

Sweet Sweat 2015

Att ordna evenemang från start till mål

Lasse Forsström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott-och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5259
Författare:	Lasse Forsström
Arbetets namn:	Sweet Sweat 2015 Att ordna evenemang från start till mål
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Sweet Sweat är ett idrottsevenemang för barn i högstadieålder som ordnas i Rovaniemi, Kajana, Vierumäki och i Helsingfors. Startskottet gick 2014 och evenemanget har ordnats varje år efter det. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu, Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Vierumäen urheiluopisto och Arcada ordnar evenemanget i deras egna städer och har satt gemensamma riktlinjer för hur evenemanget skall ordnas. Detta arbete beskriver planeringsprocessen av evenemanget. Syftet med detta arbete är att hjälpa andra evenemangsplanerare att ordna liknande evenemang som Sweet Sweat. Processbeskrivning har använts för att beskriva hur evenemanget uppstod. Evenemanget planerades med hjälp av boken ”Att leda projekt från start till mål” av Andreas Hagström och Sandra Mattsson (2010). I evenemangsplaneringen användes sex olika faser: Initiering, förarbete, planering, genomförande, utvärdering/avslut och implementering. Detta arbete kommer att beskriva alla dessa faser och går igenom feedback man fick av eleverna och lärarna på plats. Motivationsteorier och beteendeförändringar tas upp i arbetet och det nämns också liknande evenemang som denna. År 2015 ordnades evenemanget i Solvalla och resultatet var en trevlig idrottsdag med ca 300 unga elever från 3 olika skolor från Esbo. Dagen var i stort sett lyckad med en hel del intressanta grenar och ivriga elever. Något att tänka på till nästa år är att ha ordentlig första hjälp på plats och ha mera pauser under dagens lopp.</p>	
Nyckelord:	Evenemang, planering, motivation, beteendeförändring, Sweet Sweat, organisering.
Sidantal:	29
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	15.06.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Idrott-och hälsopromotion
Identification number:	5259
Author:	Lasse Forsström
Title:	Sweet Sweat 2015 Att ordna evenemang från start till mål
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>Sweet Sweat is a sporting event for high-school children, organized in Rovaniemi, Kajana, Vierumäki and Helsinki. It all started in 2014 and the event has been arranged every year after that. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu, Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Vierumäen urheiluopisto and Arcada organize the event in their own cities and have set common guidelines for how the event will be organized. This work describes the planning process of the event. Process description has been used to describe how the event was planned. The event was planned by using the book "Att leda project från start till mål" by Andreas Hagström and Sandra Mattsson (2010). In the event planning six different phases were used: Initiation, preliminary work, planning, accomplish, evaluation / completion and implementation. This work will describe all of these phases and review the feedback received by the students and the teachers. Motivational theories and behavioral changes are addressed in the work and there are also mentioned similar events like this. In 2015, the event was organized in Solvalla and the result was a nice sports day with approximately 300 young students from 3 different schools from Espoo. The day was largely successful with a lot of interesting sports and eager students. Something to think about next year is to have proper first aid on site and have more breaks during the day. The purpose of this work is to help other event planners to arrange similar events.</p>	
Keywords:	Event, planning, motivation, behaviour, Sweet Sweat, organization.
Number of pages:	29
Language:	Swedish
Date of acceptance:	15.06.2017

INNEHÅLL / CONTENTS

1	Inledning	6
2	Motivation	7
2.1	Beteendeförändringar.....	8
3	Evenemangsplanering	9
4	Syfte och frågeställning	10
5	Metod	11
5.1	Etiska överväganden	11
6	Sweet Sweat 2015	11
6.1	Initiering	12
6.2	Förarbete och planering	13
6.2.1	<i>Andra liknande evenemang</i>	13
6.2.2	<i>Organiseringen</i>	14
6.2.3	<i>Platsen</i>	15
6.2.4	<i>Synlighet i sociala median</i>	16
6.2.5	<i>Planering av grenarna och evenemanget</i>	16
6.2.6	<i>Kontakten med skolorna</i>	19
6.3	Genomförande.....	19
6.4	Utvärdering, avslut och implementering	20
6.4.1	<i>Feedback från lärarna</i>	20
6.4.2	<i>Feedback av eleverna</i>	21
6.4.3	<i>Implementering</i>	23
7	Diskussion	23
7.1	Planeringen och genomförandet	23
7.2	Aktivera unga.....	25
7.3	Slutsats.....	26
	Källor / References	28

Figurer / Figures

Figur 1. SWOT-analys.....	13
Figur 2. Organisationsmodellene.....	15

Tabeller / Tables

Tabell 1. Grenintresse.....	22
-----------------------------	----

1 INLEDNING

Nuori Suomi och Undervisnings-och kulturministeriet har tillsammans skrivit boken ”Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaille” där de dagliga rekommendationerna för idrott för barn och unga är skrivet. Alla 7–18 åringar bör röra på sig mångsidigt minst 1–2 timmar per dag. Att sitta mer än 2 timmar bör undvikas och tv-tittandet måste begränsas till två timmar per dag. (Ahonen et. al. 2008)

Tillsammans med Matias Anthoni tog vi ansvaret över ett projekt för att främja hälsan för nionde klassister och aktivera unga att röra på sig. Projektet är ett samarbetsprojekt mellan Kajana yrkeshögskola, Arcada, Lapplands yrkeshögskola och Suomen Urheiluopisto i Vierumäki. Meningen med att ordna evenemang tillsammans är att skapa ett nätverk mellan de olika skolorna som sprider evenemanget runt omkring Finland. Evenemanget riktas till 13–18 åriga skolelever, i vårt fall nionde klassister i 3 olika skolor i Esbo. Meningen med själva dagen är att alla som deltar skall ha roligt och trivas, aktivera passiva unga och få unga att hitta en ny gren som de kunde bli intresserade av.

Sweet Sweat blev namnet och vi vill genom namnet få ut budskapet att det är roligt att motionera och att det är okej att svettas. Sweet Sweat 2015 ordnades i Solvalla i Esbo 24.9.2015 och ca 300 elever från 3 olika skolor från Esbo deltog i evenemanget. Vi ordnade 17 olika grenar för eleverna att pröva på. Det kan låta mycket, men idén med evenemanget var att erbjuda så många olika och intressanta idrottsgrenar som möjligt och väcka intresse för idrott. Sådana här evenemang kan aldrig vara för många och vi vill som idrottsinstruktörer hjälpa och vägleda unga till idrottens värld. Vi valde att ta ansvaret eftersom vi båda är intresserade av evenemangsplanering och att vi båda ville ha mer erfarenhet inom evenemangsplanering. Dessutom är Sweet Sweat ett väldigt bra evenemang och vi vill vara en del av det.

2 MOTIVATION

För att vi ska få unga att röra på sig, skall vi motivera dem att röra på sig. Enligt Wigfield & Eccles (2000) finns det två faktorer som påverkar hur barnet klarar uppgiften: Individens egen uppfattning om sin förmåga att klara uppgiften och uppskattningen till uppgiften.

