



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**”Tää on mun yks parhaista harrastuksista!”**

Junior roller derby rantautuu Suomeen

*Suvi Hokkanen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

maaliskuu / 2015

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Suvi Hokkanen	<b>Sivumäärä</b> 58 ja 8 liitesivua
<b>Työn nimi</b> ”Tää on mun yks parhaista harrastuksista!” : Junior roller derby rantautuu Suomeen	
<b>Ohjaavat opettajat</b> Heini Kapanen, Reijo Viitanen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Helsinki Roller Derby ry	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Roller derby on rullaluistellen pelattava täyskontaktilaji, joka on tunnettu nimenomaan naisten harrastuksena. Junior roller derby on alaikäisille suunnattu versio lajista. Nuorten mukaantulo haastaa lajin perinteisiä rakenteita, jolloin urheiluseurat joutuvat pohtimaan toimintansa suuntaa. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Helsinki Roller Derby ry, joka on Suomen ensimmäinen roller derby -seura.</p> <p>Kehittämishankkeeni tavoitteena oli kehittää, käynnistää ja vakiinnuttaa nuorisotoiminta osaksi tilaajan toimintaa. Kuvaan työssäni prosessin, jonka kautta nuorisotoiminta käynnistyi.</p> <p>Toiminnan vakiinnuttamiseksi on tärkeää vastata tutkimuskysymyksiin: mihin yhteiskunnalliseen tarpeeseen junior roller derby voisi vastata, ja mitä junior roller derby voi antaa suomalaisille nuorille? Teoriapohjassani avaan nuorten liikkumisen periaatteita, vaihtoehtolajeja, sekä urheilun sukupuolittuneisuutta.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutetaan toimintatutkimuksena. Työssäni käytän benchmarking -menetelmää mallintaessani eurooppalaisten roller derby -seurojen nuorisotoimintaa. Kehittämistyöni aineistoa kerättiin alussa haastattelemalla eurooppalaisten junior roller derby -seurojen valmentajia. Näiden tulosten pohjalta käynnistyi Helsinki Roller Derby ry:n ensimmäinen junior roller derby -kurssi. Alkeiskurssin pilottijakson jälkeen haastattelin ryhmäni nuoria harrastajia ja teetin arvioinnin toiminnasta. Aineistoni koostuu osin myös toimintaryhmän havainnoinnista.</p> <p>Kehittämishankkeen tuloksena syntyy Helsinki Roller Derby ry:n nuorisotoiminnan malli, pilottijakson harjoitusohjelma, sekä ohjeet junior roller derby -valmentajille. Haastatteluista käyvät ilmi eurooppalaisten valmentajien kokemukset nuorten lajivalmentajana. Nuorten haastattelut avaavat uuden suomalaisen harrastajaryhmän näkemyksiä.</p> <p>Joukkueurheiluun kaivataan yhdenvertaisen osallistumisen mahdollisuutta ja tilaa ainutlaatuiselle yksilöllisyydelle. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että junior roller derby tarjoaa uudenlaisen liikuntakasvatuksen ympäristön, ja voisi osaltaan olla vastaamassa nuorten liikunnan murrokseen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on merkityksellinen tilaajalle, sillä se dokumentoi prosessin, jonka kautta nuorisotoiminta urheiluseurassa alkoi. Työn tulosten kautta tilaaja voi toistaa alkanutta toimintaa, sekä jatkaa toiminnan kehittämistä. Tätä työtä voidaan hyödyntää myös muiden suomalaisten roller derby -seurojen toimesta. Työ on ajankohtainen, sillä nuorisotoiminta on tullut osaksi eurooppalaista roller derbyä.</p> <p>Junior roller derbystä ei löydy suomenkielistä tietoa, joten tämä opinnäytetyö on osaltaan tuomassa uuden ilmiön näkyväksi.</p>	
<b>Asiasanat</b> roller derby, junioriurheilu, liikuntakasvatus, yhdenvertaisuus	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Name of the Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Suvi Hokkanen	<b>Number of Pages</b> 58 + 8
<b>Title</b> "This is one of my best hobbies!" : Junior roller derby arrives in Finland	
<b>Supervisors</b> Heini Kapanen, Reijo Viitanen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Helsinki Roller Derby ry	
<b>Abstract</b> <p>This thesis was subscribed by Helsinki Roller Derby ry, the first roller derby organization in Finland. Roller derby is a full contact sport on skates; junior roller derby is a version of the sport that is aimed for people under 18 years of age. Young people are challenging the traditional concepts of the sport and forcing roller derby organizations to adapt their strategy that was once aimed at adults only.</p> <p>The aim of my thesis was to launch and establish junior roller derby as part of Helsinki Roller Derby. This thesis captures the process I went through when designing and co-organizing the first junior roller derby training course in conjunction with Helsinki Roller Derby's volunteers.</p> <p>The data was collected using different methods, including interviews, observation, and personal participation. First I interviewed European junior roller derby coaches to find their best practices and to use them as a benchmark for creating the Helsinki Roller Derby Junior course. I also interviewed the young people who took part in the course and they evaluated the experience. I acted as a coach and as an observer in the course and created the development plan based on all data.</p> <p>To understand and establish the research subject I had to answer the question, "what could junior roller derby offer to the young people in Finland, and is there a need for the sport in our society?" I used literature on coaching methods for children, alternative sports options, and gender issues in sport to answer these questions.</p> <p>The results of this thesis indicate that there is no fulfillment of equality in team sports. Junior roller derby could provide a physical education environment for diverse youth.</p> <p>Helsinki Roller Derby Juniors operation model is a result of this thesis. This thesis is to aid the subscriber to in continuing to develop the youth work in their organization.</p> <p>Junior roller derby is a fairly hot topic issue at the moment. This thesis can be useful to the roller derby organizations who want to establish a junior group within their league.</p> <p>This thesis is making a new phenomenon visible as there is no data on junior roller derby in Finland.</p>	
<b>Keywords</b> roller derby, equality, junior sports, physical education	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Prosessin kuvaus	7
1.2 Liikuntakasvatus ja nuorten valmentaminen	9
2 VAIHTOEHTOINEN LIIKUNTA PERINTEISIÄ LAJEJA HAASTAMASSA	13
2.1 Junior roller derby	14
2.2 Sukupuolittunut urheilu	18
3 EUROOPPALAISTEN VALMENTAJIEN KOKEMUKSET	21
3.1 Toimintakulttuuri ja toiminnan käynnistäminen	22
3.2 Sosiaalinen harjoittelu valmentajien näkökulmasta	24
3.3 Fyysinen harjoittelu valmentajien näkökulmasta	26
3.4 Yhteenveto	29
4 JUNIOR ROLLER DERBY -HARRASTAJIEN KOKEMUKSET	30
4.1 Populaarikulttuurin kautta rullille	31
4.2 Sosiaalinen harjoittelu nuorten näkökulmasta	33
4.3 Fyysinen harjoittelu nuorten näkökulmasta	34
4.4 Siinä nuoret missä aikuisetkin	37
5 HELSINKI ROLLER DERBY JUNIORS -TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN	38
5.1 Pilottijakson kuvaus	40
5.2 Pilottijakson arviointi ja palaute	46
5.3 Toimintamalli	49
5.4 Johtopäätökset ja toimintasuositukset	50
6 NUORET OSAKSI ROLLER DERBYN MAAILMAA	53
6.1 Junior roller derbyn yhteiskunnalliset mahdollisuudet	54
6.2 Opinnäytetyön arviointi	57
LÄHTEET	59
LIITTEET	63

## 1 JOHDANTO

Kehittämishankkeeni tavoitteena oli kehittää, käynnistää ja vakiinnuttaa junior roller derby osaksi Helsinki Roller Derby ry:n toimintaa. Toimintatutkimuksen tuloksena toteutettiin Helsinki Roller Derbyn ensimmäinen nuorille suunnattu alkeiskurssi. Alkeiskurssin pilottijakson havaintojen ja arvioinnin perusteella mallinnan Helsinki Roller Derbyn nuorisotoimintaa, ja teen ehdotukset toiminnan kehittämiseksi. Tätä mallia voidaan toistaa tilaajan toimesta, sekä muissa suomalaisissa nuorisotoimintaa aloitavissa roller derby urheiluseuroissa. Kehittämishankkeessani vastaan kysymyksiin: mihin yhteiskunnalliseen tarpeeseen junior roller derby voisi vastata, ja mitä junior roller derby voisi tarjota suomalaisille nuorille?

Olen itse harrastanut roller derbyä vuodesta 2009. Olin ensimmäisten mukana tuomassa uutta lajia Suomeen. Aloitimme harrastuksen suurella innolla, seuraten mitä lajin kotimaassa Yhdysvalloissa tapahtui. Lajin rantautuessa Suomeen roller derbyä harrastivat vain naiset (K-18). Tänä päivänä myös miehet ja nuoret ovat löytäneet lajin, mutta nämä ryhmät ovat vielä selkeästi vähemmistö lajin parissa. Uusien harrastajaryhmien kiinnostuessa lajista on herännyt keskusteluja siitä, mihin suuntaan lajia tulevaisuudessa viedään. Roller derby -seurojen maailmanlaajuisena kattojärjestönä toimiva Women´s Flat Track Derby Association (WFTDA) hyväksyy jäseneksi vain naisten urheiluseurat. Osa urheiluseuroista on hiljalleen muokannut toimintaansa niin, että mukaan mahtuvat kaikki innokkaat lajin harrastajat. Tämä on kuitenkin vaatinut seuroilta oman toiminnan tarkastelua, sääntömuutoksia ja toisinaan myös seuran nimen sekä logon vaihtoa (Derby Central 2015). Osa urheiluseuroista on taas halunnut pitää kiinni perinteestä, jonka mukaan roller derby on lajina suunnattu vain aikuisille naisille.

Lajin parissa tehdään paljon kansainvälistä työtä, ja maailmanlaajuinen yhteistyö on ollut avainasemassa lajin leviämisessä. Vuosittain järjestettävä European Roller Derby Conference kerää yhteen eurooppalaisten seurojen edustajat kehittääkseen yhdessä eurooppalaista roller derbyä. Vuoden 2014 konferenssissa esitettiin toiveita nuorisotoiminnan käynnistämisestä laajemmassa mittakaavassa myös Euroopan maissa (Prendiville 2014).

Suomalaisten roller derby -seurojen kattojärjestönä toimii Roller Derby Finland ry (RDF). Tammikuussa 2015 RDF:n alaisuudessa oli 21 urheiluseuraa ja 781 harrastajaa. Syksyllä 2014 Roller Derby Finland ry. teki pienimuotoisen selvityksen jäsenseurojensa suhtautumisesta nuorisotoimintaan. Kyselyyn vastasi kuusi roller derby -seuraa. Kyselyyn vastanneista seuroista vain yksi oli aloittanut virallisen nuorisotoiminnan: Ylivieskassa Riverdale Rollers ry:n nuorisotoiminta aloitettiin vuonna 2014, ja heidän toiminnassaan on ollut vuoden aikana mukana 14 nuorta harrastajaa (Vaararinne 2015). Muissa seuroissa toimintaa oli suunniteltu aloitettavan 2-5 vuoden sisällä. Kyselyyn vastanneet näkivät toiminnan käynnistämisen ongelmana mm. tilojen puutteen. Huolta herätti myös vanhempien suhtautuminen lajiin. Eräs seuroista ilmoitti kaipaavansa opastusta toiminnan aloittamiseen. (Leinonen 2015.)

Tutustuessani junior roller derbyyn paremmin opinnäyteprosessini myötä ymmärsin kuinka vähän tietoa suomalaisilla roller derby -harrastajilla ja urheiluseuroilla on lajin nuorisotoiminnasta. Aikuiset harrastajat pyörittävät omaa harrastustoimintaansa vapaaehtois pohjalta, eikä nuorisotoiminnan suunnittelulle löydy resursseja. Uuden harrastajaryhmän tuomista lajin pariin ei siis nähdä välttämättömyytenä, voimavarojen kuluessa aikuisille suunnatun toiminnan pyörittämiseen. Toisaalta osalla lajin aikuisia harrastajia näytti olevan ennakkoluuloja lajin soveltuvuudesta nuorten harrastukseksi. Osa harrastajista halusi myös puolustaa roller derbyn asemaa vain aikuisten naisten harrastuksena. Nuorten mukaantulo selkeästi haastoi lajin aikaisempia rakenteita.

Osallistuin European Roller Derby Conferencen nuorisotoiminnan työpajaan Berliinissä tammikuussa 2015. Työpajassa jaettiin nuorisotoiminnan hyviä käytäntöjä ja avustettiin toimintaa suunnittelevia tahoja. Eurooppalaisten seurojen keskuudessa ongelmakohtina nuorisotoiminnan aloittamiselle nähtiin varsinkin tilojen puute. Tietoa nuorten lajimuunnoksesta oli vain vähän, eikä vapaaehtoisia nuorten valmentajia ollut helppo löytää.

Suomalaisissa keskusteluissa mietittiin, mitä nuoret voivat antaa suomalaiselle roller derbylle. Itse halusin kuitenkin kääntää ajattelun toisinpäin: mitä roller derby voi antaa suomalaisille nuorille? Tämän ajatuksen kautta syntyi yhteiskunnallinen näkökulma opinnäytetyöhöni. Näiden kysymysten pohdinta on tärkeää myös tilaajalle.

Tämä opinnäytetyö tarjoaa tietoa ja konkreettisia työkaluja nuorisotoiminnan käynnistämiseen niille roller derby -seuroille, jotka haluavat ottaa alaikäiset mukaan toimintaansa. Toivon tämän työn avaavan lukijalle junior roller derby liikuntakasvatuksellisia ja yhteiskunnallisia mahdollisuuksia muuttaa nuorten liikunnan maailmaa.

Haluan kiittää keväällä 2014 perustettua Helsinki Roller Derbyn junioriosastoa, joka aktiivisella mielenkiinnolla ja toiminnallaan toi nuorisotoiminnan keskusteluihin. Suurena apuna nuorisotoiminnan käynnistämisessä ovat toimineet Helsinki Roller Derbyn seura-aktiivit, joita ilman tämä opinnäytetyö ei olisi mahdollinen.

### 1.1 Prosessin kuvaus

Valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi toimintatutkimuksen, sillä se tuottaa mielestäni käyttökelpoisinta tietoa junioritoiminnan kysymyksistä. Toimintatutkimus on käytännönläheinen menetelmä muokata ja kehittää asioita entistä paremmiksi. Havainnoimalla, reflektoidulla toimimalla luodaan uutta tietoa omia konkreettisia kokemuksia hyväksikäyttäen. Yksi toimintatutkimuksen tavoitteista on tehdä hiljainen tieto näkyväksi ja nostaa se tarkasteluun, jotta toimintaa voidaan tutkia ja kehittää edelleen. Toimintatutkimus etenee analysoinnin, ongelmien ratkaisemisen ja tavoitteiden saavuttamisen viitoittamaa tietä, jonka kautta tuotetaan uutta tietoa toiminnasta. Näitä teorioita kokeillaan käytännössä ja arvioidaan niiden pätevyyttä. (Heikkinen 2001, 170-183.)

Toimintatutkimuksen tuloksena käynnistyi Helsinki Roller Derby Juniors -ryhmä, jonka jäsenet ovat maassamme ensimmäisten lajin harrastajien joukossa. Toimintatutkimukseni aluksi tein taustaselvitystä siitä, mitä on junior roller derby, ja millaisia kokemuksia sen parista on saatu muualla. Työssäni kuvaan pilottijaksoa, joka sisältää viiden viikon junior roller derby -harjoittelun. Kutsun Helsinki Roller Derby Juniors -harrastajaryhmää opinnäytetyössäni myös nimellä toimintaryhmä.

Toimintatutkimuksen kautta pääsin tekemään omia havaintoja toiminnasta, jolloin minun ei tarvinnut tehdä johtopäätöksiä ainoastaan muiden kokemusten perusteella. Nuoria harrastajia ei Helsingissä ollut ennen toimintatutkimustani. Käynnistettyämme

nuorisotoiminnan, pääsin vihdoin ohjaamaan ja kohtaamaan niitä nuoria, jotka halusivat harrastaa tätä uutta lajia. Nuorten haastattelut avasivat suomalaisen nuorison näkemyksiä ja toiveita lajin uusina harrastajina.

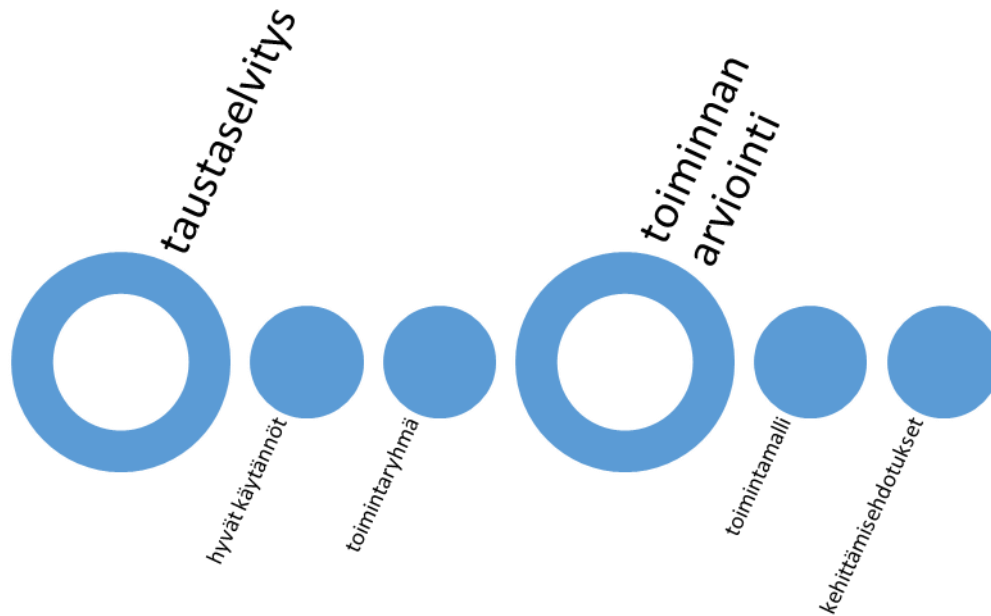
Pääaineistoni koostuu eurooppalaisten valmentajien ja toimintaryhmäni nuorten haastatteluista sekä havainnoista, joita olen tehnyt nuorten ryhmää vetäessäni pilottijakson aikana. Havaintoja olen tehnyt myös ennen alkeiskurssia järjestettävistä lajikokeiluista, joihin osallistui kesän 2015 aikana 30 nuorta.

