

Produktutveckling för skolrekryteringsverksamhet i handboll

Christian Lindblad

Kim Kärkkäinen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	16487, 16479
Författare:	Christian Lindblad & Kim Kärkkäinen
Arbetets namn:	Produktutveckling för skolrekryteringsverksamhet i handboll
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Finlands handbollsförbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Finlands handbollsförbund har i flera år använt sig av en modell som delats ut till handbollsöreningar för att rekrytera flera juniorer genom att besöka skolor och under en lektion presentera handboll. Detta koncept kallas för School Tour. Handbollsförbundet har funderat på att utveckla en ny modell för School Tour för att barnen skulle få en djupare inblick i vad handboll som sport är. Målet med detta arbete är att utforma och testa en produkt åt handbollsförbundet där modellen beskrivs och hur man kan gå till väga för att använda denna modell från början till slut. Modellen går ut på att man erbjuder varje klass två eller tre lektioner i handboll varefter en handbollsturnering ordnas för alla skolor och klasser som deltar i School Tour. För detta arbete valdes att enbart fokusera på två skolor och bara förstaklassister. Före modellen provades samlades teorier om barnens utveckling, juniorrekryteringsens roll för en förening samt idrottens påverkan på barnens utveckling. På basen av teorin utformades lektionerna. Efter utförda lektioner och ordnad turnering skrevs en handbok där det beskrivs hur man kan använda sig av projektarbete för att ordna både lektionerna och turneringen, vad som skall beaktas när man tar kontakt med skolor och hyr utrymmen samt färdiga lektionsplaner. Handboken är en elektronisk fil som handbollsförbundet sedan kan dela ut till handbollsöreningar att använda. Metoden för detta examensarbete är processbeskrivning. Samarbetspartnerna var nöjda med resultaten och produkten blev en guide för en skolrekryteringsprocess från start till slut.</p>	
Nyckelord:	Finlands handbollsförbund, handboll, barn, utveckling, idrott, föreningsverksamhet, skolrekryteringsverksamhet
Sidantal:	58
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	16487, 16479
Authors:	Christian Lindblad & Kim Kärkkäinen
Title:	Product development for school recruiting in handball
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Finnish handball association
<p>Abstract:</p> <p>The Finnish handball association has for several years used a model for recruiting juniors from schools by visiting them and presenting the sport to the children. This concept is called School Tour and has been dealt out to the clubs by the association. The association has been planning to develop a new model for their School Tour which would give the children a better understanding of the sport. The goal of this thesis was to develop a product to the association which would explain how the new model works and how to follow it from start to finish. The new model is that you give the same class two to three lessons in handball and then organize a tournament for the participating classes. For the thesis we chose to focus on two schools and only the first grades in those schools. Before the model was tested, we gathered theories about children's development, the role of junior recruiting for the clubs and the effects of sports on a child's development. The lessons were planned on the basis of these theories. After the lessons and the tournament were done we wrote a handbook where we described how you can use project working to organize the lessons and tournaments, what you should keep in mind when you contact the schools and reserve premises as well as ready-made lesson plans. The handbook is an electronic file that the association can hand out to the clubs to use. The method used for this thesis is process description. The partners of the project were happy with the results and product is guide for a school recruiting process from start till finish.</p>	
Keywords:	Finnish handball association, children, development, sports, school recruiting, sports clubs
Number of pages:	58
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Urheilu ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	16487, 16479
Tekijät:	Christian Lindblad & Kim Kärkkäinen
Työn nimi:	Tuotekehittely koulurekryointitoiminnalle käsipallossa
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Suomen käsipalloliitto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Suomen käsipalloliitto on useita vuosia käyttänyt seuroille jaettavaa mallia jonka tuella seurat ovat voineet suorittaa koulukäyntejä jossa esitellään käsipalloa ja yritetään rekrytoida junioreita. Tätä konseptia kutsutaan School Touriksi. Käsipalloliitto on suunnitellut uuden mallin kehittämistä jolla lapset saisivat paremman kuvan lajista. Tämän työn tavoitteena on luoda tuote käsipalloliitolle jossa uusi malli selitetään ja jossa käydään läpi mallin käyttö alusta loppuun. Uudessa mallissa jokaiselle luokalle ohjataan kaksi tai kolme tuntia joiden jälkeen osallistuville luokille järjestetään turnaus. Tätä työtä varten päätimme keskittyä kahteen kouluun ja näiden koulujen ensimmäisiin luokkiin. Ennen kuin uutta mallia kokeiltiin käytännössä, kerättiin teorioita lasten kehityksestä, juniorirekrytointin merkityksestä seuralle sekä urheilun vaikutuksesta lapsen kehitykseen. Näiden teorioiden pohjalta suunniteltiin tunnit. Ohjattujen tuntien sekä turnauksen jälkeen kirjoitettiin käsikirja. Tässä käsikirjassa selvitettiin miten projektityötä voidaan käyttää tuntien ja turnauksen organisointiin ja mitä pitää ottaa huomioon kun kouluihin otetaan yhteyttä ja tiloja varataan. Käsikirjassa on myös valmiit tuntisuunnitelmat. Käsikirja on sähköinen asiakirja jota käsipalloliitto voi jakaa seurojen käytettäväksi. Tämän lopputyön metodi on prosessikuvaus. Yhteistyökumppanit olivat tyytyväisiä lopputulokseen ja tuote on ohje koulurekryointiprosessin läpiviemiseen alusta loppuun.</p>	
Avainsanat:	Suomen käsipalloliitto, käsipallo, lapset, kehitys, urheilu, seuratoiminta, koulurekryointitoiminta
Sivumäärä:	58
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund och val av utvecklingsområde.....	7
3	Teoretiska referensramen	7
3.1	Examensarbete	8
3.2	Barnens utveckling	9
3.3	Handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet	11
3.4	Tidigare forskning i föreningsverksamhetens roll på barnens utveckling.....	12
3.5	Juniorrekryteringens roll i föreningsverksamhet.....	17
3.6	Projektarbete	18
3.6.1	<i>Planering av projektarbete</i>	<i>20</i>
3.6.2	<i>Genomförande av projektarbete.....</i>	<i>22</i>
3.6.3	<i>Avslutande av projektarbete</i>	<i>22</i>
4	Syfte.....	24
5	Metod.....	24
5.1	Etiska överväganden	25
6	Processbeskrivning.....	26
6.1	Utvecklingsområde	26
6.2	Planering	28
6.3	Fältarbete	33
6.4	Utvärdering.....	37
7	diskussion.....	38
7.1	Teori och planering.....	38
7.2	Praktiska arbetet.....	39
8	Sammanfattning.....	41
	Källor	42
	Bilagor	44

Figurer

Figur 1. Exempel på milstolpeplan.....	21
Figur 2. Exempel på projekttriangel.....	23
Figur 3. Bild från turnering för handbollsförbundet.....	36

Tabeller

Tabell 1. Lektionsplan 1.....	29
Tabell 2. Lektionsplan 2.....	Error! Bookmark not defined.
Tabell 3. Turneringens schema.....	31
Tabell 4. Turneringens tidtabell.....	32
Tabell 5. Slutlig lektionsplan 1.....	34
Tabell 6. Slutlig lektionsplan 2.....	35

1 INLEDNING

Detta examensarbete är en produktutveckling vars beställare är Finska Handbollsförbundet. Orsaken till att vi valt att jobba med handboll och speciellt barn är för att vi båda har erfarenhet inom sporten och har arbetat en hel del med denna målgrupp bl.a. via juniorrekrytering i både handboll och fotboll.

I detta arbete har båda studerande likadana roller i skrivandet och ledandet av lektionerna. Arbetsfördelningen för kommunikationen med organisationerna fördelas så att Christian kommunicerar med skolorna, Akilles och Borgå stad och Kim med handbollsförbundet.

2 BAKGRUND OCH VAL AV UTVECKLINGSOMRÅDE

Finska handbollsförbundet är takföreningen för handboll i Finland samt ansvarar för all serieverksamhet och landslagsverksamheten.

För att rekrytera flera juniorer till handbollsföreningar har handbollsförbundet hjälpt föreningar att ordna sk. School Tours vars mål är att genom att besöka lokala skolor och dra en lektion i handboll få flera juniorer att börja spela handboll. Handbollsförbundet står för lektionsmaterial (bollar) och har färdiga lektionsexempel för ledarna att följa.

Behovet för den nya modellen har uppstått p.g.a. att den gamla modellen är enbart en lektionsplan. Handbollsförbundet vill ha en mera omfattande och konkret guide för hur handbollsföreningarna kan gå till väga för att ordna School Tour.

Produkten vi utvecklar är en färdig modell för den nya School Touren för handbollsförbundet som föreningarna kan använda sig av. Denna modell beskriver hur föreningen kan använda sig av projektarbete, ger färdiga lektionsplaner samt motiverar varför det är nyttigt för barnets utveckling, föreningen, skolan och samhället.

3 TEORETISKA REFERENSRAMEN

I detta kapitel presenterar vi vår teoretiska referensram för detta examensarbete.

3.1 Examensarbete

Det här examensarbetet följer strukturen som presenteras i boken av Carlström & Carlström Hagman (2006). I boken ges som ett exempel för uppbyggandet av en rapports textdel och vad de olika delarna borde innehålla enligt följande:

1. Bakgrund och syfte – En introduktion till problemområdet och syftet för det arbetet man har gjort. Man kan även beskriva hur idén kom fram och motivera varför det gjorda arbetet är viktigt och intressant.
2. Litteraturstudie – Vid litteraturstudiedelen vill man förklara och beskriva möjliga forskningar som redan finns om ämnet.
3. Problemformulering – Skall ge en bild av vad man vill svara på med arbetet. Problemformuleringen skall vara tydlig och låta läsaren förstå vad studien går ut på.
4. Metod – På vilket sätt man utför undersökningen t.ex. via en kvalitativ studie eller en kartläggning. Metoden skall beskrivas så noga att läsaren kunde använda sig av den och skribenten bör även nämna svagheter i metoden.
5. Genomförande – Handlar om att man beskriver hur undersökningen genomfördes, vilka problem som uppstod och hur man sedan löste dem.
6. Resultat – Här presenteras de resultat man fått via datainsamling. Detta är som namnet säger enbart en redovisning över resultat och inte en diskussion över resultaten.
7. Slutsatser och diskussion – Här berättar forskaren vad den kommit fram till genom resultaten. Forskaren förväntas också diskutera kritiskt sina egna slutsatser. I diskussionen kan man även använda sig av ny litteratur.
8. Sammanfattning – I sammanfattningen tillsätts ingen ny information. Här skriver man huvuddragen från de tidigare rubrikerna, alltså bakgrunden, metoden, resultaten osv. Man kan även skriva sammanfattningen i punktform. Sammanfattningen gör att forskaren måste gå igenom sitt arbete en sista gång och vid behov ändra på dispositionen.

(Carlström & Carlström Hagman 2006 s.417-424)

3.2 Barnens utveckling

När man ordnar idrott för barn är det viktigt att ta deras utveckling i beaktande då idrott kan medföra glädje och roliga upplevelser. Dessutom kan barnet stärka sitt självförtroende genom att lyckas inom idrott. Barnen kan lära sig att visa sina känslor genom idrott och kan utveckla sina kunskaper genom att arbeta i grupp. Barnet måste genom tävling lära sig att både vinna och förlora. Helheten för idrotten skall fungera på barnens villkor. I barn och ungdomars liv är balans viktigt. Man måste se efter att skolgång, fritid och hobbyer är i balans och att inte barnet belastas fysiskt för mycket. (Miettinen 1999 s.11-12)

Motorisk inläring är något som sker internt i centrala nervsystemet. Vi kan alltså inte se utvecklingen direkt men inläringen kan ses i.o.m. att barn, när de skall lära sig en ny färdighet, är klumpiga och oorganiserade i sina försök. Med tiden när deras utförande blir bättre och de kan under flera situationer utföra färdigheten kan man säga att inläring har skett och de lärt sig en ny motorisk färdighet. (Wetton 1997 s. 1-2)

När man närmar sig och är i skolålder kan man börja utöva grenspecifika övningar. Förutsättningarna för det här är nervsystemets mognad, högre psykosocial organisering och andningsorganens förmåga att motstå belastning. Ett sexårigt barn kan förstå samband mellan olika objekt och vill klara av utmaningar. Barnen börjar kräva ”riktig” gymnastik och det är viktigt för dem att göra saker på rätt sätt eftersom sex åringar förstår skillnaden mellan rätt och fel. Regler och deras uppföljande är väldigt viktigt då barnen ofta ser efter att alla följer dem. Fysiskt kan barnet i åldern sex till nio år börja träna uthållighet. Detta är dock inte naturligt för barnet då den mesta spontana leken i lågstadieåldern är intervallaktig träning. Med tanke på detta är spel och lek där aktivitet och vila varierar på ett naturligt sätt mest användbart. I denna ålder kan barnet börja kombinera motoriska färdigheter t.ex. att springa och kasta en boll eller att ta fart och hoppa upp i luften. Fastän vikten av träning ofta går till att träna grenspecifika övningar är det viktigt att fortsätta träna grundfärdigheter och koordination. Fin motoriken och kroppskänndomen är ännu bristfällig och barnet har svårt att styra sina extremiteter. I åldern sex till nio år är vikten av träningen på snabbhet, balans och rörlighet. Snabbhet kan man träna på många olika sätt där man rör sig snabbt under korta tider (liknar

intervallträning). Att träna styrka är inte nödvändigt i denna ålder då mångsidig träning tränar barnets styrka tillräckligt. (Miettinen 1999 s. 14-15)

Ett barn som är mellan sex och nio år gammalt är i grunden glatt. Barnen vill lära sig nytt och njuter av att lyckas. Trots detta kan barnet inte koncentrera sig på en sak länge. Med tanke på detta borde aktiviteter vara varierande och innehålla valmöjligheter för rörelser. Barnet är självkärt och fokuserad på sig själv men trots det tycker barnet om att höra till en grupp. Intresset för samarbete ökar fastän barnen inte riktigt förstår eller kan samarbeta. Regler är viktiga för barnen och fastän de inte själva alltid är säkra över dem kollar de att alla följer dem. För ledare är det viktigt att hålla sig till enkla regler som man konsekvent håller sig till. Man kan även involvera barnen då man gör upp regler för lekar. Inlärnigen sker huvudsakligen via lek och genom att härma så det lönar sig att visa mycket och förklara lite. (Miettinen 1999 s. 15-16)

Åldern tio till tolv år kallas för grenspecifika kunskapernas guldålder. Det är viktigt att ta vara på denna tid med ordentligt med träning dock får man inte glömma bort mångsidigheten i träningen. Barnen lär sig snabbare och lättare i denna ålder än någon annan. I denna ålder är det viktigt att det finns utmaningar och aktivitet för alla barn så differentiering blir en viktig faktor i undervisningen. (Miettinen 1999 s.16)

Enligt boken (Heikinaro- Johansson et. al. 2007 s. 95-98) kartlagdes hur bra finsk idrottsundervisning differentierar lektioner på basen av hur aktiva ungdomar är på fritiden deltar de barn som är aktivare under sin fritid även aktivare i skolidrotten. Den högsta aktiviteten hos både barn som var aktiva och inaktiva på fritiden nåddes genom lagsporter. Orsaken till att inaktiva barn deltar mindre i skolidrotten kan vara att de har sämre fysisk kondition och sämre kunskap när det gäller idrotter och gymnastik. Undersökningen rekommenderar också att mängden gymnastik i skolor per vecka borde utökas för att förbättra speciellt de inaktiva barnens fysiska kondition.

