

Jyrkäs Salla ja Kampman Julia

Kasva Urheilijaksi - seminaaripäivän järjestäminen

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
SOTELI
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
2012



Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Jyrkäs Salla ja Kampman Julia	
Työn nimi Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestäminen	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Liikuntamatkailu Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Nyström Aleks Toimeksiantaja Kainuun Liikunta
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 43 + 29
<p>Opinnäytetyömme aiheena oli kainuulaisten urheilijoiden sekä heidän vanhempinsa ja valmentajien tukeminen ja osaamisen kehittäminen urheilussa seminaaripäivän avulla. Työn tilaaja oli Kainuun liikunnan koordinoima YTY -hanke. YTY -hankkeen tarkoituksena oli pyrkiä lisäämään 10 – 15 -vuotiaiden kilpailevien nuorten yleistaito- ja fyysis-motorista harjoittelua muun muassa lajiyhteistyötä kehittämällä. Seminaaripäivä järjestettiin ensimmäistä kertaa ja se toimi hankkeen päätöstilaisuutena.</p> <p>Tuotteistetun opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää kainuulaisille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnattu Kasva Urheilijaksi – seminaaripäivä, jossa käsitellään eri asiantuntijoiden alustamana nuoren urheilijan harjoitteluun ja elämään liittyviä aiheita. Tavoitteenamme oli luoda onnistunut seminaaripäivä, joka tavoittaa vähintään 100 osallistujaa ja on osallistujille merkityksellinen. Opinnäytetyömme kehittämistehtävä vastasi siis kysymykseen ”Kuinka järjestää onnistunut Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä?”.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin alussa tutustuimme tapahtuman järjestämiseen ja loimme työllemme teoreettisen viitekehksen aiheeseen liittyvän kirjallisuuden avulla. Lisäksi etsimme teoriaa Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aikana asiantuntijoiden alustamana käsitellyistä aiheista. Aiheita olivat: urheilijan identiteetti motivoi harjoittelemaan, yleistaitavuus- ja fyysis-motorinen harjoittelu, vuorovaikutus valmennusprosessin tukena, nuoren urheilijan ravitsemus ja Kasva urheilijaksi -testit. Lisäksi tapahtumassa vieraili nuori huippu-urheilija uimari Jenna Laukkanen.</p> <p>Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestäminen eteni ideointivaiheesta suunnitteluun ja valmistelutöihin, jotka johtivat onnistuneeseen toteutukseen ja prosessin arviointiin. Tapahtuma tavoitti 60 osallistujaa, joiden palaute-lomakkeessa antaman kouluarvosanan keskiarvo oli 8,7. Lisäksi osallistujat kokivat päivän aikana käsitellyt aiheet pääasiassa merkityksellisiksi. Myös huippu-urheilijan vierailu tapahtumassa koettiin mielenkiintoiseksi ja tärkeäksi esimerkiksi nuorille urheilijoille.</p> <p>Jatkossa esimerkiksi järjestöt, urheiluseurat ja oppilaitokset voivat hyödyntää opinnäytetyötämme järjestäessään vastaavanlaisia tapahtumia. Opinnäytetyöstämme löytyy valmis käsikirjoitussuunnitelma Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestämiseen. Kerätyn palautteen ja omien kokemustemme perusteella laaditut parannusehdotukset auttavat jatkossa järjestämään entistä paremman tapahtuman.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	tapahtuman järjestäminen, lasten ja nuorten urheilu, tuotteistettu opinnäytetyö
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Jyrkäs Salla and Kampman Julia	
Title Grow as an Athlete –organizing a seminar day for young athletes and their coaches and parents	
Optional Professional Studies Sport Tourism Health-promoting Physical Activity	Instructor(s) Nyström Aleksi
	Commissioned by Kainuun liikunta
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 43 + 29
<p>The subject of this thesis was the support for and development of the sport competence of young athletes and their coaches and parents in Kainuu by organizing a seminar day. This thesis was commissioned by the Yty-treeni project that was coordinated by Kainuun liikunta ry (the Kainuu branch of the Finnish Sports Federation) The purpose of the Yty-treeni project was to increase physical-motor training among 10-15-year-old young athletes by developing cooperation between different sports. The seminar day was organized for the first time, and it was the closing event of the project.</p> <p>The purpose of this productized thesis was to organize the Grow as an Athlete seminar day for young athletes and their coaches and parents. The seminar day focused on the training and lives of young athletes, and the topics were introduced by experts. The objective of this thesis was to organize a successful seminar day that would have at least 100 participants and be significant for them. The development task was to discover how a successful seminar day was organized.</p> <p>First, literature on event management was reviewed to create the theoretical framework for the thesis. Also theoretical information on the topics of the seminar day, i.e. athlete's identity and motivation to train, physical-motor training, interaction-supporting training process, nutrition of young athletes and Grow as an Athlete -tests developed by Nuori Suomi ry, was collected. Second, the seminar day was planned and necessary arrangements were made. Finally the seminar day was successfully organized and evaluated. The seminar day had 60 participants, and they were asked to provide feedback on the day. The feedback showed that the topics of the seminar day were significant to the participants. The visit of a top athlete was also interesting and important for them.</p> <p>In the future this thesis can be used as a model when organizing similar events. With the feedback from this seminar day and the authors' own experiences it is possible to organize even better events.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	organizing event, sports for children and youth, productized thesis
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

*Kukaan ei voi tehdä kaikkea,
mutta jokainen voi tehdä jotakin:
ja jos jokainen tekee jotakin,
tulee kaikki tehdyksi.*

-tuntematon-

Kiitos teille kaikille, jotka autoitte meitä opinnäytetyöprosessimme aikana!

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KAINUUN LIIKUNTA JA YTY -HANKE	3
3 SEMINAARIPÄIVÄN AIHEET	4
3.1 Harjoitteluun motivoituminen ja urheilijaidentiteetti	5
3.2 Fyysis-motorinen ja yleistaitavuusharjoittelu sekä Kasva Urheilijaksi -testit	7
3.3 Vuorovaikutus valmennusprosessin tukena	8
3.4 Nuoren urheilijan ravitseminen	9
4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	12
4.1 Ideointivaihe	13
4.2 Suunnittelu- ja organisointivaihe	15
4.3 Markkinointi	17
4.4 Toteutusvaihe	19
4.5 Seurantavaihe ja asiakaspalaute	20
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	21
6 KASVA URHEILIJAKSI -SEMINAARIPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN	22
6.1 Seminaaripäivän ideointi- ja suunnitteluvaihe	23
6.2 Seminaaripäivän valmistelutyöt ja markkinointi	24
6.3 Seminaaripäivän toteutus	27
6.4 Seminaaripäivän arviointi	30
7 POHDINTA	34
7.1 Kasva Urheilijaksi – päivän järjestäminen: tuotteistamisprosessi	34
7.2 Kasva Urheilijaksi -päivän onnistuminen ja tavoitteiden toteutuminen	35
7.3 Eettisyys ja luotettavuus	37
7.4 Ammatillinen kehittyminen	38
LÄHTEET	41

LIITTEET

- Liite 1 Kasva Urheilijaksi -päivän mainos
- Liite 2 Kasva Urheilijaksi -päivän aikataulu
- Liite 3 Kasva urheilijaksi -ominaisuustestit
- Liite 4 Valmisteluaikataulu
- Liite 5 Palautekyselyt
- Liite 6 Palauteyhteenvedot
- Liite 7 Luentojen tiivistelmät

1 JOHDANTO

Suomalaisessa huippu-urheilussa on meneillään muutostyö ja suomalaisen huippu-urheilun tilasta keskustellaan paljon. Yksi urheilussa menestymisen edellytys tulevaisuudessa on saada lapset ja nuoret liikkumaan riittävästi ja monipuolisesti eri lajeja harrastaen. Monipuolinen ja riittävä liikunta lapsuudessa on edellytyksenä mahdolliselle huippu-urheilijan uralle ja luo myös pohjan terveelle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Koska Suomi on pieni maa huippu-urheilussa, ei sillä ole varaa tuhlata yhtään lahjakasta urheilijalupausta. Jokainen suomalainen lapsi ja nuori tulisi saada liikkumaan monipuolisesti ja vähintään 18 tuntia viikossa, jotta lahjakkaita urheilijoita pääsisi kehittymään. Riittävän ja monipuolisen liikunnan harrastamisen lisäksi huippu-urheilijoiden kehittymiseen vaaditaan osaavaa ja korkeatasoista valmennustyötä. Päävastuu lasten ja nuorten riittävästä liikunnan määrästä on vanhemmilla, mutta yhä suurempi vastuu lasten ja nuorten on siirtynyt myös urheiluseuroille. Urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan tulisi olla laadukasta ja tarjota positiivisia kokemuksia, jolloin se innostaa myös omaehtoiseen liikkumiseen. (Opetusministeriö, Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto, 2010, 9 - 10, 17.)

Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen teettämän tutkimuksen mukaan (2011, 67 - 68) 13 - 15 -vuotiaat nuoret urheilijat ovat kiinnostuneita saamaan lisätietoa asioista, jotka liittyvät harjoitteluun ja nuoren urheilijan elämiseen. Urheilusta puhuttaessa tärkeimmät vuorovaikutustahot nuorille urheilijoille ovat huippu-urheilijat, asiantuntijat sekä seuravalmentajat. Vanhemmat ja kaverit taas ovat tärkeimpiä tahoja muusta elämästä puhuttaessa. Tutkimuksen mukaan nuoriin onkin pyrittävä vaikuttamaan usean eri keinon ja tahon kautta. Valmentajien keskustelevaa ja tukevaa roolia tulisi pyrkiä vahvistamaan ja erityisesti löytää keinoja vaikuttaa vanhempien positiiviseen suhtautumiseen nuorten urheilua kohtaan. Meidän opinnäytetyössämme pyrimme vaikuttamaan juuri näihin asioihin seminaaripäivän avulla.

Opinnäytetyömme aiheena on kainuulaisten nuorten alle 18 -vuotiaiden urheilijoiden sekä heidän vanhempiansa ja valmentajien tukeminen ja osaamisen kehittäminen urheilussa seminaaripäivän avulla. Toimeksiantaja opinnäytetyöllemme on Kainuun Liikunnan koordinoima YTY -hanke.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää kainuulaisille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnattu Kasva Urheilijaksi -seminaari, jossa käsitellään eri asiantuntijoiden alustamana nuoren urheilijan harjoitteluun ja elämään liittyviä aiheita. Tavoitteenamme oli luoda onnistunut seminaari, joka tavoittaa vähintään 100 osallistujaa ja on osallistujille merkityksellinen.

Toimeksiantajan kannalta opinnäytetyömme tavoitteena oli tarjota YTY -hankkeessa mukana olleille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen että valmentajilleen asiantuntijaseminaari, joka samalla toimi hankkeen päätöstilaisuutena. Meidän kannaltamme tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää omaa kriittistä ja luovaa ajattelua sekä ongelmanratkaisukykyä, joita tarvitaan liikunta-alan asiantuntijatehtävissä. Oppimistavoitteenamme oli kehittyä tapahtuman järjestäjänä ja syventää osaamistamme lasten ja nuorten urheiluun liittyvissä aiheissa.

Kasva Urheilijaksi -seminaari järjestettiin ensimmäistä kertaa, joten tapahtuma toimi esitestauksena sille onko tällaiselle tapahtumalle kysyntää ja tarvetta. Tapahtumasta kerätyn palautteen avulla selvitimme myös, kuinka tapahtumaa voisi kehittää jatkossa paremmaksi. Kerätyn palautteen perusteella voi todeta, että tällaisille tilaisuuksille on tarvetta ja kysyntää. Myöhemmin vuonna 2012 tapahtumassamme sponsorina toiminut Nuori Suomi ry järjesti samannimisiä Kasva Urheilijaksi -seminaareja kuudella eri paikkakunnalla Suomessa.

2 KAINUUN LIIKUNTA JA YTY -HANKE

Kainuun Liikunta on maakunnallinen liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö. Sen jäseniä ovat Kainuun kunnat ja urheiluseurat, useat maakunnalliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt sekä oppilaitokset. Kainuun Liikunnan toiminta-alueen muodostaa Kainuun maakunta; sen yhdeksän kuntaa eli Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Sotkamo, Suomussalmi ja Vaala. Kainuun Liikunnan kehittämisen painopistealueita ovat terveysliikunnan kehittäminen, urheiluseuratoiminnan tukeminen ja kehittäminen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen ja liikuntamatkailun kehittäminen. (Kainuun Liikunta ry, 2012.)

YTY, eli yhteistyötreenit -lasten ja nuorten kilpaurheilun kehittäminen lajien yhteisharjoittelulla -hanke oli Kainuun Liikunta Ry:n koordinoima ja Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoittama hanke. Hankkeen tarkoituksena oli pyrkiä lisäämään 10 - 15 -vuotiaiden kilpailevien nuorten yleistaito- ja fyysis-motorista harjoittelua muun muassa lajiyhteistyötä kehittämällä. Hankkeessa oli mukana noin 60 kainuulaista urheilevaa lasta ja nuorta. YTY -hanke alkoi keväällä 2011 ja hanke päättyi helmikuussa 2012. (Kainuun Liikunta ry, YTY -hanke, 2012.)

YTY -hankkeessa pidettyjen harjoitusten tavoitteena oli vahvistaa urheilevien lasten ja nuorten motorisia perustaitoja, jotka jaetaan liikkumistaitoihin, käsittelytaitoihin ja tasapainotaitoihin. Lisäksi tavoitteena oli kehittää koordinaatiivisia ominaisuuksia (rytmikyky, suuntautumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky, reaktiokyky) ja harjoittaa kuntotekijöitä. 1,5 tunnin mittaisia harjoituksia oli kerran viikossa neljälle noin 15 hengen ryhmälle. Harjoiteltuja lajeja olivat muun muassa voimistelu, palloilu, vesiliikunta ja musiikkiliikunta. Lisäksi lapsia kannustettiin omatoimiseen liikkumiseen esimerkiksi liikunnallisia kotitehtäviä antamalla. (Kari, J. 2012.)

Yksi hankkeen tavoitteista oli tukea nuoren kasvua urheilijaksi tarjoamalla tietoa nuoren urheilijan elämään ja harjoitteluun liittyvistä teemoista. Hankkeessa haluttiin tukea nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoten tietoa ravinnosta, levosta, harjoitteluun motivoitumisesta ja vuorovaikutuksesta valmennustilanteessa. Tavoitteena oli myös antaa koulutusta Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -testistön käyttämiseen harjoittelun tukena. (Kari, J. 2012.) Järjestämämme Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän tarkoitus oli tukea tätä tavoitetta sekä samalla toimia hankkeen yhteisenä päätöstapahtumana.

3 SEMINAARIPÄIVÄN AIHEET

Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen teettämässä tutkimuksessa (2011, 50) tutkittiin, mistä aiheista nuoret 13 - 15 -vuotiaat urheilijat ovat kiinnostuneita saamaan lisätietoa. Eniten kiinnostusta herättivät seuraavat aiheet: huippu-urheilijaksi kehittymisen harjoitusmäärävaatimukset, harjoittelun monipuolisuus, urheilun loukkaantumiskäsit sekä niiden ennaltaehkäisy ja hoito, urheilu-uran henkiset tekijät ja ravitseminen.

Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aiheet valitsimme yhdessä työelämän toimeksiantajan ja YTY -hankkeen projektipäällikön Jaana Karin kanssa. Päädyimme valitsemaan päivän aiheiksi seuraavat: motivoituminen harjoitteluun, yleistaitavuus- ja fyysis-motorinen harjoittelu, vuorovaikutus valmennusprosessin tukena ja nuoren urheilijan ravitseminen. Liikuntaharrastukseen sitoutumisen ja sen jatkumisen kannalta sisäinen motivaatio on keskeisessä asemassa. Valmentajien keskeisimpiä taitoja onkin onnistua synnyttämään sisäistä motivaatiota ja tukea sen jatkumista harrastuksessa. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009, 333.) Yleistaitavuus tarkoittaa ”kykyä oppia ja hallita erilaisten urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja”. Yleistaitojen kanssa kehittyvät myös koordinatiiviset valmiudet, joita tarvitaan myöhemmin lajitaitoja kehittäessä. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007, 241, 244.) Urheilevan lapsen ja nuoren tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen sekä palautumisen takaamiseksi harjoittelun ohjelmoinnissa tulisi ottaa huomioon, että harjoitusviikko sisältää monipuolisesti kaikkien fyysis-motoristen ominaisuuksien harjoittamista. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 29 - 31). Onnistunut vuorovaikutus on perustana valmennukselle ja valmentautumiselle. Urheilijoiden mielestä hyvän valmentajan ominaisuuksiin kuuluvat ennen kaikkea vuorovaikutustaidot ja halu keskustella. (Kaski, 2006, 31.) Laadukas ja järkevästi koostettu ruokavalio auttaa nuorta urheilijaa pysymään terveenä, jaksamaan harjoituksissa, kehittymään ja menestymään kilpailuissa (Ilander, 2010, 13).

Lisäksi halusimme tapahtumaan vierailemaan nuoren huippu-urheilijan, joka motivoisi nuoria urheilijoita omalla urheilu-urallaan. Nuori kainuulainen uintilupaus Jenna Laukkanen lupautui paikalle kertomaan omasta harjoittelustaan sekä urheilu-urastaan. Koska päivän kesto oli pituudeltaan yli neljä tuntia, ajattelimme että olisi mielekästä järjestää nuorille urheilijoille jotain toiminnallista ohjelmaa luentojen ohkeen. Seminaaripäivän toiminnalliseen osuuteen

valitsimme YTY -hankkeen teemaan sopivat Nuori Suomi ry:n kehittämät Kasva Urheilijaksi -testit, jotka mittaavat monipuolisesti nuorten urheilijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia.

3.1 Harjoitteluun motivoituminen ja urheilijaidentiteetti

Motivaatio voidaan määritellä ihmisen käyttäytymistä ohjaavaksi tekijäksi. Motivaatiolla katsotaan olevan kolme erilaista tehtävää ihmisen käyttäytymisen suhteen: se toimii käyttäytymisen energian lähteenä ja suuntaa sekä säätelee käyttäytymistämme. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 13 - 14.) Motivaatio voidaan nähdä sisäisenä tilana, joka antaa voimaa ja ohjaa toimintaamme ja käyttäytymistämme. Motivaatio myös määrittää mihin asioihin suuntaamme toimintaamme ja kuinka pitkäjänteisesti jaksamme sen parissa toimia. (Hagger & Chatzisarantis 2007, XI.)

Nykyisin motivaatiota useimmiten tarkastellaan sosiaalis-kognitiivisten teorioiden pohjalta. Sosiaalkognitiivisiin teorioihin kuuluvat muun muassa tavoiteorientaatioteoria sekä malli sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Tavoiteorientaatiomallin mukaan suoritusta tehdessämme havainnoimme toimintaamme kahden eri perspektiivin kautta: tehtävä- ja minäorientaatioiden kautta. Tehtäväorientoitunut tarkastelee suoritustaan vertaamalla sitä omiin aiempiin suorituksiinsa, kun taas minäorientoitunut pääasiassa vertailee omaa suoritustaan muiden suorituksiin. Riippumatta siitä onko minäorientaatio alhainen vai korkea, yksilön motivaation, hyvinvoinnin ja sitoutumisen näkökulmasta lopputulos on yleensä hyvä, kun hänen tehtäväorientaationsa on korkea. (Liukkonen ym. 2007, 28 - 30.)