Unga har sina egna förväntningar och tankar kring att lyckas och misslyckas och egen uppfattning om hur svår uppgiften är. Detta innebär till exempel att om ett barn har spelat innebandy en gång och det har inte alls varit roligt, kommer personen att ha en negativ tanke till innebandy och förväntar sig att misslyckas. Det finns barn som litar på sina talanger och försöker klara uppgiften fastän barnet misslyckas eller möter motgångar. Detta gör barnet eftersom barnet tolkar det som att den inte har försökt tillräckligt hårt och vill försöka hårdare. Sedan finns de barn som tvivlar på sina talanger och tror att hen inte klarar av uppgiften och sedan ger upp i tidigt skede. Om barnet har en negativ uppskattning till uppgiften kommer barnet inte göra uppgiften ordentligt. Fastän barnet skulle lita på sina talanger om att klara uppgiften, kommer inte barnet att vara fullständigt engagerad i uppgiften om man inte är intresserad. (Salmela-Aro et.al. 2002 s. 106–108)

Self-Determination Theory av Deci & Ryan har använts mycket inom psykologi och enligt den påverkas människans motivation av tre olika orsaker: Känslan av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet (Deci & Ryan 2000). Därför är det viktigt att poängtera att viljan av att röra på sig kommer inifrån och den egna motivationen är den som fungerar som drivkraft (Deci & Ryan 2000).

Inre motivationen, som namnet säger, kommer från personen själv. Inre motivation definieras som att göra en aktivitet för sin egen tillfredsställelse snarare än för någon annan. Man gör något för sin egen bästa eller utmaning snarare än på grund av yttre pådrivare, tryck eller belöningar. Den här typen av motivationen är den som väger störst när unga rör på sig. Om man inte själv tycker om eller trivs med att röra på sig eller är intresserad av någon viss typ av idrottsform så troligtvis kommer personen ifråga inte

röra på sig. Yttre motivation avser att en aktivitet görs för att uppnå resultat och få belöning. Yttre motivation sålunda kontrasterar med inre motivation, som hänvisar till att göra en aktivitet helt enkelt för att njuta av själva aktiviteten, snarare än dess värde. (Deci & Ryan 2000)

Sweet Sweat försöker få unga motiverade att röra på sig med hjälp av duktiga idrottsinstruktörer. Unga får pröva på en hel del olika aktiviteter under Sweet Sweat vilket ledargruppen av evenemanget tror att ger större chans för unga att börja tycka om sporten. Sedan om deltagarna vill fortsätta utöva någon specifik gren kommer från personen själv.

2.1 Beteendeförändringar

Beteendeförändring kan hända på flera sätt men ett sätt är att man har tonvikt på att definiera problem i beteende, som kan mätas på något sätt, och använda förändringarna som indikator på till vilken utsträckning ändringen har hjälpt. Om man till exempel har ingen lust att träna och man bestämmer sig för att börja, kan man se om personen har börjat träna en gång i månaden, veckan, flera gånger i veckan eller inget alls. Ett annat kännetecken är att beteendeförändringens procedurer och tekniker är sätt att ändra individens nuvarande omgivning. Detta betyder att omgivningen har betydelse för beteendeförändringen och allt som finns och sker runtom personen bidrar till förändringen (Martin & Pear 2015).

Det som vi försöker göra är att ändra på ungas ställning till idrott och motion och få barnen motiverade att motionera. Icek Ajzen (1991) skriver om teorin om planerad beteendeförändring där han beskriver hur utsidan kan inverka på individens sätt att ändra på sin beteende. Oftast är det så att beteendeförändringen sker icke-viljemässigt och enligt miljön, men man kan själv ändra på sitt beteende (Ajzen 1991). Individens aktioner bestäms enligt hans eller hennes motivation och attityd till själva saken och individens intentioner anger hur motiverad personen är och de är indikatorer till hur mycket personen vill anstränga sig för att utföra beteendet (Ajzen 1991). Om personen inte vill utföra något, måste något från utsidan ändra personens tanke sätt och få personen att utföra något (Ajzen 1991). Därför är det viktigt för oss som instruktörer att

vägleda och stötta också de som inte är intresserade eller villiga att pröva eller delta i någon gren.

Teorin om *Health action process approach* handlar om två faser där man beskriver hur en person kan ändra sitt beteende. Detta tillvägagångssätt föreslår en åtskillnad mellan förebyggande motivationsprocesser som leder till att ändra tankesättet. I den första fasen utvecklar en person en avsikt att agera, till exempel att börja motionera. Enbart att tänka på saken är otillräckligt för att en person ska kunna bilda en avsikt, utan det kan snarare sätta scen för en vidareutveckling av tankar om konsekvenser och kompetenser av gärningen. När personen balanserar fördelarna och nackdelarna med förändringen, är det viktigt för personen att tänka på positiva resultatförväntningar, till exempel att om jag börjar motionera kan jag gå ner i vikt. Vidare måste man tro på ens förmåga att utföra ändringen. I den andra fasen går man vidare från att ha tanken att beteendeförändring till att faktiskt utföra det. Detta uppnås inte genom bara viljan, utan man måste ha självreglerande färdigheter och en ordentlig strategi. (Schwarzer & Luszczynska 2008)

3 EVENEMANGSPLANERING

Framgången för varje evenemang är till stor del resultatet av vad som händer långt före själva evenemanget (Dowson & Bassett 2015). Evenemangsplanering är en process som tar dig igenom alla områden och aktiviteter som måste planeras och hanteras för att säkerställa att evenemanget kan framgångsrikt arrangeras. Det finns flera aspekter som måste tas i beaktande. Första är att föreställa sig teman och idéer för evenemanget. Evenemangsplanerare jobbar med att utveckla idéer och teman vilka styr evenemanget. Andra är att bestämma målet för evenemanget. Målen ger riktlinjer för evenemanget hur den skall genomföras. Tredje är att koordinera detaljerna, människorna och resurserna. Detta bör finnas för att säkerställa att evenemanget har allt det behöver för att kunna genomföras. Det här kräver detaljerad planering och har en stor inverkan på hur evenemanget kommer att lyckas. Fjärde saken är övervakningen av budgeten och deadlines. Budgeten skall hållas under kontroll och planeringen måste hålla i tidtabellen för att evenemanget skall lyckas. För det femte skall man ha en evenemangsledare på plats under evenemanget för att säkerställa att planeringen av evenemanget är

implementerade till evenemanget så som det skall. Till sist skall man evaluera evenemanget. Man skall gå igenom alla aspekter av evenemanget och gå igenom vad gick bra och vad man borde förbättra. Detta gör man för att försäkra om att evenemanget lever vidare. (Laurence 2012)

Dowson & Bassett (2015) har utvecklat en modell av evenemangsplanering. Fas ett är preparation, fas två är detaljerad planering och fas tre är uppföljning. Preparationsfasen är då evenemangsplanerare förbereder evenemanget från grund och botten. I denna fas skall man ta sin tid och inte gå förhastat framåt. Att först planera konceptet noggrant och fastställa de primära målen för evenemanget är viktigt för hela evenemanget. (Dowson & Bassett 2015)