Under denna ålder (tio till tolv år) utmärks skillnaderna i kunskap mellan individerna mera och barn i samma ålder kan ha flera års skillnad i motorisk utveckling mellan sig. Finmotoriken utvecklar sig i denna ålder och rörelserna blir smidigare. På grund av detta klarar barn i denna ålder att göra längre rörelseserier och för ledare är det viktigt att

inkludera rörelseserier i lektioner för att öva dessa färdigheter. Belastningen kan bli högre och uthålligheten kan ännu övas genom lek och spel. Barnen i denna ålder vill träna mera seriöst men man skall inte glömma bort barnlighet och lek. Barnet klarar nu av att arbeta i grupp och känner också sitt ansvar i gruppen. Reglerna är ännu viktiga men de gäller inte så länge som inte alla kommit överens om dem. Flera barn är självkära och modiga och vill dessutom ha motiveringar för uppmaningar men uppföljer inte dem om de inte förstår innebörden av dem. Man skall inte behandla dem som småbarn utan fråga efter deras åsikter och dessutom ge dem ansvar. Det är viktigt att de positiv feedback åt barnen speciellt åt dem som har svagare självförtroende. (Miettinen 1999 s. 16)

Puberteten ger både möjligheter och utmaningar för barnet. Växtspurter kommer att orsaka att barnen har svårt att kontrollera sin kropp och medföra klumpighet. (Miettinen 1999 s. 16) Då är det viktigt att träna upp rörelsemönster på nytt för att anpassa sig till den nya kroppen. Med hormonella förändringar kommer muskelmassan att öka vilket ger möjlighet till styrketräning. I slutet av lågstadiet kommer vissa barn vara i början av puberteten och motivation och intresse kommer att variera. (Miettinen 1999 s.17)

3.3 Handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet

Finska handbollsförbundet har riktlinjer för hur man skall ordna verksamhet för juniorer i Finland. Enligt Finska handbollsförbundet skall man alltid ta i beaktande idrottens etiska principer och barnets fysiska, sociala och psykiska utveckling. Barnets träning skall basera sig på lek och Finlands handbollsförbund använder sig av en struktur som heter BRA där B står för bollkontakt, R för roligt och A för aktivitet. Träningar för barn skall så lite som möjligt bestå av att förklara övningar och man skall se till att barnen får röra på sig så mycket som möjligt. För sex till elva år gamla barn skall man planera övningar som fokuserar på grundläggande motoriska färdigheter t.ex. springa, kasta, hoppa, ta emot bollen etc. Bollen uppmanas att tas med i övningar alltid då det är möjligt. Handbollsförbundet nämner dessutom att barnen behöver mångsidig och mycket aktivitet och att man skall ta i beaktande att barnet inte bara skall röra sig på lagets träningar utan även utanför dem. Fastän handboll är en lagsport skall individer tas i beaktande och man skall se till att individerna utvecklas till bra spelare. Dessutom skall man inte jämföra gruppmedlemmar utan istället jämföra individen med tidigare prestationer. Barn skall

alltid tas i beaktande beroende på deras fysiska och psykologiska utveckling.
(Käsipalloliitto – Juniorikäsipallon linjaus)

3.4 Tidigare forskning i föreningsverksamhetens roll på barnens utveckling

Enligt en undersökning (Telama et. al. 2006) har föreningarna attraherat flera deltagare och föreningen har blivit en "läroanstalt" vid sidan av skolan för barnen i de länder där idrottsverksamhet inte ordnas av skolorna. Eftersom verksamheten är frivillig och barnen ofta deltar i flera år lär de sig många nya egenskaper. Med ett flera års deltagande kan man förvänta sig att de kommer att ha inverkan på hur barnen rör sig när de är vuxna. Enligt undersökningen på 2309 finska barn i åldern 9-18 påvisade att för båda könen inverkade deltagande i idrottsverksamhet positivt på hur de rörde sig som vuxna. Bland män var 58 % aktiva som hade deltagit i nationella tävlingar som barn medan bara 18 % var aktiva som inte deltagit i någon tävlingsverksamhet. Samma procentuella värden för kvinnor var 34 respektive 19. Dessa resultat visar tydligt att deltagande i idrottsverksamhet som barn kommer att ha inverkan på aktivitetsnivån som vuxen. Sannolikheten att röra på sig som vuxen om man hållit på med idrott i sex år som barn var enligt resultaten i undersökningen nio gånger högre hos kvinnor och åtta gånger högre hos män jämfört med utomstående, alltså personer som inte deltar i idrottsverksamhet. Personer som deltog i tävlingar år 1980 meddelade år 2001 att de var mycket fysiskt aktiva 13 gånger oftare hos män och tre gånger hos kvinnor. Med dessa resultat påvisades det också att man borde ta i beaktande att barnen slutar idrotta från ett pedagogiskt synsätt men även med tanke på folkhälsa. Resultaten visade att inverkan på aktivitet i vuxen ålder var bäst då barnet deltog aktivt och regelbundet under en längre tid. Detta betyder att man borde ge barn flera olika möjligheter att delta i tävlingsidrott utan diskriminering eller någon "screening" process där man söker talang.

Många barn skulle gärna fortsätta delta i idrott men gör inte det eftersom de inte klarar sig bra inom idrotten och de upplevda kraven av idrotten är för höga för deras upplevda kunskapsnivå. Man måste dock ta i beaktande att fastän man skulle jobba hårt med att få barn att stanna kvar inom idrotten kommer det alltid att finnas en viss procent som kommer att sluta eller byta idrott då det är nödvändigt att prova och misslyckas för att

hitta den idrott eller annan hobby man gillar mest. Undersökningen jämförde dessutom hur länge 15 åriga pojkar spelar fotboll i Tyskland och Finland. I Tyskland år 1995 spelade 24% ännu fotboll medan 19% hade slutat. De samma numrorna för Finland var 10% och 30%. Under de senaste decennierna har man i Finland försökt styra idrotten mot en mera inklusiv än exklusiv stil för att hålla kvar så många spelare som möjligt. Detta har lett till att man i flera idrotter och i flera åldersklasser har två olika lag, ett mera tävlingsinriktat och ett mindre. Vid sidan om detta har också deltagande en ekonomisk dimension då föräldrarna betalar stora delar av kostnaderna. (Telama et. al. 2006)

Hos flickor borde deltagande vara flera timmar per vecka eftersom resultaten i undersökningen (Telama et. al. 2006) visade att flickors aktivitet i vuxenålder påverkas bäst om de deltar aktivt i sex år medan pojkar uppnådde samma påverkan redan vid tre års deltagande. Undersökningens resultat påstod alltså att barn som regelbundet hållit på med idrottsverksamhet i tre till sex år är mycket mer sannolikt aktiva som vuxna.

En annan undersökning (Kjønnsen et. al. 2009) vars mål var det samma som föregående samlade data från 630 ungdomar i tio år då de var mellan 13 och 23 år gamla. Även denna undersökning kom fram till att deltagande i organiserad idrott hade en positiv inverkan på fysisk aktivitet som vuxen. Medeltalet för hur många gånger personer som meddelade att de var fysiskt aktiva per vecka var lite under två. Män var betydligt oftare medlemmar i en idrottsförening under åldern 13-18 år än kvinnor. Medelåldern för att bli medlem i en idrottsförening var här åtta år medan de flesta hade blivit medlemmar mellan sex och tio års ålder. Barn som hade börjat ännu tidigare var mera aktiva än de som hade börjat idrotta senare. Korrelationen mellan deltagande i idrottsverksamhet i åldern 13-18 år och fysisk aktivitet vid 23 års ålder var högre hos män än kvinnor. Undersökningen påvisade dessutom att hos kvinnor hade deltagande i idrottsverksamhet högst verkan i 16 till 18 års ålder. Fastän medlemskap i idrottsföreningar var vanligare hos pojkar än hos flickor hade detta inte en stor skillnad i fysisk aktivitet vid 23 års ålder.

Orsaken till att de som deltog i idrottsverksamhet som barn rör sig mera som vuxna kan vara att de redan som barn tog idrott och fysisk aktivitet som en självklarhet istället för ett krav eller ett ”måste” och så hade de fysisk aktivitet i sitt veckoprogram. Enligt undersökningen minskade deltagande i idrottsverksamhet med ålder antagligen eftersom

kraven i skolan och idrotten ökar då barnen blir äldre. Den kritiska tiden för barnen var vid 15-16 års ålder då barnen förändras fysiskt och psykiskt via puberteten och formandet av den egna identiteten. Vid denna tid slutar många delta i idrottsverksamhet men de som fortsätter delta efter 16 års ålder har en ännu bättre chans i att vara fysisk aktiv vid 23 års ålder än dem som slutar tidigare. I denna undersökning påvisades också att det inte finns någon korrelation mellan hur tidigt man börjar delta i idrottsverksamhet och hur länge man fortsätter delta. Båda faktorerna påverkade skillt på hur aktiva deltagarna var i 23 års ålder. Rekommendationen är alltså att barnen börjar tidigt och håller på länge med organiserad idrott. Organiserad idrott är ofta utförd i en viss kontext och undersökningen nämner också att detta gör att man kan fråga sig om denna kontext kan överföras till vuxenlivet. Idrottsverksamhet i ungdomen har en stor inverkan på vuxenlivet men själva ungdomen kan påverka fysisk aktivitet stort som t.ex. att börja en ny skola, kärleksförhållanden och nya vänskapskretsar. (Kjörnicksen et. al. 2009)

I Tyskland utfördes en longitudinell studie under fyra som kom fram till att barn som deltar i idrottsföreningsverksamhet har bättre fysiska förmågor än de barn som inte gör det. I forskningen jämförde man både boendeområden och deltagandet i verksamheter för barn från tredje till sjätte klassen. Barnen utförde sex olika test; 50m sprint, 1kg boll stöt, trippel hopp, rörlighet, koordination och 9 min löpning. I alla testen förutom 9 minuters löpning var resultaten signifikant bättre hos de barnen som deltog i idrottsverksamhet. Skillnaderna mellan deltagande och icke-deltagande blev ännu mera tydliga på femte och sjätte klass. (Golle et al. 2014)

I en studie som handlade om olika föreningsverksamheters påverkan på barnens problembeteende och sociala kunskaper kom man fram till att sociala kunskaperna var märkvärdigt bättre hos de deltagande barnen än de icke-deltagande. För forskningen utvärderade man svaren av 25797 barn som deltog i en enkät studie för barnens hälsa. 75 % av dessa barn deltog i någon sort av verksamhet, 23 % i idrott, 16 % i klubbar (icke-idrott) och 36 % i båda. Efter att tagit i beaktande alla möjligtvis påverkande faktorer så som kön, fattigdom, skolans typ osv. var resultaten klara. Föreningsverksamheten hade ingen signifikant påverkan på problembeteenden som räknades vara dysterhet, olydnad, mobbning och bråkande. De sociala kunskaperna, som var respekt, att komma överens, förstå känslor och lösa konflikter, hade en stor skillnad. De barnen som deltog i båda

verksamheterna hade de bästa sociala kunskaperna men också de som deltog i någondera hade signifikant bättre resultat än de barn som inte deltog i någonting. (Howie et al. 2010)

Idrott har också en påverkan på barnens inläring i skolan. I en kvantitativ enkätstudie i Serbien frågade man barn i högstadieålder om idrott och skola och till påståendet ”att delta i skolidrott kan hjälpa studerande” svarade 20,5 % att de håller med påståendet och 39,2 % att de delvis håller med påståendet. Detta betyder att en kombinerad 59,7% av barnen tyckte till en viss mån att skolidrott kan hjälpa deras studerande. Bara 9,7 % svarade att de inte alls håller med påståendet. (Savic et al. 2015) Påståendet om att idrott hjälper barnens inläring i skolan har också studerats på basis av deras skolresultat. I en studie där det användes två olika databaser för att uppfölja sammanlagt 1449 barn i Tyskland under en längre tid märktes att de barn som deltog i idrottsföreningsverksamhet hade en standardavvikelse på 0,06 angående medeltalet av vitsorden jämfört med den allmänna befolkningen. Denna avvikelse för barn som inte deltog var -0,07. Detta anger en effekt på -0,13 för de barn som inte deltog i idrottsföreningsverksamhet. I studien påpekas det ändå att det här är en korrelation och inte en kausalitet på grund av andra möjliga påverkande element som till exempel föräldrarnas inkomster. (Felfe et al. 2016)

Med tanke på att övervikt och relaterande problem blir allt vanligare blir det viktigare att se till att barn som deltar i idrottsverksamhet får en positiv bild av idrott. Förutom att idrott hjälper konditionen och viktkontroll lär sig barnen motoriska egenskaper och rörlighet. Vid sidan om det blir deras muskler starkare och benstommen starkare. Ungdomar som deltar i idrottsverksamhet röker inte heller lika sannolikt som jämnåriga personer som inte deltar i idrottsverksamhet. Dessutom kommer regelbunden fysisk aktivitet i barndomen bidra till att vara fysiskt aktiv som vuxen. (Fraser-Thomas et. al. 2005)