Keräsin aineistoa myös osallistumalla valmentajakoulutuksiin sekä suomalaiseen ja eurooppalaiseen organisatoriseen roller derby -konferenssiin, jossa pohdittiin lajin tulevaisuutta myös nuorten harrastajien kannalta. Keskustelin opinnäytetyöni aikana useiden lajin harrastajien kanssa ja pidin toiminnastamme päiväkirjaa. Keskustelimme lukuisia kertoja ryhmän ohjaajien kanssa jakaen tuntemuksiamme nuorisotoiminnasta.

Analysoin opinnäytetyössäni keräämääni aineistoa teemoittain. Opinnäytetyön suurimpina teemoina olivat sosiaalinen harjoittelu, fyysinen harjoittelu sekä roller derby -kulttuurin siirtyminen aikuisilta nuorille harrastajille. Selvitin, mitä tutkimuskysymyksiini liittyvää olennaista tietoa aineistosta nousee, ja mitkä aiheet toistuvat eri aineistojen sisässä. Rajasin aineistoani useaan otteeseen, jotta pääsin käsiksi nuorisotoiminnan käynnistämisen, kehittämisen ja vakiinnuttamisen kannalta olennaisiin asioihin. Toimintatutkimuksen kautta mallinsin aloittamaamme toimintaa.

Toimintatutkimuksessani tarkastelen junior roller derby -harrastusta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Tietoperustan ja keräämäni aineiston kautta pääsin vastaamaan tutkimuskysymyksiini: Mihin yhteiskunnalliseen tarpeeseen junior roller derby vastaa? Mitä roller derby voi antaa suomalaisille nuorille?





Kuva 1. Toimintatutkimuksen kuvaus

## 1.2 Liikuntakasvatus ja nuorten valmentaminen

Roller derby -seuroissa vaikuttavat valmentajat toimivat usein vapaaehtois pohjalta. Heiltä löytyy jo kokemusta aikuisten harrastajien ohjaamisesta, mutta nuoret tuovat valmennustyöhön uuden elementin. Urheiluseurojen, jotka pohtivat harrastuksen tarjoamista myös nuorille, tulee ymmärtää nuorten liikunnan, harjoittelun ja valmentamisen perusteet. Haluan työssäni tarkastella, miten nuorten liikkumisen yleiset periaatteet ja ihanteet voidaan huomioida junior roller derby -toiminnassa. Tämän vuoksi työni tietoperustana toimii teoria nuorten ja lasten liikunnasta sekä urheiluvalmennuksesta. Avaan alkuun myös liikuntakasvatuksen periaatteita, joiden kautta voidaan lähestyä opinnäytetyön aihetta.

Liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on kiistaton. Terveystieteiden kannalta lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan avulla kehitetään fyysisten taitojen lisäksi myös sekä sosiaalisia että psyykkisiä taitoja. Liikuntakasvatus tarjoaa mahdollisuuden kasvattaa fyysisen kunnon ohella myös itseluottamusta ja mi-

näkövää. Urheilun avulla lapset ja nuoret pääsevät mittaamaan taitojaan, opettelemaan tunteiden käsittelyä, sekä haastamaan itseään. (Nuori Suomi 2015.)

Suuri osa suomalaisesta nuorisotyöstä tehdäänkin urheiluseuroissa. Liikuntakasvatuksen periaate on olla tekemisissä niin urheilun kuin yksilönkin kanssa. Näin ollen nuorten kasvua ja kehitystä tuetaan kotikasvatuksen ohella myös urheiluympäristössä. Joukkueurheilussa yhteistyötaidot ovat keskiössä, ja joukkue voi tarjota nuorille tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näiden taitojen harjoittelu tukee nuorta tulevaisuuden toimijana. Nuorista pyritään kasvattamaan itsensä ja taitonsa tuntevia, kunnon kansalaisia. (Vasarainen & Hara 2005, 9-120; Jaakkola, Liukkonen & Sääksjärvi 2013, 10-46.)

län myötä harjoitusmäärät kasvavat ja nuori joutuu priorisoimaan ajankäyttöään. Harrastuskertojen lisääntyessä siirrytään usein myös kilpailemaan. Tämä jaottelu voi vaikuttaa laskevasti motivaatioon nuorilla, jotka eivät koe olevansa lajinsa huipulla. Harrastus usein jää, mikäli nuori ei halua valita kilpaurheilullista elämäntapaa (Piispa 2013, 13-14). Harrasteseuroja ja -joukkueita, joissa harrastamista tehdään liikunnan ilosta, ei tunnu löytyvän tarpeeksi (Salomäki 2014). Tämä on myös viesti, jota kuulin muutamaan otteeseen ryhmässäni harjoittelevilta nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan.

Nuorisotutkimusverkosto, Valtion nuorisosiain neuvottelukunta ja Valtion liikunta-neuvosto tuottivat Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013, jonka kattoteemana oli nuorten liikunta. Tutkimuksen mukaan 15-19 -vuotiaista 60% on lopettanut jonkun liikuntaharrastuksen. Urheilujärjestöissä ollaan huolestuttu ns. drop out -ilmiöstä. Yleisin syy harrastuksen lopettamiselle 10-29 -vuotiaiden ryhmässä oli se, että muut asiat alkoivat kiinnostaa. Myös ajanpuute, sekä uudet harrastukset olivat syitä liikuntaharrastuksen loppumiselle. Murrosiän myötä liikunta-aktiivisuus laskee, ja näin ollen on syytä jatkuvasti kehittää uusia tapoja lisätä nuorten liikuntaa. (Myllynen & Berg 2013.) Salomäki (2014) mainitsee, että positiivisella liikunnan ilmapiirillä voisi vaikuttaa drop out -ilmiöön.

Osaltaan nuorten vähenevään liikunnan määrään on vaikuttanut toki myös nykyai-kaistuminen, joka on vähentänyt arkista liikuntaa (Jaakkola ym. 2013, 18; Harinen &

Rannikko 2013, 72). Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 -tulokset kertovat, että aikuisten tekemien määritelmien vuoksi nuorten omaehtoinen liikunta saattaa jäädä tilastoissa näkymättömiin. Tutkijat mainitsevatkin, ettei nuorten ”lakkaamaton liike” sellaisenaan mahdu tilastojen ahtaisiin raameihin (Myllynen ym. 2013, 8). Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa saatujen tulosten mukaan aktiivinen liikunta on yhteydessä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnalla voi siis suuri merkittävä rooli nuoren elämänlaadun vahvistajana. (mt. 2013, 96.)

Valmentajalla voi olla merkittävä vaikutus urheiluharrastuksen mielekkyyteen. Valmentajan tulisi oppia tuntemaan valmennettavansa ja huomioimaan heitä yksilöinä ainakin kerran jokaisella harjoituskerralla. Valmentajan tärkein tehtävä on olla oma itsensä ja näin toimia esimerkkinä nuorelle siitä, että joukkueessa jokainen saa olla ainutlaatuinen ja juuri sellainen kuin on. Yksilöiden huomioiminen ja erilaisuuden arvostaminen aukeaa nuorille valmentajan esimerkin kautta. Valmentajan tulee olla varovainen kommentissaan, jotka koskevat nuoren ulkoista olemusta tai fyysisiä ominaisuuksia. Tällaiset kommentit voivat vaikuttaa syvästi nuoreen sekä laskea harrastuksen mielekkyyttä. Ryhmässä toimiminen opettaa parhaimmillaan yhteistyötaitoja ja toisten arvostamista sellaisina kuin he ovat. (Vasarainen ym. 2005, 60-66.)

Kokonaisvaltainen valmennus tarkoittaa yksilön huomioimista kokonaisvaltaisena psyykkis-fyysis-sosiaalisena olentona. On huomioitava, että valmentajan ja urheilijan vuorovaikutuksessa on psyykinen valmennus aina läsnä. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 30-32.) Kokonaisvaltaisen valmentamisen psyykkisiä tavoitteita ovat lapsen persoonallisuuden, eli minäkuvan, rakentaminen ja vahvistaminen, sekä terveen itsetunnon lisääminen. Sosiaalisia tavoitteita ovat ryhmässä toimiminen, yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen ja sopeutuminen, sekä harjoituskavereiden, valmentajien ja kilpakumppaneiden kunnioittaminen. Liikunnan kautta opitaan pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Omia rajoja etsiessä opitaan sietämään fyysistä ja henkistä rasitusta sekä kohdataan epäonnistumisia. (Salomäki 2014.)

Urheilujoukkueeseen kuulumisella voi olla nuorelle suuri merkitys. Nuoren minäkäsitys, ja samalla identiteetti, kehittyy urheiluseuran toiminnassa. Valmentajalla sekä ympäristöllä on suuri vaikutus nuoren minäkuvan laatuun. Nuori voi peilata itseään kanssaharrastajiin ja kokea pätevyyttä suhteessa muihin. Joukkueen toiminnassa

lapset ja nuoret muodostavat myös lajikohtaista identiteettiä. Hara & Vasarainen näkevät lajikohtaisen identiteetin olevan ”rinnakkainen käsitys itsestä lajin harrastajana, ei pelkästään tavallisena ihmisenä”. (Vasarainen ym. 2005, 60.)

Valmentajan on hyvä muistaa, että hän edustaa nuorelle koko lajia. Haran ja Vasaraisen mukaan valmentaja on nuorelle ”lajin peili: esimerkillinen lajin ammattilainen” ja nuorille laji näyttyy sellaisena kuin he näkevät valmentajansa. Valmentajan intohimo lajia kohtaan, sekä ylpeys omasta seurasta tarttuu uusiin harrastajiin. Valmentajan tulee myös muistaa, että harrastajat kaipaavat palautetta. Palautteen kautta valmentaja voi vaikuttaa nuoren motivaatioon sekä nuoren minäkuvan myönteiseen rakentamiseen. (Vasarainen ym. 2005, 77).

Valmentajan vastuulla on myönteisen ja kannustavan harjoitusilmapiirin luominen sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Harjoitukset tulee organisoida mielekkäiksi niin, että kaikki osallistujat voivat tuntea osallistuvansa toimintaan täysipainoisesti. Valmentajan tulee olla selvillä siitä, mitä harjoituksissa tapahtuu ja puuttua harjoittelijoiden tekemiseen tarvittaessa. Valmentajan tehtävä on valvoa, että yhteisiä pelisääntöjä noudatetaan. (Salomäki 2014.)

Nuorten valmentamisessa tulee muistaa, että lapset ja nuoret kehittyvät eri tahtiin. Tämän vuoksi yksilölliset erot voivat olla suuria. Fyysisten suoritusominaisuuksien tasoon vaikuttavat erot nuoren kasvussa, kypsymisessä ja kehityksessä. Erityisesti murrosiässä saman ikäisten yksilöiden vertailu on vaikeaa. (Hakkarainen 2009, 102.) Taitoa ja nopeutta voidaan harjoittaa jo hyvin nuorilla, sillä hermosto kehittyy aikaisin. Ennen murrosikää kannattaa harjoittaa taitoa ja monipuolisuutta. Voimaharjoittelussa voidaan panostaa lihaskuntoon ja lihasten aerobiseen jaksamiseen. Maitohappoharjoituksia voidaan teettää vasta murrosiän jälkeen. Väärät harjoitteluasennot on hyvä korjata jo nuoresta, jotta harjoittelu on turvallista. Nuorilla on hyvä teettää paljon toistoja sisältäviä harjoitteita, jotta saadaan sykettä lihaksistoon. Harjoitteet menevät silloin lihasmuistiin, ja lihakset ovat kasvupyrähdysen jälkeen valmiina täysivaltaiseen lajiharjoitteluun. Harjoittelun monipuolisuus on tärkeää, etteivät nuoret kyllästy. (Salomäki 2014.)

Liian korkea vaatimustaso harjoituksissa, tai pakkoa korostava suhtautuminen, saa lapsen tai nuoren helposti ahdistumaan. Lapsen tai nuoren kokiessa liikkumisen hauskaksi, tapahtuu oppiminen ja kehittyminen kuin itsestään. Positiivinen tunne synnyttää vastaanottavan ilmapiirin harjoittelulle ja nuori ottaa paremmin vastaan ohjausta. Myönteinen harjoittelun ilmapiiri johtaa parhaimmillaan taitavuuteen. Taitavuus taas lisää positiivista tunnetta. (Roos-Salmi ym. 2009, 30-32.) Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tärkein tehtävä on tukea nuoren kasvua ja kehitystä.

## 2 VAIHTOEHTOINEN LIIKUNTA PERINTEISIÄ LAJEJA HAASTAMASSA

Perinteisten urheilulajien rinnalle on syntynyt uusia nuorisokulttuurisen liikkumisen muotoja. ”Liikunnan monimuotoiset tilat ja tavat (LIMU)”- tutkimushankkeessa tarkastellaan vaihtoehtolajeja- ”lajeja, jotka ovat verrattain uusia ja jotka määritellään osaksi liikunnallista vaihtoehtosektoria” (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013, 43). Hankkeessa on tarkasteltu nimenomaan kaupunkitilassa näkyviä, perinteisestä urheilusta poikkeavia lajeja. Roller derby on yksi hankkeen tutkimista lajeista. Rannikko & Liikainen (2013, 45) mainitsevat ”LIMU”-tutkimushankkeessaan roller derbyn ”tarjoavan monille erilaisuutta tai irrallisuutta kokeville yhteisön, jossa on turvallista harrastaa”.

Vaihtoehtolajeille yhteistä on yhteisöllisyys, sekä tee se itse -asenne. Vaihtoehtoinen liikunta sisältää usein myös elämäntavallisia piirteitä. Lajit ovat verrattain uusia ja niiden kehittämiseen osallistuvat itse harrastajat. Perinteinen urheilu tarjoaa auktoriteettien tavoitteista lähtevää liikuntaa. Liikunta on usein kilpailullista, ja siinä korostetaan osallistujien paremmuutta. Vaihtoehtoisessa urheilukulttuurissa nuoria kiinnostaa uudenlainen sosiaalisuus sekä elämyksellisyys (Piispa 2013, 15).

Vaihtoehtolajien harrastajat ovat usein ylpeitä omasta lajistaan ja kokevat vahvaa omistajuutta lajiaan kohtaan. Lajien sisällä yhteisöllisyyden tunne on vahvaa ja siihen liittyy rajoja ylittävä ystävyys. Vertaisohjaajuus sekä vertaissosiaalisuus on myös hyvin yleinen ilmiö näiden lajien parissa. Huomattavaa viimeaikoina tutkituissa vaihtoehtolajeissa on se, että ne ovat vahvasti sukupuolijakautuneita. Poikien ja miesten harrastajamäärät tutkittujen lajien kesken ovat huomattavasti suurempia kuin tyttöjen

ja naisten harrastajamäärät. (Liikanen & Rannikko 2013, 47-51; Kuninkaanniemi ym. 2013, 43-47.) Roller derby on yksi ainoista vaihtoehtolajeista, joka on levinnyt nimenomaan tyttöjen ja naisten toimesta. Vaihtoehtolajien kentässä joukkueurheilu on myös harvinaista. Piispa (2013, 15) tosin mainitsee joukkuelajien parista löytyvän ”merkkejä uudenlaisesta urheilukulttuurista”, jossa yhdistyy ”sosiaalisuus ja leikki, eli tekijät, joiden vuoksi niin monet lapset alunalkaen aloittavat liikkumisen”.

Vaihtoehtolajien luonteen katsotaan olevan hyvin osallistava. Näiden lajien parissa nuoret liikkuvat yhdessä toisiltaan oppien, suunnittelevat itse toimintaansa, sekä ottavat vastuuta lajinsa kehittämisessä. Rannikko & Liikanen (2013, 47) huomioivat tämän olevan juuri sitä, mitä aikuiskasvattajat toivovatkin nuorten tekevän.

Vaihtoehtolajeja on tarvittu liikunnan monimuotoistumiseen. Nämä lajit ovat tarjonneet harrastajille mahdollisuuden luoda heidän lähtökohdistaan kumpuavaa liikuntakulttuuria. Kuninkaanniemi & Ronkainen (2013, 46) peräävät parempaa huomiointia vaihtoehtolajeille liikuntapaikkarakentamisessa, liikuntakasvatuksessa, sekä liikuntavuorojen jakamisessa. He mainitsevat lajien parissa kasvavan ”avoimia, moniarvoisia ja joustavaa yhteisöllisyyttä rakentavia nuoria.” (Kuninkaanniemi ym. 2013, 46.)

## 2.1 Junior roller derby

Junior roller derby on alle 18 -vuotiaille suunnattu joukkuelaji. Ymmärtääkseen junior roller derbyä, tulee ymmärtää mitä on roller derby.

Roller derby on rullaluistellen pelattava, vauhdikas täyskontaktilaji. Kentällä on samaan aikaan viisi pelaajaa kahdesta toisiaan vastaan kisaavasta joukkueesta. Molemmissa joukkueissa on pisteiden tekijä, jammeri, jonka tehtävä on ohittaa vastustajat mahdollisimman nopeasti ja mahdollisimman monta kertaa. Laillisesti ohitetusta vastustajasta saa yhden pisteen. Jammereiden lisäksi radalla on kenttäpelaajia, blockereita, joiden tehtävä on estää vastustajan etenemistä, ja samanaikaisesti avustaa omaa pisteiden tekijää.