I andra fasen, detaljerad planering, har man bråttom med att få planeringen helt färdig. I denna fas har man mycket saker att handskas och det är troligt att du som evenemangsplanerare hamnar att göra mest jobb och kan till och med behöva hjälp av en specialist, beroende på hur stor evenemanget är. (Dowson & Bassett 2015)

I tredje fasen då man har evenemanget bakom sig är det viktigt att evaluera evenemanget och gå igenom vad gick bra och vad gick mindre bra. Detta är viktigt för planeringen av framtida evenemang. Det kan också vara ett bra sätt att visa andra att evenemanget var en succé, vilket kan leda till fortsatt förtroende som evenemangsplanerare. (Dowson & Bassett 2015)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syfte med detta arbetet är att ge svar på följande frågor:

1. Hur kan man ordna ett liknande evenemang som Sweet Sweat?
2. Har Sweet Sweat motiverat unga att röra på sig?

Jag förväntar mig att med hjälp av detta arbete kan blivande evenemangsplanerare, som har som avsikt att planera ett evenemang som ska få unga att röra på sig, aktivera

passiva unga och få unga att röra på sig, få idéer till sitt evenemang eller projekt. Jag kommer att gå igenom om vi har lyckats med att få unga att röra på sig och om de har blivit intresserade av någon ny idrottsgren.

5 METOD

Som metod för detta examensarbete användes processbeskrivning. I detta arbete beskrivs hur evenemanget ordnades, hur man kom fram till beslut och varför det valdes att göra så här. Som bas till processbeskrivningen användes boken ”Att leda projekt från start till mål” av Hagström & Mattsson. I den boken beskriver Hagström & Mattsson (2010) om projektets sex faser: Initiering, förarbete, planering, genomförande, utvärdering/avslut och implementering. Dessa faser är basen till detta arbete och med hjälp av dessa faser har jag beskrivit alla de steg som behövdes för att ordna Sweet Sweat.

Arbetets syfte är att visa exempel på hur man kan ordna ett evenemang som har färdigt bestämt åldersgrupp, namn och syfte. Det som behövde ordnas för Sweet Sweat var till exempel platsen, skolorna, instruktörerna, grenarna, tillbehör för grenarna och synlighet. Detta arbete går igenom hur vi ordnade de ovannämnda. För att veta om vi har lyckats motivera unga att röra på sig har jag använt mig av en feedback blankett som hade öppna frågor där eleverna fick svara på frågor gällande evenemanget.

5.1 Etiska överväganden

I detta arbete förekommer inte fusk i någon format. I mitt arbete nämns alla de artiklar jag har använt mig av och ingen plagiering förekommer. Feedback blanketterna är helt anonyma och inga elevers namn nämns. För att evenemanget var riktad till unga försökte vi ordna evenemang som passar för alla, oberoende kön, nybörjare eller erfarna.

6 SWEET SWEAT 2015

I detta kapitel kommer jag att beskriva hur Sweet Sweat 2015 förverkligades. För att kunna beskriva så noggrant som möjligt har jag använt mig av en dagbok i vilken jag har skrivit ner allt vad vi har bestämt på våra möten, alla idéer och tankar kring evenemanget och varför vi valde att göra just så här.

6.1 Initiering

Initieringsfasen är den fasen där man ser över vilka möjligheter som finns att möjliggöra det projekt eller evenemang som man kommer att ordna. Oftast är det uppdragsgivaren som ger klartecken till att starta projektet. Uppdragsgivaren är oftast en styrelse, kommitté, chef, överordnad organisation eller annan formellt ansvarig. (Hagström & Mattsson 2010).

Startskottet till Sweet Sweat gick år 2013 när man bestämde sig att ordna ett evenemang tillsammans med yrkeshögskolor från Kajana, Vierumäki, Rovaniemi och Arcada. Målet är att förstärka samarbetet med andra yrkeshögskolor som har utbildningslinjen för idrottsinstruktörer. Arcadas idrottsinstruktörer var i kontakt med dessa skolor och det har organiserats besök till Vierumäki och Rovaniemi. Rovaniemi har tagit första stegen för projektet, men vi alla har tillsammans beslutit namnet och stommen av projektet. Sweet Sweat 2014 var första evenemanget vi gjorde tillsammans med idrottsinstruktörer från årskurs 12 och 13 och resultatet var en bra dag fylld med olika aktiviteter. Till år 2015 ändrades organisationen och planeringen för evenemanget för att planeringen skall fungera bättre.

Jag och Matias Anthoni fick ansvaret om att ordna Sweet Sweat 2015 av vår uppdragsgivare Arcadas utbildning för idrott- och hälsopromotion 24.2.2015. Att projektet skulle ha två ledare bestämde vi tillsammans. Tidigare år hade man en ledningsgrupp på 6 personer men i år skulle det vara jag och Matias som har all makt. För att projektet skulle lyckas behövde man klar och tydlig plan över evenemanget och hur det skall ordnas. Detta år skulle vi ha hjälp av alla blivande idrottsinstruktörer och alla skulle ha en specifik roll inom Sweet Sweat.

Våra förväntningar för evenemanget var att få mångsidig feedback från eleverna och lärarna, att alla trivdes under evenemanget och att vi har fått passiva unga att bli intresserade av idrott i någon form. Evenemanget skall förhoppningsvis bli större och ordnas varje år. Vi förväntade också att alla rör på sig och får svettas.

En SWOT-analys är en metod som används för att ta reda på projektets styrkor (Strengths), svagheter (Weaknesses), möjligheter (Opportunities) och hot (Threats). SWOT-analys är bra att använda när man vill få en helhetsbild över projektet och bedömer om man kommer att lyckas eller inte. (Hagström&Mattsson 2010). Ledningsgruppen gjorde en SWOT-analys (se fig.1) som visar att det finns full potential för evenemanget att bli av.

Figur 1. SWOT-analys.

Styrkor:	Möjligheter:
<ul style="list-style-type: none"> - Tillräckligt många ledare - Tillräckligt med mångsidiga grenar 	<ul style="list-style-type: none"> - Skolorna vill delta på nytt - Möjlighet att använda solvallas utrymmen i fortsättningen - Få barnen att röra på sig mera
Svagheter:	Hot:
<ul style="list-style-type: none"> - Första hjälp - För korta pauser 	<ul style="list-style-type: none"> - För lite intresse för ledarna att ordna - Vädret

6.2 Förarbete och planering

Då man har idén till evenemanget och beslutit för att ordna evenemanget kan man börja förarbetet. I denna fas börjar man bolla med idéer om organiseringen, budget, plats och ta reda på mera fakta om hur evenemanget skall ordnas. Under denna fas tar man reda

på t.ex. anläggningar, antal personer som deltar och vilka liknande evenemang finns redan. (Hagström & Mattsson 2010).

6.2.1 Andra liknande evenemang

Valo är en centralorganisation för de flesta idrottsorganisationerna i Finland. Valo ordnar evenemang åt barn, unga och vuxna och deras vision är att Finland skall vara ”Maailman liikkuvien kansa 2020” (VALO 2015). Exempel på evenemang som Valo ordnar åt unga är #munliike som ordnas i samarbete med Coca-Cola. År 2015 deltog 150 skolor och år 2016 förväntas närmare 300 skolor att delta (The Coca-Cola Company 2017).