Psykologiskt ger idrott en möjlighet för barn att minska på stressen medan deras självförtroende kan öka. Ju mera strukturerad aktivitet barnen deltar i vid sidan om skolan, desto nöjdare är de. Idrottsverksamhet kommer också att ge barnen sociala kunskaper, ledarskapskunskap men också självkontroll, ansvar, empati och samarbete. Barn som idrottat som unga visar sig också ha mera disciplin som de sedan bär med sig till andra

aspekter i livet. Positiva och negativa upplevelser av idrott är något som tränare, föräldrar och vänskapsgrupper kan påverka. De barn som får mera uppmuntrande och positiv feedback från sina föräldrar istället för press och krav kommer att vilja utmana sig själv mera. Förutom det har positiva attityder från föräldrar associerats med en positivare attityd till fysisk aktivitet och idrott samt mera deltagande i idrott. (Fraser-Thomas et. al. 2005)

Barn som kommer från familjer där man stöder dem och gav dem möjligheter och utmaningar klarade sig bättre inom idrott och kände att de gjorde något som hade inverkan på deras framtid. Rekommendationen är att föräldrar går från att vara ledare när barnen är små till att vara en följeslagare och uppmuntrare när barnen blir äldre. Barn som slutat sin idrott känner ofta att de fått mindre stöd av sina föräldrar och dessutom har högra krav och mycket kritik mot barnen länkats till att de slutar idrotta. Tränare har en stor roll för barn som idrottar. Tränare som är mest omtyckta ger tekniska instruktioner och uppmuntrar. Tränare som däremot sätter hög fokus på att vinna för tidigt i barnens karriär utnyttjar sina idrottare istället för att se till deras utveckling som idrottare. Idrott kan alltså ge en mycket positiv miljö för barn men negativa upplevelser via vuxna kan hindra detta och ge ett negativt förhållande mot idrott. (Fraser-Thomas et. al. 2005)

I en studie där man jämförde data i 19 undersökningar hade samtliga studier kommit fram till att fysisk aktivitet är förebyggande mot depression för unga personer. Det bästa förebyggande sättet var att delta i idrottsverksamhet. Nivåerna för fysisk aktivitet och depressiva symptom hos unga amerikaner är ojämnt fördelade oberoende ras, ålder eller socioekonomiskt status. Fastän fysisk aktivitet kunde skydda från depression var detta samband litet eller medelmåttigt och resultaten kunde inte heller generaliseras till grupper med högre risk för att drabbas av depression. Problemet med den nuvarande undersökningen är att man mätt både depression och fysisk aktivitet på olika sätt. Forskningen rekommenderade att man som vårdare borde rekommendera fysisk aktivitet för att förebygga depressionssymptom samt att man borde integrera fysisk aktivitet i vårdplaner för personer med depressionssymptom. (Johnson & Taliaferro 2011)

Dessa studier påvisar att idrott påverkar barnen positivt.

3.5 Juniorrekryteringens roll i föreningsverksamhet

I de föregående kapitlen gick vi igenom hur idrott och en idrottsförening påverkar barnens utveckling men den andra sidan av frågan är hurdan påverkan juniorerna har på en förening.

I en forskning, gjord av Pasi Koski (1995), undersöktes effektiviteten av 835 idrottsföreningar i Finland. I forskningen fokuserade man på fem dimensioner av effektivitet i en förening:

- Förmågan att skaffa resurser
- Interna stämningen
- Effektivitet av utförd process
- Förverkligande av mål
- Allmänna nivån av aktiviteter

Forskningen visade att alla dessa dimensioner var positivt påverkade av mängden av medlemmar i föreningen, dvs. ju flera medlemmar klubben har desto effektivare är den som en förening. Detta syntes via att en förening som hade mera medlemmar hade mera stöd och via det hade bättre potential för verksamhet. I större föreningar är också officiella positioner mera begärliga som leder till mera kompetenta och motiverade anställda. (Koski 1995)

Finska undervisnings- och kulturministeriet nämner i sina riktlinjer för idrottspolitik att den har fokus på att utveckla idrott för barn och ungdomar samt idrottsfostran. Ministeriet riktar sina stöd till att bearbeta denna utveckling samt ökningen av den dagliga motionen för barn och ungdomar. Denna politiska riktlinje kommer från regeringsprogrammet (OKM). Man kan även se hur viktig barn- och ungdomsidrott är från finska idrottslagen där det i första kapitlets andra moment listas upp en del av de saker som enligt lagen borde främjas gällande barns och ungas uppväxt och utveckling. Andra momentet är också ett av de kriterierna som nämns i andra kapitlets tionde moment för att en förening har rätt att få statsbidrag för sin verksamhet. (Finlex 2015)

En förening med bra juniorarbete har också möjligheten att ansöka att bli nämnd som en "Sinettiseura". En Sinettiseura ges till föreningar som ett märke av att deras

juniorverksamhet fyller vissa kriterier. Att bli en Sinettiseura är en hederssak för en förening och den hämtar både ära och ansvar för föreningen. Att försöka bli en Sinettiseura fungerar som ett hjälpmedel då en förening försöker utveckla sin verksamhet. För att bli en Sinettiseura måste föreningen samarbeta med sitt förbund och fylla i vissa kriterier. (Valo – Sinettiseurat) Dessa kriterier angår de följande delområden inom föreningsverksamhet:

- En arbetsomgivning inom föreningen som stöder motion och idrott
- Amatörernas och aktörernas entusiasm i föreningen
- Mångsidighet, grenkunskap och träning
- Idrottslig livsstil
- Principer för tävlande och hobby

(Valo – Sinettiseurakriteerit)

3.6 Projektarbete

Enligt Lööw (1999) beskrivs projekt som en beskrivning av form, inte innehåll och att det inte är det unika i någon idé som gör det till ett projekt. I projekt genomförs en idé till verklighet i en process med god struktur. Målsättningen med projekt som arbetsform är att minska kostnaderna och tidsåtgången för att nå en framgångsrik förändring. (Lööw 1999 s.12-13) Denna modell kommer att användas i vår slutliga produkt.

I Lööws (1999) bok förklaras vissa kriterier som nästan alla projekt har gemensamt:

- Projekten har något visst avgränsat mål
- Projektet körs under en viss tid
- Projektet har bestämda resurser som kan användas
- Projektet genomförs i enskilda arbetsformer

Dessa egenskaper är samma för projektet inom alla branscher, inte bara idrottsprojekt. En annan sak som man ytterligare kan lägga märke till är att projekt har nästan alltid någon typ av beställare eller uppdragsgivare som ofta bestämmer målen, tiden och resurserna för projektet. (Hagström & Mattsson 2010 s.6-15)

Ett projekt går ut på olika faser och dessa faser kan delas in i sex olika delar:

1. Initieringsfas – I denna fas kommer behovet eller idén för projektet fram. I fasen svarar man på frågor som t.ex. skall vi utföra projektet och hur skall vi då gå tillväga? Om resultatet är att man anser att projektet behövs så kan man fortsätta till nästa fas.
2. Förarbetsfas – I förarbetsfasen har man kommit underfund med att projektet har ett behov och det skall utföras. I den här fasen börjar man fundera på olika idéer om hur det skulle kunna göras. Ett exempel kan vara att en idrottsförening vill skaffa nya medlemmar och då skulle projektet ha det som syfte. I förarbetsfasen försöker man tänka ut hur man skulle kunna utföra projektet. När man kommit underfund om hur man vill gå till väga så skall man i denna fas också få godkännandet av beställaren för planen.
3. Planeringsfas – I planeringsfasen så planerar man vem skall göra vad och också saker som vem bär vilket ansvar kan gås igenom här. Det kan vara bra att gå igenom målsättningarna här och att ha själva utförarna med på planeringsmöten.
4. Genomförningsfas – Då de föregående faserna är väl utförda är man klar för förverkligande av projektet. Vid detta skede borde alla veta sin roll och vad som krävs av dem. Det är bra om projektledaren följer upp med alla arbetarna för att kolla att allting går som det skall och justerar om det krävs. I långa projekt kan man dela upp genomförningsfasen i mindre delar och ha delmålsättningar också.
5. Utvärderingsfas – Utvärderingsfasen handlar om avslutning och utvärdering. Vid denna fas kan man också skriva projektrapport om det så krävs. Hoppeligen finns det tillräckligt med information för möjliga framtida projekt att använda om det någon gång behövs.
6. Implementeringsfas – I implementeringsfasen går man tillbaka till vardagen. För att använda samma exempel där en idrottsförening skall rekrytera nya medlemmar skulle implementeringsfasen innebära fortsatta träningar och händelser med nya medlemmarna i klubben.

(Hagström & Mattsson 2010 s.6, 14-15)

Projekt som ett sätt att arbeta eller lösa problem har vissa klara fördelar:

Projekt koncentrerar sig på att lösa vissa specifika ”problem” som man har ansett att bör bearbetas. Det är lättare att hantera resurser - som t.ex. pengar - då de har blivit klart öronmärkta för projekt. Projekt möjliggör nya samarbetsformer som inte nödvändigtvis

annars skulle vara möjliga. Ett bra exempel är samarbeten mellan skolor och idrottsföreningar. Projektarbeten ger utrymme för personlig utveckling, speciellt för projektledaren. Beslutsfattande kan vara lättare då det finns en tydlig organisation och dessutom är det lättare att få rätta personer att jobba med rätt saker. (Hagström & Mattsson 2010 s.8-10)

3.6.1 Planering av projektarbete

I planeringsfasen av projektarbetet kan det vara viktigt att man gör en projektplan som kan liknas med en karta, som är för projektledaren det samma som kartan är för en orienterare. Ett exempel för hur man kan bygga upp projektplanen kan se ut som följande:

1. Bakgrund, syfte och mål – Förklarar olika behov, problem och tidigare utredningar angående projektet. Svarar också på vilket ändamål projektet har och vad målet och möjliga etappmål med projektet är
2. Avgränsningar – Avgränsar projektet och etappmålen så att de är lättare hanterbara
3. Åtgärdsplan – Förklarar vad som görs i vilka skeden av projektet
4. Resursplanering – Redogör för hur man använder arbetstimmar, pengar, lokaler och andra möjliga resurser som projektet har
5. Tidsplanering – Närmare redovisning för vad som händer och vilken tid
6. Projektorganisation – Förklarar strukturen för projektorganisationen och vem som ansvarar för vad
7. Information/förankring – Beskrivning av hur man kommunicerar under projektets gång

(Lööv 1999 s.57-71)

En av de viktigaste sakerna i planeringen av ett projekt är att man har en klar målsättning för projektet. För att komma underfund med vad målet kan vara kan man fråga tre enkla frågor:

- Vad är det som skall ha hänt då projektet är slutfört?
- Vad är det som vi egentligen vill skapa?
- Vad är det som projektet skall åstadkomma?

När man har nått projektets målsättning kan man göra en simpel kontroll för att se om målsättningen är bra. Denna kontroll kallas SMART-metoden som är en serie av frågor som ser ut enligt följande: Specifik – är inriktningen och omfattningen angiven? Mätbar – är det möjligt att mäta målet om det förverkligas? Accepterat – är alla inblandade bakom målen och riktningen? Realistiskt – kan målet nås? Tidsatt - har målet en deadline? Om svaret är ja till de flesta av dessa frågor är målet högst antagligen bra. (Hagström & Mattsson 2010 s.30-31)

Enligt boken Att leda projekt från start till mål (Hagström & Mattsson 2010) för att göra det lättare för alla deltagande att veta vad som borde göras och när, kan det vara skäligt att göra delmål till sin plan. Det betyder alltså flera mindre milstolpar inom planen. Till detta kan man använda sig av en milstolpeplan där man klart och tydligt listar de olika sakerna som skall göras och inom vilken tid de skall vara färdiga. De fördelar som en milstolpeplan har är att den möjliggör avstämning vid naturliga tillfällen, förenklar anpassningen av förändringar om sådana krävs under projektets gång och gör det enklare att hantera stora projekt. Exempel på milstolpeplan från boken Att leda projekt från start till mål (Hagström & Mattsson 2010 s.34-37) (se Figur 1).



Figur 1. Exempel på milstolpeplan (Hagström & Mattsson 2010 s. 36)

3.6.2 Genomförande av projektarbete

Då man leder ett projekt, vare sig man är ensam eller i en grupp är projektgruppens arbete att leverera de rätta sakerna inom den tid som angivits. Det betyder att man försöker hålla sig till förutbestämda tidsbegränsningar. Det skulle vara bra att ha ett eget utrymme för projektet och kanske även en anslagstavla där man kan skriva viktiga datum och även ha olika scheman, som t.ex. milstolpescheman men tyvärr är detta ofta omöjligt. I sådana fall så kan man använda sig av olika dokumentsdelningstjänster som t.ex. Google documents där man kan dela filerna lätt och dessutom editera dem. (Hagström & Mattsson 2010 s.46)

Då någonting går fel i ett projekt är det viktigt att kunna reagera på rätt sätt. Ett projekt blir mycket sällan exakt som det planerats utan småsaker kan lätt ändras. Tiden är faktorn som oftast blir fel på grund av att den är mycket svår att uppskatta. Som projektledare har man då olika möjligheter för hur man kan reagera:

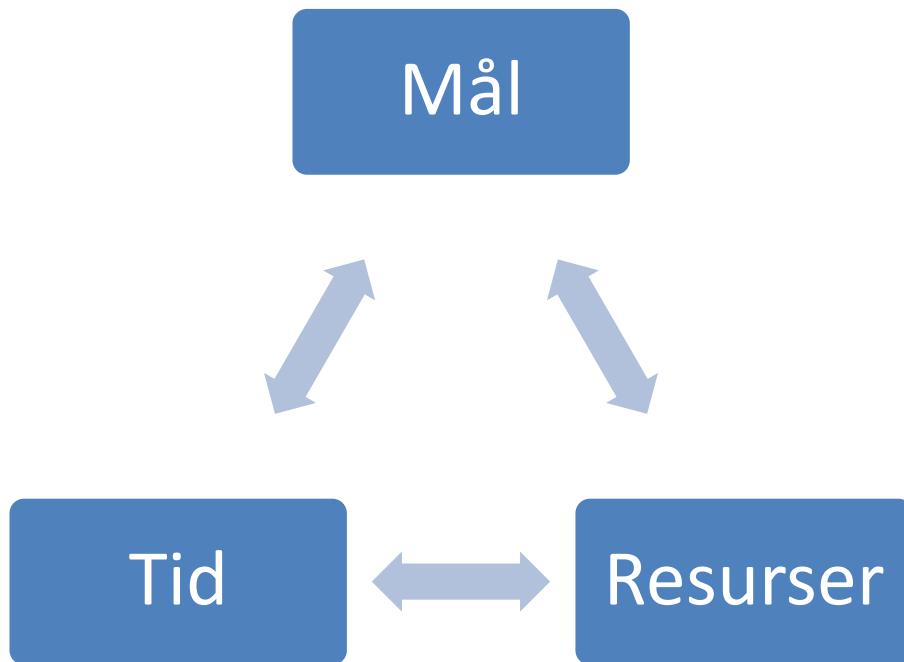
1. Man kan förlänga tiden för projektet, då når man målet men inte i rätt tid. Detta kan lätt leda till större kostnader för projektet.
2. Man kan ändra på målet, då avslutar man projektet enligt tidtabellen men målen uppnås inte så som man ville. Den positiva sidan med det här valet är att budgeten antagligen inte förändras.
3. Den sista möjligheten är att satsa mera resurser t.ex. genom att hyra nya arbetare. Tiden och målet hålls men budgeten överskrids. Med dessa olika sätt att hantera problem är det möjligt att hålla till två av de tre olika kriterierna; målet, tiden och budgeten.