Roller derbyä harrastaakseen tarvitsee quad-rullaluistimet, kypärän, polvisuojat, rannesuojat, kynnärsuojat sekä hammassuojat.

Roller derbyssä ei ole vain yhtä toimivaa kehotyyppiä, vaan otteluissa nähdään hyvin erikokoisia pelaajia, jotka löytävät oman roolinsa joukkueen pelistrategioista. Blockereiden estäessä vastustajaa, voi suuremmasta koosta olla hyötyä, kun taas jammeilla pienempi koko voi olla eduksi pujotellessa vastustajien ohi.

Roller derby -ottelu kestää kokonaisuudessaan tunnin. Peli etenee kahden minuutin erissä. Taklaaminen on sallittua, mutta säännöt määrittelevät, millä kehon osalla kontaktia saa ottaa, ja mihin kontaktin saa kohdistaa. Päähän, selkään, tai polvien alapuolelle ei saa taklata. Sääntöjen vastaisesta kontaktista tuomarit antavat pelaajalle 30 sekunnin mittaisen rangaistuksen.

Laji on kotoisin Yhdysvalloista, missä sen historia alkaa 1930-luvulta. Lajissa yhdistyi maratonjuoksu sekä luistelu. Lajissa sekaparit kisasivat luistelemalla kaltevalla radalla kilpaa. Naisten mukaantulo urheiluun oli suuri mullistus tuohon aikaan. Media ei ottanut tosissaan naisten osallistumista kilpaurheiluun, mutta naiset toivat lipputuloja ja mielenkiintoa uutta lajia kohtaan. Hiljalleen laji muotoutui kestävyyskisan sijaan peliksi, ja parien sijaan kentällä nähtiin kaksi joukkuetta. Mukaan tuotiin myös kontakti. Roller derbyä näytettiin myös televisiossa, jolloin otteluiden katsojamäärät kohosivat jopa 50 000 katsojaan. (Barbee & Cohen 2010, 10-24.)

Nykyinen versio lajista on englanninkieliseltä nimeltänsä flat track roller derby ja sitä on pelattu tässä muodossaan 2000-luvun alusta. Flat track roller derby lähti liikkeelle ruohonjuuritasolta, ja se on yksi harvoja, ellei jopa ainoa täyskontaktilaji, joka on levinnyt maailmalla nimenomaan naisten urheiluna. Lajin leviämistä on vauhdittanut tarve tuoda naisten urheilun kenttään laji, joka on lähtöisin naisten omista tarpeista.

Roller derby kasvoi maailmanlaajuisesti ilmiöksi flat track roller derbyn myötä. Flat track -versiossa lajia pelataan tasaisella alustalla kaltevan, rakennetun radan sijaan. Tämä muutos on mahdollistanut lajin räjähdysmäisen leviämisen, sillä lajin harrastamiseen ei enää tarvita erityisiä rakenteita. Harrastamispaikaksi soveltuu mikä tahansa luisteluun sopiva alusta aina koripallokentästä parkkihalliin. Tämä on mahdollista-

nut uusien, pienempienkin ryhmien mukaantulon lajin pariin. Urheiluseuroja syntyy ympäri maailmaa tee se itse -pohjalta. Urheiluseurat ovat usein ainutlaatuisia identiteetiltään. Ne luovat täysin omannäköisen yhteisönsä urheiluharrastuksen ympärille. (WFTDA 2015a.)

Ensimmäinen junior roller derby -joukkue perustettiin Arizonassa, Yhdysvalloissa vuonna 2006. Wikipedian mukaan vuonna 2013 junior roller derby -joukkueita on ollut 112 kpl Yhdysvalloissa, Australiassa, Belgiassa ja Japanissa. Tarkkaa ja ajankohtaista tietoa joukkueiden määrästä ei ole löydettävissä.

Harjoittelu alkaa aina perustaitojen kartuttamisella. Lajin ollessa vielä uusi on harrastajien ja joukkueiden välillä suuria tasoeroja. Junior roller derby eroaa aikuisten versiosta siten, että harrastajat sekä joukkueet jaetaan eri tasoille. Junior roller derby otteluissa sallittu kontakti määräytyy joukkueiden tason mukaan ja otteluissa käytetään eri tasoille tarkoitettuja sääntöjä. Seuraavassa Junior Roller Derby Association (JRDA 2014) tasoerittelyt pääpiirteittäin:

#### TASO 1

Ensimmäisellä tasolla ei ole kontaktia, ainoastaan vastustajan eteen asettautuminen on sallittua. Ensimmäisellä tasolla harjoitellaan luistelutekniikkaa ja pelin kulkua.

#### TASO 2

Toisella tasolla vastustajaan saa nojata, mutta ei törmätä vauhdissa. Kun kontakti pelaajaan on saatu vauhtia kiihdyttämättä, voidaan sen jälkeen työntää vastustajaa. Tällä tasolla luistelijat harjoittelevat pelaamista kevyen kontaktin kanssa ja näin valmistautuvat kolmannelle tasolle.

#### TASO 3

WFTDA:n säännöt, joihin on tehty vain muutamia muutoksia nuoria varten. Kolmannen tason pelaajat ovat suorittaneet samat tasotestit kuin aikuiset harrastajatkin.

JRDA jakaa junior roller derby -joukkueet kolmeen kategoriaan: tyttöjen joukkueet, poikien joukkueet sekä sekajoukkueet. Eurooppalaiset roller derby -seurat toimivat pääasiassa sekajoukkueen periaattein, jolloin kaikki nuoret ovat tervetulleita lajin pariin. Junior roller derby:n erityispiirteenä on sen tarjoama syrjinnän nollatoleranssin malli, jota nuorten lajin kattojärjestö velvoittaa jäseniltään. JRDA on huomionnut mm. nuoren sukupuolen moninaisuuden. Nuoren sukupuolta ei lajin piirissä voida pitää



esteenä lajiin osallistumisessa. Tämä on yhteiskunnallisesta näkökulmasta merkittävä tekijä.

“The Junior Roller Derby Association (JRDA), pursuant to its mission of promoting junior roller derby, does not and will not discriminate on the basis of race, color, religion (creed), gender, gender expression, age, national origin (ancestry), disability, marital status, sexual orientation, citizenship, or military status, in any of its activities or operations. These activities include, but are not limited to, membership eligibility, disbursement of resources, and eligibility for office. JRDA is committed to providing an inclusive and welcoming environment for all skaters, officials, volunteers, and fans.

JRDA does not and will not differentiate between members who identify as male/female and those who identify as a non-binary gender (including but not limited to genderqueer, transmasculine, transfeminine, and agender). JRDA does not and will not set minimum standards of masculinity or femininity for its membership or interfere with the privacy of its members for the purposes of charter eligibility. The presence of a skater on a gender-specific charter is the only required evidence of that skater's gender identity for JRDA play.”

Roller derby -pelaajat pelaavat usein pelaajanimen alla. Lajin kansainvälinen kattojärjestö, WFTDA, kertoo pelaajanimien edustavan pelaajan alter egoa, salattua persoonaa, joka tulee esille pelaajan astuessa luisteluradalle. Alter egon kautta luistelija voi paeta arkiminäänsä ja olla jotakin muuta, kuin vain esimerkiksi tavallinen opiskelija tai perheen äiti (WFTDA 2015b). Ilmiö on tuttu urheilussa, jossa muodostetaan lajikohtaista identiteettiä ja minäkuvaa (Vasarainen ym. 2005, 60), mutta harvoin lajikohtaista identiteettiä tehdään roller derbyn lailla näkyväksi. Roller derby –kulttuurissa viehättää yhteisöllisyys ja tee se itse –asenne. Lajin harrastajia kannustetaan olemaan ”oman elämänsä supersankareita”. (Rannikko ym. 2013, 45; Cross & Barrymore 2009).

Alter egot voivat kannustaa nuoria tuomaan esille piirteitä, jotka eivät tule esille arkisessa elämässä. Roller derbyssä esimerkkinä voi olla ujo ja vetäytyvä nuori, jonka alter ego, luistelijaminä, on rohkea ja itsevarma. Vasarainen & Hara (2005, 61) kuvaa nuoren harrastajan maailmaa urheilijana ja arkiminänä rinnakkaisiksi ulottuvuuksiksi, jossa valmentajan tehtävä on tukea nuorta yhdistämään eri ulottuvuudet yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Vaikka osa roller derby -pelaajista on hiljalleen luopunut pelaajanimistä, ovat ne edelleen roller derby -kulttuurissa näkyvässä osassa.

## 2.2 Sukupuolittunut urheilu

Tarkkaillessa roller derbyn erityispiirteitä on tunnettava naisurheilun historiaa. Yhteiskunnallisten, tasa-arvoa koskeneiden muutosten kautta voidaan tarkastella urheilukulttuurissa tapahtuneita muutoksia. Naisnormien muutosta on vauhdittanut osaltaan naisten mukaantulo miehiseen kilpaurheilun kenttään. Urheilun kautta naiset ovat tulleet itsevarmemmiksi ja saaneet paremmat valmiudet kehittymiseen yhteiskunnan muillakin alueilla. Kilpaurheilu on perinteisesti maskuliininen areena, jossa naisten ja tyttöjen urheiluun on suhtauduttu hyvin varauksellisesti. (Kaivosaaari 2012, 13-17; Meling 2015.)

Naisten urheilua kyseenalaistettiin varsinkin 1920-luvulla, jolloin naisten katsottiin olevan fyysisesti liian heikkoja kilpaurheiluun. Toisaalta urheilun nähtiin myös vievän naisilta energiaa, jota tulisi käyttää pikemminkin lasten kasvatukseen ja vaimona olemiseen. Vielä tänä päivänäkin elää käsitys miehille ja naisille soveltuvasta urheilusta. Urheilun sukupuolittuneisuus ilmenee esimerkiksi naisurheilulle asetettujen rajoitteiden kautta. Aggressiiviset kontaktilajit on perinteisesti mielletty soveltuvan vain miesten urheiluksi. (Kaivosaaari 2012, 13-17.)

Naisten lajeissa sääntöjä on muunneltu, esimerkiksi jääkiekossa naiset eivät saa taklata. Flat track roller derby on kontaktilajeissa poikkeus, sillä se on kehittynyt nimenomaan naisten tarpeista, eikä sitä ole muunneltu miesten lajeista naisille soveltuvaksi versioksi (Kamppuri 2013, 2).

”Roller Derby - Uutta naisurheilua - uutta naiseutta?” on Pauliina Kamppurin vuonna 2013 Helsingin yliopistolle tekemä pro gradu -tutkielma, joka kartoittaa roller derbyn mahdollisuuksia haastaa perinteistä käsitystä naisurheilusta. Työssään Kamppuri on haastatellut yhdeksää roller derbyä harrastavaa helsinkiläistä naista. Teemahaastatteluin ja havainnoinnin perusteella Kamppuri näkee roller derbyn ympäristönä, jossa on voitu luoda uudenlaista käsitystä naiseudesta. Lajin parissa on voitu ottaa etäisyyttä perinteisiin kauneushanteisiin, ja luotu tila, jossa muodostaa oma käsitys urheilevasta naisesta. Roller derbyn on nähty tuottavan harrastajilleen voimauttavaa naiseutta, jota on rakennettu nimenomaan yhteistyössä muiden lajin harrastajien kanssa. Kamppuri kertoo työssään, että on vaikea löytää vastaavaa yhteisöä, joka

”maailmanlaajuisesti sitoo naiset hyväntahtoisuuden puolesta puhuvaan yhteisöön” (2013, 44). Roller derbyn naisia voimauttava vaikutus on huomioitu laajasti lajin harrastajien parissa.

Toimintatutkimukseni aikana eräs lajia harrastava mies mainitsi myös miesten kaipaavan roller derbyn kaltaista voimauttavaa ympäristöä. Hän haastoi pohtimaan, miksi tällainen ympäristö kuuluisi vain naisille, sillä myös miehillä voi olla eriäviä näkemyksiä perinteisestä maskuliinisuutta korostavasta urheilukulttuurista. Avoin roller derby -yhteisö on voinut tarjota miehillekin urheiluun tilan, jossa tuoda hyväksytysti esille erilaisia piirteitä ”ja olla sellainen kuin on”.

Roller derbyn historia on sekajoukkueissa. Kuitenkin flat track roller derbyn leviämisen aikoihin laji oli tarkoitettu vain naisille. Urheilussa miehet ja naiset jaetaan miltei poikkeuksetta eri sarjoihin ja harrastajaryhmiin. Urheilumaailman voidaan katsoa olevan hyvin sukupuolinormatiivinen. Sukupuolinormatiivisuudella tarkoitetaan kaksi perinteistä sukupuolta käsittävää järjestelmää (Alanko 2014). Urheilijan sukupuoli tuodaan miltei poikkeuksetta esille ja varsinkin joukkueurheilussa sukupuolen määrittäminen on usein lähtökohta harrastukselle.

Sukupuolen fyysinen kehitys ja sukupuolen kokeminen ihmisillä vaihtelee. Sukupuolen kokemisen ja ilmaisun kirjo on hyvin laaja. Kaikkia ihmisiä ei voida luokitella yksiselitteisesti miehiksi tai naisiksi. (Huuska 2011a, 222). Sukupuoli-identiteetti on ”ihmisen oman sukupuolikokemuksen perusteella toteama identiteetti” (Muu mikä, sukupuolivähemmistönuorten visio 2020). Sukupuoli-identiteetin mukaan nuori määrittelee itsensä usein tytöksi tai pojaksi, mutta löytyy myös nuoria, joilla ei ole sukupuoli-identiteettiä ja osa nuorista kokee sijoittuvansa sukupuolten välimaastoon. Transihminen on yleiskäsitys henkilöstä, jonka sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu ei vastaa heidän syntymässä määriteltyä sukupuoltaan (Alanko 2014). Ihmisen sukupuolikäsitys on muuttuva ja se saattaa vaihdella. Nuori voi kokea tarvetta vaihtaa ryhmää voidakseen olla oma itsensä. Osa lapsista myös kehittyy fyysisesti niin yksilöllisesti, ettei heille heti syntymän jälkeen voida määrittää sukupuolta. (Huuska 2011a).

”Muu Mikä, Sukupuolivähemmistönuorten visio 2020” -teoksessa esitellään ”sosiaaliset ja lainsäädännölliset oikeudet, joita sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla tulee olla Suomessa vuoteen 2020 mennessä”. Teoksessa painotetaan turvallisen kasvuympäristön merkitystä. Nuoren tulee saada elää ilman pelkoa fyysisestä tai henkisestä loukkaamisesta. Itsemäärittelyn tärkeys mainitaan teoksessa sanoin ”nuoren on saatava määritellä sukupuolensa itse tai jättää se määrittelemättä”.

Roller derby -seurat tunnetaan maailmanlaajuisesta työstään seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien puolesta. Roller derbyn kattojärjestöt ovat osaltaan työskennelleet uudistaen transihmisten asemaa urheilijoina. Roller derby järjestöt ovat halunneet parantaa transihmisten osallistumista urheiluun luomalla rakenteita, joissa on voitu rikkoa sukupuoleen liittyviä esteitä. Junior Roller Derby Associationin sääntöjen mukaan sukupuolta ei voida pitää esteenä osallistumisessa lajin pariin. Nuori saa itse määritellä sukupuolensa ja sukupuolen moninaisuus on avoimen hyväksytyä, jolloin valintana on myös määrittelemätön sukupuoli-identiteetti (JRDA 2015).

Vuonna 2012 käynnistyneen Nuorisotutkimusseuran ja Seta ry:n yhteistyöhankkeen tarkoituksena oli kartoittaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointia Suomessa. ”Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa” -tutkimuksessa arvioidaan Suomessa olevan 8500 15-25 -vuotiaista transihmistä. Tutkimuksen mukaan transihmiset kokivat eniten ristiriitaisuutta ympäristön odotusten ja oman sukupuolensa kokemuksen mukaan 7-15 -vuotiaana. (Alanko 2014).

Valtion liikuntaneuvoston teettämän ”Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa” -tutkimus kertoo urheilun ilmapiiri olevan vihamielinen ja turvaton seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan. Syrjintä voi vaikuttaa liikuntaharrastuksen jatkuvuuteen, ja sillä voi olla myös vaikutus liikkujan mielenterveyteen. Kokkonen mukailee tutkimuksessaan Garciaa (2011) mainitessaan ensimmäisen askeleen urheiluseuroissa olevan luopuminen ”kaavamaisesta kullekin sukupuolelle sopivasta tai tyyppillisestä liikkumisen tavasta” (Kokkonen 2012, 45).

Molemmat tutkimukset osoittavat, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvoinnista tulee olla huolissaan. Urheiluseurojen tulisi osaltaan luoda suvaitsevampaa yhteiskuntaa, sekä ihmisten laaja-alaista hyvinvointia.

### 3 EUROOPPALAISTEN VALMENTAJIEN KOKEMUKSET

Opinnäytetyötäni varten tein taustaselvitystä siitä, kenelle junior roller derby -harrastus kannattaa suunnata. Taustaselvitys toteutettiin kesäkuussa 2014 benchmarking -menetelmää käyttäen. Benchmarking -menetelmässä verrataan omaa kehitettävänä olevaa toimintaa sellaisiin organisaatioihin, joilla on korkealaatuisia osaamista kyseiseltä alalta. Halusin selvittää, millaiselle kohderyhmälle muut Euroopan seurat olivat järjestäneet ensimmäisiä junior roller derby -kursseja.