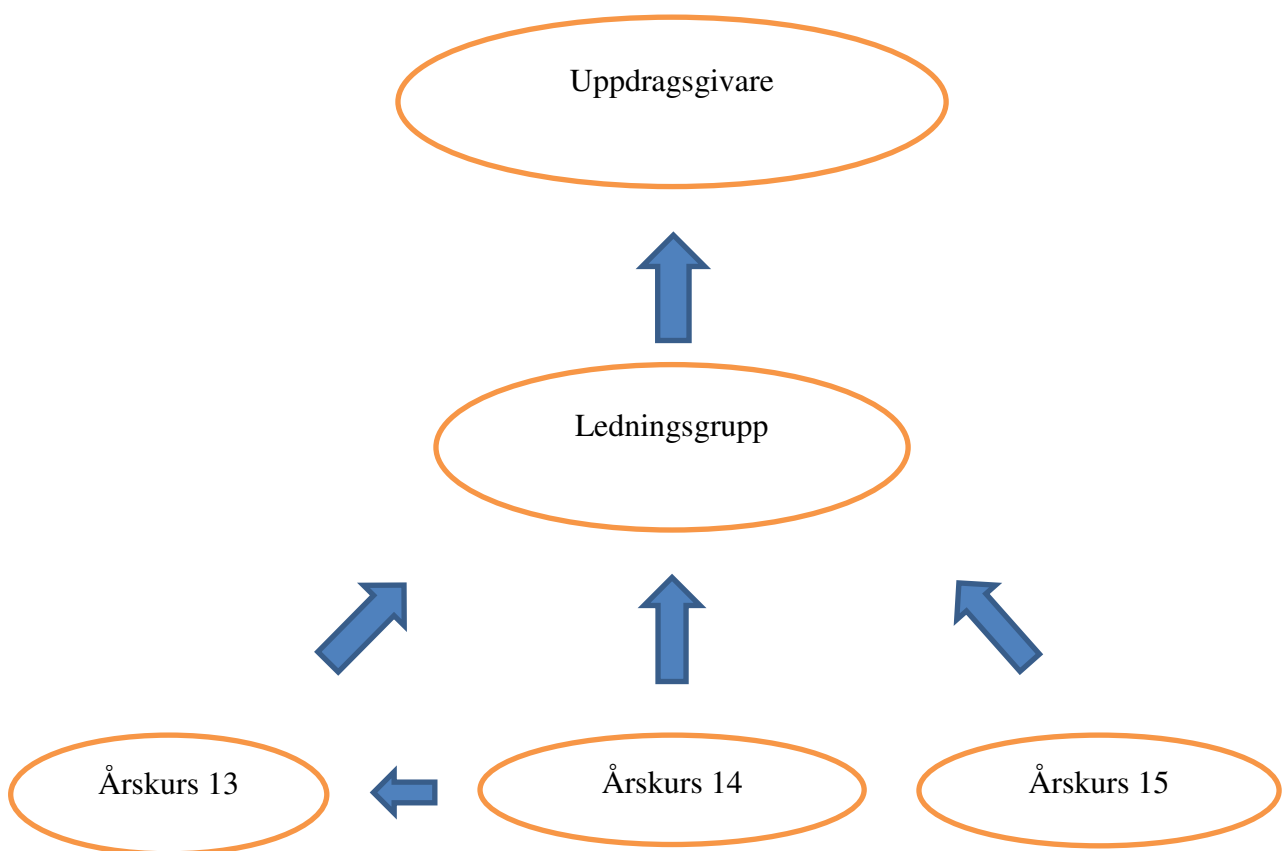
I södra Finland ordnar ESLU (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu) i samarbete med Valo olika idrotts läger på sommaren och de ordnar olika kampanjer för att få barn att röra på sig. T.ex. Varpaat Vauhtiin-kampanjen ordnades 30.9–11.10.2013 och det var 135 000 barn som deltog. Kampanjen hade som mål att öka barnens dagliga idrott och att få föräldrarna att röra på sig med barnen. Teman för kampanjen var instruerad utemotion. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu).

Olika idrottsförbund ordnar hela tiden nya evenemang för att få unga att aktivera sig och bli intresserad i sina idrottsgrenar. Som t.ex. Finlands tennisförbund söker hela tiden nya medlemmar och ordnar idrottsdagar för skolorna. Det är viktigt att dessa olika förbund jobbar aktivt med skolorna, eftersom då får eleverna en inblick i idrottsgrenen och kan därifrån bli intresserad och motiverad. (VALO 2015)

6.2.2 Organiseringen

Den 24.2. började planeringen med ledningsgruppen. Under första mötet bestämdes att ledaren för Arcadas utbildning för idrott-och hälsopromotion är den som styr evenemanget, jag och Matias hör till ledningsgruppen och årskurs 13, 14 och 15 rapporterar till ledningsgruppen (se fig. 2). Ledningsgruppen skall meddela uppdragsgivaren, vilket är i detta fall idrott-och hälsopromotionslinjen i Arcada, om allt

som har blivit bestämt och möten skall ske med 2 veckors mellanrum. Årskurs 13, 14 och 15 från idrottsinstruktörslinjen är de som gör evenemanget. De ska meddela ledargruppen om hur grenarna skall genomföras och de är de som leder skoleleverna på platsen. De meddelar ledargruppen om vad de har planerat och om eventuella önskemål till evenemanget och de är mest i kontakt med eleverna under dagen. Ändringar till föregående året skulle adapteras till detta år och detta var i stor fokus under planeringen. Flera möten bestämdes med de andra blivande idrottsinstruktörerna från årskurs 13, 14 och 15 så att planeringsfasen skulle få börja.



Figur 2. Organisationsmodellen.

6.2.3 Platsen

Som i företags- och fastighetsbranschen är platsen en nyckelfaktor för evenemangets framgång (Kilkenny 2011). Man vill kombinera platsen med stilen av evenemanget, deltagarna, temat och syftet (Kilkenny 2011). Solvalla kontaktades för att höra om Arcada får använda deras utrymmen eftersom där finns allt vi behöver. Ledningsgruppen diskuterade om hur man kan skaffa pengar till evenemanget eftersom Solvalla inte ville hyra ut deras utrymmen gratis.

Ledningsgruppen hade ett till möte den 26.3 med uppdragsgivaren och fortsatte planera evenemanget. Ledningsgruppen fick svar av Solvalla och den totala summan för uthyrningen blev 2560 € för 8 timmar, vilket är mycket eftersom inga sponsorer var med i projektet. Det fanns 4 alternativ. Första alternativet var att gå och möta Solvallas VD för att diskutera med honom om priset och möjligheterna att hyra utrymmen billigt eller gratis. Andra alternativet är att be skolorna om understöd. Varje skola skulle bidra med 500 euro. Tredje alternativet skulle vara att be stöd från utbildningsverket i Esbo. Fjärde alternativet skulle vara att fundera på att flytta evenemanget till någon annan plats, till exempel Arcada eller Britas idrottspark. Skolorna blev kontaktade om möjligheten till understöd. Vi skulle också träffa chefen för Solvalla och diskutera med honom. Sweet Sweat 2015 kunde eventuellt ge Solvalla synlighet om deras utbildningar under evenemanget med hjälp av ett infotillfälle på platsen. Uppenbarligen är det ett gyllene tillfälle för Solvalla eftersom under evenemanget deltar ca 300 potentiella studeranden.