Tehtäväorientaatioon kuuluu läheisenä käsitteenä *sisäinen motivaatio*. Sisäinen motivaatio tarkoittaa tehtävän suorittamista ja siitä nauttimista ”sen itsensä vuoksi”. Sisäisesti motivoitunut yksilö saa tyydytyksen toimintaan osallistumisestaan ja siinä kehitymisestä riippumatta siitä kuinka muut hänen ympärillään tehtävästään suoriutuvat. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 2 - 3.) Sisäinen motivaatio syntyy toiminnan ilosta, kun taas ulkoisessa motivaatiossa motiiveina toimivat palkkiot sekä pelko rangaistuksesta (Liukkonen ym. 2007, 31). Almagro, Sáenz-López & Moreno (2010) ovat tutkineet urheilijan sisäistä motivaatiota tukevien toimenpiteiden vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen tulevaisuudessa. Tutkimuksessa havaittiin, että valmentajan kiinnostus urheilijan harjoittelua kohtaan ja rohkaisee autonomiseen eli itsenäiseen käyttäytymiseen. Saavutettu autonomia taas ennustaa sisäisen motivaation syntymistä liikku-

mista kohtaan. Kun urheilijalla on sisäinen motivaatio liikkumista kohtaan, hän hyvin todennäköisesti on fyysisesti aktiivinen myös tulevaisuudessa.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan jonkin yhteisön, esimerkiksi urheilujoukkueen, kokemuksellista ilmapäiriä, eräänlaista ”kognitiivista tulkintaa ihmisen toimintaympäristöstä”. Myös motivaatioilmasto voi olla tehtävä- tai tavoitesuuntautunut. (Liukkonen ym. 2007, 30 - 31.) Valmentaja voi toiminnallaan vahvistaa joko urheilijan sisäistä tai ulkoista motivaatiota sekä tehtävä- tai tavoiteorientoituneisuutta harjoittelua kohtaan. Sisäisen motivaation ja tehtäväorientaation syntymiseen tutkimusten mukaan vaikuttavat valmentajan palautteenantotyyli, yleinen johtamistyyli, motivaatioilmasto sekä urheilijan autonomian tukeminen. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 209 - 212.) Autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen edistävät sisäisen motivaation syntymistä (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto, 2002, 139,161,183). Positiivinen ja korjaava palaute valmentajalta vahvistavat urheilijan sisäisen motivaation kehittymistä, kun taas paljon kritiikkiä sisältävä palaute tai palautteen antamatta jättäminen heikentävät sisäistä motivaatiota. Johtamistavoista käskemä auktoriteettinen tyyli on nopeiden tulosten saavuttamisen kannalta tehokas, mutta urheilijoiden sisäisen motivaation kehittämisen kannalta demokraattisempi tyyli on parempi, riippumatta onko kyseessä mies- vai naispuolisia tai yksilö- vai joukkueurheilijoita. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 217 - 218.)

Valmentaja voi vaikuttaa joukkueen tai valmennusryhmän yleiseen motivaatioilmastoon ja sitä kautta yksittäisten urheilijoiden motivaatioon. Sisäistä motivaatiota tukevassa joukkueessa tai valmennusryhmässä valmentaja antaa huomiota jokaiselle urheilijalle eikä vain lahjakkaimmille. Lisäksi harjoittelussa painotetaan taitojen oppimista, omaa kehittymistä sekä kovaa yrittämistä muiden voittamisen, muihin vertailemisen ja kovien tulospaineiden sijaan. Urheilijan autonomiaa eli itsenäisyyttä valmentaja voi tukea muun muassa tarjoamalla urheilijalle mahdollisuuksia tehdä omia päätöksiä tiettyjen sääntöjen ja rajoitteiden puitteissa, kysymällä ja kuuntelemalla urheilijan tuntemuksia sekä antaa urheilijalle mahdollisuuksia tehdä aloitteita ja toimia itsenäisesti. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 219 - 220.)

Identiteetti voidaan määritellä ihmisen minuudeksi. Ihminen muodostaa itse oman identiteettinsä, mutta siihen vaikuttavat myös ympäröivän yhteisön kulttuuri ja kieli. Identiteetin voidaan sanoa olevan kaiken olemisen perusta. (Airaksinen 1999, 92 - 93.) Aktiivisesti urheilla harrastavalle lapselle tai nuorelle todennäköisesti muodostuu urheilijan identiteetti. Mitä

vahvemmin urheilussa on mukana, sitä voimakkaammaksi urheilijan identiteetti muodostuu. (Houle, Brewer & Kluck 2012, 1.) Urheilijan identiteetti on yksi tekijä, joka vaikuttaa siihen, että urheilua harrastetaan pitkään (Anderson 2004).

3.2 Fyysis-motorinen ja yleistaitavuusharjoittelu sekä Kasva Urheilijaksi -testit

Fyysis-motorinen harjoittelu sisältää seuraavien elinjärjestelmien kuormittamista: voima ja lihaskunto, kestävyys eli hapenkuljetuselimistön kunto (aerobinen ja anaerobinen), liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio sekä kehon koostumus. Lasten ja nuorten harjoittelun ohjelmoinnissa tulisi ottaa huomioon, että harjoitusviikon sisällä tulisi kuormitettua kaikkia edellä mainittuja elinjärjestelmiä tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen sekä palautumisen takaamiseksi. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 29 - 31.) Monipuolinen fyysis-motorinen harjoittelu on pohjana monipuoliselle taitojen ja liikemallien oppimiselle. Yleistaitavuudella tarkoitetaan liikunnassa ”kykyä hallita monimutkaisia liikekokonaisuuksia ja kykyä oppia ja kehittää nopeasti urheilullisia liikevalmiuksia muuttuvan tilanteen vaatimuksia vastaavaksi” (Seppänen ym. 2010, 63.) Yleistaitavuus on kykyä oppia erilaisia taitosuorituksia ja hallita taitovaatimuksia (Kempinen 2003, 161).

Motorinen taitavuus tarkoittaa siis liikkeiden hallintakykyä ja suoritusten ohjausta. Motorinen suoritus vaatii aistien, hermoston ja lihasten yhteistyötä eli koordinaatiota. Hyvä koordinaatio tekee liikkumisesta sulavaa, taloudellista ja tarkoituksenmukaista. (Seppänen ym. 2010, 62.) Taitavuus voidaan jakaa osatekijöihin, joita ovat tasapaino-, yhdistely-, erottelu-, muuntelu-, sopeutuvuus-, orientoitumis-, ja reaktiokyky. Tasapainokyvyllä tarkoitetaan kykyä ylläpitää tai saavuttaa tasapainoinen asento ja yhdistelykyvyllä kykyä liittää erilaisia liikkeitä luontevaksi kokonaisuudeksi. Erottelukyvyllä taas tarkoitetaan kykyä saavuttaa suuri tarkkuus ja taloudellisuus eri liikkeissä ja rytmikyvyllä kognitiivista kykyä ajoittaa liikkeet oikein. Muuntelu- ja sopeutuvuuskykyä tarvitaan kun täytyy sopeutua epätavallisiin tehtäviin sekä nopeasti ja odottamatta muuttuviin oloihin. Orientoitumiskyky auttaa määrittämään ja arvioimaan oikein kehon aseman ja liikkeen tilassa ja ajassa sekä koordinoimaan liikkeitä tarkoituksenmukaisesti. Reaktiokyky ymmärretään kyvyksi reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti tiettyyn ärsykkeeseen. (Seppänen ym. 2010, 64 - 63.)

Edellisten lisäksi taitavuustekijöiksi voidaan laskea ketteryys eli taito toimia joustavasti ja kehonhallinta eli taito hallita omaa kehoa mahdollisimman hyvin (Kemppinen & Luhtanen, Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka, 2008, 36).

Nuoren Suomen ja Suomen Olympiakomitean vuonna 2006 tehdyssä selvitysraportissa todetaan, että lasten ja nuorten harjoittelun tulee olla motoristen ja lajitaitojen monipuolisuuden lisäksi monipuolista myös fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen osalta. Liian yksipuolinen lajitaitoihin panostaminen voi aiheuttaa negatiivisia terveysvaikutuksia ja rajoittaa myöhempiä kehittymistä urheilijana. (Härkönen, Niemi - Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosalo & Hakkarainen 2006, 62 - 63.) Jatkossa lasten ja nuorten liikunnassa tulisi selvityksen mukaan painottaa muun muassa seuraavia asioita: aerobisen ja lihaskuntoharjoittelun määrän lisääminen, lisäpainoilla tapahtuvien oikeaoppisten liikeratojen opettelu ja fyysisistä ominaisuuksista nopeuden, lihaskunnon, aineenvaihduntaharjoittelun, taidon ja tekniikan sekä liikkuvuuden monipuolinen harjoittaminen. Näitä ominaisuuksia mittaamaan on kehitetty Kasva Urheilijaksi -testistö, jonka halusimme esitellä Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aikana. Kasva Urheilijaksi -testien ohjeet löytyy liitteestä kolme (LIITE 3).

3.3 Vuorovaikutus valmennusprosessin tukena

Sosiaalipsykologian mukaan vuorovaikutus määritellään molemminpuoliseksi riippuvuudeksi vähintään kahden ihmisen välillä. Vuorovaikutus rakentuu tunteista, tahdosta, ajattelusta sekä toiminnasta. – vuorovaikutus on antamista ja saamista.” (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, 2.) Valmennus ja valmentautuminen perustuvat vuorovaikutukseen. Onnistunut vuorovaikutus luo valmennustiimin ja koko urheiluorganisaation välille luottamusta, läheisyyttä ja se auttaa luomaan uutta tietoa ja uusia innovaatioita. Huono vuorovaikutus tai vuorovaikutuksen puuttuminen taas lisäävät epäluottamusta, etäisyyttä, kateutta ja kilpailua ihmisten ja eri ryhmien välille. Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta hyvää itse-tuntemusta sekä aikaa ja halua kohdata urheilija. Lisäksi tarvitaan riittävä erillisyyttä ja itsenäisyyttä, riittäviä vuorovaikutusta mahdollistavia rakenteita, erilaisuuden hyväksymistä, hyviä vuorovaikutustaitoja sekä monipuolisia vuorovaikutuksen vaikuttamiskeinoja. (Kaski 2006, 31 - 36.) Zukowskan (2007, 198) mukaan hyvä vuorovaikutus valmennusryhmän sisällä

parantaa ryhmän yhteistyötä, osallistumista ryhmän toimintaan sekä vastuun ottamista tuloksista. Kuten motivaatioilmaston, myös hyvän vuorovaikutuksellisen ilmapiirin luomisessa valmentajalla ja erityisesti valmentajan persoonallisuudella on suuri merkitys.

Onnistunut valmennusprosessi perustuu hyvälle vuorovaikutukselle urheilijan, valmentajan ja vanhempien välillä. Hyvän vuorovaikutuksen edellytyksenä ovat hyvät vuorovaikutustaidot. Kasken (2006, 37) mukaan hyviä vuorovaikutustaitoja ovat taito kuunnella, taito erottaa asia- viesti tunneviestistä, taito antaa palautetta ja ottaa palautetta vastaan sekä taito kertoa selkeästi omat ajatukset, tunteet ja aikomukset. Kemppinen ja Rouvinen-Kemppinen (1998, 14) taas luettelevat hyvän viestinnän edellytyksiksi seuraavat: empatia, joustavuus, kuuntelutaito, kyky olla tuomitsematta toista, kyky kunnioittaa toista, huumorintaju, suhteellisuudentaju sekä valmius sietää epävarmuutta.

3.4 Nuoren urheilijan ravitsemus

Laadukas ja järkevästi koostettu ruokavalio on yksi urheilijan terveenä pysymisen, jaksamisen, keskittymisen ja kilpailuissa menestymisen peruspilareista yhdessä harjoittelun ja levon kanssa. Urheileville lapsille ja nuorille ei ole laadittu erillisiä ravitsemussuosituksia, sillä tätä kohderyhmää on tutkittu melko vähän. Suositusten perusteet ovat kuitenkin riittävässä ja monipuolisessa ravinnonsaannissa. Urheilevien lasten ja nuorten parissa näihin asioihin täytyy kiinnittää erityistä huomiota. (Ilander 2010, 13 - 14.) Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 10 - 41) mukaan ihmisen energiansaannista 50 - 60 % tulisi olla hiilihydraatteja (pääasiassa kuitupitoisia ruokia), 10 - 20 % proteiinia ja 10 % rasvoja. Vitamiinien ja kivennäisainesten saanti saadaan turvattua riittävän monipuolisilla aterioilla joihin kuuluu paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä maitotuotteita. Nesteen tarve on yleisesti arvioituna noin yksi litra, mutta sen tarpeeseen vaikuttavat oleellisesti ikä, ruokavalio, ilmasto ja liikunnan määrä.

Hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde urheilevalle nuorelle. Hiilihydraatit täyttävät lihasten glykogeenivarastoja, jotka ovat edellytys tehokkaalle harjoittelulle. Lisäksi hyvä glykogeenivarastojen täyttöaste vähentää runsaan liikunnan aiheuttamaa elimistöön ja lihaksistoon kohdistuvaa stressiä. Hiilihydraattien valinnassa kannattaa suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja,

joita saa esimerkiksi täysjyvätuotteista, marjoista, maidosta, myslistä, pavuista, herneistä ja maustamattomasta jogurtista. (Ilander 2010, 58 - 60.)

Riittävän proteiinin saanti on tärkeää palautumisen, vastustuskyvyn ylläpitämisen sekä lapsilla ja nuorilla myös normaalin kasvun ja kehityksen kannalta (Meltzer & Fuller 2005, 21). Proteiini on lihasten ja luuston tärkein rakennusaine. Liikunnan harrastaminen suurentaa proteiinin tarvetta, niin taito-, voima-, kuin kestävyyspainotteisessa harjoittelussa. Noudattamalla normaalia sekaruokavaliota urheilevakin lapsi varmistaa riittävän proteiinin saannin. Proteiinia saadaan eläinperäisistä elintarvikkeista, hyviä lähteitä ovat maitotuotteet, lihatuotteet, kananmuna sekä kala. (Ilander 2010, 62 - 63.)

Rasva on tärkeä osa nuoren urheilijan ruokavaliota, rasvoista valmistetaan esimerkiksi kasvun ja kehityksen kannalta tärkeitä hormoneja ja ne ovat tärkeitä elimistön vastustuskyvyn, hermojen ja lihasten yhteistyön sekä aivojen, sydämen ja verisuonten terveyden kannalta (Ilander 2010, 64 - 65). Liian vähäinen rasva elimistössä voi aiheuttaa esimerkiksi väsymystä, palelua, alentuneen vastustuskyvyn sekä naisilla luukatoa (Meltzer & Fuller 2005, 19 - 20).

Rasvojen saannissa tulee kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Suositusten mukaan vähintään kaksi kolmasosaa rasvoista tulisi olla kerta- ja monitydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa ja korkeintaan yksi kolmasosa tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14 - 15.) Hyviä kerta- ja monitydyttymättömiä rasvoja saadaan, kun ruokavaliosta löytyy rasvaista kalaa, kasviöljyjä, siemeniä, pähkinöitä ja leivän päällä käytetään margariinia. Lihoista kannattaa valita vähärasvaisempi vaihtoehto, kuin myös maitotuotteista. (Ilander 2010, 66 - 67.)

Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve saadaan täytettyä, kun ruokavaliosta löytyy hedelmiä, kasviksia, marjoja, maitotuotteita sekä viljavalmisteita (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 22 - 25). Kasviksien käyttö ruokavaliion yhteydessä on tärkeää myös niiden sisältämien antioksidanttien vuoksi. Antioksidantit muun muassa suojelevat lihaksia, keuhkoja ja muita kudoksia urheilemisen aiheuttamalta rasitukselta, auttavat lihaksia palautumaan sekä ylläpitävät ja vahvistavat vastustuskykyä. (Ilander 2010, 67.) Urheilevat lapset ja nuoret voivat halutessaan täydentää hyvin koostettua ruokavaliota monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla. Valmisteet eivät kuitenkaan koskaan saisi korvata terveellistä ruokaa (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 241).

Harjoitusten tai ottelun onnistumisen kannalta nestetasapainolla on tärkeä merkitys. Vesi on paras janojuoma lapsille ja nuorille ja sitä kannattaa juoda pieniä annoksia pitkin päivää jo ennen harjoituksia. Jos harjoitusten alkaessa on jo nestevajaus, on sitä käytännössä mahdotonta enää paikata harjoitusten aikana tapahtuvalla juomisella. Juominen tulisi harjoituksissa ajoittaa siihen kun ei vielä ole jano, koska janontunne on jo merkki nestevajeesta. Ideaalitalanteessa harjoituksissa juodaan noin 15 minuutin välein 1,5 - 2 desilitraa, isompien kertaannosten juomisesta voi seurata tukala olo. (Ilander 2010, 171 - 174.)

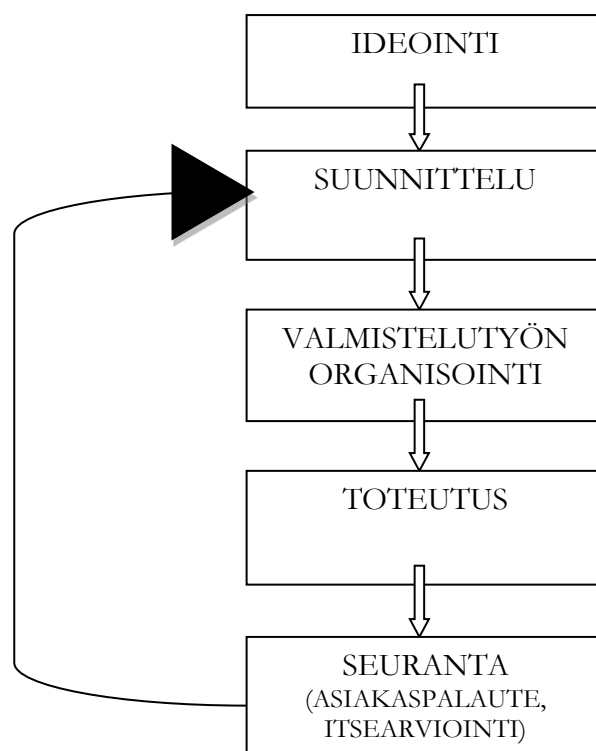
Seebohar kertoo tutkimuksessaan (2009) mitä asioita tulisi huomioida, kun opetetaan nuorille urheilijoille kuinka heidän tulisi syödä oikein. Artikkelissa kerrotaan myös nuoren urheilijan ravitsemuksen peruseräaatteista, joita ovat säännöllisyys, laatu, nesteytys sekä ruokailun ajoitus. Opettamisessa tulisi muistaa kertoa asiat mahdollisimman yksinkertaisesti ja välttää monimutkaista sanastoa. Lisäksi täytyisi pystyä arvioimaan nuorten urheilijoiden tietämyksen taso ravitsemuksen suhteen. Opetettuja asioita tulisi pyrkiä toistamaan ja kertaamaan paljon jotta asiat jäisivät nuorten urheilijoiden mieleen. Valmentajien ja vanhempien olisi hyvä itse toimia esimerkkinä oikeanlaisessa ravitsemuksessa.

4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Tapahtuma eli yleisötilaisuus voidaan määritellä yleisölle avoimeksi huvitilaisuudeksi, kilpailuksi, näyttökseksi tai muuksi näihin rinnastettavaksi tilaisuudeksi (Finlex. kokoontumislaki.) Seminaari voidaan määritellä ”tiettyä aihetta koskevaksi keskustelutilaisuudeksi” (Valpola 2000, 1060). Seminaaripäivät ovat yleinen keino kerätä yhteen esimerkiksi jonkin alan asiantuntijoita keskustelemaan ja saamaan uutta tietoa alansa liittyvistä asioista. Lähestymme seminaaripäivän järjestämistä tapahtuman järjestämiseen liittyvän teorian kautta.

Tapahtuman järjestäminen on monivaiheinen prosessi. Teoksessa Tapahtuman järjestäjän työkirja tapahtuman järjestäminen jaetaan viiteen eri vaiheeseen: ideointi, suunnittelu, valmistelutyön organisointi, toteutus sekä seuranta. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.3:1.) Vallo & Häyrinen puolestaan jakavat kirjassaan Tapahtuma on tilaisuus tapahtumaprosessin kolmeen vaiheeseen: suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä jälkimarkkinointi (2008, 147). Kummassakin teoksessa tapahtumaprosessi alkaa siis suunnittelusta, joka johtaa tapahtuman toteutukseen ja viimeisenä vaiheena tapahtuman onnistumisen arviointiin.