Kaikki Euroopan junior roller derby -seurat, joista löysin tietoa, sallivat osallistumisen sukupuolesta riippumatta saman ryhmän harjoitteluun. Eurooppalaiset seurat tarjosivat toimintaa pääasiassa 10-17 -vuotiaille. Osa seuroista tarjosi toimintaa myös alle 10 -vuotiaille. Selvitykseni mukaan eurooppalaiset roller derby -seurat järjestivät junioreille harjoitusaikaa 1-2 tuntia viikossa. Ensimmäinen kausi harjoiteltiin luistelutaitoja, ja hiljalleen mukaan tuotiin myös lisää fyysisyyttä ja kontaktia.

Osana kehittämistyötäni halusin selvittää näiden seurojen hyviä käytäntöjä junior roller derby -harrastukseen liittyen. Tein nuorten joukkueiden valmentajille lomakekyselyn (ks. Liite 1). Haastattelu toteutettiin Webropol -ohjelman avulla. Haastattelua menetelmänä käyttäen selvitin heidän näkemyksiään junior roller derby:n mahdollisuuksista ja haasteista. Pyysin valmentajia perustamaan vastauksensa heidän omaan kokemukseensa urheiluseuransa nuorten harrastajien valmentajina. Kaikki lomakekyselyn kysymykset olivat avoimia, ja haastateltava pystyi avaamaan näkemystään myös ohi kysymyksen.

Kyselyyni vastasi viisi junior roller derby -valmentajaa. Valmentajat tulevat Skotlannin, Walesin, Ruotsin sekä Belgian seuroista. Sain myös muutaman yhteydenoton roller derby -seuroista, jotka olivat avoimia kaikille nuorille, mutta jonka harrastajat olivat vain yhden sukupuolen edustajia. Haastatteluissa halusin kuitenkin keskittyä seuroihin, joilla on jo käytännön kokemusta sekaryhmien harjoittelusta. Ottaen huomioon eurooppalaisten junior roller derby -seurojen vähäisen määrän, olin tyytyväinen vastausten määrään.

Mallintaakseni eurooppalaisten seurojen toimintaa oli tärkeä selvittää fyysiseen ja sosiaaliseen harjoitteluun liittyviä kysymyksiä. Haastatteluilla halusin selvittää, millaisia kokemuksia valmentajilla on ollut monimuotoisen ryhmän ohjaamisessa. Tutkimusongelmani kannalta olennaista oli selvittää myös roller derby -kulttuurin siirtymistä aikuisilta nuorille harrastajille. Kiinnitin kysymyksieni teemoittelussa huomiota junior roller derbyn mahdollisuuksiin, haasteisiin ja lajin arvopohjaan nuorten sekaryhmien harjoittelussa.

Haastattelujen kautta halusin myös selvittää, tekisivätkö urheiluseurat jotakin toisin, jos he aloittaisivat nuorisotoimintansa uudestaan. Käytin tätä aineistoa vahvistamaan omia näkemyksiäni, jonka perusteella tein johtopäätökset tulevan toimintaryhmäni toiminnasta.

### 3.1 Toimintakulttuuri ja toiminnan käynnistäminen

Roller derby on tunnettu suvaitsevaisesta ilmapiiristään. Kysyin haastateltaviltani kuinka suvaitsevaisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutumista painotetaan nuorten joukkueessa, ja nähdäänkö nämä tärkeinä arvoina urheiluseuran toiminnassa. Haastateltavat painottivat yhdenvertaisen osallistumisen tärkeyttä toiminnassaan. Mukaan ovat tervetulleita kaikki sukupuoleen, kulttuuriin, taitotasoon, kansallisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen ja uskontoon katsomatta. Kaikki seuran jäsenet työskentelevät keskenään ja oppivat toisiltaan. Valmentajat ovat ylpeitä suvaitsevasta urheiluympäristöstä ja näkevät erilaiset ihmiset voimavarana seuransa toiminnassa. Kaikki olivat tervetulleita toimintaan. Tämä oli usein kirjattu eurooppalaisten seurojen sääntöihin.

“Our junior team openly welcomes a diversity of youths. We welcome all genders, cultures and ability levels and strive to have everyone working together and learning from one another...” (Valmentaja 1.)

“We have it written in our constitution that the membership to our league is open to all persons, regardless of sex, age, disability, nationality, sexual orientation, religion or other beliefs.” (Valmentaja 5.)

Nuoria kohdellaan tasavertaisesti, eikä heitä erotella sukupuolen mukaan. Nuoret tottuvat harjoittelussa heti sekapareihin ja -ryhmiin. Eräs valmentaja mainitsee seka-

ryhmän periaatteen olevan niin keskeisessä osassa heidän toiminnassaan, ettei sitä tulla koskaan muuttamaan.

“Our kids are treated equally right from the start, they are never separated on the basis on gender so they get used to being in mixed pairs or groups. It's an integral part of our league that we will always be co-ed.” (Valmentaja 3.)

Aikuisten roller derby -joukkueissa tee se itse -henki on hyvin tärkeä osa toimintaa. Nuorten ryhmille korostettiin aikuisten toimivan vapaaehtoisina lajin parissa, ja motivaatio työhön löytyi rakkaudesta lajiin. Nuorten harrastuksessa järjestötoimintaa on pyritty pitämään vielä kevyenä, eikä esimerkiksi aikuisilta vaadittua toimikuntatyöskentelyä odotettu nuorilta. Nuoret osallistuivat itseään koskevaan päätöksentekoon, valmentajan vain tuodessa esiin kysymyksiä tai ongelmia ryhmän toimintaan liittyen. Ryhmä itse päättää toiminnastaan. Yksi valmentajista mainitsee ryhmänsä äänestäneen myös sekaryhmä -periaatteesta. Ruohonjuuritoiminnan periaatteita on pidetty yllä tarjoamalla nuorille konkreettisia mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa.

“All decisions about the team are made by the team. I only pose the question/problem with some possible alternatives as answers and then they decide (even the decision to be co-ed was theirs after I asked the question).” (Valmentaja 3.)

“We do try to instill grass-roots values in the juniors to some extent. We give them a say in what they do and our junior league are fully aware that this is voluntary skater-run training.” (Valmentaja 2.)

“We do try to make the juniors aware that the league is run by volunteers who give up their own time, are still learning about it themselves and are in it for the love of it.” (Valmentaja 4.)

Eurooppalaiset seurat olivat lisänneet nuorten sitoutumista harrastukseen myös muulla toiminnalla. Kokeneemmat nuoret osallistuvat nuorisoryhmän aloittelijoiden ohjaamiseen ja harjoitteiden kehittämiseen. Harjoituksien ulkopuolella vietetty aika lisäsi ryhmien sisäistä kiinteyttä. Oheistoiminnalla voitiin lisätä nuorten lajiylpeyttä hauskoillakin tavoilla. Tällaista toimintaa voivat olla esimerkiksi tapahtumat, joissa nuoret pääsevät edustamaan omaa urheiluseuraansa. Tapahtumia varten tehtiin asuja ja opeteltiin tanssimista rullaluistimilla. Nuoria harrastajia kannustetaan osallistumaan oman seuransa nuorisotoiminnan näkyvyyteen liittyviin tempauksiin.

“They spent time outside of skating to make their costumes, learn a dance on skates and represent roller derby in the parade. This was a fun activity but events and activities like this help to instill a certain pride for your sport in youths “ (Valmentaja 2.)

“Whenever we do any kind of event or promotion we involve as many kids as possible so they become responsible for the advertising of their own league.” (Valmentaja 4.)

Johtuen siitä, että roller derby -seurat ovat vielä suhteellisen pieniä, on sekaryhmät nähty hyvänä keinona saada lisää harrastajia mukaan. Eri ryhmille ei ole tarvinnut rakentaa omaa harjoitusohjelmaa, vaan harjoittelijat on voitu integroida taitotason sallimissa rajoissa samaan ryhmään. Tämä on helpottanut harjoitustilojen ja valmentajaresurssien järjestämistä varsinkin pienemmillä seuroilla.

” Instead of having to share the group in two from the beginning, it gives the possibility of sharing them by age and level only. This is particularly interesting for younger or smaller leagues.” (Valmentaja 1.)

### 3.2 Sosiaalinen harjoittelu valmentajien näkökulmasta

Sosiaaliselle harjoittelulle sekaryhmät tarjosivat hyvän alustan. Valmentajat näkivät sekaryhmässä harjoittelun haastavan perinteisiä sosiaalisia ja yhteiskunnallisia rakenteita. Yhtenä suurena teemana haastatteluissa nousi sukupuolinormien purkautuminen urheilun kentässä. Roller derby haastaa luonteeltaan naisten ja miesten lajien yleisiä oletuksia, sekä yleisiä tyttöjen ja poikien ominaisuuksina nähtyjä piirteitä. Sekaryhmässä on selkeää, että laji on tarkoitettu kaikille, sukupuoleen katsomatta. Harinen & Rannikko (2013, 8) pohtivat nuorten liikkumista ja sen mahdollistavaa toimintapolitiikkaa. He mainitsevat, että "urheilumaailman sukupuolittuneet rakenteet tai siihen kätkeytyneet nationalismin ansat olisi hyvä tunnistaa ja niitä tulisi pyrkiä purkamaan". Junior roller derby pystyy osaltaan haastamaan näitä sukupuolittuneita rakenteita.

Mukaan mahtuvat myös transnuoret, joiden ei tarvitse läpikäydä sukupuolen määrittelyä harrastaakseen joukkueurheilua. Joukkueet arvostavat harrastajaansa yksilöllis-



ten taitojen ja kykyjensä vuoksi, eivät sukupuolen vuoksi. Yhteiskunnan määrittelemien sukupuolierojen sijaan voidaan keskittyä siihen kuka ja millainen harrastaja aidosti on. Näin ollen yksilön vahvuudet voidaan tuoda esille sen täydessä potentiaalissa, ilman sukupuolen asettamia ennakko-oletuksia. Yksilöiden erilaisuus nähdään ryhmän vahvuutena ja sitä arvostetaan.

“It helps to break down the divide between "girls sports" and "boys sports" and what are typically seen as female or male strengths/traits. Having an all-inclusive sport of this nature also allows for gender fluid and trans youths to participate in a full-contact sport without question or adversity. It also encourages teams to appreciate the strengths of each individual based upon their abilities and not their gender” (Valmentaja 1.)

“Society's constructed differences between genders get replaced by real differences and similarities between individuals which can be explored and used to their fullest potential” (Valmentaja 3.)

“We embrace differences and use them as our strengths.” (Valmentaja 1.)

Yksi valmentaja otti esille sekaryhmän tärkeyden ympäristössä, jossa opetellaan ryhmätyötaitoja. Hän näki tärkeänä mahdollisuuden, jossa nuoret voivat toimia yhdessä ilman sukupuolijaottelua. Valmentaja näki myös joukkueurheilun itsetuntoa kasvattavan näkökulman, ja myös tässä yhteydessä sekaryhmässä toimiminen on tärkeää. Näistä taidoista on hyötyä nuoren jokapäiväisessä elämässä, olemmehan luonnollisesti jatkuvasti tekemisissä eri sukupuolten kanssa. Harva liikuntaharrastus kuitenkaan tarjoaa nuorille mahdollisuutta sekaryhmässä harjoitteluun.

“The possibilities from junior roller derby are that children can be a part of a team and develop skills that translate into their everyday lives such as confidence and team work. Most sports for youths are split by gender, and I think it is important to have a gender free option at this age.” (Valmentaja 2.)

Vasarainen ja Hara (2005, 25) mainitsee joukkue-urheilun olevan hyvä tapa oppia toisten huomioonottamista ja yhteistoimintaa. Näiden taitojen kehitys riippuu kuitenkin toiminnan toteuttamisesta. Jos ryhmät koostuvat aina saman ikäisistä ja samaa

sukupuolta edustavista nuorista, voimme kyseenalaistaa tarjoaako perinteinen joukkueurheilu todellista ympäristöä monipuolisten yhteistyötaitojen kehittämiseen. Sukupuolten yhdenvertaisuus oli ilmeistä nuorille, jotka saivat harjoitella sekaryhmässä. Liikunnassa voitiin olla tasa-arvoisia sukupuolta huomioimatta. Aluksi nuoret saattoivat olla ujoja eri sukupuolten läsnä ollessa, mutta hiljalleen he alkoivat työskennellä ja kommunikoida yhdessä. Sosiaaliset taidot kehittyvät ja nuoret oppivat luontaiseen kanssakäymiseen toistensa kanssa.

“The kids train and play together from the start so they see it as perfectly normal for boys and girls to be equal in the sport. They become far more comfortable with each other early on and they're developing important social skills at the same time.” (Valmentaja 4.)

“I have seen the kids develop from being shy around each other (boys and girls) to working together and communicating.” (Valmentaja 5.)

Eri-ikäisten nuorten osallistuminen saman ryhmän toimintaan on myös nähty positiivisena tekijänä. Nuorten harjoittelu samassa ryhmässä on tehnyt tilaa luonnolliselle vertaisohjaajuudelle. Nuoremmat harrastajat oppivat kokeneemmilta ja vanhemmat harrastajat ottavat vertaisohjaajan roolia ryhmässä. Tämä tukee Liikasen & Rannikon (2013, 49) näkemystä siitä, että vaihtoehtoliikuntaa ”tehdään, opetellaan ja toteutetaan pääasiassa muiden vertaisten kanssa”.

“Two of our older juniors are preparing to become trainers once we take in younger juniors.” (Valmentaja 3.)

“Seeing them train together, we realized that the younger ones learn from the seniors and the seniors start to take on a mentor role for the younger kids” (Valmentaja 4.)

Sosiaalisia haasteita nuorten ryhmissä ei haastateltujen valmentajien mielestä löytynyt. Kokemukset olivat hyvin positiivisia.

### 3.3 Fyysinen harjoittelu valmentajien näkökulmasta

Harjoittelussa haasteita loivat nuorten erilaiset fyysiset ominaisuudet. Usein fyysiset ominaisuudet kuitenkin nähtiin lähinnä sidottuna nuoren ikään, ei sukupuoleen. Nuorten joukkueet järjestetään ryhmiin taitotasoon perustuen, näin ollen samassa joukkue-

eessa pelaa eri-ikäisiä nuoria. Eräs valmentaja mainitsee mahdollisuuden, jossa junior roller derby -joukkue voi koostua 17 -vuotiaista pojista. Tällainen joukkue voisi periaatteessa pelata joukkuetta vastaan, joka koostuisi heitä nuoremmista tytöistä. Valmentaja näki asetelman olevan epätasainen, mutta roller derbyn maailmassa lähinnä iän, eikä sukupuolen vuoksi.

“.. for instance a team of 17 year olds with 75% of boys versus a majority feminine team aged 11-14 will never be equal. However, I think the age matters more than the gender.” (Valmentaja 1.)

Nuoria kannustettiin harjoittelemaan kaikenkokoisten nuorten kanssa, sillä tulevissa peleissäkin olisi vastassa erikokoisia nuoria. Jotkut pojat saattoivat olla kooltaan tyttöjä suurempia, mutta joukossa olisi aina joku samankokoinen, jonka kanssa harjoitella. Kasvupyrähdystenkin vuoksi harjoittelu erikokoisten nuorten kanssa nähtiin tärkeänä. Suurin osa nuorista olivat vielä kasvavassa iässä, joten fyysisiä muutoksia oli väistämättä edessä.

” We do encourage both the girls and boys to work with all sizes of kids as it is more realistic, especially in junior roller derby, where kids can have a growth spurt in a matter of months” (Valmentaja 5.)

“Naturally some of the boys are a lot bigger than the girls, but we have an age range of 5-17 years, which means that no matter what level the kids are at, there is always someone of the same size and level to practice with.” (Valmentaja 5.)

Yksi valmentaja näki haasteita vanhempien nuorien kohdalla, jotka saattoivat olla varovaisia kontaktissaan itseään nuorempiin vastakkaisen sukupuolen edustajiin. Normaalin kanssakäymisen ja harjoittelun myötä nuoret pääsivät kuitenkin liiallisesta varovaisuudesta eroon.

“.. some of the older teens hold back a little when it comes to physical contact with the opposite sex - I think most of this can be put down to normal interaction though, and most of them overcome that in time” (Valmentaja 4.)

Valmentajien mainitessa fyysiset eroavaisuudet, halusin tarkastella lähemmin, kuinka sukupuolten erilainen fysiikka vaikuttaa roller derbyn pelaamiseen. Voiko tietyllä sukupuolella olla kuitenkin huomattavaa etua pelaajille?

Roller derbyssä ei ole vain yhtä sopivaa kehotyyppiä, vaan pelipaikkansa voi löytää niin iso kuin pienikin pelaaja. Tämä näkökulma tuli esille myös eurooppalaisten junior roller derby -valmentajien puheissa. Pelaajien taidot olivat valmentajien silmissä yksilöön, eivätkä sukupuoleen sidottuja. Erilaisia kehotyyppejä ja pelityylejä arvostetaan joukkueen sisässä ja näistä ominaisuuksista voidaan muodostaa joukkueita, jotka toimivat paremmin, kuin vain yhden tyyppisistä pelaajista koostuvat joukkueet. Suuremmat pelaajat pystyivät pitämään pelaajia takanaan. Kapeamman profiilin pelaajat taas mahtuivat helpommin tällaisten pelaajien ohitse.

Pojilla saattoi olla enemmän voimaa, mutta naisten ja tyttöjen matalampi painopiste auttoi ylläpitämään tasapainoa, ja näin ollen kestäämään kontaktia poikia paremmin. Tyttöjen ja poikien erilaiset ominaisuudet tulivat näkyville puberteetin jälkeen. Haastateltavien valmentajien näkemysten mukaan nämä eroavaisuudet eivät kuitenkaan antaneet huomattavaa etua pelaajille. Sukupuolten ominaisuudet olivat siis vanhempien nuorten osalta näkyviä, mutta näiden erilaisten pelityylien perusteella ei voitu järjestää nuoria paremmuusjärjestykseen.