Solvalla svarade oss med grönt ljus och evenemanget kunde ordnas där gratis, vilket underlättade ledargruppens arbete enormt. Under dagen skulle det ordnas ett infotillfälle för Solvalla så att de kan presentera sitt kursutbud och möjligheter att studera där för eleverna från de olika skolorna från Esbo.

6.2.4 Synlighet i sociala median

Ledningsgruppen bestämde tillsammans med uppdragsgivaren att skriva en blogg för att få mera synlighet av evenemanget inom skolan så att Arcada studeranden vet vad Sweet Sweat är och att det ordnas. Kommunikationschefen vid Arcada kontaktades för att

hjälpa Sweet Sweat att få mera synlighet. Kommunikationsavdelningen sponsorerar t-skjortor och mössor för ledarna att använda under evenemanget och hjälper att kontakta olika sociala medier. Under dagens gång ordnas en tävling för att öka motivationen. Tävligen är att eleverna skall sätta upp en bild på sociala median och skriva #sweetsweat2015 så att vi kan se bilderna och ge pris åt bästa bilden.

6.2.5 Planering av grenarna och evenemanget

Första informationstillfälle till årskurserna 13, 14 och 15 skall endast handla om att inspirera så att studeranden blir motiverade och intresserade av evenemanget. Vi ordna ett möte tillsammans med årskurs 13 och presenterade vad Sweet Sweat är, vad deras uppgift kommer att vara, vad årskurs 14 skall göra, hur många elever ungefär kommer att delta och vilka skolor. Detta gjordes för att fastställa våra målsättningar och vad ledningsgruppen förväntar av de. Målet fastställdes för evenemanget och det blev att alla som deltar i evenemanget, inkluderat barnen och de som jobbar för evenemanget, skall ha roligt, eleverna skall röra på sig, vi ska erbjuda grenar som kan väcka elevernas intresse och få de att bli motiverade att röra på sig och aktivera passiva unga. Tidsplanen för evenemanget fastställdes och såg ut såhär: I maj skall allt vara i stort sett planerat, i september skall allt vara planerat och skolorna skall ha fått sista info för evenemanget och till sist i oktober ordnas feedback och reflektionstillfälle. 20.4.2015 var det samma infotillfälle åt årskurs 14.

Den 27.8 var ledningsgruppen tillbaka till planeringen av Sweet Sweat 2015. Nya möten bestämdes med årskurs 13 och då skall man fastställa deras uppgift under evenemanget. Under möten diskuterades hur man skall minimera köbildning under evenemanget och hur man skall få idrottsgrenarna att löpa så smidigt som möjligt. De som är grenansvariga skall noga hålla till tiderna och hellre sluta lite tidigare än för sent så att alla hinner pröva på allt och att det alltid finns någon grupp av elever vid grenarna. En idé var att om någon av årskurs 13 skulle följa med eleverna i bussen mot Solvalla och ge all info där, men senare bestämdes att eleverna skulle få all info då de anländer till Solvalla. Ledningsgruppen skall ta emot instruktörerna då de anländer till Solvalla för att de skall veta vilken grupp de skall leda under dagen och att allt skall gå snabbt och

effektivt redan från början. Solvallas infotillfälle skulle ordnas efter evenemanget på nedre sidan av kullen vid Solvalla.

Under nästa möte bestämdes att uppgifterna till studerandena från årskurs 13 hör att planera och organisera deras egen gren som de är ansvariga för och delegera uppgifter åt studerande från årskurs 14. Årskurs 14 skall vara hjälpredda till årskurs 13 och också vara med och dra grenarna. Årskurs15 skall hjälpa med feedback blanketterna, ta bilder och vara med och hjälpa till punkterna där det behövs mera hjälp. Så hittills har man bestämt platsen, instruktörernas uppgifter och deltagande skolorna. Nu skall innehållet och tidtabellen bli färdig.

Temat för följande möte med årskurs 13 och 14 var att fastställa grenarna och grenansvariga. Ledningsgruppen bestämde tillsammans med årskurs 13 och 14 för 16 olika grenar:

1. Paddling
2. Spinning
3. Cirkus/Parkour/redskapsjumppa
4. Puffboll
5. Softpolo
6. Stadskrig
7. Hinderbana
8. Frisbeegolf
9. Elefantfotboll
10. Friidrott
11. Stövelkastning
12. Tutka
13. Amerikansk fotboll
14. Samarbetsövning 1
15. Samarbetsövning 2
16. Samarbetsövning 3
17. Samarbetsövning 4

Dessa grenar valdes för att eleverna skall få så mångsidig dag som möjligt. Ledningsgruppen bestämde med uppdragsgivaren att ta med olika samarbetsövningar för att få eleverna att jobba tillsammans. Planen var att programpassen (17st) skulle delas in i fem olika block. Alla cirka 300 elever skulle delas in i 5 grupper och en grupp skulle alltid spendera en timme i ett block där de fritt får bestämma hur länge de trivs på ett programpass. De skulle då få inom blocket välja att de t.ex. tycker att en aktivitet är väldigt rolig och kan stanna kvar där längre eller t.o.m. byta tillbaka till den, eller ha möjligheten att pröva ungefär 15 min på varje aktivitet. Att eleverna får själv välja vilka grenar de vill delta är bra eftersom då bestämmer eleverna grenarna de själv är motiverade att pröva på.

6.2.6 Kontakten med skolorna

De skolor som skulle delta i Sweet Sweat 2015 var Mattlidens högstadieskola, Lagstads högstadieskola och Storängens högstadieskola. Dessa skolor blev kontaktade i tidigt skede och alla tre skolor ville vara med. Ledningsgruppen skickade e-post till alla skolor som skulle delta och frågade vad de har för tankar kring grupperingen och organiseringen för dagen. Skolorna ville dela in eleverna färdigt i grupper så att eleverna gruppvis prövar på en gren och sedan går vidare till nästa. En skola som var med förra året tyckte att grupperna blev för stora och på grund av det kände sig vissa lämnade utanför och därför skulle det vara bättre att dela in eleverna färdigt i grupper. Detta betyder att eleverna inte fick fritt välja grenen, men de fick pröva på varenda gren.