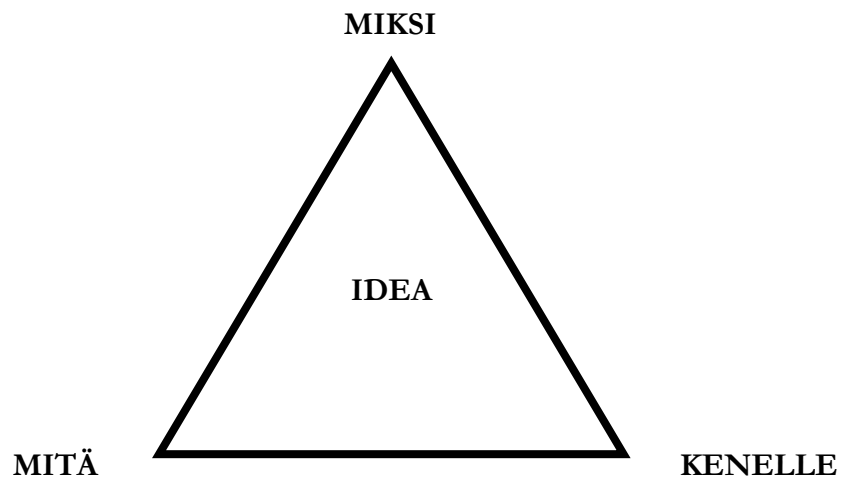
Kuvio 1. Antikainen ja Sutinen kuvaavat tapahtuman järjestämisprosessia seuraavan kuvion avulla (1996, 1.3:1).



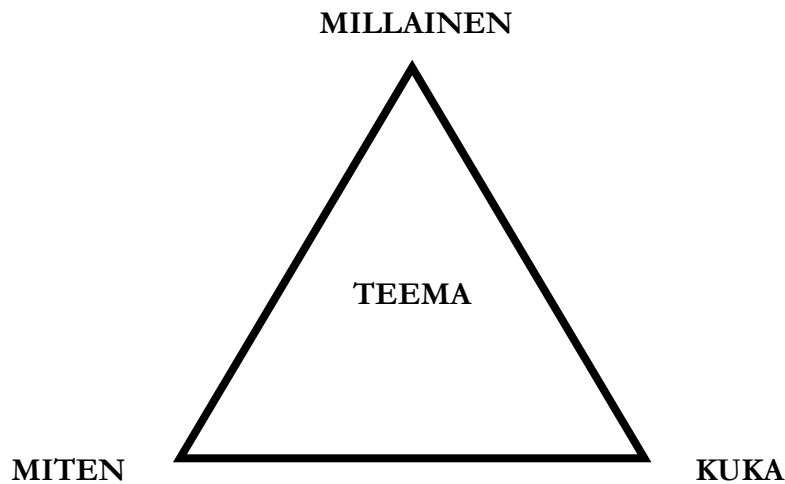
4.1 Ideointivaihe

Tapahtuman ideointivaiheessa muodostetaan tapahtuman liikeidea. Liikeidea on kuvaus siitä, kuinka järjestäjä pääsee tapahtumalle määriteltyihin tavoitteisiin. Liikeidea koostuu vastauksista kolmeen kysymykseen: mitä, kenelle ja miten? Mitä -kysymys vastaa esimerkiksi siihen mitä tapahtumaan osallistuvilla ollaan tarjoamassa, mikä on tapahtuman järjestämisen tarkoitus, mitkä ovat tapahtumaan osallistuvien tarpeet ja mitkä ovat tapahtuman vahvuudet muihin tapahtumiin verrattuna. Kenelle -kysymys tarkoittaa tapahtuman kohderyhmän määrittelyä. Miten -kysymys kattaa vastaukset siihen, millä resursseilla tapahtuma toteutetaan, kuka tekee mitään ja miten suunniteltu tapahtuma tarjotaan kohderyhmälle. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.2: 3 - 5.) Vallo & Häyrinen (2008, 93 - 95) lähestyvät tapahtuman ideointivaihetta strategisten ja operatiivisten kysymysten kautta. Strategiset kysymykset ovat: miksi tapahtuma järjestetään, kenelle tapahtuma järjestetään ja mitä ollaan järjestämässä. Määritellään siis tapahtuman tavoite, kohderyhmä sekä tapahtuman luonne. Operatiivisiin kysymyksiin kuuluvat kysymykset siitä miten tapahtuma järjestetään, kuka järjestää tapahtuman ja millainen on tapahtuman sisältö.

Kuvio 2. Strategisen kolmion kysymykset (Vallo & Häyrinen, 2008, 93).



Kuvio 3. Operatiivisen kolmion kysymykset (Vallo & Häyrinen, 2008, 95).



Antikainen & Sutinen (1996, 1.2: 7 - 12) suosittavat liikeidean ensimmäisen määrittelyn jälkeen syventämään liikeideaa pohtimalla tapahtumaideaa kriittisesti eri näkökulmista. Tämä auttaa näkemään onko tapahtuman liikeidea oikeasti toimiva. Tähän he ovat laatineet prosessimallin, jossa käydään läpi seuraavat vaiheet 1) tapahtuman markkina-alueen määrittely 2) potentiaalisten kävijöiden ryhmittely 3) kävijäryhmien odotuksien määrittely 4) kilpailevien tapahtumien arviointi 5) tapahtuman vahvuuksien ja heikkouksien määrittely ja 6) tapahtuman kuvailu etukäteen. Näiden lisäksi luetellaan kahdeksan osa-alueita, jotka kannattaa myös huomioida. Nämä osa-alueet voidaan kartoittaa kahdeksalla kysymyksellä: 1) Onko tapahtuma toimiva kokonaisuus? 2) Onko tapahtuman oletetusta kohderyhmästä riittävästi tietoa? 3) Onko tapahtuma riittävän erikoistunut? 4) Ovatko tapahtuman kustannukset osallistujan kannalta oikealla tasolla? 5) Onko tapahtuman ajoitus oikea? 6) Onko tapahtuman sijainti kohderyhmän näkökulmasta sopiva? 7) Vastaavatko suunniteltu markkinointi ja imago tapahtuman sisältöä ja kohderyhmän tarpeita? 8) Ovatko järjestävän organisaation tavoitteet yhtenäiset tapahtuman suhteen?

4.2 Suunnittelu- ja organisointivaihe

Sekä Antikainen ja Sutinen että Juurakko ym. (1.3:6, 48) korostavat tapahtuman huolellisen suunnittelun merkitystä tapahtuman onnistumisen kannalta. Suunnitteluvaiheessa tehdään yksityiskohtaisempi toimintasuunnitelma, joka koostuu selvitys-, budjetointi- ja laskentatyöstä. Toimintasuunnitelma auttaa arvioimaan tapahtuman toteutuskelpoisuutta ja mahdollisia suunnitelman muutoksia. Samalla se varmistaa, että kaikki tarvittava on otettu huomioon. Toimintasuunnitelma toimii markkinoinnin apuvälineenä, kun vakuutetaan sponsoreille, viranomaisille ja rahoittajille että tapahtuman järjestäminen on vakaalla pohjalla. Lisäksi tapahtuman toteutuksen jälkeen toimintasuunnitelma toimii analysoinnin apuvälineenä, kun halutaan nähdä menikö kaikki suunnitelmien mukaisesti. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.3:6.) Juurakko ym. (2002, 50) puhuvat kirjassaan Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus tapahtuman toteutussuunnitelmasta, johon kirjataan ylös tapahtuman toteuttamisen eri vaiheet. Kirjassa Tapahtuma on tilaisuus, tapahtuman suunnitteluvaiheessa puhutaan tapahtumabriefin laatimisesta. Tapahtumabrief on asiakirja johon kootaan yhteen tiedot tapahtumasta. (2008,149)

Antikainen ja Sutinen (1996, 1.3:7 - 8) ovat luoneet rungon toimintasuunnitelman sisällöstä, josta löytyy seitsemän pääkohtaa. Nämä pääkohdat ovat: 1) perustiedot 2) liikeidea 3) pääta-voitteet 4) kuvaus ja kulku 5) kohderyhmä ja markkinointi 6) toteutuksen organisointi 7) taloussuunnitelma. Vallo ja Häyrinen (2008, 149,151) taas kertovat kirjassaan Tapahtuma on tilaisuus tapahtumabriefin vastaavan seuraaviin kysymyksiin: miksi, kenelle, mitä, miten, millainen tapahtuma järjestetään ja mikä on tapahtuman budjetti. Lisäksi he suosittelevat laatimaan tapahtumapäivästä tapahtumakäsikirjoituksen, jossa kerrotaan mitä tapahtuu, missä tapahtuu ja milloin tapahtuu.

Tapahtuman järjestäjä on velvollinen huolehtimaan yleisen järjestyksen ja turvallisuuden säilymisestä tilaisuudessa. Turvallisuuden varmistamiseen kuuluu turvallisuussuunnitelman laatiminen. Turvallisuussuunnitelmassa kartoitetaan tapahtuman liittyvät yleisimmät riskitekijät ja kuinka niihin voi varautua. Riskityyppejä ovat päätöksentekoriskit, vahinkoriskit ja toimintaan kohdistuvat riskit. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.11:7, 1.12:1 - 4.) Juurakon ym. mukaan riskit voidaan jakaa ajoituksen mukaan tapahtumaa edeltäviin, tapahtuman aikaisiin ja tapahtuman jälkeisiin riskeihin. Riskit voidaan jakaa myös asiaryhmittäin.

Kun riskit on kartoitettu, seuraava vaihe on riskien todennäköisyyden ja taloudellisen merkittävyyden arviointi. Mikäli riski on todennäköinen ja merkittävä on se poistettava eli toteutussuunnitelmaa on muutettava. Riskin ollessa mahdollinen, mutta ei kovin todennäköinen, tehdään suunnitelma riskin hallitsemiseksi tai alentamiseksi. Jos riskin toteutuminen on epätodennäköinen, se ei vaadi välittömiä toimia. Edellä mainittujen kartoituksen ja arvioinnin jälkeen toteutetaan riskien hallinta. Riskienhallintakeinoja ovat esimerkiksi riskin vakuuttaminen, toiminnan ulkoistaminen ja asian suuruusluokan pienentäminen. (Juurakko ym. 2002, 55 - 56.) Myös Antikainen ja Sutinen (1996, 1.12:4 - 5) jakavat riskienhallinnan vaiheet riskien kartoitukseen, vahinkojen todennäköisyyden arviointiin ja päätöksiin toimenpiteistä. Mahdollisuuksia riskienhallintaan ovat riskin välttäminen, riskin toteutumisen ennaltaehkäisy, riskin pienentäminen tai riskin siirtäminen toisen huolehdittavaksi.

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään organisointivaiheeseen, jossa tehdään työnjako ja edetään suunnitelmien mukaisesti. Työnjaon organisointi on sitä tärkeämpää, mitä suurempi tapahtuma ja järjestelyryhmä ovat kyseessä. Tapahtuman epäonnistumisen riski kasvaa, mikäli työtehtäviä ei organisoida tarkasti. Toimivassa järjestelyorganisaatiossa on nopea ja vääristymätön tiedonkulku ja päätöksenteko on tehokasta. Lisäksi työnjako, toiminnot ja asema on määritelty ja toimintojen välillä on yhteistyötä. (Antikainen & Sutinen, 1996, 1.3:22 - 23.) Juurakko ym. (2002, 50) suosittelevat organisointivaiheessa laatimaan tehtäväluettelon, josta löytyy jokaisen järjestelyorganisaatioon kuuluvan työntekijän vastuualue ja työtehtävät. Tästä luettelosta projektipäällikön on helppo seurata ennakkovalmistelujen kulkua.

Tapahtuman järjestelyorganisaation rakenne voi muodostua monella eri tavalla. Antikainen ja Sutinen (1996, 1.3: 25 - 27) esittelevät tyypillisimpiä tapahtuman järjestämisessä käytettyjä organisaatiomalleja. Linjaorganisaatiossa vastuu ja valta ovat jaettu hierarkkisesti päätoimintojen mukaisesti, esimerkiksi ylimpänä projektipäällikkö ja hänen alaisuudessaan tasavertaisina markkinointivastaava, hankintavastaava ja ohjelmavastaava. Matriisiorganisaatiossa työt jaetaan ristiin vastuualueittain ja toiminnoittain. Jokaista vastuualuetta hoitaa useampi työntekijä, joten vastuualueet ovat päällekkäisiä. Projektioorganisaatio on yleisin tapahtumaorganisaation muoto tapahtuman alkuvaiheessa. Tällöin ei ole vielä olemassa tarkkaan rajattuja vastuualueita, vaan työt hoidetaan tapahtuman vaatimuksien mukaan talonpoikaisjärkeä käyttäen.

4.3 Markkinointi

Nykyaikaisen markkinoinnin perusajatus on, että jokaisella ihmisellä on joukko tarpeita, joita hän pyrkii tyydyttämään samanaikaisesti (Antikainen & Sutinen 1996, 1.7.3). Tämä ajatuksen pohjana toimii Abraham Maslowin kuvaama tarvehierarkiamalli. Tässä mallissa tarpeet luokitellaan viiteen tasoon: fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, läheisyyden tarpeet, arvostuksen tarpeet ja itsensä toteuttaminen. Aina kun alempi tarve on tyydytetty, ihminen alkaa tavoitella ylemmän tason tarvetta. (Salo 1993, 83.)

Antikainen ja Sutinen jakavat neljään osaan ihmisten syyt saapua tapahtumaan. Yksi syy on tapahtuman sisältö, jolloin ohjelmassa on jotain, mitä he haluavat kokea. Toinen syy voi olla henkilökohtainen suoritus tapahtumassa, esimerkiksi urheilukilpailu. Itsensä liittämisen tapahtumaan voi olla myös syynä saapua paikalle, tällainen tapahtuma on esimerkiksi musiikkifestivaalit. Viimeisenä syynä he mainitsevat sosiaalisuuden kokemisen, joka saa ihmisen saapumaan tapahtumaan. (Antikainen & Sutinen, 1.7:1.) Uskomme kaikkien näiden syiden motivoineen ihmisiä saapumaan tapahtumaamme. Ihmisen osallistumispäätöksen takana on aina peruste, joko tiedostettu tai tiedostamaton. Tapahtuman kilpailuetu on tekijä, jonka perusteella ihminen tekee päätöksen osallistumisestaan tapahtumaan. Kilpailuetu voi olla asiakkaalle esimerkiksi taloudellisuus. Taloudellisuudella tarkoitetaan tapahtuman olevan edullisin vaihtoehto. Osallistumisperuste voi olla myös toiminnallisuus, tällöin tapahtuman toiminnalliset ominaisuudet ovat tärkeimmät osallistujalle. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.7:14.) Uskomme meidän tapahtumassamme asiakkaiden osallistumispäätökseen vaikuttaneen molemmat tekijät. Tapahtumamme oli ilmainen, mutta myös osaksi sisällöltään toiminnallinen.

Ennen markkinoinnin aloittamista on mietittävä seuraavia asioita: mitä ollaan tekemässä, kelle tapahtuma on suunnattu, miksi tapahtuma kiinnostaa ihmisiä, onko osallistujille tarpeeksi vastinetta tarjottavaksi ja viimeisenä ovatko tavoiteltu vaikutelma ja todellinen sisältö ristiriidassa (Antikainen & Sutinen, 1.7:2). Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus -kirjassa tärkeiksi asioiksi meidän tapahtumamme markkinoinnin kannalta mainitaan: kohderyhmä, tapahtuman imago ja sisältö, myyntikanava, kilpailevat tapahtumat ja ajankohta. (Juurakko, A. Kauhanen, J. Kauhanen, V. 2002. 113.) Kohderyhmän rajaaminen on tärkeää, että tapahtuma voi erikoistua ja tyydyttää tällöin oikean kohderyhmän tarpeita. Kohderyhmällä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä, joita markkinoinnilla pyritään tavoittamaan.

Kohderyhmän rajaaminen ei saa sulkea ulkopuolelle mahdollisia kohderyhmän ulkopuolisia osallistujia. Mikäli tapahtumaan tulee osallistujia kohderyhmän ulkopuolelta, se on ainoastaan positiivinen asia tapahtuman kannalta. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.7: 5 - 6.)

Järjestämämme tapahtuma on tuotteistettu opinnäytetyö. Tuote määritellään markkinoinnin näkökulmasta neljällä eri tavalla. Tuote voi olla fyysinen, esimerkiksi tavara. Palvelu on myös tuote, joka voi liittyä fyysiseen tuotteeseen tai olla tuote yksinään. Tietotaito luokitellaan myös tuotteeksi, tällöin myydään osaamista. Viimeisenä järjestelmät eli systeemit, jotka ovat kolme edellä mainittua yhdessä; tuotteet, palvelut ja osaaminen. (Antikainen & Sutinen 1996, 1.7. 7.) Tuotteemme oli tapahtuma, jossa tarjosimme osaamista nuoren urheilijan elämään liittyvistä asioista.

Tapahtuman markkinoinnilla voidaan katsoa olevan kaksi tehtävää: sisäinen ja ulkoinen tehtävä. Sisäinen viestintä on tiedotusta tapahtuman järjestelyorganisaation sisällä. Ulkoiselle kohderyhmälle (asiakkaille ja yhteistyökumppaneille) markkinoinnilla luodaan mielikuva tapahtuman laadusta ja sisällöstä. (Antikainen 1996, 1.7:1 - 2.) Kirjassa Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus (2002, 115 - 116) sisäisellä viestinnällä tarkoitetaan yhteydenpitoa oman henkilöstön, artistien ja alihankkijoiden kanssa. Ulkoinen viestintä puolestaan tarkoittaa potentiaalisen yleisön tavoittamista markkinointikanavien ja joukkotiedotusvälineiden kautta.

Markkinointiviestintä tarkoittaa tavoitteellista viestintää. Markkinointiviestintä voidaan jakaa mainontaan, myynninedistämiseen, suhde- ja tiedotustoimintaan sekä henkilökohtaiseen myyntityöhön. Tapahtumajärjestäjä käyttää yleensä kahta tai useampaa viestintävälinettä. Markkinointiviestinnän perusratkaisuja ovat kysymykset mitä markkinointivälineitä käytetään ja kuka on viestinnän kohteena. (Antikainen 1996, 1.7: 18 - 19.) Valitsimme tapahtumamme markkinointiviestintäkeinoiksi sähköpostin, lehti-ilmoituksen, julisteet julkisten rakennusten ilmoitustauluilla ja henkilökohtaiset kirjeet osalle kohderyhmää. Viestinnän kohteena olivat kainuulaiset nuoret urheilijat sekä heidän valmentajansa että vanhempansa.

4.4 Toteutusvaihe

Toteutusvaihe tarkoittaa itse tapahtumaa. Tässä vaiheessa suunnitelmien pohjalta toteutetaan itse tapahtuma. Tapahtuman toteutus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe. Rakennusvaihe vie yleensä eniten aikaa toteutusvaiheessa. Itse tapahtuma vaiheessa kaikki järjestelyt täytyy olla valmiina. Purkuvaihe on nopeampi kuin rakennusvaihe. Purkuvaihe alkaa kun tapahtuman viimeinen vieras on lähtenyt. (Vallo & Häyrinen 2008, 153.)

Tapahtuman toteutus tapahtuu kirjoitetun käsikirjoituksen mukaisesti. Käsikirjoituksen etenemisestä vastaa tehtävään nimetty tapahtuman projektipäällikkö. Hän myös päättää siitä miten edetään, jos tapahtuma ei etene käsikirjoituksen mukaisesti. Onnistuneessa tapahtumassa monien pienten yksityiskohtien on loksahdettava paikalleen. Näitä yksityiskohtia ovat tapahtuman rytmitys, tekniikan toimivuus, tarkoituksenmukainen osallistujille jaettava materiaali, selkeät kyltit ja ohjeistukset ja etukäteen varmistettu turvallisuussuunnitelma. Tapahtuman rytmitys tarkoittaa ohjelman ja taukojen oikeanlaista rytmittämistä. Esimerkiksi asiatapahtumassa kannattaa muistaa, ettei mielenkiintoistakaan asiaa jaksaa kuunnella yli puolta-toista tuntia. Tapahtumatilojen tekniset valmiudet täytyy varmistaa aina ennen tapahtumaa. Etukäteen on myös varmistettava mitä tietoliikenne yhteyksiä tai teknisiä valmiuksia esitykset ja esiintyjät tarvitsevat. Teknisten ongelmien ilmaantumisen varalle täytyy olla tiedossa henkilö, joka ryhtyy selvittämään ongelmaa. Osallistujille on hyvä jakaa ohjelma ja esitysmateriaalia tapahtuman aikana käytävistä asioista. Seminaareissa on osallistujille annettava mahdollisuus muistiinpanojen tekemiseen, jakamalla muistiinpanovälineet. Tapahtumapaikalle ja sen läheisyyteen on suositeltavaa laittaa selkeitä opastekylttejä, jotta osallistujat löytävät helposti tapahtumapaikalle. (Vallo & Häyrinen 2008, 155 - 168.)