“In a successful team you will usually find a very large range of body types. The good thing about roller derby is that your body has its own individual advantages on track. Bigger players may block well and hold the jammer behind them, slender frames will be able to spin through a pack and avoid hits, low centres of gravity will resist hits well(--). In my experiences, having physical differences can enhance the overall outcome of a team” (Valmentaja 2.)

“After puberty different playing styles become more clear. I believe these are purely based on physical differences. One style is not per definition harder or better/worse. Just different.” (Valmentaja 3.)

“.. it doesn't necessarily mean that one gender is stronger than the other, their games just grow different.” (Valmentaja 1.)

Nuorten pituserot toivat haasteita fyysisiin harjoitteisiin. Laillinen kontakti vaatii harjoittelua, kun harjoitellaan erikokoisten nuorten kesken. Pituserot eivät ole vain sukupuoleen perustuva ero, vaan samankin sukupuolen sisällä voi olla erimittaisia pelaajia, varsinkin kun harrastajat ovat 10-17 -vuotiaita. Varsinkin pidemmille pelaajille kontaktin kohdistaminen sallituille alueille on vaikeampaa.

“We have really tall girls as well as boys. It is difficult for them initially to learn how to hit with legal target zone, to legal target zones when coming into contact with a small kid and vice versa, but they do get it eventually” (Valmentaja 4.)

Eräs valmentajista kertoi sukupuolten fyysisten erojen tasoittuvan luistimilla tapahtuvan harjoittelun vuoksi. Voimankäyttö on pitkälti sidoksissa siihen, kuinka hyvä nuoren luistelutekniikka on. Tasapaino on myös lajissa suuri tekijä. Nuoret joilla on hyvä kehonhallinta pärjäävät lajissa, vaikkei voimaa olisikaan yhtä paljon kuin toisilla pelaajilla.

“I think that being on skates levels out the playing field, strength of hits/blocking and other factors are generally due to technique, balance and being able to use your body to your advantage.” (Valmentaja 1.)

### 3.4 Yhteenveto

Eurooppalaiset valmentajat näkivät junior roller derbyn sekaryhmien tarjoavan nuorille ympäristön kehittää sosiaalisia taitoja ja ymmärtää erilaisuutta. Kokemukset sekaryhmien harjoittelusta olivat eurooppalaisten seurojen kokemuksien mukaan pelkästään positiivisia. Fyysinen harjoittelu toi valmentajille pohdittavaa. Fyysisesti erilaisten nuorten ryhmän ohjaaminen vaatii valmentajalta herkkyyttä ohjata yhdenvertaisesti monimuotoista ryhmää.

Sukupuolten välillä on rakenteellisia ja toiminnallisia eroja. Verrattaessa naisten ja miesten tuloksia eri lajeissa, on suorituskyvyn sukupuolieron todettu olevan nopeusvoimalajeissa 14-16%, josta olisi suuri etu miehille. (Mero & Laine 2012, 23). Eurooppalaiset valmentajat haastavat tämän yleisen käsityksen sukupuoleen perustuvan suorituskyvyn edusta. Junior roller derbyssä sukupuolien eroilla ei näyttänyt olevan suurta merkitystä.

Junior roller derby nähtiin turvasatamana myös niille nuorille, jotka eivät ole vielä löytäneet liikuntaharrastusta. Nuoret, jotka tunsivat olonsa ulkopuolisiksi muissa urheilulajeissa, saattoivat löytää paikkansa roller derbyn parissa. Eräs valmentajista toivoi roller derby -seurojen keskittyvän tarjoamaan myös tällaisille nuorille mahdollisuuksia

liikuntaharrastukseen. Roller derby -harrastuksen kautta nämä perinteiseen urheiluun sopeutumattomat nuoret voisivat löytää muita samalla aaltopituudella olevia nuoria.

“ I strongly feel that derby can offer a safe haven for youngsters who have not found their sport or feel too outside in other sports. That is what junior derby should focus on: to be a safe environment for young people to practice for a sport and find other people to connect with.” (Valmentaja 3.)

Myllynen & Berg (2013, 83) pohtivat voiko nuorten drop out-ilmiöön vaikuttaa myös liikunnan aikuisvetoisuus? Nuoria ei osallisteta urheiluseurojen toiminnassa, eikä heidän näkemyksiään juuri oteta huomioon liikunnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Eurooppalaiset junior roller derby -seurat antoivat nuorille konkreettisia mahdollisuuksia vaikuttaa harrastukseensa. Valmentajien kokemusten mukaan osallistamisella näytti olevan merkittävä rooli nuorten sitoutumisessa urheiluseuran toimintaan.

Haastattelujen perusteella käy ilmi, että junior roller derby oli juurtunut urheiluseurojen toimintaan. Urheiluseurat olivat ylpeitä nuorisotyöstään, ja kokemukset nuorten sekaryhmien harjoittelusta olivat hyvin positiivisia.

Näiden tulosten perusteella tein johtopäätökset nuorisotoiminnan aloittamisesta 10-17 -vuotiaille nuorille. Kaikki lajista kiinnostuneet nuoret olisivat tervetulleita lajin pariin. Nuoret harjoittelisivat tunnin viikossa ja harjoittelu keskittyisi luistelutaidon kehittämiseen, joukkueen ryhmäytymiseen sekä lajitiedon kerryttämiseen. Pyrimme siihen, että nuorilla olisi mahdollisuus osallistua kaikkeen heitä koskevaan päätöksentekoon sekä toiminnan kehittämiseen.

#### 4 JUNIOR ROLLER DERBY -HARRASTAJIEN KOKEMUKSET

Haastattelin toimintaryhmäni nuoria harrastajia pilottijakson jälkeen. Pilottijakson tarkempi kuvaus löytyy luvusta 5.1.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina pienryhmissä, lukuun ottamatta yhtä yksilöhaastattelua. Pienryhmähaastattelut toteutettiin 3-5 henkilön ryhmille. Haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan nuorta harrastajaa. Nuoret ovat iältään 11-16 -

vuotiaita. Haastatteluissa oli sama kysymysrunko (ks. Liite 3), mutta kysymysten järjestys ja laajuus vaihtelivat haastattelusta riippuen.

Haastateltavat olivat ala-ikäisiä, joten minun tuli kysyä lupa heidän huoltajiltaan. Lähetin tutkimusluvut kotiin nuorten mukana (ks. Liite 4). Kysyin myös nuorilta itseltään luvan haastatteluja varten.

Haastattelun teemat nousivat eurooppalaisten valmentajien haastatteluista ja tilaajan tarpeista. Sisällyttämällä samoja teemoja valmentajien ja nuorten haastatteluihin, pystyin tekemään vertailua valmentajien ja oman ryhmäni nuorten kokemusten välillä. On kuitenkin huomioitava, että toimintaryhmäni koostuu aloittelijoista, kun eurooppalaiset valmentajat taas kuvaavat kokeneemman ryhmän harjoittelua. Tämä vaikutti esimerkiksi fyysisen harjoittelun kysymysten laajuuteen. Toisaalta opinnäytetyöni yhteiskunnallisesta näkökulmasta tällä ei ollut lopputulokseen suurta vaikutusta.

Tilaaaja tahtoi tietää, kuinka nuoret olivat tulleet toimintaan mukaan, ja minkälaisia toiveita heillä oli lajin uusina harrastajina. Nuoret arvioivat pilottijaksoa, jonka perusteella voitiin tehdä johtopäätöksiä, jolla tilaaja voi jatkossa kehittää toimintaansa. Arviointi oli tärkeää myös opinnäytetyön tekijälle.

Litteroin tekemäni haastattelut ja järjestelin aineiston tekstinkäsittelyohjelmalla teemoittain koodausta apuna käyttäen. Teemoiksi muodostuivat aikaisemmat näkemykset lajista, pilottijakson kokemukset sosiaalisen ja fyysisen harjoittelun näkökulmasta ja tulevaisuuden odotukset lajin harrastajina. Näin tiivistin aineistoa ja sain esille opinnäytetyöni kannalta tärkeimmät elementit. Työni sisältää paljon sitaatteja nuorten haastatteluista. Uskon, että nuorten ääni tulee aidommin esiin suorissa sitaateissa.

#### 4.1 Populaarikulttuurin kautta rullille

Lähes kaikki nuoret olivat nähneet lajista tehdyn Hollywood -elokuvan ”Whip It” (Cross ym. 2009), jonka kautta kiinnostus lajia kohtaan oli herännyt. Kyseisessä elokuvassa alaikäinen tyttö tekeytyy täysi-ikäiseksi, jotta voisi aloittaa roller derby -harrastuksen. Elokuvan päähenkilö löytää oman paikkansa roller derby -yhteisöstä ja

rakastuu lajiin. Elokuvasa kuvataan flat track roller derbyn sijaan banked track roller derbyä, jota harrastetaan kaltevalla radalla. Elokuvasa laji näyttäytyy todellista väkivaltaisempaa versiona.

”Noku just ku mä näin siitä leffasta et se näyttää tosi siistiltä. Tietty se on vähän niinku hienomman näköstä jossain leffassa, mutta nii mä ajattelin että se vois olla ihan sairaan kivaa” (Harrastaja 1.)

Nuoria viehättää roller derbyssä vauhti ja kontakti. Luistimilla pääsee lujaa, eikä lajissa tarvitse varoa voimiaan, vaan saa ”vetää täysillä”. Kaksi nuorista mainitsi uutudenviehätyksen yhtenä syynä lajin aloittamiseen. Lajista löytyi piirteitä, joita muista lajeista ei ollut löytynyt, ja se oli herättänyt mielenkiinnon. Roller derby -harrastuksen kautta nuoret pääsivät kokeilemaan jotakin aivan uutta.

”Varmaan se vauhti ja sillee et täs oli sellasta mitä mä en oo ennen kokeillu” (Harrastaja 4.)

Osa nuorista oli odottanut jo pitkään harrastusmahdollisuuden aukeamista myös alaikäisille. Muutama nuorista oli etsinyt internetistä tietoa harrastusmahdollisuuksista ja löytänyt järjestämämme. Kolme nuorta mainitsee saaneensa äidin kautta rohkaisua kokeilla lajia. Tietoa kurssin alkamisesta oli saatu internetistä tai tuttuja kautta.

Nuoret mainitsivat, että parasta roller derby -harrastuksessa on se, että se on hauskaa. Harjoitusten ilmapiiri koettiin hyväksi, sillä harjoituksissa sai olla oma itsensä. Lajin kautta pääsi tutustumaan uusiin ihmisiin, ja sosiaaliset suhteet nähtiin myös tärkeäksi osaksi harrastusta. Uusi harrastus nähtiin tärkeänä ja harjoituksia odotettiin innolla. Yksi harrastaja kertoi roller derbyn tarjoavan vapauden tunnetta.

”Jotenki tosi vapauttavaa, ja ihan älyttömän mukavaa ja kivaa.. emmä tiiä. Tärkeetä” (Harrastaja 5.)

”Ilmapiiri, siis et kaikki saa olla ihan sellasii ku haluu ja kaikkee” (Harrastaja 7.)

”No tota varmaanku noissa treeneissä on tosi kivaa, et sit ku tutustuu uusiin ihmisiin niin se on tosi hyvä juttu” (Harrastaja 1.)



Erään ryhmähaastattelun yhteydessä päädyimme lopulta keskustelemaan siitä, kuinka nuorten lähiympäristö suhtautuu heidän uuteen harrastukseensa. Nuoret harmittelevat sitä, että laji on vielä niin tuntematon ja harvinainen harrastus. Tämän vuoksi he saivat aina selittää perinpohjaisesti, mistä lajissa oikein on kysymys. Kysyttäessä vanhempien suhtautumisesta lajiin, kulkivat vastaukset huolestuneesta neutraalin kautta innostuneeseen.

#### 4.2 Sosiaalinen harjoittelu nuorten näkökulmasta

Kysyttäessä sekaryhmässä harjoittelusta vastaukset olivat hyvin lyhyitä, eikä mitään huomattavia haasteita ilmennyt. Positiivisena nähtiin se, että harjoituksissa voitiin olla tekemisissä erilaisten nuorten kanssa. Eräs nuori mainitsi, ettei harrastuksen ulkopuolella tule vietettyä aikaa itseään nuorempien kanssa, kun taas roller derby -harjoituksissa pääsi tapaamaan myös nuorempiaan.

”Pääsee sillee tapaa, koska emmä ainakaa niinku sillee muute kauheesti hengaa nuorempien tyyppien kaa, ni sit se on kiva, et täällä pääsee tapaa nuorempiiki” (Harrastaja 4.)

Erilaisilla nuorilla nähtiin olevan erilaisia vahvuuksia, jotka voivat avata uusia näkökulmia ryhmän sisällä: vaikka nuori ei olisi itse taitava jossakin asiassa, niin joukkueoverin vahvuudet voivat paikata myös omia heikkouksia. Nuoret eivät kilpailleet keskenään samoista ominaisuuksista, vaan yksilöiden erilaisuutta pidettiin arvossa. Tämän vuoksi oli positiivista, että ryhmä koostui erilaisista nuorista.

”Sitku on niin erilaisia tyyppejä ni huomaa et joillain on jotain vahvempia puolia, vaik ite ei ois siinä niinku hyvä”. (Haastateltava 7.)

Havaintojeni mukaan nuoret eivät kiinnittäneet erityistä huomiota siihen, millaisista nuorista ryhmä koostuu. Hyvä ilmapiiri oli tärkeintä, ja se, että kaikki saavat olla omia itsejään. Nuorelle ei ollut merkityksellistä olivatko muut harjoittelijat saman ikäisiä tai samaa sukupuolta. Merkityksellistä oli joukkuehenki, se että kaikki ryhmän jäsenet tulevat keskenään hyvin toimeen. Itseään ei tarvinnut tuntea huonommaksi, vaikka ei olisi ryhmän taitavin jäsen.

”Nii ei se mua ainakaa mitenkää häiritse tai emmä ajattele, et voi ei, toi on mua nuorempi tai vanhempi tai et toi on poika” (Harrastaja 5.)

”Seki on niinku huomaa miten hyvi kaikki tulee toimeen yhdessä” (Harrastaja 6.)

”Nii eikä kukaan nyt oo sillain et, tai ainakaa se ei näytä siltä et, joku tuntis itensä huonommaks ku muut, vaik ei menis yhtä kovaa tai sillai” (Harrastaja 1.)

#### 4.3 Fyysinen harjoittelu nuorten näkökulmasta

Haastateltavista nuorista jokainen mainitsi kokevansa harjoitusajan liian lyhyeksi. Aika kului nopeasti, kun harjoittelu oli mielekästä. Varsinkin uusien harjoitteiden kohdalla olisi kaivattu lisää harjoitusaikaa. Nuorten harjoitukset järjestettiin sunnuntaisin, joten aikaa harrastukselle olisi löytynyt enemmänkin. Kehitysehdotuksena mainittiin harjoitusajan pidentämistä puolella tunnilla. Mielekkäältä vaikutti myös ajatus harjoitusten järjestämisestä kahtena päivänä viikossa. Nuorten innostus lajia kohtaan tuli selkeästi esille puhuttaessa harrastusten kestosta.

”Must niinku se vois, tai siis se menee tosi nopeesti, tai no, kyl siin ehtii tehdä, mut sit haluis just tehdä vähä pidempää jotain uutta juttuu just jos siitä innostuu” (Harrastaja 1.)

”Mustaki vois olla pidempi, varsinkin kun tää on niinku sunnuntaina niin ei mulla ainakaa oo kiire mihinkään” (Harrastaja 7.)

Jokainen nuori kertoi saaneensa valmentajilta tarvittavaa tukea. Kannustaminen koettiin hyvin tärkeänä. Se on vaikuttanut siihen, että nuoret ovat halunneet kehittää taitojaan entisestään. Nuoren epäillessä omia taitojaan, on valmentajan tuella voitu lisätä nuoren rohkeutta kokeilla uusia asioita. Kannustamisen kautta syntynyt näyttämisenhalu on saanut nuoret yrittämään vaikeitakin harjoitteita uudestaan, epäonnistumisista huolimatta. Nuoret kokivat harjoittelun hauskaksi ja olivat innostuneita harjoittelemaan lisää. Tämä tukee Roos-Salmen & Tuomolan (2009) mainitsemaa positiivisen harjoitusilmapiirin vaikutusta, jossa liikunnassa koettu ilo vaikuttaa myös nuoren taitavuuteen.

”Sitku joku kannustaa, ni sit haluu niinku yrittää uudestaan, ku tulee semmonen, et kyl mä sit pystyn tähän. Tulee sellanen kauhee halu näyttää, et pystyy siihen” (Harrastaja 5.)

Nuoret suhtautuivat tulevaisuuteen innolla. He mainitsivat tulevien kilpailujen ja joukkueen muodostuksen olevan suurimpia toiveita. Junior roller derby -joukkueeseen kuulumisella tuntui olevan tärkeä merkitys nuorille. Tämä tukee Vasaraisen ja Haran (60, 2009) ajatusta siitä, että joukkueeseen kuuluminen on nuorelle ”kova juttu”. Eurooppalaisia joukkueita vastaan pelaaminen tuntui mielenkiintoiselta. Muutama nuorista haaveili tulevista ulkomaan pelimatkoista. Omia taitoja olisi mielenkiintoista kokeilla tulevaisuudessa muita seuroja vastaan.

”Ja sit se ku, ku on kunnolla semmonen joukkue ja sit, jos menis vaikka jonnekin ulkomaille kisaamaan, ni se ois ihan sairaan siistiä.” (Harrastaja 1.)

Nuoret harrastajat ymmärsivät toisaalta kuitenkin harjoittelun tärkeyden. Kilpailut kiinnostivat, mutta omaa taitotasoa tuli vielä hioa, ennen kuin voitaisiin siirtyä konkreettisiin toimiin kilpailutoiminnan aloittamiseksi. Tässä vaiheessa tulisi keskittyä perustaitojen kartuttamiseen.