6.3 Genomförande

I denna fas möter man med personerna som skall vara delaktiga i projektet och sätter igång med själva genomförandet av evenemanget. Som projektledare skall man leda möten och visa engagemang, uppmärksamhet och intresse till själva projektet och till deltagarna. Efter att man har haft möten så skall man ha bra koll på vad är statuset för projektet. Håller man fast i tidtabellen, har alla en specifik uppgift och är målet klart till

alla är sådana frågor man tar fasta i. Nu skall man också genomföra själva evenemanget. Planeringen skall vara färdigt och allting skall vara redo. (Hagström & Mattsson 2010)

Den 21.09. ordnades sista möten med alla årskurserna från idrottsinstruktörslinjen och temat var att kolla om alla vet deras roll under Sweet Sweat. Årskurs 13 hade i detta skede planerat sina punkter och ledningsgruppen hade godkänt de. Eleverna från årskurs 13 hade också haft kontakt med elever från årskurs 14 för att veta vem som skall hjälpa till på deras gren. Studerandena från årskurs 15 hade lite oklart vad deras roll var och ledningsgruppen visste inte helt heller vad de skall göra under dagen, men det bestämdes att sen då alla samlas vid Solvalla kommer ledningsgruppen delegera jobb åt alla.

Den 23.09. packades ner allt som behövdes till Solvalla från skolan i skolans paketbil för att det inte skall behövas göra tidigt på morgonen. Den 24.09. var det dags att starta mot Solvalla. Ledningsgruppen åkte tidigt på morgonen för att de skall ha tillräckligt med tid att ställa allt i ordning. Elever från årskurs 13 kom på plats tidigt för att sätta deras gren i ordning och om de skulle uppstå problem, fanns det tid att lösa det. Alla studeranden som skulle vara med från alla årskurserna kom på plats vilket var väldigt bra.

6.4 Utvärdering, avslut och implementering

Då projektet är över är det dags att utvärdera och avsluta projektet. Utvärderingen skall innehålla resultat, effekter, aktiviteter och mål. Implementering betyder projektets överföring till nästa grupp. (Hagström&Mattsson 2010)

Ledningsgruppen för projektet tyckte att det var en lyckad dag tillsammans med duktiga unga elever från Lagstad, Mattliden och Storängens skola. Dagen var fullspäckat med program och ledarna tror att eleverna fick svettas under dagen, vilket var huvudsaken. Dagen gick inte helt som ledningsgruppen hade planerat, men ganska långt gick dagen som planerat. Ett av de större problemen var att det var dubbelbokning i hallen så ledningsgruppen måste korrigera planen lite för att alla ändå skulle få prova på

grenarna. Greninstruktörerna gjorde ett bra jobb och var motiverade att instruera barnen och fastän det uppstod lite problem ibland med platsen och tiden så gick allt väldigt bra.

6.4.1 Feedback från lärarna

Ledningsgruppen skickade några frågor till lärarna från Storängen, Sököviken och Mattliden efter dagen för att få feedback och det var riktigt bra att höra deras synpunkter och iakttagelser från dagen. Dessa fyra frågor var med:

1. Vad tyckte Ni om organiseringen av Sweet Sweat 2015
2. Var detta evenemang sådan som Ni hade föreställt er?
3. Vad kunde vi ha gjort bättre?
4. Övriga kommentarer.

Som svar till första frågan var att det var en rolig dag med omtyckt program av både eleverna och lärarna. Det var bra att skolorna fick komma med färdiggjorda grupper och att ledarna lyssnade på skolornas önskemål. Ibland fick skolorna en känsla av att ledarna på punkterna inte visste tillräckligt mycket om själva grenen och att informationen till grenledarna var bristfälliga.

På andra frågan svarade skolorna att evenemanget var så gott som väntat och skolorna var nöjda med dagen. Feedback om vad vi kunde ha gjort bättre var att vi skulle ha grenarna mera på skoj än att tävla mot varandra. Det var alltför många stationer och för lite tid för varje gren och att man borde ha förkortat dagen eftersom eleverna inte orkade motionera från 09.00-14.30. Mera pauser skulle ha varit bra. En av skolorna undrade också varför det inte användes mera av den fina naturen och använde istället sandplanen för samarbetslekarna. Eleverna ville också träffa elever från de andra skolorna och ville ha blandade grupper. Första hjälp saknades också vilket ledde till att flera unga skadade sig och fick inte hjälp. Övrigt så tyckte skolorna att det var en bra dag och vill gärna vara med nästa gång.

6.4.2 Feedback av eleverna

Feedback av eleverna kom med hjälp av en blankett som eleverna fick fylla i och lämna till studerandena från årskurs 15 under dagens lopp. Mål med blanketten var att få deras tankar om dagen, hur bra vi hade lyckats enligt dom och hur mycket dom idrottar per vecka. Blanketten hade öppna frågor så att barnen måste svara med ord. Allt som allt svarade 115 elever, varav 59 var pojkar och 56 flickor. Vi vet inte exakta antalet elever som deltog under dagen, men uppskattningsvis var det 300 elever. Från Lagstad skola kom det 41 svar varav 22 var pojkar och 19 var flickor. Från Mattlidens skola var det 28 svarande varav 14 var pojkar och 14 flickor. Från Storängens skola svarade 45 varav 22 var pojkar och 23 flickor.

I blanketten frågades hur många gånger och timmar i veckan de tränar. Syfte var att få en inblick i hur mycket 9: onde klassister tränar och rör på sig. Som det tidigare nämdes, skulle unga behöva röra på sig åtminstone 1–2 timmar per dag vilket betyder ungefär 7–14 timmar per vecka (Ahonen et.al. 2008). Resultatet var att dessa elever rör på sig 5 gånger i veckan och 8 timmar i veckan. Detta är ett bra resultat. Att eleverna har fritidsaktiviteter 5 gånger i veckan låter väldigt bra. Timantalet är tillfredsställande, men kunde vara mera. I denna feedback blankett kommer det inte fram om det är någon speciell idrottsgren de utövar, vilket skulle ha kunnat vara intressant att veta.

Nästa fråga på frågeformuläret var: Vad tyckte du om Sweet Sweat evenemanget? Denna fråga togs med eftersom ledningsgruppen ville veta vad eleverna hade för tankar kring evenemanget och vad de generellt tyckte. Svaren var för det mesta positivt.

Nästa fråga var: Väckte evenemanget intresse för någon specifik gren? Med denna fråga ville ledningsgruppen kartlägga om de hade lyckats få eleverna intresserade av någon gren. Såhär såg svaren ut:

Tabell 1. Grenintresse

Nej	Frisbeegolf	Paddling	Spinning	Amerikansk fotboll	Friidrott	Fotboll	Innebandy	Elefantfotboll
78	9	7	6	5	5	3	1	1

Nästa fråga var: Tyckte du att instruktionerna var klara och tydliga? Som instruktörer vill man veta om man har varit tillräckligt tydliga med vad som kommer att hända och att alla har förstått vad de skall göra. Därför valde ledningsgruppen denna fråga. Hela 101 svarade ja på denna fråga vilket var väldigt positivt. 14 svarade nej.

Sista frågan på formuläret var: Vad kunde vi ha gjort på annat sätt? Hälften svarade inget eller vet inte. Flera hade önskat att det hade varit färre grenar och mera tid på varje punkt. En del ville blanda grupperna från olika skolor så att eleverna får träffa andra elever från olika skolor. Ledningsgruppen tyckte att de kunde ha organiserat dagen bättre och haft mindre pauser mellan grenarna. Kortare dag var också önskat. Mera bollsporter önskades och mera tid för paddlandet.