4.5 Seurantavaihe ja asiakaspalaute

Viimeisenä vaiheena tapahtuman järjestämisessä on seurantavaihe, jossa kerätään asiakaspalaute ja analysoidaan tapahtuman onnistumista (Antikainen & Sutinen 1996, 1.3: 1 - 2). Seminaaripäivän merkityksellisyyttä osallistujille arvioimme kyselylomakkeen avulla, minkä annoimme heille täytettäväksi ennen päivän päättymistä. Kyselylomakkeen etuja ovat, että palaute saadaan kerättyä tehokkaasti kaikilta osallistujilta ja aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. Haittoina voidaan pitää muun muassa niitä seikkoja, että ei ole mahdollista varmistua siitä kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ovatko vastaajat varmasti ymmärtäneet kysymykset niin kuin tutkija on tarkoittanut. Kyselylomaketutkimuksissa voidaan käyttää joko avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Monivalinta- ja asteikkoihin perustuvat kysymykset ovat helppoja käsitellä jälkeenpäin, mutta ne toisaalta kahlitsevat vastaajan valmiiksi annettuihin vastausvaihtoehtoihin. Monivalintakysymykset sallivat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin ja niissä ei ehdoteta valmiita vastauksia, mutta näitä vastauksia voi olla vaikeaa tulkita ja käsitellä. (Hirsjärvi & Remes 1997, 190 - 196.)

Jotta kyselylomakkeesta tulisi laadukas, täytyy sen laadinnassa ottaa huomioon useita eri asioita. Kysymysten täytyy olla selkeitä ja tarkoittaa samaa kaikille vastaajille, spesifiset kysymykset ovat parempia kuin yleiset kysymykset; lyhyitä kysymyksiä on helpompi ymmärtää kuin pitkiä kysymyksiä. Kysymyksillä ei myöskään saisi olla kaksoismerkityksiä ja tarjolla tulisi olla myös vastausvaihtoehto ”ei mielihpidettä”. Kysymykset kannattaa sijoittaa niin että helpommat kysymykset ja yleiset kysymykset tulevat alkuun ja spesifisimmät sekä vaikeammat kysymykset lomakkeen loppuun. (Hirsjärvi & Remes 1997, 197 - 198.) Asiakastytyväisyystutkimusta tehdessä täytyy myös huomioida tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä mitä sen on tarkoituskin mitata. Validiteettiin vaikuttavat muun muassa tutkimuskysymysten muotoilu ja kysymyksiin valitut vaihtoehdot (esimerkiksi asteikot). Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä ja luotettavuutta, eli tulosten yhteneväisyyttä aikaisemmin toteutettujen tutkimusten kanssa, mikäli asiakastytyväisyydessä ei ole tapahtunut muutoksia. (Rope & Pöllänen 1995, 83.)

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Tuotteistetun opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää kainuulaisille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnattu Kasva Urheilijaksi – seminaaripäivä, jossa käsitellään eri asiantuntijoiden alustamana nuoren urheilijan harjoitteluun ja elämään liittyviä aiheita. Tavoitteenamme oli luoda onnistunut seminaaripäivä, joka tavoittaa vähintään 100 osallistujaa ja on osallistujille merkityksellinen. Henkilökohtaisena oppimistavoitteenamme oli kehittyä tapahtuman järjestäjänä sekä kehittää tietämystämme lasten ja nuorten valmennukseen liittyvissä aiheissa, joita Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aikana käsiteltiin.

Kehittämistehtävänäimme oli:

1. Kuinka järjestää onnistunut Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä?
 - 1.1 Mitä aihepiirejä onnistunut Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä sisältää?
 - 1.2 Mitä seikkoja tulee ottaa huomioon Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestelyissä?

6 KASVA URHEILIJAKSI -SEMINAARIPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää kainuulaisille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnattu Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä, jossa käsitellään eri asiantuntijoiden alustamana nuoren urheilijan harjoitteluun ja elämään liittyviä aiheita. Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aiheita olivat: fyysis-motorinen ja yleistaitavuusharjoittelu, motivoituminen harjoitteluun, nuoren urheilijan ravitsemus, vuorovaikutus valmennusprosessin tukena sekä Kasva Urheilijaksi -testeihin tutustuminen. Lisäksi Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän lopuksi lapsilla ja nuorilla oli myös mahdollisuus osallistua parkour -radalle.

Tavoitteenamme oli luoda onnistunut seminaaripäivä, joka tavoittaa vähintään 100 osallistujaa ja on osallistujille merkityksellinen. Määrällisen tavoitteen näkisimme suoraan seminaaripäivän osallistujamäärästä ja merkityksellisyyttä tutkimme palautekyselyn avulla. Henkilökohtaisena oppimistavoitteenamme oli kehittyä tapahtuman järjestäjänä eli halusimme syventää liikunnan yhteiskunta- johtamis- ja yrittäjäosaamistamme. Lisäksi halusimme kehittää tietämystämme lasten ja nuorten valmennukseen liittyvissä aiheissa, joita Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aikana käsiteltiin.

Antikaisen ja Sutisen (1996, 1.3:1) mukaan tapahtuman järjestäminen jaetaan viiteen eri vaiheeseen: ideointi, suunnittelu, valmistelutyön organisointi, toteutus sekä seuranta. Myös meidän järjestämämme Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestämisen vaiheet etenivät samalla kaavalla, tosin ideointi- ja suunnitteluvaiheille jäi kiireisen aikataulun vuoksi vain vähän aikaa. Valmistelutyön organisointi oli pienen kolmen hengen järjestelyorganisaation vuoksi suhteellisen helppoa, siihen kuului meidän lisäksi työelämän toimeksiantajamme Jaana Kari.

6.1 Seminaaripäivän ideointi- ja suunnitteluvaihe

Tapahtuman ideointivaiheessa muodostetaan tapahtuman liikeidea, eli mietitään *mitä* järjestetään, *kenelle* järjestetään ja *miten* järjestetään (Antikainen & Sutinen 1996, 1.3: 1). Meidän tapahtumassamme toive seminaaripäivän järjestämisestä tuli työelämän toimeksiantajaltamme eli YTY -hankkeen projektipäälliköltä Jaana Karilta. Tapahtuman kohderyhmänä olivat ensisijaisesti YTY -hankkeessa mukana olevat nuoret 10 - 15 -vuotiaat urheilijat sekä heidän valmentajansa ja vanhempansa. Myöhemmin kohderyhmä laajeni myös YTY -hankkeen ulkopuolisiin kainuulaisiin nuoriin urheilijoihin, valmentajiin ja vanhempiin. Meidän tehtävämme oli toimeksiantajan sekä opinnäytetyön ohjaajan avustamana suunnitella miten tapahtuma järjestetään, eli tapahtuman sisällön suunnittelu, markkinointi, ennakkovalmistelut, toteutus sekä palautteen kerääminen olivat meidän vastuullamme.

Ensimmäisessä seminaaripäivään liittyvässä palaverissa päätimme, että seminaaripäivän aiheita käsitellään asiantuntijoiden alustamana. Seminaaripäivän aiheiden valintaan vaikutti sekä mitkä aiheet koimme itse tärkeiksi että miltä aloilta asiantuntijoita oli saatavilla. Näillä perusteilla valitsimme seminaaripäivän aiheiksi nuoren urheilijan yleistaitavuus- ja fyysis-motorisen harjoittelun, motivaation, vuorovaikutuksen sekä nuoren urheilijan ravitsemuksen. Halusimme myös saada tapahtumaamme huippu-urheilijan, joka kiinnostaisi ihmisiä ja saisi heidät saapumaan paikalle. Lisäksi ajattelimme, että nuorille urheilijoille olisi mielekästä jos luentojen ohessa olisi myös jotain toiminnallista ohjelmaa.

Seminaaripäivän tarkoituksena ei ollut kerätä voittoja vaan seminaaripäivästä haluttiin osallistujille maksuton. Seminaaripäivän kustannukset maksettiin YTY -hankkeen rahoituksesta, johon oli budjetoitu asiantuntijaseminaarin järjestäminen hankkeeseen osallistujille. Jotta hankkeen resurssit ei kuluisi matkakuluihin ja yöpymisiin, työelämän toimeksiantaja toivoi että asiantuntijat ja urheilija pyrittäisiin hankkimaan Kainuun alueelta. Ensisijaiseksi tapahtuman järjestämispaikaksi suunnittelimme Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2 -rakennuksen auditoriota sekä liikuntasalia. Koska seminaaripäivän tarkoituksena oli toimia YTY -hankkeen päätöstilaisuutena, täytyi tapahtuma toteuttaa ennen kuin hanke päättyisi helmikuussa 2012.

Antikaisen ja Sutisen (1996, 1:3,1) mukaan suunnitteluvaiheessa tehdään yksityiskohtaisempi toteutussuunnitelma. Tapahtumamme toteutussuunnitelman ensimmäisenä vaiheena oli tapahtuman ajankohdan valitseminen. Koska YTY -hanke päättyi helmikuussa 2012, tapahtuman ajankohdaksi valittiin tammikuun viimeinen lauantai 28.1.2012. Tämän jälkeen varasimme Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2 -rakennuksen auditorion ja liikuntasalin kyseiselle päivälle käyttöömme. Seuraava vaihe oli asiantuntijoiden ja huippu-urheilijan hankkiminen sekä tapahtuman toiminnallisen osuuden suunnitteleminen. Lisäksi suunnitelmana oli saada tapahtumalle sponsoreita, jotka lahjoittaisivat erilaisia tuotteita jaettavaksi osallistujille.

Kun asiantuntijat, huippu-urheilija, sponsorit sekä toiminnallinen osuus olisi varmistunut, aloittaisimme markkinoinnin. Markkinointi oli tarkoitus suunnata aluksi YTY -hankkeessa mukana oleville urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen. Jos hankkeessa mukana olevien viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen seminaaripäivässä olisi vielä vapaita paikkoja, suunnattaisiin markkinointia myös ulkopuolisille. Tapahtuman aikana tarvitsemamme työntekijät päätimme hankkia Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoista. Kahvitarjoilut tapahtumaan suunnittelimme tilaavamme Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijaravintola Foxista. Tapahtuman onnistumista arvioisimme palautelomakkeiden avulla, jotka laatisimme asiantuntijoiden luentojen sekä toiminnallisen osuuden perusteella. Turvallisuussuunnitelman ja lehdistötiedotteen päätimme laatia viimeisen kahden viikon aikana ennen tapahtumapäivää.

Seminaaripäivän kustannukset tulisivat olemaan noin 1100 euroa. Kustannukset koostuisivat luennoitsijoiden palkkioista ja mahdollisista kilometrikorvauksista, tilavuokrasta, kahvitarjoiluista ja kopiointikustannuksista. Asiantuntijoiden palkkioihin menisi 150 euroa ja kilometrikorvauksiin noin 60 euroa. Tilavuokra olisi noin 500 euroa ja kopiointikustannukset noin 50 euroa. Kahvitarjoilut maksaisivat 3,5 euroa / henkilö, joten jos pääsisimme 100 osallistujan tavoitteeseen, hinta tulisi olemaan 350 euroa.

6.2 Seminaaripäivän valmistelutyöt ja markkinointi

Koska tapahtuman järjestelyorganisaatioon kuului vain kolme henkilöä, ei valmistelutöiden vastuualueita ollut tarpeen rajata tarkasti. Ensimmäinen vaihe valmistelutöissä oli asiantuntijoiden ja huippu-urheilijan pyytäminen tapahtumaan. Asiantuntijoiksi tapahtumaan lupautui-

vat kasvatustieteiden maisteri Kirsi Huotari, joka luennoi vuorovaikutuksesta valmennusprosessissa, sekä liikuntatieteiden maisteri ja ravintovalmentaja Minna Tanskanen, joka luennoi nuoren urheilijan ravitsemuksesta. Lisäksi työelämän ohjaajamme liikuntatieteiden lisensiaatti Jaana Kari luennoi monipuolisesta harjoittelusta sekä motivoitumisesta harjoitteluun.

Huippu-urheilijan saaminen tapahtumaan osoittautui haastavimmaksi osuudeksi, johtuen rajallisesta budjetista sekä urheilijoiden kiireisistä aikatauluista. Lopulta saimme nuoren kainulaisen uimarilupauksen Jenna Laukkasen kertomaan omasta harjoittelustaan sekä harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämisestä. Tapahtuman toiminnalliseen osuuteen valitsimme Nuoren Suomen laatimat Kasva Urheilijaksi -testit, jotka on suunniteltu mittaamaan nuoren urheilijan fyysis-motorisia -taitoja. Toimeksiantajan toiveesta päivän lopetukseksi valitsimme parkour-radon, joka sopi kaiken tasoisille urheilijoille. Tapahtumaan saimme yhteistyökumppaneiksi Suomen Urheiluliito ry:n ja Nuori Suomi ry:n. Molemmat järjestöt lahjoittivat tapahtumaamme tuotelahjoja jaettavaksi osallistujille. Lisäksi Nuori Suomi ry lahjoitti DVD:n Kasva Urheilijaksi -testeistä.

Kun tapahtuman sisältö oli selvillä, aloitimme markkinoinnin. Markkinointikeinoiksi olimme valinneet kutsukirjeiden lähettämisen, sähköpostin, julisteiden jakamisen ja lehtitiedotteen. Ennen markkinoinnin aloittamista meidän täytyi keksiä seminaaripäivälle houkutteleva nimi. Emme halunneet seminaari -sanon näkyvän tapahtuman nimessä, koska ajattelimme sen luovan lapsille ja nuorille tylsän mielikuvan tapahtumasta. Kasva Urheilijaksi -päivän nimen keksimme samannimisistä Kasva urheilijaksi -testeistä. Markkinoinnin yhteydessä aloimme myös kerätä ilmoittautumisia sähköpostitse. Tarkan osallistujamäärän tarvitsimme kahvituksen ja tilojen rajallisuuden vuoksi.

Laadimme tapahtumasta julisteen, jonka lähetimme kutsukirjeiden mukana YTY -hankkeen urheilijoille ja valmentajille. Julisteen laatimiseen käytimme InDesign-ohjelmää. Kasva Urheilijaksi -päivän mainosjuliste löytyy liitteestä yksi (LIITE 1). Myöhemmin käytimme julistetta kun markkinoimme tapahtumaa myös hankkeen ulkopuolisille Kainuun alueen urheiluseuroille. Heille markkinoimme tapahtumaa sähköpostilla ja jakamalla julisteita Kainuun alueella muun muassa urheilupaikkoihin, kauppoihin ja kirjastoihin. Kahta viikkoa ennen tapahtumaa laadimme tapahtumasta lehdistötiedotteen, jonka lähetimme kolmeen paikalliseen lehteen: Kainuun Sanomiin, Koti-Kajaaniin ja KotiSeutu Plus -lehteen. Näistä Kainuun Sanomat julkaisi tiedotteen ja Koti-Kajaani teki laajemman kuvallisen jutun.

Tarvitsimme tapahtumaan työntekijöitä auttamaan päivän järjestelyissä ja ohjaamaan Kasva urheilijaksi -testejä. Pienen budjetin vuoksi emme voineet maksaa työntekijöille palkkaa. Siksi kävimme kysymässä koulumme liikunta-alan opettajalta, olisiko joillakin liikunnanohjaaja-opiskelijoille tarvetta korvata poissaolojaan esimerkiksi yleisurheiluun tai valmennukseen liittyviltä kursseilta. Näin saimme työntekijöiksi kuusi opiskelijaa, jotka korvasivat poissaolonsa työskentelemällä tapahtumassamme. Kolme päivää ennen tapahtumaa pidimme työntekijöille koulutuksen, jossa kävimme läpi Kasva urheilijaksi -testien suorittamisen ja muut käytännön asiat.

Muita käytännön järjestelyjä ennen tapahtumaa olivat turvallisuussuunnitelman laatiminen, osallistujille jaettavien luentomateriaalien kokoaminen, ulko-ovien aukiolon varmistaminen, opastekylttien tekeminen, palautelomakkeiden viimeistely sekä teknisten laitteiden käytön opetteleminen ja toimivuuden varmistaminen. Turvallisuussuunnitelman laadimme koulumme turvallisuuspäällikön ohjeiden mukaisesti. Luentomateriaaleiksi tulostimme päivän aikataulun ja tiivistelmät luennoitsijoiden aiheista. Nämä kokosimme kirjekuoriin, joihin laitoimme myös muistiinpanovälineet. Palautelomakkeet viimeistelimme, kun olimme saaneet luennoitsijoilta heidän esityksensä ja muutosehdotuksia ohjaavalta opettajaltamme sekä muilta opiskelijoilta. Laadimme erilliset palautelomakkeet oman urheilijoille ja oman vanhemmille ja valmentajille, koska heidän ohjelmansa oli päivän aikana erilainen.

Laadimme tapahtumapäivän etenemissuunnitelman, kun tapahtuman sisältö oli varmistunut. Kasva Urheilijaksi -päivä kesti kokonaisuudessaan neljä ja puoli tuntia. Varasimme kolme tuntia etukäteisjärjestelyille ennen tapahtuman alkua. Etukäteisjärjestelyt tekisimme yhdessä työntekijöiden kanssa. Tällöin tarkastaisimme auditorion teknisten laitteiden toimivuuden, veisimme opastekyltit paikoilleen, järjestelisisimme liikuntasalin Kasva urheilijaksi -testien suorittamista varten ja samalla kertaisimme päivän ohjelman työntekijöiden kanssa. Itse tapahtumassa ensimmäiset puolitoista tuntia koostuisivat luennosta monipuolinen harjoittelu ja harjoitteluun motivoituminen sekä huippu-urheilijan eli Jenna Laukkasen vierailusta. Urheilijan vierailun aikana työntekijämme laittaisivat kahvitarjoilun kuntoon. Tämän jälkeen olisi kahvitauko vanhemmille ja valmentajille ja nuoret urheilijat siirtyisivät liikuntasaliin tekemään Kasva urheilijaksi -testejä. Vanhemmille ja valmentajille olisi kahvitauon jälkeen luento vuorovaikutuksesta valmennusprosessin tukena. Päivän viimeinen luento aiheesta nuoren urheilijan ravitseminen olisi kaikille yhteinen. Viimeisen luennon aikana työntekijät purkaisivat Kasva urheilijaksi -testien välineet ja rakentaisivat parkour-radan. Ravitsemuksen luennon jälkeen keräisimme palautteen osallistujilta palautelomakkeen avulla, ja halukkaat saisivat käydä

kokeilemassa parkour-rataa. Viimeisen osallistujan poistuttua aloittaisimme tapahtumatilojen purkamisen ja siivoamisen. Purkutöiden ja siivoamisen jälkeen kiittäisimme työntekijöitä ja antaisimme heille muiston tapahtumasta.

6.3 Seminaaripäivän toteutus

Tapahtuma eteni suunnitelman mukaisesti ilman ongelmia. Saavuimme Kajaanin ammattikorkeakoululle kolme tuntia ennen tapahtuman alkua. Tarkistimme, että ovet olivat avoinna ja veimme opastekyltit paikoilleen. Tämän jälkeen testasimme auditorion teknisten laitteiden toimivuuden ja asettelimme osallistujille jaettavat kirjekuoret luentomateriaaleineen valmiiksi. Näihin luentomateriaaleihin kuuluivat seminaaripäivän aikataulu, tiivistelmät luennoista, sekä muistiinpanovälineet. Ennen työntekijöiden tuloa siirtelimme aulan pöydät valmiiksi kahvitarjoiluja varten. Työntekijät saapuivat paikalle tuntia ennen tapahtumaa, jolloin laitoimme liikuntasalin valmiiksi Kasva Urheilijaksi -testejä varten. Ennakkovalmistelut saatiin valmiiksi, ennen kuin ensimmäiset osallistujat saapuivat paikalle.