”Must ois ehkä kiva kilpailla sit jos on niinku tarpeeks hyvä siinä, tällähetkellä en oo vielä.” (Harrastaja 7.)

Pilottijaksolla harjoiteltiin rullaluistelun perustaitoja. Nuoret odottivat kuitenkin jo lajikohtaisen harjoittelun alkamista. Kaksi nuorta mainitsi haastattelujen yhteydessä kontaktin, jota haluaisi hiljalleen päästä kokeilemaan. Selkeä motivaatiotekijä monelle oli oman kehityksen seuraaminen, jonka suhteen asetettiin myös tavoitteita tulevaan. Harjoituksissa nuoret olivat huomanneet taitojen lisääntyvän kerta kerralta. Tämä lisäsi motivaatiota harjoitella lisää. Nuoret olivat huomanneet oman kehityksen lisäksi myös koko ryhmän kehittyvän harjoitusten myötä.

” Ja musta tuntuu et mä oon aina junnannu kaikissa mun harrastuksissa paikallaan ja nyt mä oon kehittyny jossain” (Harrastaja 2)

”Haluisin olla ainaki kaks kertaa yhtä hyvä, sillee haluan edistyä”(Harrastaja 5)

”No ööö esim. puhun itestäni, mutta mä niinku huomasin, et mä niinku aika nopee tajusin, et miten tota niinku luistellaan noilla luistimilla ja sitte mä oon kehittyne kans ja moni muuki. Mä oon huomannu” (Harrastaja 1.)

Yksi nuorista mainitsi lajiin liittyvän epämukavuusalueen pitävän motivaatiota yllä. Harrastaminen ei ole helppoa, mutta siinä näkee oman kehittymisensä. Haasteet lisäsivät mielenkiintoa uutta harrastusta kohtaan. Aluksi harjoitteet tuntuivat hyvin vaikeita, mutta harjoittelun myötä pystyttiin siirtämään omia rajoja. Lajin kautta sai kehitettyä täysin uusia taitoja, joista voitiin olla ylpeitä.

”Jotenki semmonen niinku, et se on niinku se ei oo mitenkään mun mukavuusalueella tai siis mä en oo tyyliin koskaan osannu rullaluistella (-- se kiinnosti et se on tavallaa tosi uutta mulle” (Haastattelija 7.)

Kaksi haastateltavista nuorista mainitsi roller derbyn olevan tärkeä asia heidän elämässään, koska he eivät muuten harrasta liikuntaa. Muutama nuori oli harrastanut vain omaehtoista liikuntaa ennen roller derby -harrastusta. Viikoittaiset harjoitukset toivat nyt kaivattua säännöllisyyttä nuorten liikkumiseen ja osalta kannustivat pitämään yllä liikunnallista elämäntapaa. Nuorten suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli muuttunut uuden harrastuksen myötä, ja liikunnasta saatiin nyt uutta iloa. Yksi nuorista mainitsee pääsevänsä nyt liikunnan avulla irti arjesta. Tämä oli huomattava tekijä liikuntaa harrastamattoman nuoren elämässä.

”Kunto on parantunu tosi paljon. Mä en oo aikaisemmin liikkunu eikä mulla oo ollu mitää aktiivista harrastusta. Oon käyny niinku lenkeillä ja semmosta, ni nyt ku on semmonen niin ku et on sovittu aika millon menään ni se on niinku helpompi liikkua ja se on muutenki kannustanu liikkumaan” (Harrastaja 7)

”Se on sellai, sellanen juttu mitä mä pääsen tavallaan niinku irti arjesta ja liikkumaan, kun mä en muuten kauheesti liiku” (Harrastaja 4.)

Näiden nuorten haastattelut vahvistivat eurooppalaisten valmentajien näkemyksiä roller derbyn mahdollisuuksista lisätä liikuntaharrastusta myös niillä nuorilla, jotka eivät ole erityisen kiinnostuneita perinteisistä liikuntaharrastuksista.

#### 4.4 Siinä nuoret missä aikuisetkin

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että nuoret haluavat harrastaa roller derbyä, koska se on mieluisaa. Laji oli tullut tutuksi populaarikulttuurin kautta ja kurssille oli löydetty useimmiten kaverin, vanhemman tai internetin kautta. Lajissa viehättää varsinkin vauhti ja kontakti. Rullaluistelu toi uuden elementin nuorten liikuntaan. Sen kautta koettiin uudenlaista nopeutta ja voimaa. Havaintoni mukaan niin nuoret kuin aikuisetkin eksyvät lajin pariin samoista syistä. Roller derbystä innostuvat harrastajia, jotka pitävät vauhdista, jota ei välttämättä perinteisimmistä urheilulajeista löydy. Osaltaan laji kiinnosti myös sen vaarallisen maineen vuoksi. Lajissa on äärielementtejä, joiden kautta pääsee haastamaan itseään. Oikeat suojaruusteet ja tekniikka takasi kuitenkin turvallisuuden, eikä kaatumisia tarvinnut pelätä. Harjoituksissa sai kokeilla taitojaan, eikä voimiaan tarvinnut säästellä.

”...Mul on muutenki joku ihme et mua kiinnostaa kaikki tälläset mis on tavallaan vaarallista sit ku aletaan kunnolla pelaa..” (Harrastaja 7.)

”..Pääsee kovaa ja voi tehdä täysillä, kun on kaikki suojat niin ei tarvi pelätä sitä, et jos sattuu, ku ei satu” (Harrastaja 5.)

Nuoret eivät pilottijakson aikana kiinnittäneet erityistä huomiota ryhmänsä sisäisiin fyysisiin eroavaisuuksiin. Vertaillenani nuorten vastauksia eurooppalaisten valmentajien vastauksiin selviää, että sosiaalisen harjoittelun näkökulmasta sekaryhmä koettiin positiivisena harjoitteluympäristönä. Erilaisuutta korostavassa ympäristössä pystyttiin löytämään omia, yksilöllisiä vahvuuksia sekä arvostettiin muiden yksilöllisiä ominaisuuksia.

Liikunta ei ollut aikaisemmin ollut tärkeässä osassa haastateltavien nuorten elämässä. Nyt nuoret pääsivät haastamaan itseään fyysisessä harjoittelussa. Vasarainen & Hara (2009, 23) mainitsevat teoksessaan ”Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa”, että on helppo ohjata jo liikkumaan oppineita, henkisesti ja fyysisesti vahvoja nuoria, mutta ”eniten työtä ja panostusta tarvitsevat ne, jotka eivät ole vielä innostuneet syystä tai toisesta.” Toiminnassamme pystyimme tavoittamaan ja innostamaan tä-

män kohderyhmän nuoria liikkumaan. Kaatumisista huolimatta itsevarmuus hiljalleen lisääntyi. Nuoret saivat roller derbyn kautta uudenlaisia onnistumisen tunteita.

Junior roller derby tarjosi elämyksiä ja harjoittelun kautta siirrettiin omia rajoja. Nuoret kertoivat jatkavansa harrastusta tulevaisuudessakin, mikäli se olisi yhtä hauskaa kuin alkeiskurssin pilottijaksolla.

## 5 HELSINKI ROLLER DERBY JUNIORS -TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Toiminnan käynnistämisessä etenimme suunnitelluin askelin. Ennen alkeiskurssia järjestimme lajikokeiluja, joiden kautta saimme myös itse kokemusta nuorten ohjaamisesta. Lajikokeilut toimivat hyvänä ponnahduslautana niin valmentajille kuin nuorillekin. Lajikokeilut eivät sido harrastajia, eivätkä harrastuksen tarjoajaa. Helsinki Roller Derbyllä ei ollut vielä nuoria harrastajia, joten lajikokeilut tehtiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Hyviä yhteistyötahoja ovat nuorisotalot, nuorisjärjestöt sekä koulut. Lajikokeilut järjestettiin sarjana, joten tiesimme aina seuraavan lajikokeilun ajankohdan. Näin saimme mainostettua heti toimintaamme innokkaille uusille harrastajille. Tällä saatiin jatkuvuutta vielä käynnistämisvaiheessa olevaan toimintaan.

Yksi nuorten lajikokeiluista järjestettiin yhdessä Helsinki Roller Derbyn avoimien ovien päivässä. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun nuoret tuotiin samaan tilaan aikuisten harrastajien kanssa. Kyseinen lajikokeilun malli toimi mielestäni parhaiten, sillä nuoret saivat ympärilleen lajin aikuiset harrastajat ja todellisen harrastusympäristön. Helsinki Roller Derbyn lajikokeilu päättyi harjoitusotteluun, jossa nuoret pääsivät seuraamaan oikeaa ottelua. Tämä oli huomattava lisä lajikokeilussa, sillä roller derbyssä luistelijat harjoittelevat pitkään ennen kuin otteleminen on mahdollista. Uudet lajin harrastajat joutuvat siis odottamaan kuukausia, että pääsevät kokeilemaan itse lajin pelaamista ottelun muodossa.

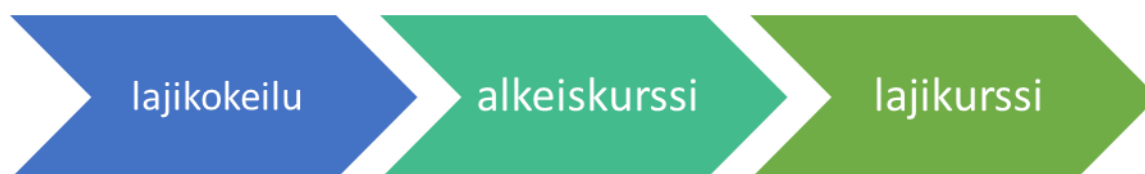
Roller derbyn vieminen muihin lajikokeilujen tiloihin oli haastavampaa. Meillä oli mukana vain muutamia ohjaajia, joten paikalta puuttui aito roller derby -yhteisön tuoma lajikulttuuri. Lajikokeiluissa haasteita toivat myös muuttuvat olosuhteet. Kaikkialla ei pystynyt tekemään lajinomaista harjoittelua, sillä luistelulle ei löytynyt tarpeeksi tilaa.

Näissä paikoissa voitiin tehdä lajiharjoitteita vain ilman luistimia. Haasteita loi myös ennalta tuntemattomien tilojen lattian materiaali. Vaikka luistelumahdollisuus pystytiinkin suomaan lajikokeilijoille, saattoi lattian pinta olla kuitenkin haastavampi aloittelijan luistelutaitoihin nähden. Tämä ei helpottanut aloittelijoiden tutustumista itse lajiin.

Onnistuneissa lajikokeiluissa tärkeää oli apukäsien määrä sekä toiminnallisuus. Nuoret toivoivatkin aina toimintaa, eivätkä pelkkää tietoa lajista. Apukädet olivat hyvin tärkeitä turvallisen harjoittelun takaamiseen. Osa nuorista tarvitsi henkilökohtaista ohjausta alusta loppuun, kun toiset taas halusivat edetä harjoittelussa pidemmälle. Saimme nuorille varusteet lainaan seuramme aikuisilta harrastajilta. Oikean kokoisten varusteiden löytymiseen sekä niiden pukemiseen kului aikaa. Jokaisen nuoren varusteiden istuvuus tarkistettiin ennen luistelukokeilua. Helsinki Roller Derbyn järjestämässä lajikokeiluissa osallistuvan nuoren huoltaja allekirjoitti vastuuvapautuslomakkeen ennen harjoittelua.

Lajikokeilujen kautta saimme mukaan nuoria, jotka halusivat aloittaa roller derbyn harrastamisen mahdollisimman pian. Helsinki Roller Derby antoi kevätkaudeksi käyttöömmme tunnin jaettua harjoitusaikaa viikossa. Näin ollen meillä oli tarvittavat ohjaajaresurssit, nuoret harrastajat ja toimintaan sopiva tila. Olimme suunnitelleet ja kehittäneet toimintaa lajikokeilujen ajan. Saimme enenevässä määrin yhteydenottoja nuorilta ja heidän vanhemmilta, jotka olivat kiinnostuneita harrastusmahdollisuuksista. Nyt oli aika ottaa seuraava suuri askel ja käynnistää nuorisotoiminta.

Nuorille harrastajille tarjottiin mahdollisuus osallistua heille suunnatulle alkeiskurssille. Alkeiskurssi on avoin ryhmä, johon otetaan mukaan uusia harrastajia niin kauan kuin tilaa riittää. Hankimme nuorille lainavarusteet käyttöön ensimmäisiksi harjoituskerroiksi, mutta suosittelimme omien välineiden hankkimista, jos nuori halusi sitoutua harrastamaan lajia. Harjoitusmaksun sai maksaa joko kuukausierissä tai koko kauden kerralla. Alkeiskurssi kesti kevätkauden, tammikuusta toukokuuhun ja siihen sisältyi yhteensä noin 15 tunnin mittaista harjoituskertaa.



Kuva 2. Toiminnan käynnistämisen kuvaus

Vanhemmille lähetettiin infokirje alkeiskurssista (ks. Liite 5), jonka lisäksi lähetimme kuukausittain infokirjeen nuorisotoimintaan liittyvistä ajankohtaisista asioista. Harjoitukset järjestettiin samaan aikaan Helsinki Roller Derbyn aikuisryhmän kanssa. Käyttämämme iso urheiluhalli oli jaettu puoliksi, jolloin nuorten käyttöön saatiin n. 600 neliötä. Toimintaa käynnistäessämme emme tiedäneet varmasti, montako nuorta osallistuisi järjestämiimme harjoituksiin. Jaettu harjoittelutila antoi meille mahdollisuuden pienentää tai suurentaa tarvitsemaamme tilaa 600 neliön puitteissa. Mikäli nuoria ei olisi löytynyt harjoituksiin, olisi tila annettu aikuisten harrastajien käyttöön. Saimme aloituskustannukset pysymään alhaisina, eikä nuorisotoiminnan käynnistämisestä tullut seuralle lisää tilavuokrakuluja.

### 5.1 Pilottijakson kuvaus

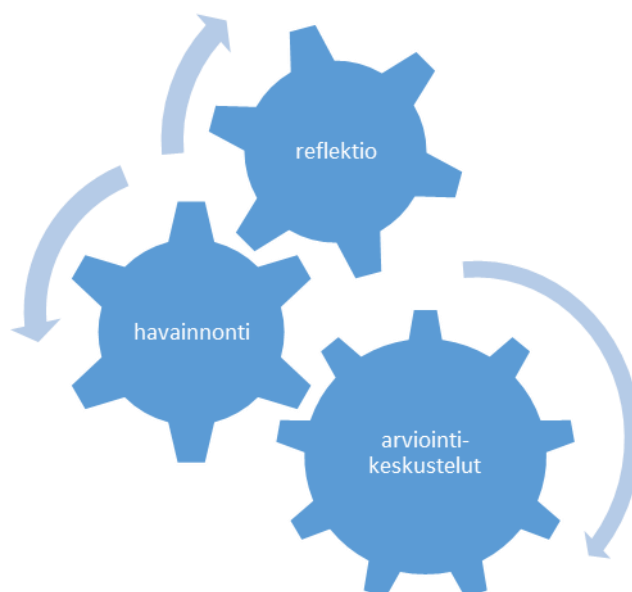
Havainnoin seuraavassa ryhmän toimintaa sen ensimmäiseltä viideltä viikolta. Kutsun viiden viikon harjoittelua pilottijaksoksi. Opinnäytetyön aikataulu rajasi toiminnan tarkastelun pilottijakson mittaiseksi. Harjoitusohjelma löytyy liitteistä (ks. Liite 2).

Havainnoinnissa käytin apuna harjoituspäiväkirjaa. Tavoitteena harjoituspäiväkirjan pitämisessä oli piilevän tiedon esille tuonti. Havainnoinnin kautta pystyin katsomaan toimintaa ikään kuin ulkopuolelta, ja löytämään toimintaan liittyviä mahdollisia ongel-



mia (Moilanen 1999, 92). Tavoitteena oli löytää hyvät käytännöt Helsinki Roller Derbyn nuorisoryhmän harjoittelussa. Havainnointi oli strukturoimatonta, jotta voitaisiin saada mahdollisimman paljon uutta tietoa uudesta toiminnasta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Toimintaryhmän kuvaukseen liittyy osana myös reflektio, sillä nuorten valmentajana toimiessani minulla oli osallistuva rooli havainnoinnissa. Pidimme myös ohjaajaryhmän kanssa arviointikeskusteluja harjoitusten jälkeen. Näin pääsin peilaamaan omaa näkemystäni myös muiden ohjaajien kokemuksiin. Kiinnitimme huomiota harjoitusten fyysiseen ja sosiaaliseen laatuun, niiden keston, sekä nuorten osallistumisen tasoon. Näin pystyimme yhdessä kehittämään harjoituksia jo pilottijakson aikana. Toimintaryhmään liittyvässä aineistossa yhdistyy toiminnan havainnointi toimintapäiväkirjan kautta, valmentajan reflektio, sekä toimintaryhmän jäsenten näkökulma ohjaajien yhteisten keskustelujen kautta. (ks. Kuva 3)



Kuva 3. Toimintaryhmän aineiston kuvaus

Ensimmäisellä kerralla nuoria oli paikalla yhdeksän. Osallistujista jokainen oli käynyt kokeilemassa luistelua aikaisemmin järjestämässämme lajikokeiluissa. Osalla nuorista oli jo omat välineet, toisille olimme varanneet lainavarusteet. Pyysimme nuoria ilmoittamaan etukäteen minkä kokoisia välineitä he tarvitsevat lainaan. Lajikokeilujen kaut-

ta opimme, että nuoret eivät välttämättä ilmoita aina tulostaan, joten varasimme ylimääräisiä varusteita paikalle. Varusteiden pukemisessa kului oma aikansa.