6.4.3 Implementering

Implementering betyder projektets överföring till nästa grupp (Hagström&Mattsson 2010). För att evenemanget ska leva vidare ordnades Sweet Sweat 2016 igen och ansvaret gick till 2 elever från årskurs 14. Ledningsgruppen hjälpte till och svarade på frågor den blivande ledargruppen hade om t.ex. planeringen, plats, tid och grenar. Att den blivande ledargruppen har det lättare att ordna evenemanget på nytt var det bra att de får så mycket information som möjligt av föregående ledargruppen.

7 DISKUSSION

Syftet med detta arbete var att svara på frågorna hur kan man ordna ett liknande evenemang som Sweet Sweat och har Sweet Sweat motiverat unga att röra på sig? I detta kapitel kommer jag att diskutera planeringen och genomförandet av evenemanget samt diskutera resultatet av feedback blanketten.

7.1 Planeringen och genomförandet

Detta år hade man bra botten för att ordna evenemanget eftersom man har ordnat evenemangen tidigare och därigenom kunde man ta lärdom av tidigare år och göra evenemanget bättre och större. Evenemanget har riktlinjer och idén är klar så det som man måste göra är att planera och genomföra evenemanget. Laurence Carter (2012) nämnde 6 olika steg som man bör tänka på då man ordnar evenemang: Föreställa teman och idéer, bestämma mål, koordinera evenemanget, övervakning av budget och deadlines, evenemangsledare på plats och evaluera evenemanget. Alla dessa skeden finns med i planeringen av Sweet Sweat. Teman, idén och mål hade bestämts redan tidigare under de första möten med deltagande yrkeshögskolorna. Teman var ett idrottsevenemang där unga får pröva på olika grenar och får svettas. Målet är att alla som deltar i evenemanget, inkluderat barnen och de som jobbar för evenemanget, skall ha roligt, eleverna skall röra på sig, vi ska erbjuda grenar som kan väcka elevernas intresse och få de att bli motiverade att röra på sig och aktivera passiva unga. Ledargruppen koordinera platsen och instruktörer. Tillsammans med årskurs 13 planerade ledargruppen grenarna och tillbehören. Till Sweet Sweat 2015 fanns de ingen budget, utan allt var gratis. Tidtabellen för planeringen höll och inga viktiga deadlines överskreds. Alla var på plats enligt bestämmelse så att Sweet Sweat kunde ordnas. Evalueringen skedde efter evenemanget där ledargruppen skrev en slutrapport och gick igenom med uppdragsgivaren dagen och dess resultat.

Dowson & Bassetts (2015) modell för evenemangsplanering har 3 faser: preparation, detaljerad planering och uppföljning. Preparationsfasen för Sweet Sweat innebar de första möten med andra yrkeshögskolorna där man bestämde gemensamma mål, namn och målgrupp. Det som alla yrkeshögskolorna måste bestämma individuellt är grenarna, platsen, deltagarna och instruktörerna, vilket alla hör till detaljerade planeringsfasen. Denna fas var den mest utmanande för oss eftersom det var mycket som skulle ordnas och bestämmas före själva evenemanget. Till sista fasen hör evalueringen, liksom i Laurence Carters (2012) sista steg, vilket ledningsgruppen beskrev i sin slutrapport och diskussion med uppdragsgivaren.

Som grund till detta arbete användes 6 olika faser från boken *Att leda projekt från start till mål* av Hagström & Mattsson (2010). Dessa faser var initiering, förarbete, planering, genomförande, utvärdering/avslut och implementering. Dessa faser fungerade bra under planeringsprocessen. Alla dessa faser användes under arbetet och klargjorde hur man kan ordna Sweet Sweat och liknande evenemang. Till initieringsfasen hörde allt det som hände före 2015 då evenemanget föddes och när ledningsgruppen blev vald för Sweet Sweat 2015. Till denna fas kunde man ha tillagt mera om Sweet Sweat 2014 och hur vi lyckades då, men ville ha fokuset mest på Sweet Sweat 2015. Under förarbets-och planeringsfasen hände det mycket och var den viktigaste skeden av evenemanget. Själva genomförandet, utvärdering/avslut och implementeringen är de skeden där man får se själva resultaten av evenemanget. Implementeringen blev kort eftersom kommunikationen mellan ledningsgruppen 2015 och ledningsgruppen 2016 var väldigt litet.

Feedback blankettens frågor var delvis bra. Årskurs 15 delade ut feedback blanketten efter lunchen så att alla har en viss bild av evenemanget. Alla elever svarade inte på feedback blanketten eftersom det var många som inte fick själva blanketten och vissa som helt enkelt inte ville fylla i blanketten. Att ha öppna frågor fungerade relativt bra, men man kunde ha skickat blanketten med lärarna efter evenemanget så att alla skulle ha kunnat svara på det och sätta lite mera tid på att svara.

För att få evenemanget större måste man nog välja något annat ställe än Solvalla för att det ska lyckas. T.ex. Vierumäki, som ordnade samma evenemang, hade nästan 1000 elever som deltog. Planeringen av evenemanget skall börja mycket tidigare än när vi började för att t.ex. ansöka om understöd för evenemanget. Antalet idrottsinstruktörer räcker nog till men det kräver att instruktörerna är väl förberedda och vet vad de skall göra. Resurserna måste också vara större. Grenarna kan vara samma, men vi behöver mycket mera utrymme för grenarna och mera utrustning. Dagen måste vara mer strukturerad än vad den var i år. T.ex. dubbelbokningar får inte ske eftersom då kan det vara mycket mera än bara 30 elever som inte får delta i någon gren.

7.2 Aktivera unga

Syftet med dagen var att aktivera passiva unga, ha roligt och få unga att bli intresserade i någon idrottsgren. Enligt feedbacken av eleverna kan man dra slutsatsen att Sweet Sweat inte helt lyckades med det. Förvisso tyckte eleverna att de hade roligt och trivdes under evenemanget, men vi lyckades inte riktigt få eleverna att bli intresserade av de grenar vi hade att erbjuda.

Syftet med arbetet var att svara på frågan har Sweet Sweat motiverat unga att röra på sig? Enligt vad vi såg under dagen lyckades vi få alla att röra på sig. Det att om vi har aktiverat passiva unga lämnar ändå lite oklart. Förvisso rörde sig eleverna under dagen, men har det fortsatt röra på sig efter evenemanget är något vi inte kan veta. Salmela-Aro et. al. (2002) skriver att fastän barnet skulle lita på sina talanger om att klara uppgiften, kommer inte barnet att vara fullständigt engagerad i uppgiften om man inte är intresserad. Deci & Ryan (2000) nämner också att om man inte själv tycker om eller trivs med att röra på sig eller är intresserad av någon viss typ av idrottsform så troligtvis kommer personen ifråga inte röra på sig. Man såg under dagen att de som inte alls var intresserade av grenen var inte fullständigt med och delta, utan var med bara för att man måste. Detta kunde ha undvikits med att eleverna skulle ha fått välja fritt vilka grenar de vill pröva på.