(Hagström & Mattsson 2010 s.50-51).

3.6.3 Avslutande av projektarbete

Då projektet är genomfört är det dags för den sista fasen där man utvärderar och gör slutrapport om projektet. Viktigt för denna fas är att ta i beaktande beställarens förväntningar före man börjar med utvärderingen. Viktiga frågor är t.ex. vem skall läsa utvärderingen och vad den skall användas till. Ett bra sätt att utvärdera projektet på ett konkret sätt är med hjälp av projektriangeln som svarar på tre viktiga frågor. Exempel

från boken Att leda projekt från start till mål (Hagström & Mattsson 2010 s.58-59) (se Figur 2).



Figur 2. Exempel på projekttriangel (Hagström & Mattsson 2010 s. 59)

Slutrapportens syfte är att använda de erfarenheterna man fått under projektets gång och inspirera människor som möjligtvis håller på att börja med likadana projekt. Så som i utvärderingen är det också viktigt att tänka på för vem slutrapporten görs redan före man börjar skriva den. Detta är ett exempel för vad som kan finnas med i slutrapporten:

- Bakgrund och syften för projektet
- Projektets mål
- Resultatet av det slutförda projektet
- Utvärderingen av målet, resurserna, tiden och projektorganisationen
- Vad man lärt sig av projektet
- Bra tips och slutsatser
- Referenser

(Hagström & Mattsson 2010 s.60)

4 SYFTE

Syftet med detta arbete är att utveckla en ny modell för School Tour som handbollsförbundet skall kunna dela ut till handbollsföreningar. Detta genom att planera och prova modellen i praktiken och göra en produkt. Själva produkten skall stegvis beskriva hur man kan gå till väga för att ordna School Tour enligt denna modell. I produkten beskrivs juniorrekryterings nytta för barnet och föreningen, grunderna i projektarbete samt planeringen och organiseringen av lektionerna och turneringen.

5 METOD

Metoden för detta slutarbete är processbeskrivning. Vår processbeskrivning följer den modell som presenteras i boken av Carlström & Carlström Hagman (2006 s.103-105) kan detta examensarbete beskrivas som ett utvecklingsarbete på grund av att den svarar på frågorna: vad skall utvecklas, hur och varför skall det utvecklas och av vem och för vem skall det utvecklas. För processbeskrivningen av detta examensarbete använder vi bokens modell för arbete med skolutveckling som ser ut enligt följande:

1. Fas 1: Utvecklingsområde – Första fasen handlar om val av området och syfte med arbetet samt problemanalys. Den kan också innehålla problemformulering och frågeställningar.
2. Fas 2: Planering – Den andra fasen går ut på planering av den nya verksamheten samt val av strategier, metoder och undersökningsgrupper.
3. Fas 3: Fältarbete – I den tredje fasen genomför man verksamheten och möjligtvis samlar in information.
4. Fas 4: Utvärdering – Vid fjärde fasen bearbetar man den insamlade informationen, analyserar den och gör slutsatser och diskussion samt dokumentation.
5. Fas 5: Konsekvenser för verksamheten – Den sista fasen går ut på kritisk diskussion inför framtida arbeten.

Målet är som tidigare presenterades att utveckla en modell för School Tour. Vi kommer att prova denna modell själva och beskriva den i arbetets processbeskrivning där vi noggrant går igenom hur vi utfört alla praktiska delar. För att avgränsa detta har vi valt att enbart prova modellen med två skolors förstaklassister. Vi börjar med att göra besök

till varje klass två gånger. Under dessa besök presenterar vi handboll som sport och lär barnen grunderna via lek och andra övningar. Efter dessa besök ordnar vi en turnering för barnen där skolorna och klasserna får spela mot varandra.

Före dessa besök samlar vi in material från böcker och vetenskapliga artiklar om hur idrott påverkar barnens motoriska utveckling och hur den skall tas i beaktande i idrottsundervisning samt hur föreningsverksamhet påverkar barnen och hur juniorrekrytering påverkar föreningen. På basen av den kunskap vi fått om barnens motoriska utveckling gör vi upp planer för lektionerna. Efter dessa lektioner och turneringen bearbetar vi modellen för School Tour som kommer vara en elektronisk fil som handbollsförbundet kan skicka till handbollsföreningar. I den kommer vi att ha en teoridel där vi berättar om varför det är bra att utföra School Tour ur de synvinklar som nämndes tidigare. Vår tidsplan för arbetet var följande:

- Tisdag 26.1 och 2.2 besöks alla klasser i Kvarnbackens skola
- Tisdag 4.2 och 16.2 samt torsdag 28.1 och 9.2 besöks klasserna i Keskuskoulu
- Turneringen ordnas 8.3
- Examensarbetet skall vara klart i april 2016

5.1 Etiska överväganden

För de etiska aspekterna har vi använt oss av Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis (Arcada 2014) och Valos etiska principer (Valo – Urheiluyhteisön reilu peli).

Arcada har förbundit sig till de riktlinjer för god vetenskaplig praxis som den Forskningsetiska delegationen i Finland utfärdat 2012. (Arcada 2014) Det här har guidat vårt arbete i val av källor och den etiska hållbarheten av vårt utvecklingsarbete.

Takförbundet för finska idrottsföreningar, Valo, har år 2013 gjort upp de etiska principerna för hur man skall arbeta inom idrotten. Dessa principer är delade i fem punkter;

1. Var och en skall ha lika möjligheter till motion och idrott
2. Alla som jobbar med barn inom idrotten bär ansvar för deras uppfostran
3. All verksamhet skall förbättra hälsa, säkerhet och välmående

4. All verksamhet skall vara likvärdigt och rättvist
 5. All verksamhet skall respektera naturen och sträva till hållbar utveckling
- (Valo – Urheiluyhteisön reilu peli)

Dessa principer guidade vårt arbetande med barnen genom att se till att alla blir bemötta på lika sätt, på ett säkert vis och med tanken att förbättra deras hälsa.

6 PROCESSBESKRIVNING

Vår processbeskrivning följer den modell som presenterades i kapitel 5. Processbeskrivningen förklarar stegvis vad som skett under processen. Med denna beskrivning ger vi en noggrannare bild över hur vi gått till väga med vårt arbete.

6.1 Utvecklingsområde

Vi valde området handboll eftersom att båda skribenter har bakgrund inom sporten. Båda har dessutom arbetat med juniorrekryteringsverksamhet och Christian har dessutom utfört skolrekrytering enligt den äldre modellen. Barn som målgrupp intresserar båda skribenterna och är möjligtvis aktuell inom framtida arbeten. Dessutom har båda bra kontakter till både Akilles handboll och finska handbollsförbundet.

Syftet för utvecklingsarbetet kom fram från två olika håll. Först genom att Akilles handboll saknar regelbunden skolrekryteringsverksamhet i nejdens skolor. Från vår synvinkel har föreningens juniorverksamhet stagnerat. Det andra var att under första mötet med handbollsförbundet var School Tour verksamheten det området som ansågs som viktigast från deras synvinkel.

För att utveckla produkten valde vi att fokusera vår teoretiska referensram kring följande ämnesområden:

- Barnens utveckling
- Handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet
- Föreningsverksamhetens roll på barnens utveckling
- Juniorrekryteringens roll för föreningsverksamhet

- Projektarbete

Dessa ämnesområden använde vi för att svara på våra frågeställningar. Dessa var:

- Vilken nytta har barn av idrott och föreningsverksamhet?
- Barn som deltar i idrottsverksamhet är i bättre fysisk kondition än icke-deltagande (Golle et. al. 2014), deras sociala kunskaper är bättre än icke-deltagande (Howie et. al. 2010) och idrott hjälper barnets viktkontroll och minskar barnets stress samt lär ledarskap, självkontroll och samarbetsförmåga (Fraser-Thomas et. al. 2005).
- Varför borde föreningar rekrytera flera juniorer?
- Juniorrekryteringen har en positiv inverkan på föreningen och föreningar med mera medlemmar fungerar bättre. (Koski 1995)
- Hur kan ett projekt utföras?
- Projekt kan utföras genom att dela upp det i olika faser och med att använda milstolpeplan. Ett projekt borde också innehålla projektplan och projektrapport. (Hagström&Mattsson 2010)

Forskning och material inom dessa områden var rikliga och lätta att hitta förutom juniorrekryteringsroll för föreningsverksamhet. Litteraturen hittades via EBSCO och genom att gå igenom olika böcker på både Arcadas och Helsingfors universitets bibliotek. I valet av materialet följdes Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Juniorrekryteringsverksamhet har även bearbetats i ett examensarbete av Näräkkä A. (2015), där hon gav förbättringsförslag för rekryteringsverksamheten.

Vår teoretiska referensram anknöts till praktiken på följande sätt: För de praktiska delarnas planering använde vi oss av handbollförbundets riktlinjer för juniorverksamheten och barnens utveckling. För handboken använde vi oss av samtliga tidigare nämnda ämnesområden.

Målet för detta examensarbete är att utveckla en bättre modell för skolrekryteringsverksamhet för handbollförbundet som de sedan kan dela ut till föreningarna. Personliga mål för examensarbetet var också att utveckla vår sakkunnighet inom detta område.

6.2 Planering

Basen för planeringen av den nya modellen fastställdes tillsammans med handbollsförbundet. Modellen skulle gå ut på att varje klass som besöks tar del av två eller flera lektioner var. För vårt arbete valde vi två besök per klass. Efter besöken skulle det ordnas en turnering där deltagande klasser får bilda lag och spela mot varandra. Vi föreslog att utföra projektet i Borgå vilket handbollsförbundet godkände. Under mötet beslöts även att vi själva får organisera allting och rapporterar om projektets framskridande åt förbundet och begär om hjälp ifall det krävs. Från förbundet fick vi bollar, skjortor och botten för diverse dokument.

Under vår självständiga planeringsprocess beslöt vi att målgruppen är förstaklassister eftersom vi arbetat med denna målgrupp inom juniorrekrytering i fotboll och handboll. De deltagande skolorna var Keskuskoulu och Kvarnbackens skola där vi besökte alla klasser i årskurs ett. Skolorna valdes på basen av att mängden elever var passlig (50-70 per skola) och att båda språken skulle vara representerade. Skolorna var belägna nära idrottshallen i Borgå, där vi beslutat att ordna turneringen. På detta sätt kunde eleverna gå till turneringen och undvika att skolan belastas ekonomiskt.

Då vi planerade lektionerna använde vi oss av teorin för barnens utveckling, handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet samt egna erfarenheter inom grenen och åldersgruppen. Målsättningen för lektionerna var att följa handbollsförbundets riktlinjer som var BRA, alltså b för bollkontakt, r för roligt och a för aktivitet. Vi ville garantera att barnen får använda boll så mycket som möjligt, ha det roligt under lektionen och dessutom vara aktiva hela tiden utan att behöva vänta eller stå stilla (Käsipalloliitto - Juniorikäsipallon linjaus). Under planeringen tog vi också till hänsyn VALO:s etiska principer för arbete med barn (VALO – Urheiluyhteisön reilu peli). Lektionsplanerna (se tabell 1. och tabell 2.) skickades till handbollsförbundet som godkände dem. Under lektionerna skulle vi dela ut infolappar samt en fribiljett till representationslagets match åt barnen. Dessa dokument fick vi av Akilles handboll.