Lämmittelyt teimme ilman luistimia. Lämmittelimme leikin varjolla, ryhmäytyen ja pitäen rentoa tunnelmaa yllä. Lämmittelyt jatkuivat dynaamisella venyttelyllä. Venyttelyn yhteydessä jokainen sai kertoa itsestään. Ennen luistinten pukemista kertosimme turvallisuuteen liittyviä seikkoja, sekä puhuimme joukkuehengen merkityksestä lajissa. Lajiharjoitteet sujuivat hyvin. Nuoret kehittyivät nopeasti, ja pyrin lisäämään aina seuraavan askeleen niille, jotka olivat valmiita etenemään.



Kuva 4. Kuvassa nuori harjoittelee jarrupaloilla kävelemistä ohjaajan avustamana. Nuoret saivat valita heille mieluisen tavan suorittaa harjoitteen. Harjoituksissa voitiin käyttää seinää apuna, mikäli nuori ei halunnut heti kokeilla tasapainottelua ilman molemminpuolista tukea. (Kuva Marko Niemelä)

Harjoitusten päätteeksi venyttelimme ja mietimme pelisääntöjä ryhmälle. Keskusteluissa päätettiin, että jokainen keskittyy omaan harjoitteluun. Itseään ei tulisi verrata muihin, sillä erilaiset pelaajat ovat tärkeitä joukkueelle ja jokaiselle löytyy paikkansa.

Arvostus kanssaharrastajiin näkyisi myös siinä, että harjoituksiin tullaan ajoissa ja hyvin valmistautuneena. Korostimme nuorille, ettei mihinkään harjoitukseen olisi pakko osallistua. Nuorilta tulleiden kommenttien mukaan ensimmäisiä harjoituksia kuvaavat tunteet olivat ”mahtavaa”, ”hauskaa” ja ”kivaa”.

Ohjaajan näkökulmasta harjoittelu sujui hyvin. Jouduin muokkaamaan alkuperäistä ohjelmaa hieman harjoituksen aikana, jotta pystyin lisäämään tarvittavaa haastetta / helpotusta. Oli haastavaa tarjota koko ryhmälle sopivaa harjoitusta, kun taitotaso ryhmässä oli laaja, ja muiden eteneminen turhautti harjoittelijaa, joka ei pystynyt etenemään yhtä nopeasti.

Pyrin lopettamaan jokaisen harjoituskerran niin, että siitä jäi jokaiselle harjoittelijalle positiivinen tunne. Viimeisen harjoituksen tuli siis olla vaativuustasoltaan helpompi. Haastava toiminta oli siis hyvä sijoittaa harjoittelun keskivaiheille, jolloin mieli ja kroppa oli vastaanottavainen ja virittynyt harjoitukseen. Nuorten keho ei ole vielä tottunut luisteluun, joten jalat kramppasivat silloin tällöin ja toisilla luistelu tuntui alaselässä. Luisteluasennon korjaamiseen oli turvallisuussyistä puututtava usein. Uusien välineiden istuvuus toi oman elementtinsä ensimmäisiin harjoituksiin. Harjoittelu helpottuu luistinten muotoutuessa nuorten jalkaan. Tunnin mittainen harjoitus tuntui sopivalta.

Toisella harjoituskerralla paikalla oli kaksi nuorta, jotka luistelivat ensimmäistä kertaa. Tämän lisäksi mukana oli yhdeksän luistelijaa, jotka olivat olleet mukana jo aikaisemmin. Ohjaajia oli paikalla viisi, kolme luistimilla ja kaksi ilman luistimia. Nuoret saapuivat hyvissä ajoin, ja ehdimme katsoa kaikkien välineet läpi ennen harjoitusten alkamista. Harjoitukset aloitettiin hippalla, jossa lämmittelyn lisäksi myös kerrattiin läpi oikeaa luisteluasentoa. Hippa toimii hyvin lämmittelyssä, koska se on hauskaa ja haastaa liikkumaan monipuolisesti eri suuntiin vauhtia vaihdellen. Leikin elementeillä voitiin lisätä iloisuutta harjoituksiin. Lämmittelyn jälkeen aktivoitiin vatsalihaksia ja kerrattiin kaikkien nimet. Kertasimme edelliskerralla tehtyjä harjoitteita. Taitotaso oli selkeästi noussut edelliseltä harjoituskerralta. Kaksi uutta luistelijaa saivat alkuun henkilökohtaista ohjausta, mutta pystyivät liittymään pian muiden joukkoon. Harjoituksissa voitiin ottaa huomioon eri taitotasot rakentamalla erilaisia ratoja, joista nuori sai itse valita taitotasoonsa soveltuvan vaihtoehdon. Kun tietty rata tuntui helpolta, pystyi nuori siirtymään seuraavalle radalle. Treenien jälkeen käytiin taas läpi päivän

tuntemukset harjoitteluun liittyen samalla kuin venyttelimme. Toiveena oli lisätä pujot-  
telua, joka oli nuorten mielestä erityisen mielekästä.



Kuva 5. Nuoret harjoittelevat esteen yli hyppäämistä. Harjoituksessa keskityttiin ajoitukseen, tasapainon ylläpitämiseen ja oikeaan alastuloon. Kyseinen harjoitus valmistaa nuoria hyppäämään radalle kaatuneen pelaajan yli. (Kuva Marko Niemelä)

Kolmannella harjoituskerralla en päässyt itse paikalle, vaan harjoitukset hoitivat muut ryhmämme ohjaajat tekemäni ohjelman mukaan. Saamani palautteen mukaan ohjelmaan toivottiin edelleen lisää mahdollisuuksia harjoitella jokaiselle sopivan taitotason mukaan.

Neljännellä harjoituskerralla mukana oli 13 nuorta. Ohjaajia oli paikalla seitsemän, sillä omien ohjaajiemme lisäksi mukaan liittyi muutama kokenut luistelija. Olimme saaneet poikkeuksellisesti koko hallin käyttöömmek, joten pääsimme harjoittelemaan ensimmäistä kertaa oikealla roller derby -radalla. Tämä toi lisää vauhtia harjoitteluun. Harjoituksissa tutustuttiin rataan ja kokeiltiin jarrupaloilla juoksemista. Yksi ohjaajista ohjasi radan sivulla kahta aloittelevaa nuorta ja muut harjoittelivat yhdessä radalla. Jaoinme tarvittaessa harjoitteita kolmeen eri vaikeustasoon, josta nuori sai itse valita

mieleisensä. Mukana harjoituksissa oli myös Englannin maajoukkuepelaaja, joka näytti nuorille temppuja radalla. Tällä taitonäytteellä näytti olevan inspiroiva vaikutus. Nuoret olisivat halunneet jatkaa harjoittelua pidempään. Tunti tuntuu hieman lyhyeltä harjoitusajalta. Nuoret saivat seuramme t-paidat harjoitusten päätteeksi.



Kuva 6. Nuoret harjoittelevat paikallaan olevien pelaajien välistä hyppäämistä. Tämä taito on tärkeää varsinkin joukkueen pisteiden tekijälle. Erilaisille taitotasoille räätälöidyt harjoitukset lisäsivät harrastuksen mielekkyyttä. Nuoret mainitsivat itsekin, mikäli halusivat vaihtoehdon tarjottuun harjoitukseen. Nuoria rohkaistiin kokeilemaan uusia asioita, mutta harjoittelu oli aina vapaaehtoista, eikä mihinkään ollut pakko osallistua. Harjoitteissa voitiin näin edetä yksilölle sopivin askelin. (Kuva Marko Niemelä)

Viidennellä harjoituskerralla jouduin muokkaamaan harjoitusohjelmaa paikan päällä, sillä harjoituksista puuttui useampi kokeneempi harjoittelija. Huomasin, ettemme pystyisi ryhmänä suorittamaan vaativampaa ohjelmaa, joten jaoimme ryhmän kahteen osaan. Näin ollen harjoitukset toimivat paremmin myös paikalla oleville vastaaloittelijoille, jotka harjoittelivat omalla puolellaan perusteita. Kokeneempien nuorten kanssa kävimme läpi uusia asioita. Pystyimme muutamassa harjoittelussa myös yhdistämään koko ryhmän yhteen. Näissä harjoitteissa päästiin testaamaan luistelutai-

toja leikin varjolla. Harjoitukset onnistuivat tasoeroista huolimatta, sillä ohjelma oli monipuolinen ja ohjaajia oli paikalla kuusi yhdeksää nuorta kohden.

## 5.2 Pilottijakson arviointi ja palaute

Nuorten ryhmään saatiin integroitua nuoret 10-17 ikävuoden väliltä. Ryhmässä harjoitteli eri sukupuolen edustajia. Haasteita ryhmän ohjaamiseen toivat nuorten erilaiset taitotasot, mutta riittävällä ohjaajamäärällä pystyttiin tarjoamaan jokaisen tasolle sopivaa harjoittelua. Pienempi ryhmä ja riittävä määrä ohjaajia takasi laadukkaan harjoittelun. Ryhmän nuoret olivat keskenään hyvin erinäköisiä ja kokoisia. Roller derbyssä jokaiselle löytyy kuitenkin oma paikkansa. Oli mielenkiintoista huomata, että nuoret olivat jo lyhyen harjoittelun jälkeen sisäistäneet tämän lajin erityispiirteen. Sosiaalisen harjoittelun näkökulmasta sekaryhmä oli toimiva harjoitteluympäristö, jossa arvostettiin yksilöllisiä ominaisuuksia. Sukupuolen tai iän tuomat eroavaisuudet toivat joitakin haasteita fyysiseen harjoitteluun, mutta nämä tuntuivat olevan ratkottavissa tarjoamalla ryhmässä eritasoisia harjoitteita. Toimintaryhmässä kartuttaman kokemukseni lisäksi näitä ajatuksia tukivat myös eurooppalaisten valmentajien sekä ryhmäni nuorten näkemykset.

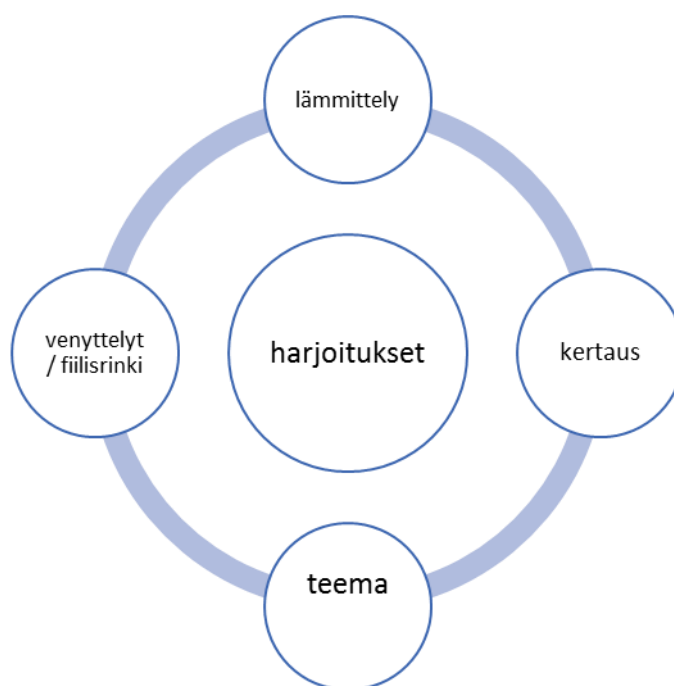
Harjoitustila päätettiin jakaa nuorten ja aikuisten kesken kustannusten vuoksi, mutta hiljalleen huomasimme myös muita positiivisia vaikutuksia tilan jakamiseen liittyen. Meillä oli mahdollisuus saada mukaan useita ohjaajia, jotka olivat sopivasti paikalla omien harjoituksiensa vuoksi. Ennen nuorten ryhmää harjoitteli kilparyhmä ja nuorten kanssa ensimmäisen tunnin jakoi harrastajaryhmä. Kilparyhmässä omat harjoituksensa päättäneet luistelijat pystyivät jäämään avustamaan nuoria, samoin kuin harrastajaryhmässä harjoittelijat pystyivät jäämään jatkamaan harjoituksia nuorten harjoitusten päätteeksi. Harjoittelun laatuun vaikutti positiivisesti se, että meillä oli useita ohjaajia nuoria varten. Nuorille pystyttiin antamaan henkilökohtaista ohjausta, kun ohjaajia oli paikalla vähintään yksi kolmea nuorta kohden.

Aikuiset harrastajat lahjoittivat nuorille välineitä käyttöönsä ja olivat avustamassa tarvittaessa mm. luistinten huollon kanssa. Yhteisöllisyys lisääntyi, kun kohtaaminen nuorten ja aikuisten välillä oli mahdollista harjoitusjärjestelyjen vuoksi. Aikuisten harjoituksia pystyi myös seuraamaan ennen omia harjoituksia. Näin ollen nuoret saattoi-

vat tulla paikalle saamaan vaikutteita aikuisten harjoittelusta ennen omaa harjoittelu-aikaa. Vanhemmat ja nuoret pääsivät konkreettisesti näkemään, millaista on koke-neiden luistelijoiden harjoittelu tämän monelle vielä vieraan lajin parissa. Uskon, että harjoitusjärjestelyt toivat lisää uskottavuutta nuorten harrastuksen aloittamiseen. Se lisäsi myös vertaisohjaajuuden ja lajikulttuurin sujuvaa leviämistä urheiluseuran sisäl-lä. Dynaamisuus ja innostunut ilmapiiri lisääntyi, kun paikalla oli paljon erilaisia lajin harrastajia.

Alkeiskurssin harjoittelu keskittyy pääasiassa yksilötaitojen rakentamiseen. Harjoitte-lulla luodaan pohja, jotta nuoret voivat aloittaa lajikohtaisen harjoittelun joukkueena. Nuorten harjoittelu voi olla osittain samanlaista kuin aikuisten aloittelijoiden ohjelmat. Aloitimme alkeiskurssin ohjelman muokkaamisen käyden läpi seuran aikuisille tarkoi-tettua harjoitusohjelmaa. Havaintojeni mukaan nuoret voivat siirtyä usein nopeammin harjoituksesta toiseen, eikä saman asian toistaminen yhtä pitkään kuin aikuisilla ole paras tapa pitää mielenkiintoa yllä yksittäisen harjoituskerran sisällä. Harjoituksissa varsinkin lämmittelyt tehtiin aina leikin varjolla, jolla luotiin rentoa harjoitusilmapiiriä. Samaa voisin suositella lajin aikuisille harrastajille.

Nuorilla toistojen määrä on yhtä tärkeää kuin aikuisilla. Toistoja pyrittiin saamaan monipuolisesti jokaisissa harjoituksissa kertaamalla jo oppimiamme taitoja. Tämä oli tärkeää myös siksi, ettei nuoren kehittymistä haittaisi se, että on ollut poissa joistakin harjoituksista. Jokaiselle harjoituskerralle oli oma teemansa, mutta yhteen asiaan paneuduttaisiin vain hetkeksi, jotta harjoittelu pysyisi aina monipuolisena. (Kuva 3) Harjoituksiin annettiin vaihtoehtoja, joista nuori pystyi valitsemaan omaan taitota-soonsa sopivimman harjoitteen. Alkeiskurssi sisälsi kokonaisuudessaan n. 15 tuntia luistelua, joka jakautui neljän kuukauden ajalle. Alkeiskurssin käytyään nuoret saivat todistuksen taidoistaan ja voivat jatkaa halutessaan lajikurssille.



Kuva 7. Alkeiskurssin harjoitusten kuvaus

Pyysin nuorilta arvioinnin alkeiskurssin pilottijaksolta. Arviointiasteikkona käytin kuvia: hymyilevät kasvot, neutraalit kasvot ja surulliset kasvot. Jokainen haastattelemanuori valitsi kurssin arvioinnissa hymyilevät kasvot. Pyysin nuoria myös arvioimaan pilottijakson toimintaa kysymällä:

- voitko olla oma itsesi harjoituksissa?
- saitko valmentajalta tarvittavaa tukea?
- olivatko alkulämmittelyt sopivia?
- onko alkeiskurssi vastannut odotuksiasi?

Haastattelemistani nuorista 100% vastasi myöntävästi näihin arviointikysymyksiin.

Keskustelin muutaman nuoren vanhemman kanssa harjoitusten jälkeen. Heiltä saimme kiitosta siitä, että harjoituksissa on aina useita ohjaajia, jonka vuoksi jokainen nuori saa yksilöllistä ohjausta harjoitusten aikana. Vanhemmat myös huomioivat lajin sisällä toimivan yhteisöllisyyden, joka näkyi heidän suuntaansa varsinkin varusteiden lainaamisena kokeneilta harrastajilta nuorille aloittelijoille. Positiivisena nähtiin, että varusteita ei tarvinnut heti hankkia, vaan harjoittelun pystyi aloittamaan ilman suuria hankintoja. Vanhemmat näkivät myös harrastuksen hinnan sopivana tai hal-



pana. Yksi vanhemmista mainitsi myös harjoittelun erilaisten nuorten ryhmässä antavan tilaa nuorelle olla oma itsensä. Oman ikäisten ryhmässä nuori saattaa ottaa aina saman roolin, kun taas eri-ikäisten nuorten kanssa toimiessa on enemmän tilaa olla oma itsensä ilman turhia rooleja. Eräs vanhempi mainitsi roller derbyn olevan hyvä ympäristö vetäytyvälle nuorelle, sillä lajin parissa opeteltiin olemaan vahva ja itsevarma.

Ohjaajien tärkeyttä junior roller derby -toiminnassa ei voida korostaa liikaa. Urheiluseurastamme löytyi nuorisotyöntekijöitä, joiden ammattitaitoa pystyimme nyt hyödyntämään. Ohjaajien yhteinen ymmärrys ryhmän toiminnan periaatteista, sekä sitoutuminen toimintaan on tärkeää. Pilottijakson aikana toimintaryhmämme ohjaajat pohtivat paljon nuorisotoiminnan merkitystä heille itselleen. Vapaaehtoiset ohjaajat kokivat nuorisotoiminnan erittäin tärkeäksi. Nuorten ohjaaminen oli tuonut näille aikuisille lajin harrastajille uuden tehtävän ja roolin urheiluseurassa.