Icek Ajzen (1991) skriver att individens aktioner bestäms enligt hans eller hennes motivation och attityd till själva saken och individens intentioner anger hur motiverad personen är och de är indikatorer till hur mycket personen vill anstränga sig för att utföra beteendet. Om personen inte vill utföra något, måste något från utsidan ändra personens tankesätt och få personen att utföra något (Ajzen 1991). Det som ledargruppen önskade med Sweet Sweat var att unga som inte var särskilt motiverade för att delta i evenemanget skulle pröva på grenarna och därigenom bli intresserad. Instruktörernas roll under evenemanget var att instruera och motivera barnen till grenen, vilket jag tyckte de flesta gjorde under dagen. Men resultaten av feedback blanketterna visar att det var hela 78 elever av 115, som svarade på blanketten, som inte blev intresserade av någon gren alls. Förväntningarna var högre, men man kan säga att vi

lyckades motivera en del unga att bli intresserade och förhoppningsvis fortsätta röra på sig.

För att ändra ens beteende skall personen inte bara tänka på det utan också agera (Schwarzer & Luszczynska 2008). Därför är det viktigt att unga aktiveras och har möjligheter att ändra sitt beteende. Med hjälp av sådana evenemang som Sweet Sweat kan den tanken bli till aktion senare. Martin & Pear (2015) skriver att beteendeförändringen ändrar också omgivningen och bidrar till förändringen. Sweet Sweat har försökt att bidra med intressanta grenar och motiverande instruktörer för att få unga att ha det roligt och att bli intresserade.

7.3 Slutsats

Det är mycket som vi kunde ha gjort bättre. Största saken som vi borde ha gjort bättre är att ha ordentlig första hjälp på plats. Det var vissa som skadade sig under dagen och vi kunde ha reagerat snabbare på olyckor. När vi planerade evenemanget hade vi kontakt med alla årskurserna från idrottsinstruktörlinjen, men vi borde ha haft mera kontakt med de olika klasserna. Det var många som inte förstod vad deras roll var, vad de skall göra och var de skall vara. Vi fick också feedback gällande problemet. Det som vi har märkt under tiden vi har planerat Sweet Sweat är att idrottsinstruktörerna i Arcada är endera inte intresserade av evenemanget eller har inge motivation att instruera eller vara med i evenemanget. Detta gör att evenemanget lider för att vi har omotiverade instruktörer och samtidigt blir eleverna inaktiva och vill inte delta. Instruktörerna borde ha varit mera motiverade att dra grenarna och vägleda skoleleverna från punkt till punkt.

Det som glädje oss var att vi blev omnämnda i Hufvudstadsbladet 7.10.2015 (Hufvudsadsbladet 2015). Det var två praoelever för HBL som hade skrivit en åsikt i tidningen om skolidrotten och hur lite idrott det bjuds på i skolan och hur allt sker kring turneringar och tävlingar. Där nämner de Sweet Sweat och hur bra evenemang det var och att det var ett bra initiativ från Arcada. Tillvalsgymnastiken erbjuder mera grenar att

utöva vilket skulle vara en ypperlig chans för de som inte utövar idrott på fritiden att få chansen att pröva på nya grenar.

Sweet Sweat 2016 var en bra utmaning för oss som ledare och gav mycket erfarenhet om evenemangsplanering och vad man ska tänka på när man ordnar sådana här evenemang. Det var intressant att jobba med alla idrottsstuderanden och se vad samarbete mellan klasserna kan leda till. Som ledare tyckte vi att alla gjorde ett bra jobb och alla drog sitt strå till staket. Vi som team med Matias fungerade bra och vi hade bra samarbete, vilket ledde till snabba och effektiva lösningar. När man har ordnat ett evenemang kan det hända oförväntade saker och man måste kunna anpassa sig oberoende vad som händer och vilka hinder man stöter på. Detta fick vi göra i praktiken och var väl förberedda på det. Det finns alltid utrymme för förbättringar men vi kan vara stolta över evenemanget och hoppas att Sweet Sweat lever vidare.

KÄLLOR / REFERENCES

Ahonen Timo, Hakkarainen Harri, Olli J. Heinonen, Kannas Lasse, Kantomaa Marko, Karvinen Jukka, Laakso Lauri, Lintunen Taru, Lähdesmäki Liisa, Mäenpää Pasi, Pekkarinen Heikki, Sääkslahti Arja, Stigman Sari, Tammelin Tuija, Telama Risto, Vasankari Tommi, Vuori Mika. 2008, *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille*. Undervisningsministeriet och Nuori Suomi, 96 s. Hämtad 05.03.2016.
Tillgänglig: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Ajzen, Icek. 1991. *The theory of planned behaviour*. Hämtad 21.5.2017. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/272790646_The_Theory_of_Planned_Behavior

Carter, Laurence. 2007. *Event planning*. Author house, 148 s.

Deci, L. Edward & Ryan, M. Richard. 2000. *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health*. American Psychologist, Vol 55, No. 1, 68-78 s.

Dowson, Ruth & Bassett, David. 2015. *Event Planning and Management: A Practical Handbook for PR and Events Professionals*. Kogan Page Publishers, 328s.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Hämtad 28.3.2017. Tillgänglig: <http://eslu.fi/lasten-ja-nuorten-liikunta/kampanjat>

Hagström, Andreas & Mattsson, Sandra. 2010. *Att leda projekt från start till mål*. Sisu idrottsböcker. 88 s.

Hufvudstadsbladet. 2015. Hämtad 10.4.2017. Tillgänglig: <http://gamla.hbl.fi/lokalt/2015-10-07/773303/asikt-skolidrottstävlingar-hjalper-inte>

Kilkenny, Shannon. 2011. *The complete guide to successful event planning*. Atlantic Publishing Company, 335 s.

Martin, Garry & Pear, J. Joseph. 2015. *Behaviour modification: What it is and how to do it*. Psychology press, 384 s.

Salmela-Aro Katariina, Nurmi Jari-Erik, Aunola Kaisa, Halmesmäki Erja, Jokisaari Markku, Jussila Kristiina, Koivisto Petri, Little Todd, Malmberg Lars-Erik, Niitamo Petteri, Nurmela Kirsi, Pitkänen Tuuli, Saisto Terhi, Vartiainen Matti. 2002. *Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet*. PS – Kustannus, 217 s.

Schwarzer, Ralf & Luszczynska, Aleksandra. 2008. *How to Overcome Health-Compromising Behaviours*. European Psychologist, Vol. 13. S.141-151.

The Coca-Cola company. 2017. Hämtad 28.3.2017. Tillgänglig: <https://www.coca-cola.fi/MunLiike>.

Valo, Olympiakomittén, Paralympiakomittén och Kihu. 2015. Hämtad 31.10.2015. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/en/koulu/kampanjat-tapahtumat/kampanjat/ylakoulujen-kampanjat>).

Wigfield, Allan & Eccles, S. Jacquelynne. 2000. *Expectancy- Value Theory of Achievement Motivation*. Contemporary Educational Psychology 25, S.68-81.