Tabell 1. Lektionsplan 1

Lektionsplan 1/2		
Övning	Tid	Förklaring
Introduktion	Max 5min	
Uppvärmning-Dribbling Land-Hav-Skepp	10min	Först utan boll, sedan med boll dribbling. Förklara hur man dribblar, ingen ”faller bort”.
Passning förklaring + parvis	7min	Förklara passning, parvis passande mellan varierande avstånd
Passning – Het potatis	8min	Passande inom gruppen (~10 max), bli av med bollen snabbt. Variation: ledaren med, mera bollar
Spel variation 1	15min	Normalt spel, anfallande laget väntar på signal, signal kommer när försvarande laget är innanför 9m
Backup-lekar		Normalt spel Nata (alla har boll förutom nata, måst dribbla, fast=x rädda via bollen mellan benen) Boll-tjuv

Tabell 2. Lektionsplan 2

Lektionsplan 2/2		
Övning	Tid	Förklaring
Uppvärmning Cowboys och indianer	10min	Cowboyerna är på sidan med bollar, alla indianerna har bollar. Indianerna försöker springa efter signal från en ända till den andra och cowboyerna försöker träffa

		dom (under naveln). Vid träff blir indianerna cow-boys.
Kastövning	10min	Passa till instruktören, få bollen tillbaka, studsa och kasta mot mål. Variation, start från hörnet, instruktören vid linjen.
Spel variation 1	10min	Normalt spel, anfallande laget väntar på signal, signal kommer när försvarande laget är innanför 9m
Spel	15min	Normalt spel
Backup-lekar		Nata Boll-tjuv

För turneringen ville vi boka idrottshallen i Borgå eftersom vi visste att tre spelplaner ryms bredvid varandra. På detta sätt försäkrade vi att barnen kunde spela så många matcher som möjligt. Datumet, tidpunkten och hur länge turneringen kan räckas planerades tillsammans med rektorerna i skolorna. Bokningen av utrymmet sköttes av Kvarnbackens skola då det är gratis för skolor att boka kommunala utrymmen i Borgå. För turneringen rekryterades hjälp via Akilles och släktningar. Medhjälparna fungerade som domare, sekreterare och bygghjälp. Eftersom Akilles endast äger fyra mini-mål lånades två till från handbollsföreningen Dicken i Helsingfors. För turneringen delades de sex deltagande klasserna i tolv lag som ytterligare delades upp i två olika divisioner. Divisionerna delades upp så att båda hade tre lag från Kvarnbackens skola och tre från Keskuskoulu. Scheman och tidtabellen för turneringen såg ut enligt följande:

Tabell 3. Turneringens schema

Division 1

	Kvaba - Björnarna	Kvaba - Ormarna	Kvaba - Tvättbjörnarna	Keskus - Sudet	Keskus - Kissat	Keskus - Puhvelit
Kvaba - Björnarna						
Kvaba - Ormarna						
Kvaba - Tvättbjörnarna						
Keskus - Sudet						
Keskus - Kissat						
Keskus - Puhvelit						

Division 2

	Kvaba - Rävorna	Kvaba - Kråkorna	Kvaba - Myrorna	Keskus - Tiikerit	Keskus - Kotkat	Keskus - Hämähäkit
Kvaba - Rävorna						
Kvaba - Kråkorna						
Kvaba - Myrorna						
Keskus - Tiikerit						
Keskus - Kotkat						
Keskus - Hämähäkit						

Joukkue Div 1	Voitot
Kvaba - Björnarna	
Kvaba - Ormarna	
Kvaba - Tvättbjörnarna	
Keskus - Sudet	
Keskus - Kissat	
Keskus - Puhvelit	

Joukkue Div 2	Voitot
Kvaba - Rävarena	
Kvaba - Kråkorna	
Kvaba - Myrorna	
Keskus - Tiikerit	
Keskus - Kotkat	
Keskus - Hämähäkit	

Tabell 4. Turneringens tidtabell

Plan 1			Plan 2			Plan 3		
9:10	Björnarna	Ormarna	9:10	Kissat	Puhvelit	9:10	Rävarena	Kråkorna
9:25	Tvättbjörnarna	Sudet	9:25	Hämähäkit	Rävarena	9:25	Myrorna	Tiikerit
9:40	Björnarna	Tvättbjörnarna	9:40			9:40	Kotkat	Hämähäkit
9:55	Ormarna	Sudet	9:55	Puhvelit	Tvättbjörnarna	9:55	Kråkorna	Tiikerit
10:10	Björnarna	Kissat	10:10	Hämähäkit	Myrorna	10:10	Rävarena	Kotkat
10:25	Puhvelit	Ormarna	10:25	Sudet	Kissat	10:25	Hämähäkit	Kråkorna
10:40	Tvättbjörnarna	Kissat	10:40	Hämähäkit	Tiikerit	10:40	Myrorna	Kotkat
10:55	Puhvelit	Sudet	10:55			10:55	Kotkat	Tiikerit
11:10	Ormarna	Tvättbjörnarna	11:10	Puhvelit	Björnarna	11:10	Kråkorna	Myrorna
11:25	Björnarna	Sudet	11:25			11:25	Rävarena	Tiikerit
11:40	Kissat	Ormarna	11:40	Rävarena	Myrorna	11:40	Kotkat	Kråkorna

Arbetsplanen för praktiska delen såg ut enligt följande:

- September 2015: Första mötet med handbollsförbundet.
- November 2015: Första kontakten med skolorna (se bilaga 1).
- December 2015: Planeringsmöte med handbollsförbundet och tidsplanering med Kvarnbackens skola. Planering för lektionerna.
- Januari 2016: Möte med handbollsförbundet och tidsplanering för Keskuskoulu. Första lektionerna för skolorna.
- Februari 2016: Resten av lektionerna för skolorna och planeringen samt infobrev för turneringen (se bilaga 2).
- Mars 2016: Organisering och utförande av turneringen. Skapande av handboken.
- Inlämning av handboken till handbollsförbundet

För planering av handboken försäkrade vi oss om att all material är relevant och passar in. Som botten för handboken användes handbollsförbundets bas för deras filer. Enligt beställarens krav skulle språket i filen vara finska.

6.3 Fältarbete

Under genomförandet av de första lektionerna märktes att lektionsplanen skulle kunna förbättras. Största problemen var de övningar som inte hade lek överhuvudtaget samt leken ”het potatis”. De övningar som inte hade lek var inte enligt handbollsförbundets riktlinjer (Käsipalloliitto – Juniorikäsipallon linjaus) och i praktiken verkade barnen inte tycka om dem. Leken ”het potatis” ansåg vi att barnen inte tyckte om. Dessa övningar byttes ut efter de första lektionerna. Den nya lektionsplanen som användes i resten av lektionerna såg ut enligt följande (Tabell 5).

Tabell 5. Slutlig lektionsplan 1

Tunti 1		
Harjoitus	Aika	Selitys
Esittely	Max 5min	Ohjaajien, seuran ja lajin nopea esittely.
Lämmittely ja kuljettaminen: Maa-Meri-Laiva	10min	Tila jaetaan niin että toinen pää tilasta on maa, keskiosa meri ja toisen pää on laiva. Ohjaaja huutaa eri paikkoja ja lasten on tarkoitus juosta kyseiselle alueelle. Ensiksi ilman palloa ja sitten lisätään pallo mukaan nopean ohjeistuksen kanssa miten käsipallossa kuljetetaan palloa. Lasten suorittaessa ohjaajat antavat neuvoja. On suositeltavaa että pelissä kukaan ei putoa pelistä pois sillä silloin kyseinen lapsi ei pääse suorittamaan harjoitusta.
Syöt-täminen/Heittäminen: Syöttelyt pareittain	7min	Pareittain syöttelyä. Ennen aloittamista ohjaajat näyttävät mallisuorituksen ja kertovat tärkeimmät kohdat. Lasten syötellessä ohjaajat käyvät katsomassa jokaisen parin läpi ja antavat palautetta.
Heittäminen Pallosota	8min	Kaksi joukkuetta, jotka saavat liikkua vain omalla kenttäpuolellansa. Pelin alkaessa kaikki pallot ovat keskiviivalla (1 pallo per pelaaja). Tarkoitus on heittää pallo omalta puolelta kenttää vastustajan maaliin. Maalivahdin alueella ei saa olla ketään torjumassa palloja mutta pallon saa hakea pois alueelta. Ohjaajat laskevat eri päissä kuinka monta maalia syntyi. Yksi pelikierros voi kestää parin minuutin ajan. Pelin tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon toistoja heittämiseen. Lapsille on esimerkiksi ensimmäisen kierroksen jälkeen hyvä selittää että hyvä tapa on heittää pallo nopeasti kun sen saa ja heti kääntyä etsimään uutta palloa omalta puoliskolta.
Peli	15min	Normaalia peliä.
Varaharjoitus: Liikennevalot		Lapset saavat liikkua vapaasti alueella tai määrättyssä kuviossa kuten piirissä. Lapset kuljettavat palloa liikkueensa. Kun ohjaaja antaa ohjeen lapset suorittavat ohjeeseen liitetyn tehtävän. Ohjeet voivat olla sanoja tai myös tekoja eli ohjaaja voi huutaa ”vihreä” tai nostaa vihreän liivin. Vihreän huutoon tai liiviin on liitetty jokin ohje kuten esimerkiksi: juokse takaperin. Ohjeiden määrää voi lisätä leikin edetessä ja samoin tehtävät voivat vaihdella todella paljon.

		<p>Esimerkit:</p> <p>Vihreä: Juokse takaperin</p> <p>Keltainen: Juokse toiseen päähän kenttää</p> <p>Punainen: Pysähdy ja mene makaamaan vatsalleen</p>
--	--	---

Tabell 6. Slutlig lektionsplan 2

Tunti 2		
Harjoitus	Aika	Selitys
<p>Lämmittely ja kuljettaminen:</p> <p>X-Hippa</p>	15min	<p>Hippa aloitetaan ilman erityisiä sääntöjä, x-hipassa kiinni jääneen voi pelastaa ryömimällä jalkojen välistä.</p> <p>Leikin edetessä lisätään kaikille paitsi hipoille pallot jota tulee pomputtaa liikkussa ja pelastus tehdään pyörittämällä pallo jalkojen välistä.</p> <p>Leikkiin voi myös lisätä lattiassa olevien viivojen käytön, eli kukaan ei saa astua viivojen ulkopuolelle. Tämän lisäksi voi vielä sulkea jotain värejä pois mikäli mahdollista.</p>
<p>Kuljetta- minen/Heittäminen:</p> <p>Cowboyt ja intiaanit</p>	10min	<p>Intiaanien tehtävä on tässä pelissä kuljettaa pallo päästä päähän ja cowboyt yrittävät osua intiaaneihin palloilla. Cowboyt seisovat aivan kentän reunassa eivätkä saa liikkua kentän poikki. Intiaanit saavat lähteä aina luvan saatua esimerkiksi pillin vihellyksestä. Jos intiaaneihin osuu, heistä tulee seuraavalle kierrokselle cowboyta.</p> <p>Turvallisuussyistä ja riippuen käytössä olevista palloista on hyvä lisätä vähintään säännöt että osuma-alueena ovat vain jalat ja pallon tulee pomputtaa kerran maahan ennen osumista. Kierros on hyvä lopettaa kun 3-5 intiaania on jäljellä.</p>
Peli	15min	Normaalia peliä.
<p>Varaharjoitus:</p> <p>Kuka pelkää puolustajaa</p>		<p>Yksi lapsi on ”puolustaja” ja muut lapset yrittävät juosta palloa kuljettaen päästä päähän. Puolustajan koskiessa pelaajaan tulee tästäkin puolustaja seuraavalle kierrokselle.</p> <p>Leikkiä voi muokata niin että kun puolustajia on useampia heidän tulee pitää pienissä ryhmissä tai pareittain käsistä toisiaan kiinni.</p>

Då lektionerna i Keskuskoulu och Kvarnbackens skola utfördes i januari och februari 2016 och turneringen (mars 2016) utfördes ville handbollsförbundet att vi skulle använda oss av deras School Tour-skjortor. Skjortorna hade deras sponsors (Lähitapiola) logo och de ville kunna använda bilder av oss i sociala medier.



Figur 3. Bild från turnering för handbollsförbundet

När vi skrev handboken användes största delen av ämnesområden från referensramen:

- Barnens utveckling togs i beaktande genom valet av övningarna som uppfyllde riktlinjerna från teorin som t.ex. att spel och lek där aktivitet och vila varierar på ett naturligt sätt är ett bra sätt för barn att träna uthållighet som de kan börja göra mellan ålderns sex till nio år. (Miettinen 1999 s. 14-15) I detta skede togs också i beaktande handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet och dess BRA-struktur (Käsipalloliitto – Juniorikäspallon linjaus).
- Föreningsverksamhetens roll för barnens utveckling kom fram i handboken med flera källhänvisningar som t.ex. att de barn som deltog i idrottsverksamhet var i bättre kondition än de icke-deltagande (Golle et. al. 2014)

- Juniorrekryteringens roll i föreningsverksamheten togs upp via forskningen av Pasi Koski (1995) där han ansåg att föreningar med mera medlemmar fungerar bättre.
- Projektarbete beaktades genom att projekt kan vara ett effektivt sätt att arbeta. (Hagström & Mattsson 2010 s.8-10)

Vi strävade till att handboken tydligt skulle svara på varför föreningen borde använda sig av skolrekryteringsverksamhet, vad nyttan är för barnet, hur ett projekt kan byggas upp och hur de praktiska delarna kan utföras. Handboken skulle även uppfylla handbollsförbundets krav som var att språket skulle vara på finska. Handbokens design är gjord enligt förbundets botten. Handboken finns som bilaga (se bilaga 3).

Resultaten för den praktiska delen var följande. Sex instruerade lektioner för Kvarnbackens skola och sju lektioner för Keskuskoulu. Turneringen ordnades gemensamt för båda skolorna med sammanlagt 115 barn på plats. Handboken överläts till handbollsförbundet i början av april och dess längd var 13 sidor. Handboken var uppbyggd enligt följande:

- Inledning
- Nya modellen
- Juniorrekryteringens nytta för barnen och föreningen
- Projektarbetets grunder
- Kontaktandet av skolorna
- Lektionsplanering och instruerande
- Organisering av turnering
- Källor och bilagor

6.4 Utvärdering

Alla planerade lektioner utfördes och en extra lektioner hölls åt EMO-klassen i Keskuskoulu. Ingen mätbar data samlades in från lektionerna. Ur vår synvinkel verkade barnen ha roligt under lektionerna och all muntlig feedback från lärare och elever var positiv. Enligt muntlig feedback från handbollsförbundet var de nöjda med praktiska arbetet och handboken finns även som en fil på förbundets internetsidor där alla

föreningar har tillgång till den. Akilles Handboll var också nöjda med både turneringen och besöken till skolorna. Vissa barn hade även varit på Akilles Handbolls träningar efter våra besök.

7 DISKUSSION

Boken Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering (Carlström & Carlström-Hagman 2006 s.103-105, 417-424) användes för strukturen av detta skriftliga arbete och indelningen av processbeskrivningen. Det upplägg som boken presenterade var till stort sätt lätt att följa fastän flera delar var tydligt riktade mot litteraturstudier och datainsamlingsstudier. Detta gjorde att vi i vissa skriftliga delar hamnade anta vad vi skulle skriva om när det gällde en produktutveckling. Till att börja med använde vi den andra upplagan av Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering men till den slutliga delen använde vi den femte upplagan. Vi hittade inte några andra böcker som hade en passande struktur för vårt arbete.