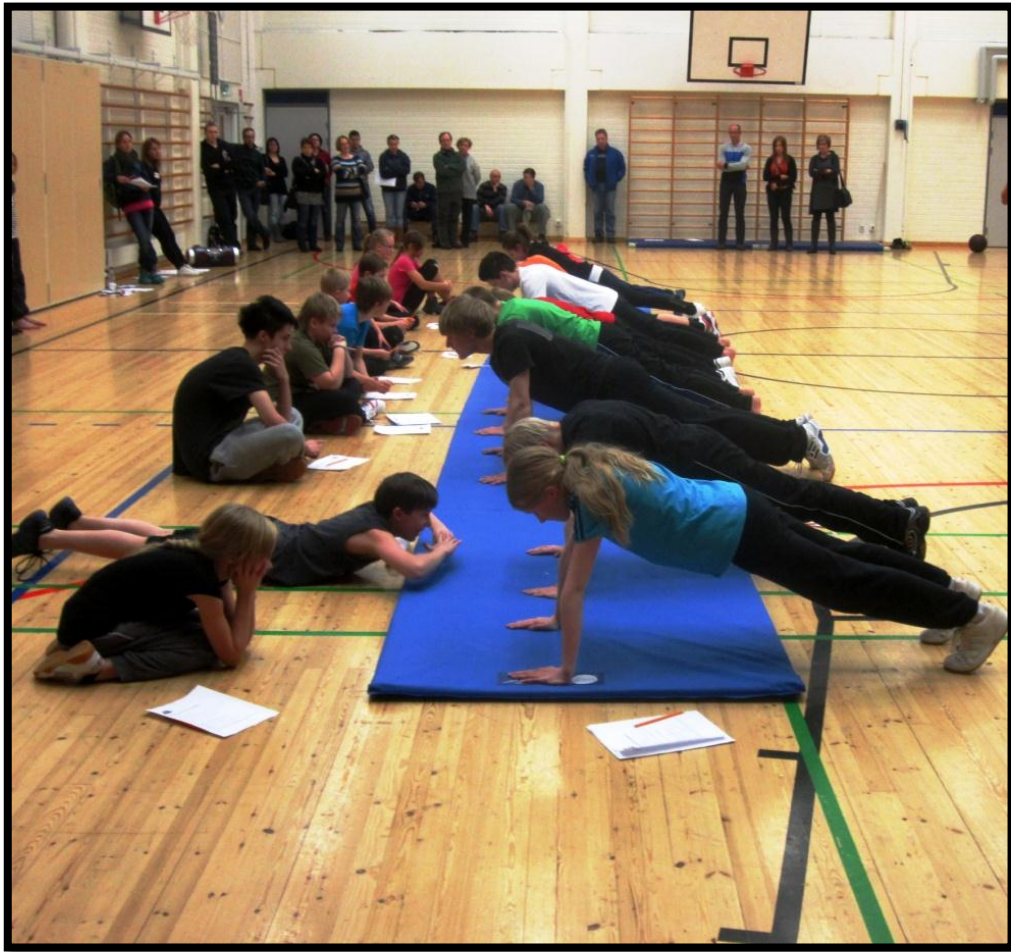
Osallistujamäärätavoite meillä oli 100 osallistujaa. Tapahtumaan oli ennakkoon ilmoittautunut 80 osallistujaa, joista paikalle saapui noin 60. Suurin osa osallistujista saapui paikalle Kajaanista, mutta myös Kuhmosta, Sotkamosta ja Suomussalmelta oli osallistujia. Osallistujista noin puolet oli urheilijoita ja puolet vanhempia ja valmentajia. Seminaaripäivä alkoi aikataulun mukaisesti Hannu Tikkasen aloituspuheenvuorolla. Tämän jälkeen Jaana Kari luennoi aiheista monipuolinen harjoittelu ja urheilijan identiteetti motivoi harjoittelemaan. Toisena luennoitsijana oli Jenna Laukkanen, joka kertoi omasta harjoittelustaan. Tämän jälkeen yleisö sai esittää kysymyksiä hänelle ja keskustelua syntyi paljon. Jenna Laukkasen luennon aikana työntekijät laittoivat kahvitarjoilut valmiiksi. Jenna Laukkasen luennon jälkeen vanhemmille ja valmentajille oli vuorossa kahvitauko ja urheilijat siirtyivät liikuntasaliin tekemään Kasva Urheilijaksi -testejä.

Kuva 1. Osallistujat asiantuntijaluennolla auditoriossa.



Kasva Urheilijaksi -testit sujuivat hyvin. Aluksi kaikille urheilijoille ohjattiin yhteinen alkulämmittely. Alkulämmittelyä toimi peilihippa, jossa hippa näyttää kiinnijääneelle liikkeen, jota hänen on toistettava, kunnes joku käy hänet pelastamassa. Pelastaminen tapahtuu tekemällä samaa liikettä kolme kertaa. Lämmittelyn jälkeen venyttelimme ja jaoimme urheilijat neljään eri ryhmään. Annoimme myös jokaiselle urheilijalle oman testilomakkeen ja kynän, jotta he pystyivät merkitsemään omat suoritustuloksensa ylös. Ryhmissä urheilijat kiersivät neljä eri Kasva Urheilijaksi -ominaisuustestipistettä. Kun kaikki ryhmät olivat tehneet testit, siirryimme sisupunnerrukseen. Tässä testiosiossa osallistujat jaettiin pareihin, joista vuorollaan toinen teki punnerruksia ja toinen laski suorituskerrat. Kasva Urheilijaksi -testien aikana vanhemmat ja valmentajat olivat kuuntelemassa Kirsi Huotarin luentoa vuorovaikutuksesta valmennusprosessin tukena. Tämän luennon jälkeen he tulivat liikuntasaliin seuraamaan urheilijoiden viimeistä testiä, eli sisupunnerrusta. Kun urheilijat olivat suorittaneet viimeisen testin, saivat he palkinnoksi sponsoreiden lahjoittamat tuotepalkinnot, bandana -huivin ja avaimenperän.

Kuva 2. Sisupunnerrus.



Kasva Urheilijaksi -testien päätyttyä urheilijat pitivät lyhyen mehu- ja kahvitaun, jonka jälkeen oli viimeisen luennon vuoro. Viimeisenä luennon aiheena oli nuoren urheilijan ravitsemus, josta luennoi Minna Tanskanen. Tämän aikana työntekijät purkivat Kasva Urheilijaksi -testipisteet pois ja rakensivat parkour -radan liikuntasaliin. Luennon jälkeen jaoimme laatimamme palautelomakkeet osallistujille. Kerroimme tapahtuman olevan osa opinnäytetyötämme ja palautteen olevan tärkeässä asemassa opinnäytetyömme arvioinnissa. Palautelomakkeen täyttämisen jälkeen halukkaat siirtyivät testaamaan parkour -rataa ja osa lähti jo kotiin. Parkour -radalla työntekijät olivat suoritusasteilla opastamassa ja näyttämässä mallia.

Kun viimeinen osallistuja oli lähtenyt pois parkour -radalta, aloitimme tapahtuman purkutytöt. Työntekijät jäivät järjestelemään liikuntasalia ja me siirryimme siivoamaan auditorion ja aulan. Siivoustöiden jälkeen kiitimme työntekijöitä ja jaoimme pienet lahjat kiitoksena suuresta avusta tapahtumassamme.

Kuva 3. Parkour -radalla.



6.4 Seminaaripäivän arviointi

Kokonaisuutena Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä oli onnistunut. Olimme ennakkovalmisteluissa ottaneet kaiken tarvittavan huomioon, joten tapahtumapäivänä ei tullut eteen mitään odottamattomia tilanteita. Olimme varanneet tarpeeksi aikaa järjestelyille tapahtuma-aamulle ja työntekijät tulivat sovittuna aikana paikalle, joten saimme ennakkojärjestelyt ajoissa valmiiksi. Myös luennoitsijat saapuivat paikalle hyvissä ajoin ennen omaa luentoaan ja näin pysyimme aikataulussa. Tekniset laitteet eli tietokoneet, äänentoisto ja mikrofonit toimivat ongelmitta.

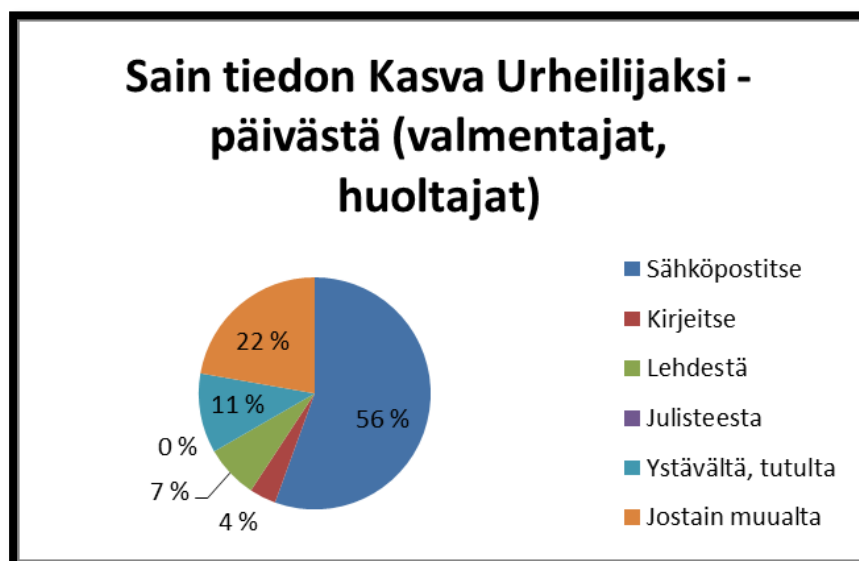
Ainoa asia, joka olisi päivän aikana voinut toimia vielä paremmin, oli Kasva Urheilijaksi -testien ohjeistus yhdellä testipisteellä. Ongelmia ja ruuhkautumista ilmeni nopeusvoimaa testaavalla pisteellä, jossa suorituksena oli viisiloikka kahden askeleen vauhdilla. Ongelmaksi tällä pisteellä muodostui kahden askeleen vauhdin ymmärtäminen. Kävimme tarkentamassa

suoritusohjeet pisteellä toimivalle työntekijälle ja toinen meistä jäi vielä auttamaan testien suorittamisessa. Tämän jälkeen testit etenivät ohjeistuksen mukaisesti ja aikataulussa.

Keräsimme tapahtumasta kirjallisen palautteen, jonka avulla arvioimme tapahtuman onnistumista ja merkityksellisyyttä osallistujille. Jaoimme palautelomakkeet viimeisen luennon jälkeen ja kerroimme palautteen merkityksestä opinnäytetyöllemme. Keräsimme palautteet nimettömänä. Saimme yhteensä 50 täytettyä palautelomaketta takaisin, joista 28 oli urheilijoilta ja loput 22 vanhemmilta ja valmentajilta. Palautelomakkeet löytyvät liitteestä viisi (LIITE 5) ja palautteiden tarkat yhteenvedot liitteestä kuusi (LIITE 6).

Valmentajilta ja vanhemmilta kysyimme, mistä he olivat saaneet tiedon Kasva Urheilijaksi -päivästä. Tällä kysymyksellä pyrimme kartoittamaan, mitkä käyttämämme markkinointikeinot olivat tehokkaimpia. Tehokkaimmaksi markkinointikeinoksi osoittautui sähköposti, jonka välityksellä 22 vastaajasta 15 oli saanut tiedon tapahtumasta. Toiseksi eniten vastauksia oli annettu vastausvaihtoehdoista kohtaan ”jostain muualta, mistä?”. Avoimesta kysymyksestä selvisi, että tietoa tapahtumasta oli saatu muun muassa urheiluseuralta, YTY -harkoista, lapsen ja nuoren valmentajalta sekä suoraan järjestäjältä. Tässä kysymyksessä vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vaihtoehdon ja osa vastaajista olikin saanut tietoa tapahtumasta useammasta lähteestä. Seuraavalla sivulla olevasta kuviosta on nähtävissä prosenttiosuudet siitä, mistä vastaajat olivat saaneet tiedon tapahtumasta.

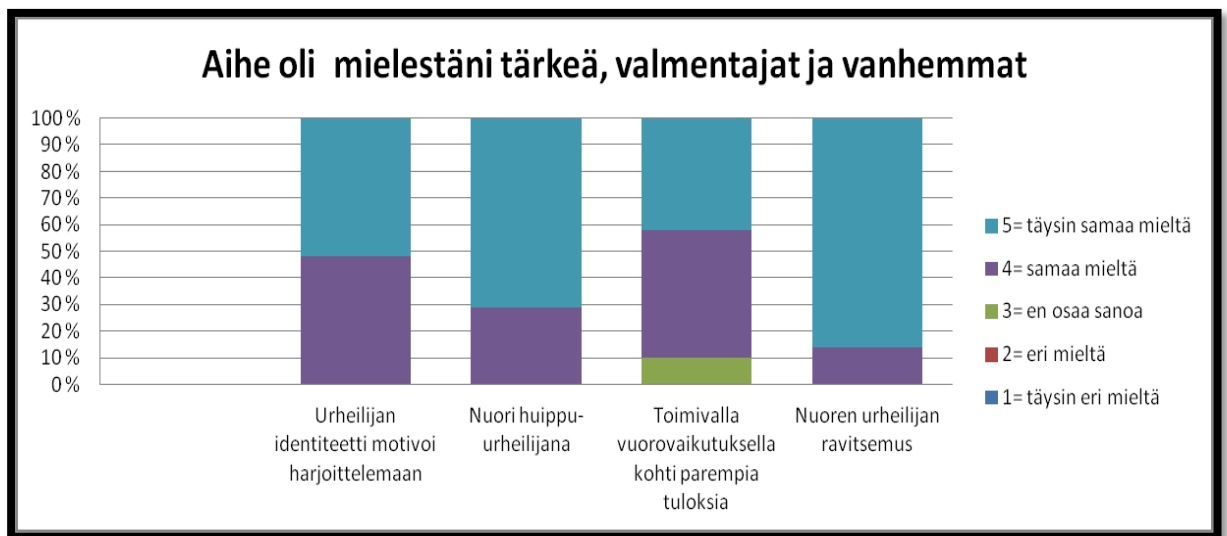
Kuvio 4. Mistä valmentajat ja vanhemmat saivat tiedon Kasva Urheilijaksi -päivästä. N=22.



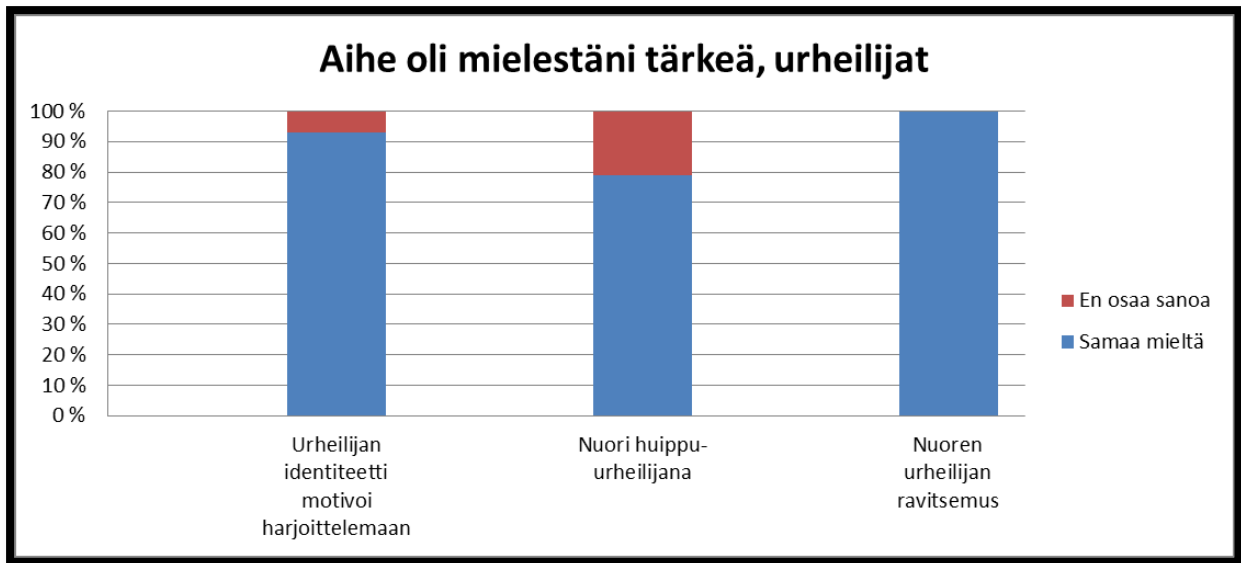
Kysyimme palautelomakkeessa vastaajien mielipidettä siihen, oliko Kasva Urheilijaksi -päivän pituus heidän mielestään sopiva. Tähän kysymykseen saimme vastauksen 46 vastaajalta, joista 37 piti seminaaripäivää sopivan pituisena. Kahden mielestä Kasva Urheilijaksi -päivä oli liian lyhyt ja seitsemän taas oli sitä mieltä, että päivä oli liian pitkä. Pääosin päivän pituuteen oltiin siis tyytyväisiä.

Palautelomakkeessa kysyimme myös, kuinka tärkeänä osallistujat pitivät Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aiheita. Sekä valmentajien ja vanhempien että urheilijoiden mielestä seminaaripäivän tärkein aihe oli Minna Tanskasen luento nuoren urheilijan ravitsemuksesta. Toiseksi tärkeimmäksi aiheeksi osoittautui Jenna Laukkasen vierailu, jossa hän kertoi omasta harjoittelustaan ja elämästään huippu-urheilijana. Myös muut aiheet koettiin tärkeäksi, yksikään vastaaja ei ollut eri mieltä ”aihe oli mielestäni tärkeä” -väittämien kanssa. Seuraavista kuvioista (kuvio 5 ja 6) näkyvät prosentteina yhteenvedot siitä, kuinka tärkeinä osallistujat pitivät seminaaripäivän aiheita.

Kuvio 5. Kuinka tärkeinä valmentajat ja vanhemmat pitivät seminaaripäivän aiheita. N=22.



Kuvio 6. Kuinka tärkeinä urheilijat pitivät seminaaripäivän aiheita. N=28.



Urheilijoilta kysyimme palautelomakkeessa mielipidettä Kasva Urheilijaksi -testeistä. Kokonaisuutena testitilanne oli 16 vastaajan mielestä järjestetty hyvin ja seitsemän ei osannut sanoa. Kysyimme myös jokaisesta ominaisuustestipisteestä, olivatko ohjaajien suulliset ohjeet ja näytöt selkeitä. Enemmistö vastaajista oli samaa mieltä näiden väittämien kanssa.

Palautelomakkeen lopussa pyysimme vastaajia antamaan kokonaisarvosanan Kasva Urheilijaksi -päivästä kouluarvosana-asteikolla 4 - 10. Annettujen kokonaisarvosanojen keskiarvo oli 8,7, eli lähellä kiitettävää. Tämän perusteella osallistujat olivat siis tyytyväisiä tapahtumaan. Palautelomakkeiden lopussa pyysimme valmentajilta ja vanhemmilta kehittämisideoita Kasva Urheilijaksi -seminaari päivään. Tärkeimpänä asiana vastauksista nousi esiin, että vanhemmat ja valmentajat olisivat halunneet olla seuraamassa urheilijoiden Kasva Urheilijaksi -testejä. Urheilijoilta kysyimme avoimella kysymyksellä mielipidettä Kasva Urheilijaksi -testeistä ja kaikki vastanneet olivat pitäneet testeistä. Sekä vanhemmille ja valmentajille että urheilijoille annettiin mahdollisuus kirjoittaa vapaa sana -kohtaan omia ajatuksia Kasva Urheilijaksi -päivästä. Vapaa sana -kohdasta tärkeimpänä asioina kävi ilmi, että Kasva Urheilijaksi -päivään oltiin tyytyväisiä ja vastaavanlaisia tapahtumia toivottiin järjestettävän enemmän.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää kainuulaisille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnattu Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä, jossa käsitellään eri asiantuntijoiden alustamana nuoren urheilijan harjoitteluun ja elämään liittyviä aiheita. Tavoitteenamme oli luoda onnistunut seminaaripäivä, joka tavoittaa vähintään 100 osallistujaa ja on osallistujille merkityksellinen. Tässä osioissa pohdimme tuotteistamisprosessimme etenemistä ja sitä, kuinka Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä onnistui. Lisäksi arvioimme opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kehittymistämme.

7.1 Kasva Urheilijaksi – päivän järjestäminen: tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2011, jolloin valitsimme aiheen. Olimme molemmat kiinnostuneita tuotteistamisesta ja tapahtuman järjestämisestä, koska emme olleet aikaisemmissa opinnoissamme päässeet kunnolla syventymään näihin aiheisiin. Tämän jälkeen teimme aiheanalyysin, jossa aihe rajautui vielä tarkemmin ja pystyimme aloittamaan tutkimussuunnitelman tekemisen. Tapahtuman suunnittelulla oli kiireinen aikataulu, koska toimeksiantajan toiveesta tapahtuma täytyi järjestää jo tammikuussa 2012. Tapahtuman suunnitteluvaiheessa täytyy selvittää onko tapahtumalle kysyntää ja millaiset olisivat osallistujien toiveet tapahtuman sisällöstä (Antikainen & Sutinen, 1996, 1.2:8). Suunnitellessamme seminaaripäivän sisältöä olisi ollut hyvä tehdä ennakkokysely, jonka avulla olisimme selvittäneet osallistujien toiveita seminaaripäivän sisällöstä. Tämän ennakkokyselyn olisi voinut suunnata esimerkiksi YTY -hankkeessa mukana olleille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen että valmentajilleen. Koska tapahtuman toteuttamisella oli kiire, emme ehtineet laatia tätä ennakkokyselyä.

Kiireisen aikataulun vuoksi aloitimme tapahtuman käytännön järjestelyt jo ennen tutkimussuunnitelman valmistumista ja hyväksymistä. Vaikka tutkimussuunnitelma ei ollut täysin valmis ennen tapahtuman järjestelyiden aloittamista, olimme kuitenkin laatineet käsikirjoitussuunnitelman järjestelyiden etenemisestä. Kyseenalaistimme aluksi käsikirjoitussuunnitelman tarpeellisuuden, mutta sen laatimisen aikana huomasimme kuinka laaja ja monivaiheinen

prosessi tapahtuman järjestäminen kokonaisuudessaan on. Järjestelyt etenivät käsikirjoitus-suunnitelman mukaisesti, koska molemmat tekivät omat osuutensa sovitussa aikataulussa.

7.2 Kasva Urheilijaksi -päivän onnistuminen ja tavoitteiden toteutuminen

Kokonaisuutena Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä oli onnistunut. Järjestelyt toimivat ja pyysimme suunnitellussa aikataulussa, joka on tärkeää sekä osallistujien että vieraillevien luennoitsijoiden kannalta. Osallistujilta kerätyn palautteen perusteella päivä oli onnistunut sekä sisällöltään että järjestelyiltään. Olimme kohtuullisen tyytyväisiä osallistujamäärään, vaikka emme tavoittaneetkaan 100 osallistujaa. Ilmoittautumisten perusteella odotimme tapahtumaan 80 osallistujaa, mutta todellinen osallistujamäärä oli noin 60.

Uskomme että tapahtuman maksuttomuus keräsi myös ilmoittautujia, jotka eivät olleet varmoja aikovatko osallistua tapahtumaan. Toinen ilmoittautuneiden pois jääntiin vaikuttanut tekijä saattoi olla myös tapahtumapäivänä ollut kova 25 asteen pakkas, koska meillä ei ollut tarjolla lämmityspaikkoja autolla saapuville. Kolmas mahdollinen syy siihen, ettemme päässeet 100 osallistujan tavoitteeseen, olivat muut kilpailevat tapahtumat samana päivänä. Kilpailevia tapahtumia olivat esimerkiksi talvilajien urheilijoiden kisat ja ottelut sekä juniorijalkapalloilijoiden turnaus saman viikonloppuna Kajaanissa. Tapahtuma olisi voinut tavoittaa suuremman osallistujamäärän jos se olisi järjestetty arki-iltana, mutta silloin tapahtuman olisi ollut kestoltaan lyhyempi ja sisällöltään suppeampi. Mikäli vastaavan tapahtuman haluaisi järjestää arki-iltana yhtä laajana kokonaisuutena, voisi sen esimerkiksi jakaa kahdelle arki-illalle.

Koska emme saavuttaneet tavoiteltua osallistujamäärää, on syytä tarkastella myös markkinoinnin tehokkuutta. Tehokkaimmaksi markkinointikeinoksi osoittautui palautteiden perusteella sähköposti, jonka välityksellä 56 % osallistuneista vanhemmista, valmentajista ja muista seurojen toimihenkilöistä sai tiedon tapahtumasta. Markkinointi sähköpostitse oli nopeinta ja helpointa, tavoitimme yhdellä sähköpostilla noin 150 kainuulaista lasten ja nuorten urheilun parissa toimivaa seuratoimijaa. Tämän perusteella voidaan laskea, että noin 10 % sähköpostin saaneista osallistui tapahtumaan. Vastaajista kukaan ei ollut saanut tietoa tapahtumasta kauppoihin, kouluihin ja urheilupaikkoihin jakamistamme julisteista. Luulemme, että julisteiden jakamisen sijaan olisi ollut tehokkaampaa täsmämarkkinoida tapahtumaa urheiluseurojen harjoituksissa ja jakaa heille siellä pienempiä esitteitä tapahtumasta.

Kerätyistä palautelomakkeista ja tapahtuman jälkeen annetusta suullisesta palautteesta kävi ilmi, että osallistujat olivat tapahtumaan tyytyväisiä. Seminaaripäivästä annettujen kokonaisarvosanojen keskiarvoksi saimme 8,7 ja suurin osa osallistujista oli sitä mieltä, että päivän pituus oli sopiva. Osallistujille merkityksellisimmäksi aiheeksi osoittautui nuoren urheilijan ravitsemus. 100 % vastanneista urheilijoista ja 86 % vastanneista vanhemmista ja valmentajista pitivät tätä aihetta tärkeänä. Tämä tulos poikkeaa Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen teettämästä tutkimuksesta (2011, 50), jossa 13 - 15 -vuotiailta urheilijoilta kysyttiin mistä aiheista he olisivat kiinnostuneita saamaan lisätietoa. Tämän tutkimuksen mukaan nuoria urheilijoita kiinnosti eniten huippu-urheilijaksi kehittymisen harjoitusmäärävaatimukset ja harjoittelun monipuolisuus. Ravitsemus oli vasta kuudenneksi kiinnostavin aihe. Toisaalta emme voi suoraan vertailla vastauksia, koska meidän laatimassamme palautelomakkeessamme kysyttiin kuinka tärkeinä osallistujat pitivät aihetta ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen teettämässä tutkimuksessa taas mistä aiheista urheilijat haluavat lisätietoa. Annetun palautteen perusteella voimme todeta, että myös muut Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aiheet koettiin pääasiassa tärkeäksi. Huippu-urheilijan omat kokemukset koettiin mielenkiintoiseksi ja kannustavaksi esimerkiksi nuorille urheilijoille. Näiden tulosten perusteella voimme arvioida onnistuneemme Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän aiheiden valinnassa.

Pyysimme palautelomakkeessa osallistujilta avoimella kysymyksellä ideoita, kuinka Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivää voisi jatkossa kehittää. Annetusta palautteesta nousi päällimmäisenä esille, että päivän ohjelman olisi toivottu olevan kaikille yhteinen. Vanhemmat ja valmentajat olisivat halunneet olla mukana seuraamassa Kasva Urheilijaksi -testejä. Tämä olisi ollut mahdollista toteuttaa, mikäli olisimme jättäneet yhden asiantuntijaluennon pois tai pidentäneet päivän kestoja. Koska päivän kesto oli jo neljä ja puoli tuntia, suosittelisimme jättämään yhden luennon pois ohjelmasta. Vanhemmat ja valmentajat olisivat myös toivoneet esimerkkiharjoitteita monipuolisesta harjoittelusta. Tämä oli hyvä kehittämisidea, olisimme voineet liittää luentomateriaaleihin esimerkkiharjoitteita monipuolisesta harjoittelusta. Luennoilta olisi kaivattu vastausta siihen, kuinka vanhempana suhtautua lapsen urheiluun ja valmentajan toimintaan. Mikäli olisimme ehtineet toteuttaa ennakkokyselyn, olisimme mahdollisesti osanneet ottaa aiheen mukaan vuorovaikutuksen asiantuntijaluennolle. Viineriä pidettiin outona valintana päivän välipalaksi. Ollisimme voineet valita terveellisemmän vaihtoehdon, joka olisi sopinut paremmin päivän teemaan. Jatkossa välipalana voisi olla esimerkiksi voileipä tai terveellinen pirtelö.

Vastaavanlaisia tapahtumia toivottiin järjestettävän myös jatkossa ja mahdollisesti jollain muulla paikkakunnalla. Toivomme, että opinnäytetyötämme käytetään apuna järjestettäessä vastaavanlaisia tapahtumia jatkossa. Nuori Suomi ry järjestikin myöhemmin samana vuonna kuusi samannimistä Kasva Urheilijaksi -seminaaria eri paikkakunnilla.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus tarkoittaa, että tutkimuksen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu muun muassa, ettei toisten tekstejä ole plagioitu, tuloksia ei ole vääristelty eikä raportointi ole harhaanjohtavaa tai puutteellista. (Hirsjärvi & Remes 2007, 23, 26.) Opinnäytetyötä kirjoittaessamme emme plagioineet toisten tekstejä ja merkitsemme lähdeviitteet tarkasti. Pyrimme raportoimaan tapahtuman suunnittelu- ja toteutusvaiheet mahdollisimman tarkasti opinnäytetyössämme. Kerätessämme palautetta Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivään osallistujilta, kerroimme käyttävämme sitä opinnäytetyössämme. Keräsimme palautteen nimettömänä ja palautetta on käytetty tapahtuman onnistumisen arviointiin ja kehittämiseen. Palautteiden yhteenvedot on luettavissa liitteestä kuusi (LIITE 6).

Tutkimuksen luotettavuus eli reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että samasta aiheesta tehdyt tutkimukset tuottavat samankaltaisia tuloksia. (Hirsjärvi & Remes, 2007, 231.) Me teimme opinnäytetyössämme tutkimuksen sijaan tuotteen, joten luotettavuudella tarkoitamme tuotteen siirrettävyyttä ja hyödynnettävyyttä. Siirrettävyydellä tarkoitamme sitä, että opinnäytetyömme pohjalta voi järjestää Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän uudelleen. Jatkossa esimerkiksi järjestöt, urheiluseurat ja oppilaitokset voivat hyödyntää opinnäytetyötämme järjestäessään vastaavanlaisia tapahtumia. Opinnäytetyössämme löytyy valmis käsikirjoitussuunnitelma Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivän järjestämiseen aina ideointivaiheesta toteutukseen ja palautteen keräämiseen. Kerätyn palautteen ja omien kokemustemme perusteella laaditut parannusehdotukset auttavat jatkossa järjestämään entistä paremman tapahtuman.

Validius eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeissa vastaajat ovat saattaneet käsittää kysymykset aivan eri tavalla kuin tutkija on ajatellut. Jos tutkija ei ota tätä huomioon arvioidessa tuloksia, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi & Remes 2007, 226 - 227.)

Meidän laatimamme palautekyselyyn ei ollut olemassa valmista mallia, koska vastaavanlaista tapahtumaa ei ollut ennen järjestetty. Tämän vuoksi laadimme kyselylomakkeet itse käyttäen apuna teoriaa. Luentojen aiheiden merkityksellisyyttä osallistujille ja Kasva Urheilijaksi -testien onnistumista arvioimme käyttäen Likertin asteikkoa. Likertin asteikko on sanallinen mittari asteikolla: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä (Kananen, 2011, 63). Lisäsimme kysymyksiin myös vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. ”En osaa sanoa” - vastausvaihtoehdon voi vastaaja tulkita monella eri tavalla. Voi olla että vastaajalla ei oikeasti ole mielipidettä asiaan tai hän ei halua sitä sanoa, mutta vastaajan mielipide asiasta voi myös sijoittua asteikon keskelle eli kohtaan ”ei osaa sanoa”. (Kananen, 2011, 64) Myös meidän palautelomakkeessamme osallistujat ovat voineet tulkita vastausvaihtoehdon näillä kolmella eri tavalla. Pyysimme ohjaavalta opettajalta, työelämän ohjaajalta ja vertaisilta palautetta siitä, kuinka he ymmärsivät kyselylomakkeiden kysymykset. Pätevyyden lisäämiseksi olisi ollut syytä testata kyselylomakkeita laajemmalla kohdejoukolla, mutta aikataulun kiireellisyyden vuoksi tämä ei ollut mahdollista.

7.4 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetensseihin kuuluu, että opiskelija tuntee liikuntakulttuurin ja -palvelujen kehitysnäkymä ja osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Lisäksi hän osaa toimia liikunta-alan organisaatioiden asiantuntija- ja esimiestehtävissä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit.) Henkilökohtaisena oppimistavoitteenamme oli kehittyä tapahtuman järjestäjänä eli halusimme syventää liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamistamme. Me molemmat haluamme tulevaisuudessa työskennellä hallinnollisissa tehtävissä liikunnan alalla esimerkiksi urheiluseurassa tai -järjestössä. Näissä organisaatioissa yksi mahdollinen työtehtävä voi olla erilaisten liikuntatapahtumien järjestäminen ja sen vuoksi halusimme opinnäytetyömme avulla kehittää osaamistamme tällä alueella. Urheiluseurat, järjestöt ja yritykset järjestävätkin paljon erilaisia liikuntaan ja urheiluun liittyviä tapahtumia, kuten juoksutapahtumia, kilpailuja, turnauksia ja seminaareja.

Koemme, että tämän toiminnallisen opinnäytetyön avulla kehityimme paremmaksi tapahtuman järjestäjäksi. Tämän projektin aikana opimme sekä teorian että käytännön kautta tapahtuman järjestämisen vaiheista. Olimme vastuussa kaikista tapahtuman järjestämisen vaiheista,

aina ideointi- ja suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja arviointiin. Lisäksi saimme kokemusta tapahtuman markkinoinnista ja mainonnasta pienellä budjetilla. Opimme, että tapahtuman järjestäminen on työläs ja monivaiheinen projekti, jonka onnistumisen pohjana on hyvä liikeidea ja käsikirjoitussuunnitelma. Kolmas erittäin tärkeä vaihe tapahtuman järjestelyissä on markkinointi, koska ilman onnistunutta markkinointia tapahtuma ei saa osallistujia eikä voi onnistuneesti toteutua.

Tapahtuman järjestäjänä kehittymisen lisäksi halusimme kehittää tietämystämme lasten ja nuorten urheiluun ja valmennukseen liittyvissä aiheissa. Näitä aiheita olivat motivoituminen harjoitteluun, yleistaitavuus- ja fyysis-motorinen harjoittelu, vuorovaikutus valmennusprosessin tukena sekä nuoren urheilijan ravitseminen. Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajien osaamiskompetensseista tämä kuuluu ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamiseen. Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamiseen kuuluu ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen sekä kyky toimia liikunnan terveystieteiden asiantuntijana. Koska emme tapahtumassa itse luennoineet kyseisistä aiheista emmekä suunnitelleet luentojen tarkkoja sisältöjä, emme syventyneet aiheisiin niin tarkasti kuin tapahtuman järjestämiseen, markkinointiin ja asiakaspalautteen keräämiseen. Tutustuimme kuitenkin kunkin aiheen teoriapohjaan, jotta pystyimme perustelemaan miksi valitsimme kyseisen aiheen käsiteltäväksi nuoren urheilijan harjoittelua ja elämää koskevassa tapahtumassa.

Kasva Urheilijaksi -testeihin tutustuimme Nuori Suomi ry:n internet -sivuilta löytyvien testimateriaalien avulla. Perehdyimme testien osalta siihen, kuinka testit ohjeistetaan ja suoritetaan sekä siihen, mitä ominaisuutta kukin testi mittaa. Emme syventyneet tarkemmin ominaisuuksiin joita Kasva Urheilijaksi -testit mittaavat, koska pääpaino seminaaripäivän aikana testeissä oli testien oikeanlaisessa ohjeistamisessa ja suorittamisessa. Kasva Urheilijaksi -testejä järjestämässä apunamme oli kuusi Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-opiskelijaa, jotka koulutimme tehtävään ennen tapahtumaa. Tämä kouluttaminen vaati meiltä itseltämme testien osalta liikuntaosaamisen kehittämistä, koska meidän täytyi osata näyttää testien oikeanlainen suoritustapa työntekijöille. Kouluttaminen vaati meiltä myös pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kehittämistä, koska meidän täytyi tietää testien ydinkohdat ja opettaa kuinka testit ohjeistetaan.

Kun tarkastellaan ammatillista kehittymistämme ammattikorkeakoulujen yhteisien kompetenssien kautta, niin opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet oppimisen taidoissa sekä eettisessä, työyhteisö- ja innovaatio-osaamisessa. Oppimisen taidoista opinnäytetyöprosessi kehitti erityisesti tiedon hankinta- ja käsittelytaitoja sekä tiedon kriittistä tarkastelua. Olemme oppineet hankkimaan tietoa eri lähteistä sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta esimerkiksi sen mukaan missä lähteessä tieto on julkaistu ja minkä tasoinen tutkimus on kyseessä. Eettisen osaamisen alueelta kehittyi erityisesti vastuunottaminen omasta toiminnasta ja sen seurauksista sekä erilaisten toimijoiden huomioiminen omassa työskentelyssä. Vastuunottokykyä kehitti se, että olimme täysin vastuussa tapahtuman onnistumisesta. Tapahtuman järjestämisen aikana jouduimme ottamaan huomioon useita eri toimijoita, kuten työntekijät, asiantuntijat ja kohderyhmän jolle tapahtuma järjestettiin. Työyhteisöosaamisesta kehittyi etenkin päätöksentekokyky ennakoimattomissa tilanteissa sekä kyky työn johtamiseen ja itsenäiseen työskentelyyn asiantuntijatehtävissä. Innovaatio-osaamisen alueelta kehittyi projektiosaaminen sekä luova ongelmanratkaisu. Luovaa ajattelua saimme käyttää paljon erityisesti ideoidessamme tapahtuman sisältöä.

LÄHTEET

Airaksinen, T. 1999. Minuuden rakentajat. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Anderson, C. 2004. Athletic Identity and Its Relation to Exercise Behaviour: Scale Development and Initial Validation. Viitattu 25.10.2012 <http://www.kajak.fi>, Nelli-portaali, SPORTDiscus

Antikainen, J & Sutinen, M. 1996. Tapahtumanjärjestäjän työkirja. Kuopio: Instead

Bartolomé, A., Sáenz-López, P. & Moreno, J. 2010. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. Viitattu 14.12.2011. <http://www.kajak.fi>, Nelli-portaali, SPORTDiscus

Finlex. 22.4.1999/530. Kokoontumislaki. 2§. Viitattu 26.11.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990530>

Hagger, M. & Chatzisarantis, . 2007. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. USA: Human Kinetics.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.