7.1 Teori och planering

Teorin om barnens utveckling användes både för lektionsplaneringen och handboken. I lektionsplaneringen hade vi fokus på att stärka barnens självförtroende genom att låta dem lyckas (Miettinen 1999 s. 11-12) och förbättra fysiska egenskaper via lekar och spel (Miettinen 1999 s. 14-15). Denna anknytning av teori till praktik sågs speciellt i valet av övningarna och fokus på positiv feedback. Vid det här skedet användes också handbollsförbundets riktlinjer för juniorverksamhet, speciellt BRA-konceptet (Suomen käsipalloliitto). Dessa teorier var inte lika noggrant förklarade i handboken som de andra eftersom att vi ville att handboken skulle vara kompakt och lättläst. I en mera omfattande handbok skulle man kunna skriva närmare om barnets utveckling och speciellt vad som borde tränas mest i vilka åldrar. Vid lektionsplaneringen och valet av övningarna användes också båda skribenternas relativt starka erfarenhet av att arbeta med både grenen och åldersgruppen.

Den teorin som handlade om föreningsverksamhetens roll i barnens utveckling användes mycket i handboken. Av dessa teorier användes speciellt forskningsresultat om hur både

idrottande och deltagande i föreningsverksamhet påverkar barnens utveckling och motionsvanor i vuxenålder. I resultaten av forskningarna kom man t.ex. fram till att barn som deltar i idrott och föreningsverksamheten är i bättre fysisk kondition (Golle et. al. 2014), har bättre sociala färdigheter (Howie et. al. 2010) och har lättare att kontrollera sin vikt (Fraser-Thomas et. al. 2005). Alla forskningsresultat som vi läste hade resultatet att idrott och deltagande i föreningsverksamhet hade positiv eller neutral inverkan på barnets utveckling. Delen där föreningsverksamhet inte hade en inverkan var problembeteende som t.ex. mobbning och bråkande (Howie et. al. 2010). Dessa teorier var givande att läsa och de gav en positiv förstärkning till skribenternas tidigare tankar om hur idrott och föreningsverksamhet är nyttigt för barn och ungdomar.

Juniorrekryteringsrollen i föreningsverksamhet var intressant för båda skribenterna men svåraste att hitta reliabelt material om. Den ända ordentliga forskningen vi hittade (Koski 1995) var redan ganska gammal. Resten av denna del handlade om lagstiftning (Finlex 2015), politiska riktlinjer (OKM) och föreningsstöd (Valo – Sinettiseurat, Valo - Sinettiseurakriterit). Dessa teorier och riktlinjer användes i handboken. Mängden och kvaliteten av teorin var vi inte nöjda med och den var inte på lika hög nivå som de andra teorierna. Som tidigare nämndes intresserade det här ämnet båda skribenterna och det skulle kunna vara ett fokus för framtida forskning.

Teorin om projekt refererades från böckerna Att leda och arbeta i projekt (Löow 1999) och Att leda projekt från start till mål (Hagström & Mattsson 2010). Teorierna från dessa böcker användes både för utföra den praktiska delen och för handboken. För den praktiska delen användes speciellt milstolpeplanen som underlättade vårt arbete genom att göra klart vad som skall hända och tills vilket datum. För handboken användes dessutom teorier om planering och rapportering i projekt. Att leda projekt från start till mål (Hagström & Mattsson 2010) har skribenterna lyckat använt i arbetslivet och därför var valet för examensarbetet lätt.

7.2 Praktiska arbetet

Under de första lektionerna märkte vi att den ursprungliga lektionsplan (het potatis) som inte fungerade. Denna lek var vi från början osäkra över men den togs med för att få en

passningsorienterad lek med i planen. Leken byttes ut och strukturen för lektionerna ändrades vid detta skede. Dåliga valet av övningen resulterade ändå inte i en dålig lektion som helhet bara en något tråkigare övning. Enligt oss fungerade lektionerna bra och feedbacken från lärarna var positiv. Lektionerna var också fartfyllda och barnen hannade sällan stå längre på plats och allt som allt verkade de ha roligt.

Ordnandet av turneringen gick mycket bra och en stor faktor i detta var bra samarbete mellan skribenterna och Akilles samt skribenterna och skolorna. Under ordnandet av turneringen kommunicerade skribenterna ofta med skolorna. Detta ledde till att både datumet och tidpunkten var så som skolorna önskat och alla lärare hade under turneringens gång klar uppfattning om vad som förväntades av dem. Turneringens tidtabell var så effektiv att vi dessutom kunde ordna en överlopps paus och ändå avsluta turneringen enligt tidtabellen.

Under turneringen kom det fram diskussion om att ifall det är acceptabelt att räkna mål och skilja mellan vinnande och förlorande lag. I den ursprungliga planen var tanken att utse vinnaren för båda divisionerna och möjligtvis ordna en final mellan dessa lag. Diskussionen togs upp av Akilles som påpekade att deras förening inte räknar mål p.g.a. riktlinjer från handbollsförbundet. Efter en snabb diskussion med handbollsförbundet kom inga klara riktlinjer fram och beslutet av att utse vinnare gavs till oss. Vi beslöt att p.g.a. vi representerade Akilles för barnen skulle det bästa alternativet vara att låta Akilles göra beslutet. Enligt deras beslut räknades inga mål och inga vinnare utsågs. I efterhand är vår åsikt att vinnarna skulle ha kunnat utses och detta kom även fram i teorin om barnets utveckling där det nämns att ett barn måste genom tävling lära sig att både vinna och förlora (Miettinen 1999 s. 11-12).

Som en positiv överraskning ledde också vårt arbete till att flera juniorer provade på handboll i Akilles och fastän detta inte var ett huvudsakligt mål för oss är vi ändå nöjda över det och det bevisar att skolrekrytering är lönsamt.

Handboken hade en stark anknytning till teoretiska referensramen. Under genomgången av handboken kom det fram olika åsikter mellan skribenterna och handbollsförbundet angående en övning i lektionsplanen. Denna övning var en mera strukturerad version av att spela handboll som enligt oss ökade samarbete inom laget i både anfall och försvar.

Handbollsförbundet ville hellre ha normalt spel istället för denna variation och deras resonemang var att deras riktlinjer baserar sig mera på fritt spel. Detta blev dock inget problem eftersom att det fria spelet passade också vår teori och vårt sätt att leda. På våren 2016 lancerade handbollsförbundet nya riktlinjer angående försvarsformationer borde användas i juniorhandboll. Det nya sättet är ett mycket öppnare och friare spelstil och den övning vi tänkte använda passade inte in med den nya spelstilen fastän vår motivering för övningen var med tanke på anfallsspelet och inte försvarsspelet. Detta ledde till att övningen ändrades i handboken enligt beställarens vilja. Handbokens utseende blev enligt handbollsförbundets botten.

Enligt vår uppfattning var alla tre parter (skolorna, Akilles och handbollsförbundet) mycket nöjda med alla aspekterna av arbetet.

Metoden som vi använde var processbeskrivning och vi upplever att denna metod var den ända passande metoden som hittade.

8 SAMMANFATTNING

Som en sammanfattning kan man konstatera att både idrott och föreningsverksamhet har en stor positiv inverkan på barnens utveckling och denna inverkan har en långvarig effekt på människans val i livet. Precis som föreningen är viktig för barnen är även barnen lika viktiga för föreningen.

Förhoppningsvis kommer detta pilotprojekt samt skrivandet av handboken hjälpa någon förening att starta eller fortsätta skolrekrytering för handboll. Handboken borde ge färdigheter för varje praktiskt steg från projektarbetandet till att instruera av lektionerna.

KÄLLOR

- Arcada. 2014. God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad 13.01.2016
- Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*, Studentlitteratur AB, 447 s.
- Felfe, Christina; Lechner, Michael; Steinmayr, Andreas. 2016, Sports and Child Development. *PLoS ONE*, Vol. 11, nr 5, s. 1-23
- Finlex, 2015. Idrottslagen. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2015/20150390> Hämtad 23.02.2016
- Fraser-Thomas, Jessica L.; Côté, Jean; Deakin, Janice. 2005, Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development, *Physical Education & Sport pedagogy*, Vol. 10, nr 1, s. 19-40
- Golle, Kathleen; Granacher, Urs; Hoffmann, Martin; Wick, Ditmar; Muehlbauer, Thomas. 2014, Effect of living area and sports club participation on physical fitness in children: a 4 year longitudinal study, *BMC Public Health*, Vol 14, nr 1, s. 834-850
- Hagström, Andreas & Mattson, Sandra, 2010. *Att leda projekt från start till mål*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 88s.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki; Telama, Risto; McEvoy, Eileen. 2007, *The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health*. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences, 297s
- Howie, Lajeana; Lukacs, Susan; Pastor, Patricia; Reuben, Cynthia; Mendola, Pauline. 2010, Participation in Activities Outside of School Hours in Relation to Problem Behavior and Social Skills in Middle Childhood, *Journal of School Health*, Vol 80, nr 3, s. 119-125
- Johnson, Karen E.; Taliaferro, Lindsay A. 2011, Relationships between physical activity and depressive symptoms among middle and older adolescents: A review of the research literature, *Journal of Specialists in Pediatric Nursing*, Vol. 16, nr 4, s. 235-251
- Kjönniksen, L.; Anderssen, N.; Wold, B. 2009, Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, Vol. 19, nr 5, s. 646-654

Koski, Pasi. 1995, Organizational Effectiveness of Finnish Sports Clubs, *Journal of Sport management*, Vol 9, nr 1, s. 85-96

Käsipalloliitto - Juniorikäsipallon linjaus, Suomen Käsipalloliitto. Tillgänglig: <http://finnhandball.net/nuorisotoiminta/> Hämtad 25.2.2016

Käsipalloliitto - nuorisotoiminta. Handbollsförbundets ungdomsverksamhetssida. Tillgänglig: <http://finnhandball.net/nuorisotoiminta/> Hämtad 7.12.15

Löow, Monica. 1999, *Att leda och arbeta i projekt*. 1uppl., Malmö: Liber AB, 192s

Miettinen, Pauli. 1999, *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 384s

Näräkkä, Annika. 2015, *Utveckling av School Tour rekryteringsverksamhet i handboll*. Examensarbete, Helsingfors: Arcada, Idrott och hälsopromotion.

OKM. Undervisnings- och kulturministeriets idrottspolitiska riktlinjer. Tillgänglig: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/?lang=sy Hämtad 23.02.2016

Savić, Zvezdan; Stojanović, Nikola; Randelović, Nebojša; Stojiljković, Nenad. 2015, THE DIFFERENCES IN THE ATTITUDES OF ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL CHILDREN ON THE IMPORTANCE AND DEVELOPMENT OF SCHOOL SPORT, *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, Vol. 13, nr 2, s 229-240

Telama, Risto; Yang, Xiaolin; Hirvensalo, Mirja; Raitakari, Olli. 2006, Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-year Longitudinal Study, *Pediatric Exercise Science*, Vol. 17, nr 1, s. 76-88

Valo – *Sinettiseurat*. Vad är en sinettiseura. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/en/urheiluseura/sinettiseurat/sinettiseuraksi> Hämtad 24.02.2016

Valo – *Sinettiseurakriteerit*. Kriterierna för att bli en sinettiseura. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/en/urheiluseura/sinettiseurat/sinettiseuraksi/sinettiseurakriteerit> Hämtad 24.02.2016

Valo – *Urheiluyhteisön reilu peli*. 2013. Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet. Tillgänglig: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjIvMTNfMTBfNTZfNTAxX1JlaWx1UGVsaV9hc2lha2lyamEucGRmIl1d/ReiluPeli_asiakirja.pdf Hämtad 13.01.2016

Wetton, Pauline. 1997, *Physical Education in the early years*. Oxon: Routledge, 175s

BILAGOR

Bilaga 1. Första kontakten till skolorna

Hei!

Minä, Christian Lindblad ja Kim Kärkkäinen opiskelemme molemmat kolmatta vuotta Arcadalla valmistuaksemme liikunnanohjaajiksi. Teemme lopputyömme Suomen Käsipalloliitolle ja haluaisimme tehdä kanssanne yhteistyötä.

Ajatus olisi seuraava:

Me vedämme kaksi liikuntatuntia (45min) kaikille ykkösluokkalaisille ja opetamme heille käsipallon alkeet pelien ja leikin avulla. Kun olemme valmiita teidän ja Kvarnbackens skolanin kanssa järjestämme ykkösluokkalaisille käsipalloturnauksen urheiluhallissa (kouluajalla). Luokat saavat itse muodostaa joukkueet jotka koostuvat kymmenestä lapsesta. Lapsen tulevat pelaamaan sekajoukkueissa sekä oman koulun että Kvarnbackenin joukkueita vastaan.

Tavoitteemme on vetää kaikki liikuntatunnit tammikuun lopussa ja helmikuun alussa ja sen jälkeen järjestää turnauksen maaliskuun alussa. Kaikki tarvikkeet tunneille tuomme mukanaamme.

Lopputyön tarkoitus on kokeilla tätä uutta konseptia ja sitten laatia ohjeita tuleville ohjaajille ja myös muiden kaupunkien seuroille. Toivomme että haluatte tehdä yhteistyötä kanssamme. Kiitos etukäteen!

ystävällisin terveisin,

Christian Lindblad - puh. 0405796412 s-posti:

christian.lindblad@arcada.fi

Kim Kärkkäinen - puh. 0505626825 s-posti: kim.karkkainen@arcada.fi

Bilaga 2. Infobrevet om turneringen till skolorna

Hej!

Här är information om handbollsturneringen.

Datum: Tisdag 8.3 kl 9-12

Plats: Idrottshallen

Var på plats senast 9.00 då de första matcherna börjar 9.10!

Turneringen kommer att spelas med fem utespelare och en målvakt per lag (+bytesspelare). Varje klass kommer att delas upp i två olika lag som färdigt har fått ett namn (se lista nedan). Läraren bör dela upp blandade lag på förväg.

Matcherna är 10 minuter och varje lag kommer att spela 5-6 matcher. Lärarna kommer att vara tränare för lagen.

Checklista för tränaren (lärare)

- Fria byten
- Försvarande laget borde försöka försvara målvaktsområdets linje
- Enbart målvakten innanför målvaktsområdet
- Ingen kroppskontakt eller rivande av bollen från andras händer
- Studsa bollen medan man rör sig med den (spelarna får och skall röra sig utan den också)

Domare finns på plats och man kan även fråga arrangörerna om tips!