Hodge, K. & Lonsdale, C. 2011. Prosocial and Antisocial Behavior in Sport: The Role of Coaching Style, Autonomous vs. Controlled Motivation, and Moral Disengagement. Viitattu 14.12.2011. <http://www.kajak.fi>, Nelli-portaali, SPORTDiscus

Houle, J. Brewer, B. & Kluck, A. 2012. Developmental Trends in Athletic Identity: A Two - Part Retrospective Study. Viitattu 25.10.2012 <http://www.kajak.fi> Nelli-portaali, SPORTDiscus

Härkönen, Niemi-Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosalo & Hakkarainen. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu: tuloksia harjoittelun määräs- tä ja laadusta & arvioita ja ehdotuksia harjoittelun kehittämiseksi. SLU-paino: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ilander, O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K. & Marniemi A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Juurakko, Kauhanen & Juurakko. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Helsinki: WSOY

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit. 2009. Viitattu 22.10.2012. <http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=9ddc30aa-d4c8-42e7-bc4f-60ccb498ec78>

Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpakki. 2010. Viitattu 19.1.2012.
http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen_suunnittelu.iw3

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Kari, J. 2012. Yhteistyötreenit. Lasten ja nuorten kilpaurheilun kehittäminen lajien yhteisharjoittelulla. Kainuun Liikunta. Julkaisematon loppuraportti.

Kaski, S., 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku -vinkkejä kasvattajille. Helsinki: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, P. 2003. Taitajan tie -Tanoke-valmennuksen käsikirja 1. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy

Kokko, S., Villberg, J., Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla -13 - 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus: Jyväskylän yliopisto.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.

Meltzer, S. & Fuller, C. 2005. Eating for Sport – A Practical Guide to Sports Nutrition. London: New Holland Publishers.

Opetusministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. 2010. ”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Yliopistopaino.

Rope, T. & Pöllänen, J. 1994. Asiakastytyväisyysjohtaminen. Juva: WSOY -yhtymä Weilin + Göös Oy.

Salo O. 1993. Psykologian perustieto -teema ja muunnelmia. Seinäjoki: Seinäjoen painohalli Ky.

Seebohar, B. 2009. Sports Nutrition for Young Athletes. Viitattu 14.12.2011.
<http://www.kajak.fi>, Nelli-portaali, SPORTDiscus

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Docendo Sport: Wsoy.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea & Helsingin kaupunki. 2010 Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 24.10.2012. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/157cc16878ed5d02aff28fa438f0f2f7/1351057756/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Vallo, H& Häyrinen, E. 2003. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Valpola, V. 2000, Suuri sivistyssanakirja. Juva: Veli Valpolan oikeudenomistajat ja WSOY.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Zukowska, Z. 2007. Importance of Social and Educational Interactions in the Modern Sport Training System. Viitattu 14.12.2011. <http://www.kajak.fi>, Nelli-portaali, SPORTDiscus.

LIITTEET

TERVETULOA Kasva urheilijaksi -päivään!



**Kajaanin Ammattikorkeakoululle (Taito 2)
lauantaina 28.1.2012 klo 11-16**

Kasva urheilijaksi -päivä on tarkoitettu kaikkien lajien nuorille urheilijoille, vanhemmille ja valmentajille. Päivän aikana käsitellään urheilijan elämään liittyviä tärkeitä aiheita asiantuntijoiden alustamana:

- harjoittelun monipuolisuus
- motivoituminen harjoitteluun
- vuorovaikutus valmennustilanteessa
- nuoren urheilijan ravitsemus

Urheilijoille ohjelmassa on myös Kasva urheilijaksi -testit, joiden avulla urheileva nuori saa kokonaiskuvan omasta fyysisestä kunnostaan ja tietoa siitä, millä tasolla hän on verrattaessa valtakunnallisesti samanikäisiin urheileviin nuoriin.

Päivän ohjelma on maksuton ja kaikille osallistujille on kahvitarjoilu. Lisäksi urheilijoille on luvassa yllätyslahja.

Urheilijavieraana tapahtumassa on SE-uimari Jenna Laukkanen, joka kertoo omasta harjoittelustaan. Päivän päättää seikkailu Parkour-radalla!

Järjestelyistä vastaavat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnaohjaajaopiskelijat. Päivä on osa heidän opinnäytetyötään. Varmistathan mukanaolollasi päivän onnistumisen!

ILMOITTAUDU MUKAAN!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 23.1.2012 mennessä sähköpostitse osoitteeseen:

julia.kampman@kajak.fi

Lisätietoa päivästä saat vielä sähköpostitse lähempänä tapahtumaa.



Kasva Urheilijaksi -seminaaripäivä 28.1.2012



11.00-12.00

Tervetuliaissanat
Hannu Tikkanen, toiminnanjohtaja, Kainuun Liikunta
Urheilijaidentiteetti motivoi harjoittelemaan
Jaana Kari, LitL, Jyväskylän yliopisto

12.00-12.30

Nuori huippu-urheilijana
Jenna Laukkanen, uimari, Swimming Club Vuokatti

12.30-13.00 Kahvitauko

13.00-13.30

Toimivalla vuorovaikutuksella kohti parempia tuloksia
Kirsi Huotari, KM, Kajaanin ammattikorkeakoulu

12.30-14.00

Kasva Urheilijaksi -testit urheilijoille
Ohjaajina Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat

14.00-14.30

Nuoren urheilijan ravitsemus
Minna Tanskanen, LiTM, liikuntafysiologi,
ravintovalmentaja, Jyväskylän yliopisto

14.30-15.30

Parkour -rata



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



KASVA URHEILIJAKSI -OMINAISUUSTESTIT

Ominaisuustestissä arvioidaan monipuolisuutta mittaamalla viittä eri fyysistä ominaisuutta. Testattavia ominaisuuksia ovat nopeus, nopeusvoima, liikkuvuus, kestävyys ja lihaskunto. Testimuotoja on yhteensä seitsemän. Ominaisuustestin testit ovat helposti toteutettavia kenttätestejä.

OMINAISUUSTESTISSÄ TARVITTAVAT VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET:

- Vähintään 60 m:ä pitkä (nopeustesti), tasainen ja pitävä alusta
- Sekuntikello tai sähköinen ajanottojärjestelmä
- 2 kg:n kuntospallo
- 1.5-2 m:ä pitkä keppi tai harjanvarsi
- Mitta, teippiä ja kartioita
- Voimistelupatja
- CD -soitin
- Kestävyyskukkulajuoksun ja sisupunnerruksen ääninauhat
(saatavilla: www.kasvaurheilijaksi.fi)
- Tulokortteja (saatavilla: www.kasvaurheilijaksi.fi)
- Mahdollisesti erillinen, riittävän pehmeä alastuloalue (loikkatesti)
- Ensiaputarvikkeet

YLEISOHJE TESTIN VALVOJALLE

Ominaisuustestin voit toteuttaa joko yhden harjoituskerran aikana tai osissa. Urheilijat saavat kokonaispalautteen vasta, kun kaikki testit on tehty kertaalleen. Sen jälkeen yksittäisiä testejä ja ominaisuuksia voi halutessaan parantaa yksi kerrallaan. Mikäli testi toteutetaan yhdellä kertaa, teetä testit mieluiten ominaisuusjärjestyksessä nopeus – nopeusvoima – liikkuvuus – lihaskunto – kestävyys. Nopeuden ja nopeusvoiman sekä toisaalta kestävyys ja lihaskunnon keskinäisellä järjestyksellä ei ole kuitenkaan isoa merkitystä. Pyri hyvään toistettavuuteen hakeutumalla aina mahdollisimman

samantyyppisiin olosuhteisiin, vakioituun valmistautumiseen (esim. testiä edeltävät päivät ja alkuverryttely) ja testin käytännön toteutukseen. Vakioiminen helpottaa seuranta ja antaa oikean kuvan kehitymisestä. Ole tarkka, rehellinen ja riittävän vaativa testin valvoja. Muista vaatia testitulosten kirjaamista tulokorttiin jokaisen testin päätyttyä tai pidä itse kirjaa testituloksista. Testisuoritusten määrä ei ole rajoitettu. Testit ovat maksimaalisia ominaisuustestejä, joten muista ehdottomasti varmistaa, että urheilijoiden terveydentila sallii testien tekemisen. Keskeytä testi välittömästi, mikäli havaitset jollakin terveydellisiä ongelmia tai riskejä. Varmista myös etukäteen, että kaikki testattavat ovat vakuutettuja ja että tarvittaessa ensiapu on saatavilla nopeasti. Testattavat ovat lapsia ja nuoria, joten on asiallista ilmoittaa etukäteen testiin mukaan tulevien lasten ja nuorten vanhemmille testien tekemisessä.

YLEISOHJE URHEILIJALLE

Valmistaudu testiin huolellisesti ja aina mahdollisimman samantyyppisesti (esim. edeltävän päivän harjoittelu, testiä edeltävät ruokailut, verryttely ja varusteet). Pyri aina parhaaseen mahdolliseen tulokseen. Tee testit annettujen ohjeiden mukaan huolellisesti ja kirjaa tuloksesi ylös rehellisesti, vain siten saat oikeanlaisen palautteen ja kuvan kehitymisestäsi. Tee testit aina valmentajan tai ohjaajan opastamana ja valvomana. Syötä tuloksesi testin päätyttyä palautejärjestelmään (www.kasvaurheilijaksi.fi). Ole myös tuloksia syöttäessäsi rehellinen.

NOPEUSVOIMA: 5-LOIKKA 2 ASKELEEN JUOKSUVAUHDILLA

Testi mittaa alavartalon reaktiivista nopeusvoimaa eli kimmoisuutta.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET:

- Tasainen ja pitävä alusta, mitta, teippiä ja mahdollisesti kartioita tai vastaavia
- Mahdollisesti erillinen, riittävän pehmeä alastuloalue

OHJEET TESTATTAVALLE:

Etsi verryttelysuoritusten aikana itsellesi sopiva loikkavauhdin lähtöpaikka.

Asetu seisomaan valitsemallesi lähtöpaikalle jalat peräkkäin, samoin kuin nopeustestissä.

Ota kahden askeleen terävä juoksuvauhti ja tee viisi yhteispituudeltaan mahdollisimman pitkää vuoroloikkaa.

Tee viidennen loikan alastulo kahdelle jalalle tai vaihtoehtoisesti yhdelle jalalle, mikäli alastuloalue ei ole riittävän pehmeä.

OHJEET TESTIN VALVOJALLE:

Mikäli käytössäsi on erillinen alastuloalue, esim. hiekkakasa tai voimistelumattoja, aseta valmiiksi muutamia vaihtoehtoisia juoksuvauhdin lähtömerkkejä n. 1 m:n välein.

Tarvitset mittaamiseen 2 henkilöä.

Suorita mittaus ensimmäisen loikan ponnistavan jalan kengänkärjestä viidennen loikan alastulon lähimpänä lähtöpaikkaa olevaan jälkeen (alastuloalueena hiekkakasa tms.) tai viidennestä loikasta alas tulevan jalan kantapäähän (alastuloalueena voimistelumatto tms.).

Määrittele tulos 1 cm:n tarkkuudella.

NOPEUSVOIMA: KUNTOPALLONHEITTO ALHAALTA ETEEN

Testi mittaa räjähtävää voimaa.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET:

Tasainen ja pitävä alusta, 2 kg:n kuntopallo, mitta ja teippiä

OHJEET TESTATTAVALLE:

Seiso kapeassa haara-asennossa molemmat jalat välittömästi heittoviivan takana, rintamasuunta heittosuuntaan päin.

Pidä kuntopallo tukevasti molemmissa käsissä, kädet pallon alapuolella ja pallo vähintään rinnan korkeudella.

Vie kuntopallon suorin käsin jalkojen väliin samalla polvista joustuen ja jatka liikettä heittämällä pallo maksimaalisesti suorin käsin eteenpäin mahdollisimman pitkälle.

Heiton jälkeen saat juosta pallon perään.

OHJEET TESTIN VALVOJALLE:

Merkkaa tai valitse heittoviiva.

Voit halutessasi teipata mitan kiinni alustaan: nollakohta heittoviivan takareunaan ja mitta 90 asteen kulmaan heittoviivaan nähden.

Määrittele tulos aina pallon alastulopaikasta kohtisuoraan heittoviivalle.

Voit mitata jokaisen heitto erikseen tai merkata testattavan parhaan tuloksen esim. teipillä alustaan ja mitata testituloksen vasta testin päätyttyä.

Määrittele tulos 10 cm:n tarkkuudella, pyöristä tulos aina lähimpään tasakymmenykseen (esim. 12.42 pyöristyy 12.40 ja 12.45 pyöristyy 12.50)

LIKKUVUUS: LAPAKÄÄNTÖ

Testi mittaa erityisesti hartiaareenkaan ja olkapäiden liikkuvuutta.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTTEET:

1-2 m:ä pitkä keppi tai harjanvarsi, missä on mahdollisesti valmiiksi kiinnitetty mittanauha tai valmiit merkinnät 5 cm:n välein

Mahdollisesti erillinen mittanauha, mikäli keppiin ei ole tehty valmiiksi merkintöjä

OHJEET TESTATTAVALLE:

Seiso jalkaterät n. hartianleveydellä keppi edessä alhaalla suorilla käsillä ja selkä suorana.

Vie keppi rauhallisesti ja symmetrisesti suorin käsin pään yli selän taakse ja sieltä takaisin.

Aloiteta leveällä otteella ja kavenna otelevyyttä 5-10 cm suoritus suoritukselta.

Lopeta testi, ennen kuin liike aiheuttaa kipua olkapäissäsi, liikkeesi symmetrisyys käärsii tai selkäsi asento muuttuu.

OHJEET TESTIN VALVOJALLE:

Valvo liikettä välillä testattavasta katsoen sivusta, välillä edestä tai takaa.

Valvo suorituspuhtautta, erityisesti liikkeen symmetrisyyttä, selän asentoa ja liikkeen rauhallsuutta.

Varmista, ettei testattava yritä suorittaa liikettä olkapäiden kiputuntemuksista huolimatta.

Mittaa lopputulos viimeisimmän hyväksytyyn suorituksen kämmenien sisäsyryjen etäisyytenä.

Määrittele tulos 5 cm:n tarkkuudella. Pyöristä tulos niin, että viimeinen numero on aina 5 tai 0 (esim. 66 cm pyöristyy 65 cm ja 68 cm pyöristyy 70 cm).

LIKKUVUUS: HAARAISTUNNASSA ETEENTAIVUTUS

Testissä mitataan erityisesti selän, takareisien ja reiden lähentäjien liikkuvuutta.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET:

Tasainen alusta ja mittanauha

Esimerkiksi voimistelupatja tai jokin muu kantapäiden muodostaman mittauksen nollalinjan vakiointiin soveltuva väline tai reunus

OHJEET TESTATTAVALLE:

Istu mahdollisimman leveässä haara-asennossa jalat suorina ja kantapäät kiinni voimistelupatjan tms. reunassa.

Liu'uta molempia käsiä tasaisesti ja rauhallisesti alustaa pitkin mahdollisimman pitkälle eteenpäin.

Ylläpidä venytystä ääripisteessä n. 2-3 s ajan ja palaa takaisin alkuasentoon.

OHJEET TESTIN VALVOJALLE:

Kiinnitä mittanauha voimistelupatjaan tai vastaavaan siten, että nollakohta on kiinni patjan reunassa.

Asetu esim. toispolvisoisontaan testattavasta katsoen etuviistoon niin, että kykenet valvomaan suorituspuhtautta ja mittaamaan testituloksen, mutta et häiritse testiliikkeen toteutusta.

Määrittele testin lopputulos mitan nollakohtaa lähempänä olevan käden keskisormesta 1 cm:n tarkkuudella.

LIHASKUNTO: SISUPUNNERRUS

Testissä mitataan erityisesti ylävartalon ja keskivartalon kestovoimaa

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET:

Tasainen, jalkojen alla pitävä ja ylävartalon alla mielellään hieman pehmeä alusta
CD -soitin ja sisupunnerruksen ääninauha

OHJEET TESTATTAVALLE:

Asetu päinmakuulle jalat suorina, jalkaterät n. hartioiden leveydellä ja varpaat kiinni alustassa.

Laita kämmenet maahan olkapäiden viereen siten, että yllät peukaloilla koskettamaan olkapäitäsi.

Ääninauhan aloitusmerkistä, punnerra itsesi punnerrusliikkeen yläasentoon.

Punnerruksen yläasennossa koko vartalo on suorana, kädet ovat suorina ja lavat eivät ns. törrötä.

Tee aina äänimerkin kuultuasi 1 etunojapunnerrus ja palaa takaisin yläasentoon odottamaan seuraavaa punnerrusmerkkiä.

Testissä on viisi tasoa. Neljän ensimmäisen tason ajan teet aina 10 punnerrusta / taso. Punnerrusrytmi nopeutuu taso tasolta. Viidentenä tasona on sisutaso, minkä aikana punnerrat omaan tahtiin minuutin tai niin pitkään kuin jaksat.

Hyväksytty punnerrus: nenäsi hipaisee alustaa liikkeen alapisteessä, vartalosi pysyy koko liikkeen ajan täysin suorana, kätesi ovat ojennettuina yläpisteessä ja jalkojesi / käsiesi paikka ei muutu testin aikana.

Jatka testiä niin kauan kuin suorituksesi pysyvät hyväksyttävänä ja pysyt ääninauhan ilmoittamassa punnerrusrytmissä.

Testisi päättyy toiseen virheelliseen suoritukseen, joista jälkimmäistä ei enää lasketa tuloksiin.

MUISTA LASKEA PUNNERRUKSESI!

OHJEET TESTIN VALVOJALLE:

Varmista välineet, varusteet ja olosuhteet.

Käynnistä ääninauha.

Valvo suorituspuhtautta. Varsinkin ryhmätestauksessa testin valvojina ja suoritusten laskijoina kannattaa käyttää muita testiryhmään kuuluvia.

Määrittele testin lopputulos yhteen menoon tehtyjen punnerrusten lukumääränä. Testi päättyy toiseen virheelliseen suoritukseen, joista jälkimmäistä ei enää lasketa tuloksiin.

Jatka testiä niin kauan kuin suorituksesi pysyvät hyväksyttävänä ja pysyt ääninauhan ilmoittamassa punnerrusrytmissä. Testisi päättyy toiseen virheelliseen suoritukseen, joista jälkimmäistä ei enää lasketa tuloksiin.

4	Teoriatausta																			
4.1	Lähdeaineisto		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x					x	x	x
4.2	Lukua ja jäsenitys					x	x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x
4.3	Kirjoittaminen									x	x	x	x	x	x			x	x	x
4.4	Kommentit															x	x			
4.5	Tarkentaminen																	x	x	x
4.6	Hyväksyntä																			x
5	Seminaari																			
5.1	Suunnitelman esittäminen																			x
5.2	Suunnitelman muokkaus																			x
6	Käytännön toteutus																			
6.1	Puhujien hankkiminen			x	x															
6.2	Sponsorien hankkiminen				x	x														
6.3	Seminaaripäivän markkinointi Ytyläisille					x	x		x	x	x									
6.4	Ilmoittautumisten kerääminen					x	x		x	x	x									
6.5	Seminaarin markkinointi ulkopuolisille										x		x	x	x					
6.6	Puhujien puheiden sisällön tarkistus													x						

Palautekysely Kasva Urheilijaksi -päivästä

28.1.2012 Kajaanin amk Taito 2

Urheilijat

Kasva Urheilijaksi – päivä oli pituudeltaan (rastita yksi vaihtoehto)

 liian lyhyt sopiva liian pitkä

Alla on väittämiä Kasva Urheilijaksi – päivästä. Ympyröi hymynaamoista se, mitä mieltä olet

☺ = samaa mieltä

☹ = en osaa sanoa

☹ = eri mieltä

Urheilijan identiteetti motivoi harjoittelemaan: Jaana Kari

Aihe oli mielestäni tärkeä:



Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen:

Nuori huippu-urheilijana: Jenna Laukkanen

Aihe oli mielestäni tärkeä:



Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen:

Nuoren urheilijan ravitseminen: Minna Tanskanen

Aihe oli mielestäni tärkeä:



Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen:



Kasva Urheilijaksi – testitTestitilanne oli hyvin järjestetty:5 – loikka 2 askeleen juoksuvauhdilla

Suulliset ohjeet olivat selkeät:



Ohjaajan näyttö oli selkeä:

Kuntopallon heitto alhaalta eteen

Suulliset ohjeet olivat selkeät:



Ohjaajan näyttö oli selkeä:

Lapakääntö

Suulliset ohjeet olivat selkeät:



Ohjaajan näyttö oli selkeä:

Haara-istunnassa etentaivutus

Suulliset ohjeet olivat selkeät:



Ohjaajan näyttö oli selkeä:

Sisupunnerrus

Suulliset ohjeet olivat selkeät:



Ohjaajan näyttö oli selkeä



Vapaa sana Kasva Urheilijaksi – testeistä:

Kokonaisarvosanani Kasva Urheilijaksi – päivästä kouluarvosana-asteikolla 4-10:
(4 = erittäin huono, 5 = huono, 6 = välttävä, 7 = tyydyttävä, 8 = hyvä, 9 = kiitettävä, 10 =
erinomainen)

Vapaa sana Kasva Urheilijaksi -päivästä:

Palautekysely Kasva Urheilijaksi – päivästä
28.1.2012 Kajaanin amk Taito 2
Valmentajat, vanhemmat ja muut seuratoimihenkilöt

Sain tiedon Kasva Urheilijaksi – päivästä (rastita yksi tai useampi vaihtoehto)

- sähköpostitse
- kirjeitse
- lehdestä
- julisteesta
- ystävältä, tutulta tms.
- jostain muualta, mistä _____

Kasva Urheilijaksi – päivä oli pituudeltaan (rastita yksi vaihtoehto)

- liian lyhyt
- sopiva
- liian pitkä

Alla on väittämiä Kasva Urheilijaksi – päivän luennoista, ympyröi numeroista 1- 5 mikä kuvaa mielipidettäsi.