Checklista för barnen

- Samma färgs skjortor inom laget (västar finns till hand)
- Varje lag har en 30 min paus då de har möjlighet att äta något lätt (t.ex. egen matsäck hemifrån)
- Barnen spelar barfota

Lagens namnlista:

Kvaba

1A/1 - Björnarna

1B/1 - Ormarna

1C/1 - Tvättbjörnarna

1A/2 - Rävorna

1B/2 - Kråkorna

1C/2 - Myrorna

Ta kontakt om ni har frågor,

Christian Lindblad (christian.lindblad@arcada.fi - tfn. 0405796412)

Kim Kärkkäinen (kim.karkkainen@arcada.fi - tfn. 0505626825)



School Tour 2016

1. Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Uusi malli
3. Juniorirekrytoinnin hyödyt lapselle ja seuralle
4. Projektityön perusteet
5. Yhteydenotot kouluihin
6. Tuntien suunnittelu ja ohjaaminen
7. Turnauksen järjestäminen
8. Lähteet ja liitteet

2. Johdanto

Tämä käsikirja on tarkoitettu kaikille juniorirekrytinnista kiinnostuneille seurajohdosta apuvalmentajiin. Sen tarkoituksena on toimia päivityksenä käsipalloliiton edelliseen School Tour -malliin. Käsikirja antaa neuvoja ja esimerkkejä kokonaisen koulurekrytointiprosessin läpiviemiseen. Näitä ohjeita voi oman tarpeen mukaan seurata alusta loppuun tai poimia soveltuvia osia oman seuran toimintaan.

Käsikirja on tehty osana lopputyötä Christian Lindbladin ja Kim Kärkkäisen toimesta ammattikorkeakoulu Arcadassa. Käsikirjaa varten uutta mallia kokeiltiin käytännössä yhteistyössä Akilleksen kanssa Porvoossa. Käytännön kokeilussa kohderyhminä olivat kahden koulun ensimmäiset luokat, yhteensä 6 luokkaa. Jokaiselle luokalle ohjattiin kaksi tuntia ja lopuksi järjestettiin turnaus johon osallistui 115 lasta.

3. Uusi malli

Uuden koulurekrytointimallin pöörakenne perustuu kahteen vaiheeseen.

Ensimmäisessä vaiheessa suoritetaan useampi ohjattu tunti samoille luokille. Tämän tarkoitus on saada lapset innostumaan lajista sekä tehdä sitä tutummaksi heille. Ohjatuilla tunneilla on tarkoitus panostaa leikinomaisiin harjoituksiin ja pelaamiseen mahdollisimman paljon.

Ohjattujen tuntien aikana olisi myös hyvä jakaa seuran materiaalia ja kertoa heille mahdollisista joukkueista. Mikäli seuralla on mahdollisuus, voidaan lapsille myös jakaa miesten/naisten otteluihin vapaalippuja, joilla he saavat nähdä käsipalloa perheen kanssa paikan päällä.

Toisessa vaiheessa järjestetään käsipalloturnaus niille luokille, jotka ovat saaneet ohjausta. Riippuen kohdistettujen koulujen ja luokkien määrästä, turnauksen rakenne voi vaihdella ja samoin turnauspaikka. Joillain alueilla ainoa mahdollisuus on järjestää koulun sisäinen turnaus eri luokkien välillä mutta eri koulujen luokkien tuominen isompaan harjoitushalliin luo lapsille omaa jännitystä tapahtumasta.

Kun ensimmäisiä koulukäyntejä ruvetaan suorittamaan, olisi toivottavaa että seurassa olisi jo jonkinlaista toimintaa johon lapset pystyvät liittymään. Nuorimmille lapsille ei tarvitse heti olla toiminnassa joukkuetta vaan esimerkiksi kerhona toimiva ryhmä voi toimia yhtä hyvin ja voi olla helpompi luoda alkuun. Optimaalisessa tilanteessa tulevan kerhon/joukkueen ohjaajat toimitivat mukana koulukäynneillä jotta lapset pääsevät jo tutustumaan heihin.

4. Juniorirekrytoinnin hyödyt lapselle ja seuralle

On mahdollista, että jossain vaiheessa juniorirekrytointiprosessia voi herätä kysymys kuinka tärkeää tämän tekeminen on joko seuran tai lasten kannalta. Tätä aihetta on tutkittu paljon ja ohjekirjaa tehtäessä keräsimme listan liikunnan sekä seuratoiminnassa mukana olemisen hyödyistä lapselle:

- Alaikäiset lapset, jotka osallistuivat urheiluseuratoimintaan, olivat fyysisesti paremmassa kunnossa kuin ei-osallistuvat. Tämä ero kasvoi mitä vanhemmaksi lapset kasvoivat ¹
- Sosiaaliset taidot (tutkimuksessa: toisten kunnioittaminen, toimeen tuleminen, tunteiden ymmärtäminen ja konfliktien ratkaiseminen) lapsilla, jotka osallistuivat seuratoimintaan, olivat selkeästi paremmat kuin lapsilla jotka eivät osallistuneet toimintaan ²
- Urheilu auttaa lapsen painonhallinnassa ja opettaa samalla motorisia taitoja vahvistaen lapsen lihaksia ja luustoa. Urheilu vähentää myös lapsen stressiä, parantaa itsetuntoa ja opettaa johtajuutta, itsehillintää sekä yhteistyökykyä ³

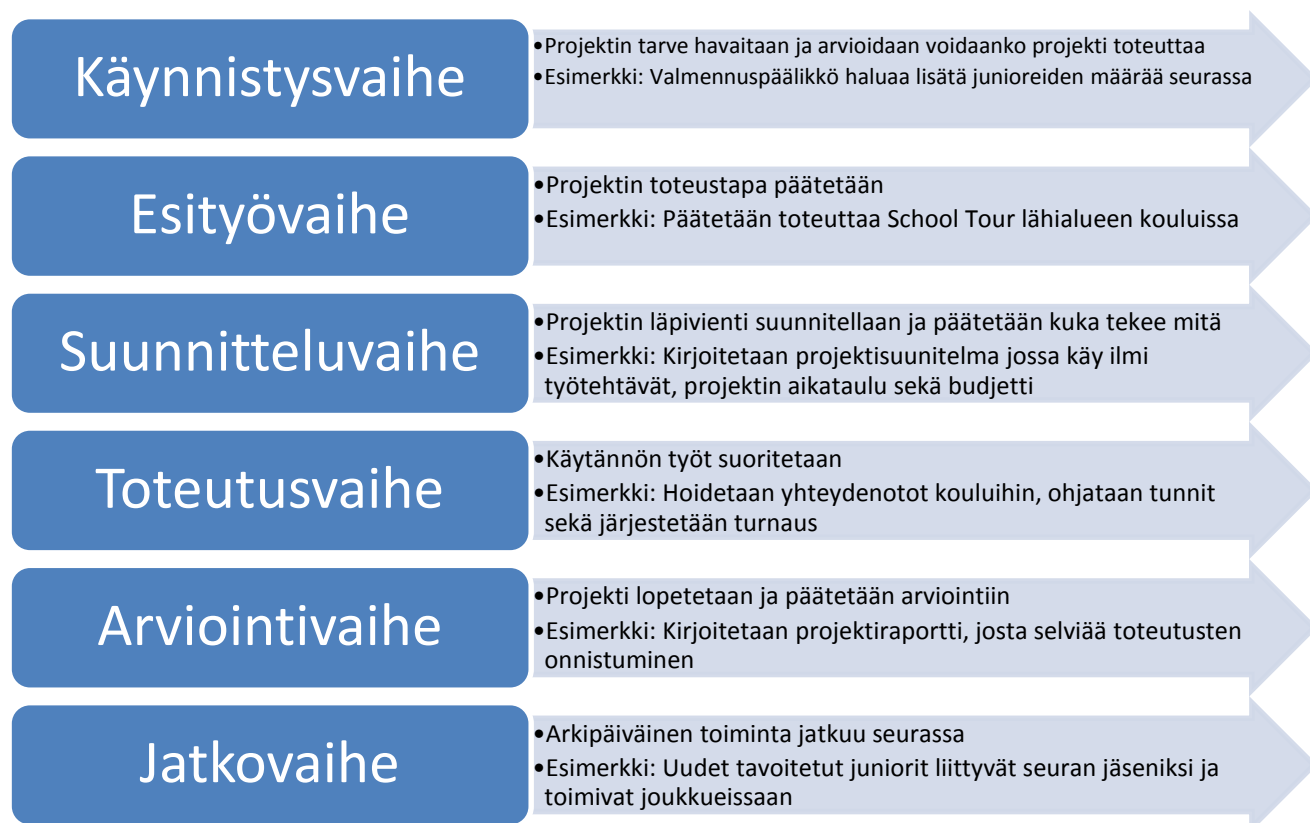
Nuorena aktiivisesti liikunnan harrastamisesta on hyötyä myös aikuisiällä. Suomalaisen tutkimuksen mukaan kansallisiin kilpailuihin nuorena osallistuneista miehistä 58 % pysyi liikunnallisesti aktiivisina myös aikuisina kun sama luku kilpailuihin osallistumatta jättäneille oli 16 %. Samat luvut naisilla oli 34 % kilpailleille ja 19 % ei-kilpailleille. Tutkimusten mukaan paras tulos saatiin kun lapsi osallistui urheiluun aktiivisesti ja säännöllisesti pidemmällä aikavälillä.⁴ Toisessa tutkimuksessa nuorena urheilun harrastamisen positiivisesta vaikutuksesta aikuiselämän aktiivisuuteen todettiin sen johtuvan siitä, että nuorena urheilleet kokivat liikunnan itsestään selvänä rutiinina kun taas nuorena passiivisina olleet kokivat liikunnan pakkona heidän viikoittaisessa ohjelmassa.⁵

Juniorirekrytoinnilla on myös selkeä positiivinen vaikutus seuraan. Suomalaisessa tutkimuksessa mitattiin seurojen tehokkuutta ja siinä havaittiin, että seurat, joilla on enemmän jäseniä, toimivat yleensä paremmin. Tämä kävi selkeästi ilmi siten, että suuren jäsenmäärän omaavat seurat saivat enemmän tukea jäseniltään, omasivat paremmat edellytykset toimintaan ja saivat rekrytoitua osaavampia ja motivoituneempia tekijöitä.⁶

5. Projektityö

Projektityö on työmuoto, joka voi olla käytännöllinen koulurekrytointitoimintaa varten varsinkin kun toimintaa ollaan käynnistämässä. Projektityön etuihin kuuluvat resurssien hallinnan helpottuminen, jonkin erityisen ”ongelman” ratkaiseminen (tässä tapauksessa juniorimäärien kasvattamisen) ja uusien yhteistyökanavien löytyminen (tässä tapauksessa esimerkiksi uudet koulut).

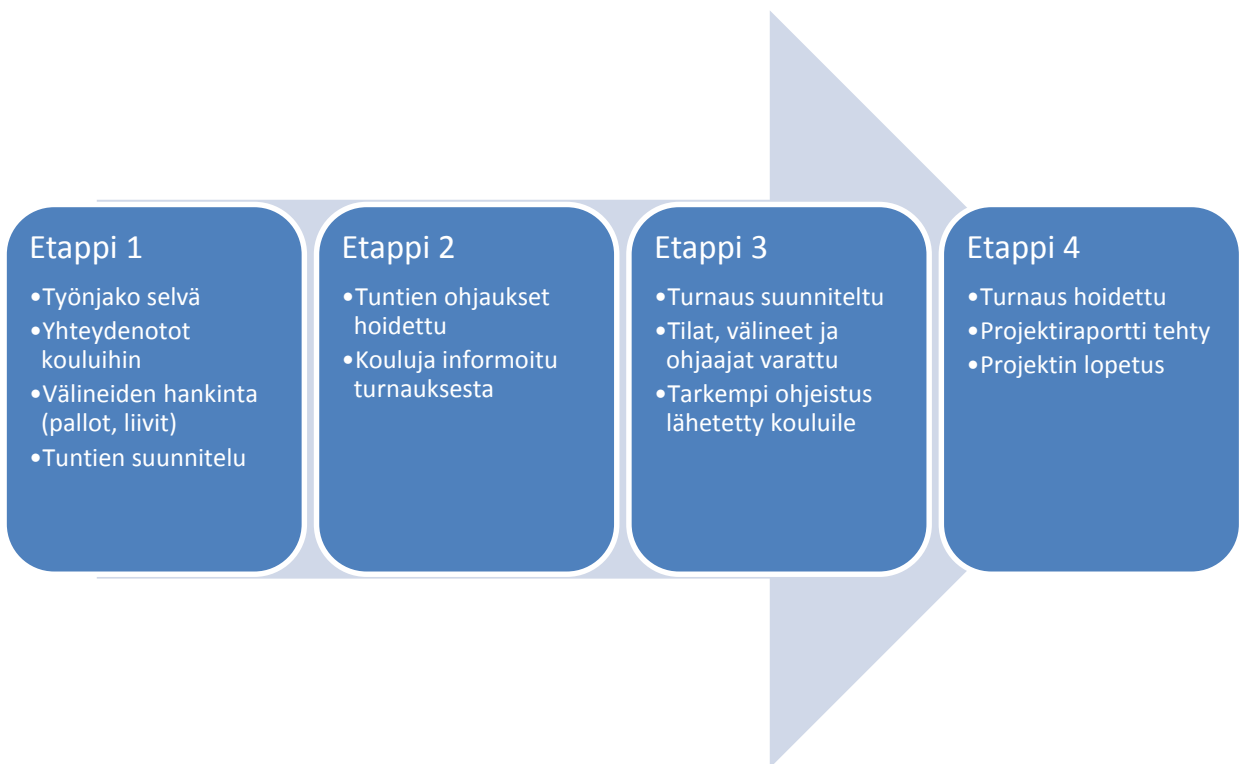
Projektit voidaan yleensä jakaa 6:een eri vaiheeseen, ohessa eri vaiheet esimerkkeineen:



Kun projektia suunnitellaan voi olla käytännöllistä kirjoittaa projektisuunnitelma. Tämän suunnitelman avulla kaikki projektissa mukana olevat ja siitä kiinnostuneet voivat nähdä miten projekti tulee etenemään. Projektisuunnitelmasta tulisi löytyä ainakin seuraavat osat:

1. Tausta ja tavoitteet – Selvitys projektin tarpeesta ja tavoitteista
2. Rajoitukset – Rajoituksia projektin tavoitteisiin sekä etappitavoitteisiin
3. Toimintasuunnitelma – Selvitys siitä, mitä eri projektin vaiheissa tapahtuu
4. Resurssit – Selvitys resurssien, kuten rahojen ja työtuntien, käytöstä
5. Ajankäyttö – Tarkempi aikataulu projektin tapahtumista
6. Projektiorganisaatio – Kuvaus siitä, kuka vastaa mistäkin osasta projektissa
7. Kommunikointi – Selvitys projektin aikana tehtävästä kommunikoinnista

Projektityön suunnittelua ja läpivientiä helpottaa etappisuunnitelman käyttäminen. Etappisuunnitelmassa luodaan eri etappeja projektin ajalle joissa eri välitavoitteet tulee toteuttaa. Ohessa esimerkki etappisuunnitelmasta koulurekrytointitoiminnassa:



Projektin loppuvaiheessa tulisi kirjoittaa projektiraportti jonka avulla seura pystyy arvioimaan kuinka hyvin projekti onnistui. Tästä raportista voi olla myös paljon apua seuraavalla kerralla kun samanlaista projektia lähdetään tekemään. Sen avulla voidaan toistaa onnistuneet toimenpiteet ja välttää vanhat virheet. Projektiraportista tulisi selvittää seuraavat asiat:

- Mitkä olivat projektin tavoitteet ja kuinka hyvin ne saavutettiin
- Pysyttiinkö projektille määrättyssä budjetissa
- Toimiko projektin aikataulu
- Mitä projektista opittiin
- Neuvot ja yhteenveto jatkoa varten

Projektityön lähteet ^{7,8}

6. Yhteydenotot kouluihin

Kouluihin voidaan ottaa yhteyttä monilla eri tavoilla mutta käytännössä on koettu hyväksi lähestyä heitä sähköpostilla. Yhteydenotoissa ja muutenkin yhteydenpidossa projektin aikana on tärkeää muistaa, että kouluilla on omat suunnitelmat lukuvuodelle. Heitä tulee siksi informoida hyvissä ajoin kaikesta. Koulujen kanssa on myös hyvä keskustella aikatauluista, siitä, mikä sopii heille parhaiten.

7. Tuntien suunnittelu ja ohjaaminen

Tämän ohjekirjan lopusta löytyy kaksi valmista tuntisuunnitelmaa 1-6 luokkalaisille (Liite). Tunnit voi kuitenkin myös suunnitella itse ja tähän avuksi voi käyttää seuraavia ohjeita:

- Käsipalloliiton BRA-mallin (Bollkontakt, Roligt, Aktivitet) mukaan lapsille ohjatuissa tunneissa on tärkeää saada paljon kontaktia palloon, pitää hauskaa ja olla aktiivisia
- Mikäli mahdollista, opeta aina leikin kautta. Koulurekrytointitunnilla ei ole tarkoitus opettaa teknisiä harjoitteita vaan ne opetetaan seurassa. Näillä tunneilla on tarkoitus pitää hauskaa ja innostaa lapsi haluamaan aloittaa harrastuksen
- Keskity lapsille annetussa palautteessa positiivisiin asioihin
- Suunnittele aina varalle harjoitus ja uskalla vaihtaa harjoitusta jos jokin ei toimi

8. Turnauksen järjestäminen

Turnausta järjestettäessä on tärkeää kommunikoida koulujen kanssa ajoissa heille sopivista päivämääristä sekä turnauksen pituudesta. Tämä on heille tärkeää, jotta ne pystyvät varautumaan mahdollisiin kuljetuksiin ja ruokailuihin. Kouluille on myös hyvä antaa kattava ennakkotietopaketti, jossa heille selviää mitä heiltä odotetaan turnauksen aikana. Opettajat voivat hyvin toimia omien joukkueiden valmentajina ja tähän avuksi heille on hyvä kertoa ennakkoon seuraavat asiat:

- Pelitapa ja aika – Esimerkiksi kuinka monta pelaajaa on kentällä ja miten pelaajia vaihdetaan
- Perussäännöt joita käytetään – Esimerkiksi kuljettaminen/pomputtaminen, ei kontaktia, mitä tehdään kun pallo joutuu ulos kentältä
- Peliasut – Esimerkiksi pyydetäänkö heitä tuomaan itse liivit vai miten toimitaan
- Joukkueiden koko – Esimerkiksi tuleeeko yhdeltä luokalta 1 tai useampia joukkueita
- Ohjelma – Esimerkiksi ottelukaavio aikatauluineen

Toinen tärkeä taho on käytettävien tilojen omistaja, useissa tapauksissa kaupunki/kunta.

Omistajan kanssa on hyvä myös keskustella tapahtuman luonteesta sillä monissa kunnissa koulujen ei tarvitse maksaa salien varauksista.

Kolmas taho turnauksen järjestämisessä on ohjaajat, joiden määrä riippuu turnauksen pituudesta ja kuinka monta ottelua järjestetään samaan aikaan. Todennäköisesti ohjaajia tarvitaan pelikenttien mahdolliseen rakentamiseen ja muihin valmisteluihin sekä lopuksi tilojen siivoamiseen. Peleissä ohjaajat toimivat pelinohjaajina/tuomareina. Ohjaajien kanssa on hyvä käydä läpi millä säännöillä pelataan ja tärkeää on painottaa, että heidän tehtävänsä on saada peli pyörimään mahdollisimman sujuvasti eikä kiinnittää jokaiseen pieneen virheeseen tarkkaa huomiota.

Esimerkkinä toimii käsikirjaa tehtäessä järjestetty turnaus:

Paikalle kutsuttiin kaikki ensimmäiset luokat kahdesta koulusta (kolme kappaletta koulua kohti), joille oli ohjattu kaksi tuntia edeltävinä viikkoina. Päivämäärästä keskusteltiin sähköpostitse koulujen rehtoreiden kanssa ja heiltä tuli ehdotus niin päivämäärälle kuin kellonajoille. Turnauksen kestoksi tuli kolme tuntia. Koulut varasivat itse liikuntahallin joten seura välttyi turhalta maksulta. Ensimmäinen koulu hoiti ruokailun niin, että lapset olivat saaneet eväspussit mukaansa koulusta aamulla ja toinen koulu toi lämpimän ruuan paikalle.

Liikuntahalli voitiin jakaa kolmeen kenttään ja joukkueet päätettiin jakaa niin, että jokaisessa joukkueessa oli noin 10 lasta. Tämä tarkoitti että joukkueita tuli 6 koulua kohden. Nämä joukkueet jaettiin kahteen lohkoon niin, että molemmissa lohkoissa oli kolme joukkuetta molemmista kouluista ja kaikki joukkueet olivat eri luokilta. Joukkueet oli nimetty etukäteen eri eläinten mukaan. Tämä toimi hyvin lapsille ja joukkueita kannustettiin paljon näitä nimiä käyttäen. Ottelukaavio ja ohjeet lähetettiin opettajille noin viikkoa ennen turnausta.

Ohjaajat saatiin varattua seuran kautta ja heitä tuli paikalle kolme, tämän lisäksi toimihenkilöitä oli paikalla neljä. Ohjaajille annettiin seuraavat ohjeet pelinohjaamiseen:

- Peli-aika 1x10min ja pelaajamäärä 5+1, vapaat vaihdot
- Ei kontakteja eikä palloa saa riistää vastustajan kädestä
- Pallon ylittäessä sivurajan käytetään rajaheittoa ja päätyrajan maalivahdinpalloa aina (ei kulmia)
- Normaali kuljetussääntö, ei kaksoiskuljetusta
- Otteluiden ajanotosta huolehtii toimihenkilö, kaikki ottelut alkavat ja loppuvat samaan aikaan summerin soidessa

Turnaukseen osallistui yhteensä 115 lasta ja kokonaisuutena turnaus oli hyvin onnistunut. Opettajat huolehtivat omista luokistaan todella hyvin ja heidän saatua kaiken informaation etukäteen he tiesivät koko ajan missä heidän tulisi olla. Aikataulussa pysyttiin niin hyvin, että kesken turnauksen pidettiin ylimääräinen tauko ruokailua varten.

9. Lähteet

1. Golle, Kathleen; Granacher, Urs; Hoffmann, Martin; Wick, Ditmar; Muehlbauer, Thomas. 2014, Effect of living area and sports club participation on physical fitness in children: a 4 year longitudinal study, *BMC Public Health*, Vol 14, nr 1, s. 834-850
2. Howie, Lajeana; Lukacs, Susan; Pastor, Patricia; Reuben, Cynthia; Mendola, Pauline. 2010, Participation in Activities Outside of School Hours in Relation to Problem Behavior and Social Skills in Middle Childhood, *Journal of School Health*, Vol 80, nr 3, s. 119-125
3. Fraser-Thomas, Jessica L.; Côté, Jean; Deakin, Janice. 2005, Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development, *Physical Education & Sport pedagogy*, Vol. 10, nr 1, s. 19-40
4. Telama, Risto; Yang, Xiaolin; Hirvensalo, Mirja; Raitakari, Olli. 2006, Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-year Longitudinal Study, *Pediatric Exercise Science*, Vol. 17, nr 1, s. 76-88
5. Kjønnsen, L.; Anderssen, N.; Wold, B. 2009, Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, Vol. 19, nr 5, s. 646-654
6. Koski, Pasi. 1995, Organizational Effectiveness of Finnish Sports Clubs, *Journal of Sport management*, Vol 9, nr 1, s. 85-96
7. Lööv, Monica. 1999, *Att leda och arbeta i projekt*. 1 uppl., Malmö: Liber AB, 192s
8. Hagström, Andreas & Mattson, Sandra, 2010. *Att leda projekt från start till mål*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 88s.

10. Liitteet

Tunti 1		
Harjoitus	Aika	Selitys
Esittely	Max 5min	Ohjaajien, seuran ja lajin nopea esittely.
Lämmittely ja kuljettaminen: Maa-Meri-Laiva	10min	Tila jaetaan niin että toinen pää tilasta on maa, keskiosa meri ja toisen pää on laiva. Ohjaaja huutaa eri paikkoja ja lasten on tarkoitus juosta kyseiselle alueelle. Ensiksi ilman palloa ja sitten lisätään pallo mukaan nopean ohjeistuksen kanssa miten käsipallossa kuljetetaan palloa. Lasten suorittaessa ohjaajat antavat neuvoja. On suositeltavaa että pelissä kukaan ei putoa pelistä pois sillä silloin kyseinen lapsi ei pääse suorittamaan harjoitusta.
Syöttäminen/ Heittäminen: Syöttelyt pareittain	7min	Pareittain syöttelyä. Ennen aloittamista ohjaajat näyttävät mallisuorituksen ja kertovat tärkeimmät kohdat. Lasten syötellessä ohjaajat käyvät katsomassa jokaisen parin läpi ja antavat palautetta.
Heittäminen Pallosota	8min	Kaksi joukkuetta, jotka saavat liikkua vain omalla kenttäpuolellansa. Pelin alkaessa kaikki pallot ovat keskiviivalla (1 pallo per pelaaja). Tarkoitus on heittää pallo omalta puolelta kenttää vastustajan maaliin. Maalivahdin alueella ei saa olla ketään torjumassa palloja mutta pallon saa hakea pois alueelta. Ohjaajat laskevat eri päissä kuinka monta maalia syntyi. Yksi pelikierto voi kestää parin minuutin ajan. Pelin tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon toistoja heittämiseen. Lapsille on esimerkiksi ensimmäisen kierroksen jälkeen hyvä selittää että hyvä tapa on heittää pallo nopeasti kun sen saa ja heti kääntyä etsimään uutta palloa omalta puoliskolta.
Peli	15min	Normaalia peliä.
Varaharjoitus: Liikennevalot		Lapset saavat liikkua vapaasti alueella tai määrättyssä kuviossa kuten piirissä. Lapset kuljettavat palloa liikkeessaan. Kun ohjaaja antaa ohjeen lapset suorittavat ohjeeseen liitetyn tehtävän. Ohjeet voivat olla sanoja tai myös tekoja eli ohjaaja voi huutaa ”vihreä” tai nostaa vihreän liivin. Vihreän huutoon tai liiviin on liitetty jokin ohje kuten esimerkiksi: juokse takaperin. Ohjeiden määrää voi lisätä leikin edetessä ja samoin tehtävät voivat vaihdella todella paljon. Esimerkit: Vihreä: Juokse takaperin Keltainen: Juokse toiseen päähän kenttää Punainen: Pysähdy ja mene makaamaan vatsalleen

Tunti 2		
Harjoitus	Aika	Selitys
Lämmittely ja kuljettaminen: X-Hippa	15min	Hippa aloitetaan ilman erityisiä sääntöjä, x-hipassa kiinni jääneen voi pelastaa ryömimällä jalkojen välistä. Leikin edetessä lisätään kaikille paitsi hipoille pallot jota tulee pomputtaa liikkussa ja pelastus tehdään pyörittämällä pallo jalkojen välistä. Leikkiin voi myös lisätä lattiassa olevien viivojen käytön, eli kukaan ei saa astua viivojen ulkopuolelle. Tämän lisäksi voi vielä sulkea jotain värejä pois mikäli mahdollista.
Kuljettaminen/ Heittäminen: Cowboyt ja intiaanit	10min	Intiaanien tehtävä on tässä pelissä kuljettaa pallo päästä päähän ja cowboyt yrittävät osua intiaaneihin palloilla. Cowboyt seisovat aivan kentän reunassa eivätkä saa liikkua kentän poikki. Intiaanit saavat lähteä aina luvan saatua esimerkiksi pillin vihellyksestä. Jos intiaaneihin osuu, heistä tulee seuraavalle kierrokselle cowboyta. Turvallisuussyistä ja riippuen käytössä olevista palloista on hyvä lisätä vähintään säännöt että osuma-alueena ovat vain jalat ja pallon tulee pomputtaa kerran maahan ennen osumista. Kierros on hyvä lopettaa kun 3-5 intiaania on jäljellä.
Peli	15min	Normaalia peliä.
Varaharjoitus: Kuka pelkää puolustajaa		Yksi lapsi on "puolustaja" ja muut lapset yrittävät juosta palloa kuljettaen päästä päähän. Puolustajan koskiessa pelaajaan tulee tästäkin puolustaja seuraavalle kierrokselle. Leikkiä voi muokata niin että kun puolustajaa on useampia heidän tulee pitää pienissä ryhmissä tai pareittain käsistä toisiaan kiinni.