(1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

Urheilijaidentiteetti motivoi harjoittelemaan: Jaana Kari

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä

- (1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan monipuolisen harjoittelun ja motivoimisen tukemiseen

- (1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta uutta tietoa harjoittelun monipuolisuudesta ja urheilijan motivoimisesta

- (1) (2) (3) (4) (5)

Nuori huippu-urheilijana: Jenna Laukkanen

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä

(1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan huipulle tähtäävästä harjoittelusta

(1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämisestä

(1) (2) (3) (4) (5)

Toimivalla vuorovaikutuksella kohti parempia tuloksia: Kirsi Huotari

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä

(1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta uutta tietoa vuorovaikutuksen merkityksestä valmennusprosessissa

(1) (2) (3) (4) (5)

Nuoren urheilijan ravitseminen: Minna Tanskanen

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä

(1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan oikeanlaisen ravitsemuksen tukemiseen

(1) (2) (3) (4) (5)

Sain luennolta uutta tietoa nuoren urheilijan ravitsemuksesta

(1) (2) (3) (4) (5)

Kokonaisarvosana Kasva Urheilijaksi -päivästä kouluarvosana-asteikolla 4-10:

(4 = erittäin huono, 5 = huono, 6 = välttävä, 7 = tyydyttävä, 8 = hyvä, 9 = kiitettävä, 10 = erinomainen)

Kuinka Kasva Urheilijaksi – päivää voisi mielestäsi jatkossa kehittää (esim. sisällön, aikataulujen jne. osalta)?

Vapaa sana Kasva Urheilijaksi -päivästä:

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi Kasva Urheilijaksi – päivään!

Palautekoonti Kasva Urheilijaksi -päivästä, urheilijoiden vastaukset

palautteita 28kpl	liian lyhyt	sopiva	liian pitkä	ei vastausta
<u>Kasva Urheilijaksi - päivä oli pituudeltaan</u>	1(4%)	20 (74%)	6(22%)	1
	:) = samaa mieltä	: = en osaa sanoa	: (= eri mieltä	
<u>Urheilijan identiteetti motivoi harjoittelemaan: Jaani Kari</u>				
Aihe oli mielestäni tärkeä	25(93%)	2(7%)		1
Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen	15(54%)	13(46%)		
<u>Nuori huippu-urheilijana: Jenna Laukkanen</u>				
Aihe oli mielestäni tärkeä	22(79%)	6(21%)		
Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen	16(57%)	12(43%)		
<u>Nuoren urheilijan ravitsemus: Minna Tanskanen</u>				
Aihe oli mielestäni tärkeä	26(100%)			2
Sain luennolta hyödyllistä tietoa omaa urheilu-uraani ajatellen	22(88%)	3(12%)		3

LIITE 6 2(7)

Kasva Urheilijaksi-testit

	:) = samaa mieltä	: = en osaa sanoa	:(= eri mieltä	ei vastausta
Testitilanne oli hyvin järjestetty	16(70%)	7(30%)		5

5-loikka 2 askeleen vauhdilla

suulliset ohjeet olivat selkeät	13(54%)	8(33%)	3(13%)	4
Ohjaajan näyttö oli selkeä	17(71%)	7(29%)		4

Kuntopallon heitto alhaalta eteen

Suulliset ohjeet olivat selkeät	22(88%)	3(12%)		3
Ohjaajan näyttö oli selkeä	19(83%)	4(17%)		5

Lapakääntö

Suulliset ohjeet olivat selkeät	21(84%)	4(16%)		3
Ohjaajan näyttö oli selkeä	21(91%)	2(9%)		5

Haara-istunnasta eteentaivutus

Suulliset ohjeet olivat selkeät	21(84%)	4(16%)		3
Ohjaajan näyttö oli selkeä	19(79%)	5(21%)		4

Sisupunnerrus

Suulliset ohjeet olivat selkeät	16(73%)	6(27%)		6
Ohjaajan näyttö oli selkeä	17(81%)	4(19%)		7

Vapaa sana Kasva Urheilijaksi - testeistä

Oli tosi kivaa!

Oli hauskaa.

Oli kiva ja mukava päivä!

Kiitos oli hyvä päivä!

Tosi kiva.

Se oli hyvä ja ohjaajat selostivat selkeästi. Kuntotesti oli ihan mukava.

Hyvin järjestetty.

Hyvä.

Oli kivaa!!

Oli kivaa. Ohjeet ja ohjaus oli hyvin selkeää. Kiitos!

keskiarvo

8,5

Kokonaisarvosana Kasvaurheilijaksi päivästä

Vapaa sana Kasva Urheilijaksi - päivästä

Kiitos! Oli kiva päivä.

Opettava

Tosi hyvä hienoa, että joku huippu-urheilija tulee kertomaan omasta harjoittelustaan. :)

Kiitos oli hyvä päivä!

Palautekoonti Kasva Urheilijaksi -päivästä, vanhempien ja valmentajien vastaukset

Palautteita 22kpl

<u>Sain tiedon Kasva Urheilijaksi - päivästä</u>	s-postitse 15	kirjeitse 1	lehdestä 2	julisteesta 0	ystävältä,tutulta ym. 3	Jostain muualta, mistä 6 järjestäjältä, Julialta, lapseltani, yty harkkojen kaut- ta nuoren/lapsen valmentajalta, urheiluseuralta, seuralta
Kasva Urhelijaksi - päivä oli pituudeltaan	liian lyhyt 1	sopiva 17	liian pitkä 1	ei vastausta 3		

LIITE 6 5(7)

	1= täysin eri mieltä	2= eri mieltä	3= en osaa sanoa	4= samaa mieltä	5= täysin samaa mieltä	ei vastausta
<u>Urheilijanidentiteetti motivoi harjoittelemaan</u>						
Luennon aihe oli mielestäni tärkeä				10(48%)	11(52%)	1
Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan monipuolisen harjoittelun ja motivoitumisen tukemiseen			2(10%)	14(67%)	5(23%)	1
Sain luennolta uutta tietoa harjoittelun monipuolisuudesta ja urheilijamotivoimisesta			2(10%)	15(71%)	4(19%)	1
<u>Nuori huippu-urheilijana: Jenna Laukkanen</u>						
Luennon aihe oli mielestäni tärkeä				6(29%)	15(71%)	1
Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan harjoittelun ja urheilijan huipulle tähtäävästä harjoittelusta			2(10%)	11(52%)	8(38%)	1
Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren koulunkäynnin yhdistämisestä		1(5%)	3(14%)	9(43%)	8(38%)	1

LIITE 6 6(7)

Toimivalla vuorovaikutuksella

kohti parempia tuloksia: Kirsi Huotari

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä		2(10%)	10(48%)	9(42%)	1
Sain luennolta uutta tietoa vuorovaikutuksen merkityksestä valmennusprosessissa	2(10%)	2(10%)	13(62%)	4(18%)	1

Nuoren urheilijan ravitseminen: Minna Tanskanen

Luennon aihe oli mielestäni tärkeä			3(14%)	19(86%)	
Sain luennolta hyödyllistä tietoa nuoren urheilijan oikeanlaisen ravitsemuksen tukemiseen		1(5%)	9(41%)	12(55%)	
Sain luennolta uutta tietoa nuoren urheilijan ravitsemuksesta	1(5%)	2(9%)	8(38%)	11(52%)	

keskiarvo

8,9

Kokonaisarvosana

Kuinka Kasva Urheilijaksi - päivää voisi mielestäsi
jatkossa kehittää
(esim.sisällön, aikataulujen jne. osalta)

Luennot voisivat paneutua syvällisemmin aiheisiinsa.
Mielestäni voisi tuoda Kuhmoon tämän päivän, testit ovat tärkeitä tuoda myös, että nuoret tulevat paikalle.
Eri urheilulajin edustajia voisi käydä myös kertomassa itsestään, jolta voisi kysellä lisää. Testi paikalle olisi mielestäni mukava olla läsnä enemmän, jos aikatauluun voisi sopeuttaa. Asia mikä olisi tärkeä tiedottaa miten minä vanhempana voisin suhtautua urheiluun sekä mm. valmentaja toimintaan sekä lapseni saamaan peliaikaan ym.
Aikatauku ok. Kaikinpuolin tälläisenäkin hyvä
Viineri outo valinta?!
Luentoja eri asiantuntijoilta, testit lapsille hyviä.
Aikataulut siten, että vanhemmille ja lapsille ohjelmaa yhtä aikaa
Koulun-opiskelun käyntiä ja merkitystä jäi nyt aika vähälle!
Urheilijat tärkeitä esimerkkinä!
Valmentajille ja vanhemmille myös liikunnallinen osuus nuorten urheilijoiden kanssa.
Käytännön harjoitteita koko osallistujaporukalle -> esimerkkiharjoitteita mitä voisi soveltaa oman lajin parissa.

Vapaa sana Kasva Urheilijaksi päivästä:

Hyvä päivä-> antaa aina uusia ideoita, vahvistaa entistä.
Voisi järjestää joka vuosi!
Tämän tyyppistä tarvitaan lisää.
Hieno tapahtuma: tärkeää, että tilaisuudessa urheilijat, valmentajat ja huoltajat yhdessä.
Erittäin hyvä pään avaus, toivon jatkoa!
Urheilijan omat kokemukset(Jennan) oli mielenkiintoista kuunneltavaa.
Ruokavalio-osuus oli kovasti odotettua kuunneltavaa, kiitos.
Hyviä luentoja! :)
Jee. Hyvä Salla ja Julia! :)
Tosi hyvä idea, osallistutaan jatkossakin.
Jatkossakin lisää samantyyppistä koulutusta, hyvää ja tärkeää.

Urheilijaidenteetti motivoi harjoittelemaan

Urheilussa ja laajemminkin yhteiskunnassa ollaan huolestuneita lasten ja nuorten liikunnan määrän vähene-
misestä. Urheilijaksi tähtäävän nuoren tulisi liikkua jopa 25 tuntia viikossa. Valmentajia ja vanhempia kiin-
nostaa kysymys siitä, millainen valmennus ja ohjaus saavat lapset motivoitumaan urheilusta ja harjoittele-
maan riittävästi vuosien ajan lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkijat ovat esittäneet motivaatioteorian sisäisestä ja
ulkoisesta motivaatiosta ja sisäisen motivaation yhteydestä hyvään menestykseen. On helposti ymmärrettä-
vää, että lapsi, joka harjoittelee sisäisesti motivoituneesti itseään kehittäen, kiinnittyy urheiluun tiukemmin
kuin ulkoisista palkkioista tai pakotteista urheilupontimensa saava lapsi. Mutta miten tukea sisäisen moti-
vaation syntymistä? Yksi vähän esillä ollut näkökulma on lapsen urheilijaidenteetin tukeminen. Urheili-
jaidenteettiä tuetaan arvostaen lapsen harrastamaa lajia, lajikulttuuria ja lasta liikunnan harrastajana, varoen
jakamasta lapsia lahjakkaisiin ja lahjattomiin, mahdollisesti tasoryhmiin, varoen kiinnittämästä liikaa huo-
miota urheilussa menestymiseen, tukien harrastuksen yhteisöllisyyttä ja luoden harrastukseen tilaa lasten ja
nuorten omille ideoille ja kulttuurille, ilolle ja leikille.

Monipuolinen harjoittelu

Monipuolisessa harjoittelussa kehitetään tasapainoisesti kaikkia keskeisimpiä fyysisiä ominaisuuksia: taitoa,
nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Monipuolisen harjoittelun voi jakaa (motoristen pe-
rus)taitojen harjoittamiseen, kuntotekijöiden harjoittamiseen ja koordinaatiivisten kykyjen harjoittamiseen.
Monipuolinen harjoittelu on mielekästä ja hauskaa. Monipuolisen taitoharjoittelun avulla syntyy laaja liike-
mallivarasto, jonka avulla uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppiminen on mahdollista. Liikuntatai-
tojen oppiminen kehittää myös akateemista oppimista. Monipuolinen harjoittelu takaa, että kehon kaikki ur-
heilun kannalta oleelliset elinjärjestelmät kuormittuvat riittävästi ja se ehkäisee myös vammoja. Harjoittelun
monipuolisuus tulee huomioida niin yhden harjoituksen kuin viikko-, kuukausi- ja vuosisuunnitelmankin
tasolla. Lapsena ja nuorena kaikkia ominaisuuksia harjoitellaan ympärivuotisesti. Monipuolisuutta harjoitte-
luun saadaan hyvällä suunnittelulla, uusilla harjoitteilla ja tuttuja harjoitteita muuntamalla: muutetaan tehoja,
palautuksia, harjoitteiden järjestystä, suoritusten pituuksia, alustoja, rytmejä, välineiden kokoa, pelaajien
määrää, pelikentän kokoa jne. Monipuolisessa harjoittelussa on tilaa luovuudelle ja mielikuvitukselle.

Toimivalla vuorovaikutuksella kohti parempia tuloksia

Toimivalla vuorovaikutuksella on tärkeä rooli valmennuksessa, oli kyse sitten yksilö- tai joukkueurheilusta. Valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot edistävät turvallisen ryhmän, hyvän ilmapiirin ja toimivan valmennussuhteen muodostumista, mikä puolestaan edesauttaa lapsen positiivisten liikuntakokemusten syntymistä. Positiiviset liikuntakokemukset luonnollisesti motivoivat lasta jatkamaan harrastuksen/lajin parissa.

Valmentajan kannattaa kiinnittää huomioita omiin vuorovaikutustaitoihinsa. Ne ovat taitoja, joita voi oppia. Vuorovaikutustilanteessa on merkitystä sillä, kuinka asia ilmaistaan. Esimerkiksi sinä-viestien sijaan on parempi käyttää minä-viestejä. Sinä-viestin (jolla arvioidaan, tuomitaan, määritellään, analysoidaan, leimataan tai luokitellaan) käyttäminen voi aiheuttaa negatiivisuutta urheilijassa: se voi haavoittaa, vahingoittaa itsetuntoa, saa aikaan puolustautumisen/vastustusta ja lisäksi suhde valmentajan ja valmennettavan välillä voi kärsiä. Sen sijaan minä-viestejä käyttämällä valmentaja kertoo itsestään. Samalla se mahdollistaa valmentajan omien tunteiden ja tarpeiden tiedostamista. Kun valmentaja puhuu itsestään, on häntä helpompi ymmärtää (väävät tulkinnat vähenevät). Samalla valmentajan ja valmennettavan välinen suhde voi parantua.

Valmennustilanteissa (kuten muissakin vuorovaikutukseen liittyvissä tilanteissa) voi esiintyä henkilöiden välillä ongelmia vuorovaikutuksessa. Tilanteita voi ratkaista monella eri tavalla, ns. ongelmaan tarttumisen kompastuskiviä kannattaa kuitenkin välttää. Näitä kompastuskiviä ovat esim. käsky, uhkaus, saarna, syyttäminen, nimittely ja ivailu. Ongelmatilannetta voi yrittää ratkaista ongelmaan tarttuvan minä-viestin avulla. Viesti sisältää kolme osaa: 1) urheilijan ongelman tuottavan käyttäytymisen kuvauksen, 2) käyttäytymisen vaikutuksen valmentajaan ja 3) tunteen, jonka tilanne valmentajalle aiheuttaa. Käyttäytymisestä puhuttaessa kuvataan juuri sen hetken käyttäytymisestä sillä hetkellä, ei yleistetä ("aina") tms. Kun valmentaja kertoo käyttäytymisen vaikutuksesta häneen itseensä, on urheilijan helpompi ymmärtää häntä. Ongelmaan tarttuva minä-viesti toimii myös kaksiosaisena (käyttäytymisen kuvaus ja sen vaikutus valmentajaan), mutta tunteen ilmaisemisen myötä valmentaja voi saada osakseen myös empatiaa urheilijan taholta.

Positiivisen palautteen antaminen kuuluu valmennustilanteeseen. Sitä voidaan antaa esim. myönteistä minä-viestiä käyttäen. Myönteinen minä-viesti kertoo valmentajan aidosta positiivisesta tunteesta, jonka urheilijan käyttäytyminen herättää. Julkinen positiivinen palaute auttaa myös muita tiedostamaan, mitä he voivat tehdä halutesaan tulla myönteisesti huomioiduksi.

Kirsi Huotari, kirsi.huotari@kajak.fi



TOTEUTUVATKO URHEILIJAN RAVITSEMUSSUOSITUKSET?

Urheilijan ravitsemussuosituksissa kiinnitetään erityistä huomiota aterioiden ja välipalojen riittävyyteen, monipuolisuuteen ja ajoitukseen. Tavoitteena on saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita urheilijan leikkelyksen tueksi ja hyvän terveyden ylläpitoon.

1. Miten urheilijan suositukset toteutuvat kohdallasi?

Rastita listasta ne kohdat, jotka kuvaavat ruokailutottumuksiasi.

Ateriatyrytmi

- annakolm ja suunnitellun harjoitus- ja kilpailu-, pelipäivän aterioiden ja välipalojen ajoituksia
- syön 5–9 kertaa päivässä (3 pääateriaa eli aamupala-lounas-päivällinen sekä 1–4 välipalaa ja iltapala)
- tasainen ateriatyrytmi: syön vähintään 3–4 tunnin välein

Juominen

- juon vettä tasaisesti pitkin päivää
- juon vettä harjoituksen aikana, kun se kestää yli tunnin

Hiljähädraatti

- leipää, puuroa, myslää, riisiä, pastaa tai perunaa: jokaisella pääaterialla jotain
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: jokaisella pääaterialla ja välipalalla jotain

Proteiinit

- lihaa, kanaa tai kalaa: pääaterioilla kolmannes lautasesta
- maitoa, jogurttia, viiliä, rahkaa, juustoja, leikkeliitä, kananmuna: jokaisella välipalalla jotain

Rasvat

- kasviöljy ja leivänpölyysmargariniä, salaattinkastikkeita tai ruoanvalmistuksessa öljyä päivittäin
- pähkinöitä, siemeniä ja avokadon silloin tällöin.
- kalaa 2 kertaa viikossa

Makeat herkut, limsat

- pääsääntöisesti aterioiden jälkeen, ei välipaloina

2. Tavoitteena on, että ympyröit mahdollisimman monta kohtaa.

Montako kohtaa rastitit? ____ /13 kohtaa.

3. Jos jokin kohdista jäi rastittamatta, tee kolmen kohdan suunnitelma siitä, miten voit jatkossa parantaa päivittäistä syömistäsi.

1.	
2.	
3.	