Alkeiskurssin pilottijaksolle lajia kokeilemaan tulleista nuorista jokainen halusi jatkaa junior roller derbyn harrastamista. Uskon, että nuoret saivat ainutlaatuisia kokemuksia ryhmämme toiminnasta. Pilottijakso oli kokonaisuudessaan toimiva. Suosittelen siis toiminnan jatkamista käynnistämämme mallin mukaisesti.

### 5.3 Toimintamalli

Seuraavassa kuvaan käynnistämäämme toimintaa. Tämän mallin näkyväksi tekeminen on tärkeää, jotta sitä voidaan tilaajan puolesta toistaa, valmennusryhmän vaihtuessaakin.

Helsinki Roller Derby Juniors on tammikuussa vuonna 2015 toimintansa aloittanut nuorten roller derby -harrastajien ryhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki 10-17 -vuotiaat nuoret, sukupuoleen katsomatta. Helsinki Roller Derby Juniors -ryhmän tavoitteena on tukea liikunnan avulla nuoren kokonaisvaltaista kasvua, vahvistaa itsetuntoa sekä elämönhallinnan taitoja. Periaatteemme on, että jokainen saa ryhmässämme olla aidosti oma itsensä ja harjoitella oman taitotasonsa mukaisesti. Tarjoamme ryhmämme harrastajille henkilökohtaista ohjausta ja elämyksiä uuden vauh-

dikkaan lajin parissa. Haluamme myös osaltamme olla luomassa Helsinkiin uudenlaista liikuntakulttuuria, jossa nuorten oma ääni pääsee esille.

Toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille uudenlainen, liikkumaan innostava, yhdenvertainen ja osallistava harrastusmahdollisuus.

#### 5.4 Johtopäätökset ja toimintasuositukset

Toiminnan vakiinnuttamiseksi tilaajan on hyvä huomioida toiminnan käynnistämisvaiheet sekä luomamme toimintamalli. Opinnäytetyön prosessin myötä pohdin toimintasuosituksia, jonka avulla tilaaja voi suunnata tulevaa nuorisotoimintaansa.

Harjoituksellisesti on selkeää, että alkeiskurssin jälkeen nuoret voivat aloittaa lajikohtaisemman harjoittelun. Tarvittavan luistelutaidon kartuttua on aika ottaa askel kohti pelaamista. Ennen pelaamista nuorten on opittava roller derbyn säännöt. Oppimisen kannalta paras vaihtoehto ovat lajikohtaiset pelilliset harjoitteet, joissa tuodaan käytännön kautta esille roller derbyn sääntöjä.

Roller derbyn sääntöjen suomentaminen on tässä vaiheessa tärkeää. Kielen pitää olla selkeää ja ymmärrettävää. Sääntöjen opettelussa on pidettävä yllä hauskuus, mutta painotettava lajin turvallisuuteen liittyviä periaatteita.

Harjoitteluissa edetään Junior Roller Derby Associationin asettamien taitotasojen mukaan. Ryhmän sisällä tulee miettiä mahdollisuuksia tarjota eri tason suorittaneille nuorille sopivia harjoitteita. Koko ryhmän tulee kuitenkin sitoutua siihen taitotasoon joka joukkueella on. Näin ollen mahdollisissa otteluissa edetään alemman taitotason sääntöjen mukaan. Siirtymistä tasolta toiselle ei kannata kiirehtiä. Esimerkiksi panostaminen strategiaan voi tuoda lisäulottuvuuksia kontaktin lisäämisen sijaan.

Lajikurssin kehittäminen tulee olemaan seuraava vaihe nuorisotoimintaa vakiinnutettaessa. Tulevaisuudessa suosittelen nuorille puolentoista tunnin tai kahden tunnin harjoitusaikaa viikosta, nuorten toiveiden mukaisesti. Puolet harjoituksista tulisi keskittää luisteluun ja puolet lajinomaisiin harjoitteisiin. Perustaidot hallitessaan nuori voisi osallistua molempiin harjoituksiin. Luisteluharjoitus olisi avoin uusille harrastajille

läpi kauden, ja siellä käytäisiin rauhassa läpi yksilötaitoja. Junior roller derby -harjoituksiin pystyisi osallistumaan kun tarvittava luistelutaito on hankittu. Nämä harjoitukset keskittyisivät lajikohtaiseen fyysiseen harjoitteluun, ryhmätyöskentelyyn sekä strategisten taitojen hallintaan. Aloittelijoilla kroppa ei heti kestä tuntia pidempää harjoittelua, mutta kokeneimmilla luistelijoilla tilanne on toinen. Mielenkiinnon ylläpitämiseksi harjoituksista ei tule kuitenkaan tehdä liian pitkiä. Harjoitteluajan on hyvä määräytyä nuoren taitotason mukaan. Tämän mallin kautta harjoittelijoiden ryhmää on mahdollista pitää avoimena suuremmalle määrälle nuoria. Tämä vaatisi enemmän harjoitusaikaa nuorten käyttöön. Nuoret voisivat mahdollisuuksien mukaan harjoitella kahtena päivänä viikossa, jolloin tunnin harjoitusaika olisi sopiva.

Junior roller derby -ottelussa joukkueessa voi olla enintään 14 pelaajaa, eikä nuorten ryhmän tarvitse välttämättä olla paljoa tätä suurempi. Tila- ja ohjaajaresurssit tulee laskea tarkasti, ennen kuin nuorten ryhmää kasvatetaan entisestään. Suurin 600 neliön tilaan sopiva määrä harjoittelijoita on 15. Pilottijakson kokemuksen perusteella tämän kokoinen aloittelijoiden ryhmä vaatii paikalle viisi ohjaajaa, jotta on mahdollista panostaa nuorten henkilökohtaiseen ohjaamiseen. Tämä on aloittelijoiden kohdalla välttämätöntä, mikäli halutaan jatkaa mallintamaamme toimintaa.

Nuorten joukkue voi itse miettiä seuraavan kauden aikana haluavatko he tähdätä tulevaisuudessa ottelemaan. Lähin vastustaja löytyy näillä näkymin Ylivieskasta tai Ruotsista. Kaikille pitää kuitenkin taata paineeton, harrastusmainen ympäristö, eikä painostaa nuoria kilpailuihin. Nuorten ryhmä voi osallistua Helsinki Roller Derbyn tapahtumiin ja esittää taitojaan yleisön edessä pelien väliajalla ja saada näin kokemusta roller derby -yleisön edessä olemista. Tällä voitaisiin lisätä katsojien tietoisuutta junior roller derby -toiminnasta sekä tukea nuorten laji-identiteetin kehittymistä.

Havaintojeni perusteella aikuisten harrastajien läsnäolo on vaikuttanut positiivisesti nuoriin harrastajiin. Lajikulttuurin esiintuominen on ollut luontevaa aikuisten harjoitusten ohessa. Niin nuoret, kuin myös heidän vanhempansakin, ovat voineet seurata samalla aikuisten harjoittelua ja saada näin paremman käsityksen lajista ja harrastuksesta. Suuri aikuisten harrastajien määrä on tuonut varmasti uskottavuutta uudelle nuorten lajille. Junior roller derbyn harrastajien ollessa Suomessa vielä erikoisuus voidaan uuteen vaihtoehtolajiin liittyvää lajiylpeyttä korostaa entisestään. On hyvä

pohtia jatkossakin, miten lajikulttuuria saadaan edelleen siirtymään aikuisilta harrastajilta eteenpäin nuorille.

Nuorten ryhmän vakiintuessa tulee pohtia, järjestetäänkö nuorille jatkossakin harjoitukset aikuisten läsnäollessa, vai hankitaanko nuorisoryhmälle oma tila toisaalta. Vertailukohtana käytän Helsinki Roller Derbyn aikuisia aloittelijoita, jotka harjoittelevat ensimmäiset kuukaudet omassa tilassaan ja siirtyvät sen jälkeen harjoittelemaan muun seuran kanssa. Nuorten siirtyminen aikuisten ryhmään kestää kuitenkin vuosia. Nuoret eivät osallistu seuran keskustelufoorumeille, eikä heitä myöskään velvoiteta tekemään aikuisilta vaadittua toimikuntatyöskentelyä. Pelkona on, että nuorten siirtäminen omaan tilaansa erkaannuttaa nuoria kauemmaksi seuran toiminnasta ja lajin aikuisista harrastajista. Tällöin myös nuorten siirtyminen aikuisten ryhmään voi vaikeutua.

Aikuisten harrastajien antama tuki ja avoin hyväksyntä voi olla merkittävä tekijä nuoren motivaatiossa jatkaa lajin parissa. Harjoittelu samassa tilassa on varmistanut ohjaajien ja välineiden saatavuuden. Harjoituksissa on mahdollisuus tavata kymmeniä lajin harrastajia ja nähdä, tuntea ja kokea konkreettisesti mitä roller derby on. Nuorten harrastus on erilaista kuin aikuisten, mutta aikuisten esimerkkiä seuraamalla nuoret näkevät mihin harjoittelulla tähdätään. Yhteisöllisyys on yksi lajin suurimmista voimavaroista, joten siihen tulee panostaa kaikkien harrastajaryhmien harjoittelussa. Havaintojeni mukaan se sitoo myös nuoria harrastajia toimintaan. Näin nuoret harrastajat voivat kokea olevansa osa isompaa kokonaisuutta, roller derby -yhteisöä.

Valmentajan innostunut asenne tarttuu nuoriin harrastajiin. Seuran kannattaa panostaa valmentajien tarvittavaan koulutukseen ja varmistaa, että valmennusryhmästä löytyy tarpeeksi kokemusta ja tietoa nuorten valmentamisesta. Teimme nuorten ryhmässä avustavien ohjaajien tueksi ohjeet junior roller derby -valmentajille (Liite 6). Tämän ohjeistuksen avulla suunnattiin toiminnassa avustavia ohjaajia ymmärtämään nuorten valmennuksen perusteita ja ryhmälle tärkeitä periaatteita. Nuorten valmentajien sitoutumista tulisi tukea, sillä se on toiminnan vakiintumisessa avainasemassa.

Belgiassa nuorten valmentajille on maksettu korvaus valmentamisesta, sillä vapaaehtoisten valmentajien sitouttaminen nuorten ryhmään on ollut muuten vaikeaa. Tä-

mä malli ei mielestäni välttämättä ole sopiva Helsinki Roller Derbyille, sillä valmennus tehdään vapaaehtoistyönä muissakin harrastaja- ja kilparyhmissä. Korvausmaksu yhden ryhmän valmentajille asettaa muiden ryhmien valmentajat epätasa-arvoiseen tilanteeseen. On kuitenkin huomioitava, että nuoret tarvitsevat useamman ohjaajan ryhmäänsä ja näiden ohjaajien tulee sitoutua ryhmään pitkäksi aikaa. Sitoutuneet ohjaajat löytyvät parhaiten, jos nuorten valmentaminen tapahtuu samassa tilassa kuin aikuisten harjoittelu. Lajia itsekkin harrastavien ohjaajien ei tarvitse erikseen matkustaa ja löytää aikaa nuorisoryhmän pyörittämiseen. Vapaaehtoistyön helpottaminen voi olla ratkaisevampi tekijä toiminnan jatkuvuuden kannalta kuin rahallinen korvaus. Mikäli nuorten toimintaa halutaan tulevaisuudessa kasvattaa, on hyvä pohtia myös rahallista korvausta nuorten valmentajille. Vähintään kulujen korvaaminen voisi olla tarpeellista.

Helsinki Roller Derby on hyvä myös pohtia voiko yli 16 -vuotias nuori, joka on saavuttanut aikuisten ryhmän taitotason, osallistua myös koko seuran avoimiin harjoituksiin. Suomessa Luisteluliitto tarjoaa samaa lisenssiä sekä vakuutusta kaikille yli 16 -vuotiaille harrastajille. Vanhempien luvalla tämän voisi mielestäni sallia, kunhan valmentajalla on varmuus nuoren riittävästä taitotasosta. Toistaiseksi yli 16 -vuotias nuori kuuluisi kuitenkin pääasiassa junior roller derby -ryhmään ja näin ollen aikuisten harrastajaryhmän harjoitukset olisivat vain yksi lisäys harjoitteluun.

Haasteena yhdenvertaisessa junior roller derbyssä voidaan nähdä lajin aikaisempi profiloituminen naisten harrastukseksi. Laji viehättää enemmän tyttöjä ja naisia, sillä se tunnetaan nimenomaan naisten harrastuksena. Näin ollen poikien suurempaan mukaantuloon voi kulua vielä aikaa. Urheiluseuran tulee työskennellä sen eteen, että myös pojat löytävät todellisen, yhdenvertaisen asemansa lajin harrastajina.

## 6 NUORET OSAKSI ROLLER DERBYN MAAILMAA

Nuorten viihtyvyys harrastajina on tärkeää lajin tulevaisuudelle. Nuorisotoiminnan vakiinnuttaminen roller derby -seurojen toimintaan vaikuttaa tulevaisuudessa lajin kasvuun ja tasoon maassamme. Nuorisotoiminta nähdään myös tärkeänä osana rol-

ler derbyn selviytymistä. Urheilulaji ei voi kehittyä täyteen potentiaaliinsa vain aikuisten harrastajien voimin.

Junior roller derby voi tarjota suomalaisille nuorille liikuntakasvatuksen ympäristön, jossa he voivat liikunnan avulla oppia roller derbyssä tärkeitä teemoja, kuten vahvuutta, itseluottamusta, itsensä ylittämistä, itsensä hyväksymistä ja erilaisuuden kunnioittamista. Junior roller derby on nuorille turvallinen paikka etsiä omaa persoonaansa ja tulla ulos kuorestaan.

Ryhmän nuoret tekevät yhdessä jotain erilaista, erityistä ja joidenkin mielestä jopa vaarallista. Laji aloitetaan aina horjuen ja epävarmana, mutta itseluottamus ja osaminen kasvaa silmissä. Roller derbyssä nuori oppii käsittelemään epäonnistumisia. Rullaluistinten päällä tapahtuva tasapainoilu on haastavaa ja kaatumiset ovat läsnä jatkuvasti. Harjoittelun kautta oppii, että ei ole väliä kuinka monta kertaa kaatuu, kunhan aina vain nousee ylös. Nuoret ylittävät omia rajojaan ja saavat siihen aikuisten lajiharrastajien tukea ja kannustusta. Oma kehitystä seuraamalla nuori saa positiivisia, konkreettisia kokemuksia. Roller derbyssä luodaan lajikohtaista identiteettiä, jonka kautta jokainen, lapsi, nuori tai aikuinen, voi olla oman elämänsä supersankari (Rannikko ym. 2013, 45; Cross ym. 2009).

## 6.1 Junior roller derby yhteiskunnalliset mahdollisuudet

Palaan lopuksi vielä pohtimaan tutkimuskysymystäni junior roller derby yhteiskunnallisista mahdollisuuksista. Mihin yhteiskunnalliseen tarpeeseen junior roller derby voisi siis vastata?

Tutkimusten perusteella on selkeää, että tarvitaan uusia, monipuolisia keinoja saada nuoret innostumaan liikunnasta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääksjärvi 2013, 10-46; Itkonen 2013, 74-93. Nuorten vapaa-aika tutkimus 2013). Opinnäytetyöni tulosten perusteella junior roller derby pystyy lisäämään liikuntaharrastusta siellä, minne perinteinen urheilu ei yletä. Roller derby -seuroilla olisi mahdollisuus lisätä liikuntaa varsinkin niillä nuorilla, jotka eivät ole lähtökohtaisesti kiinnostuneita urheilusta. Liikuntaharrastuksen lisääminen tässä kohderyhmässä voidaan nähdä kaikista haastavimpana tehtävänä.

Perinteiset urheiluseurat vaativat sukupuoli- jaottelullaan nuoren määrittelemään sukupuolensa ja pitäytymään siinä, jotta urheilu joukkueessa olisi mahdollista. Eurooppalainen roller derby -valmentaja mainitsee junior roller derbyn olevan erilainen urheilulaji, jossa voidaan luoda turvallinen joukkueurheilun ympäristö, johon kaikki ovat avoimen tervetulleita, sukupuolisuuteen tai seksuaalisuuteen katsomatta. Mielestäni tämä on yhteiskunnallisesti tärkeä seikka, jota pitäisi tuoda esille ja huomioida juniorurheilua sekä uutta urheilukulttuuria kehittäessä.

”It is a very tough world out there in sports world for people with different gender identities or unexpected sexual preferences. Roller derby can be different in that and open for all.” (Valmentaja 3.)

Junior roller derbyssä nuoren ei tarvitse määritellä omaa sukupuoltaan. Oikeus päättää ja määrätä omasta kehosta vastaa ”Muu, mikä? Sukupuolivähemmistö nuorten visio 2020” -näkemystä. Urheilumaailma muuttuu hitaasti, ja roller derby voisi näyttää tietä muille urheilulajeille. Uskon Kuninkaanniemen & Ronkaisen (2013, 46) tavoin, että lajin parissa kasvaa ”avoimia, moniarvoisia ja joustavaa yhteisöllisyyttä rakentavia nuoria.”

Nuoria tulisi kuunnella enemmän liikunnan ideoinnissa, sillä toiminta on usein aikuisvetoista. Roller derby -seurojen tee se itse -asenne tarjoaa rakenteita seuratoimintaan, johon myös nuoret voivat osallistua ja aktiivisesti vaikuttaa omaan toimintaansa. Kannustamme nuoria vaikuttamaan kaikkeen heihin liittyvään toimintaan. Eurooppalainen junior roller derby -valmentaja kertoo heidän toimintansa lähtökohdan olevan yksinkertaisesti se, että nuoret ovat toimintansa omistajia.

”They own their activity.” (Valmentaja 3.)

Osallistuessani valmentaja- ja ohjaajakoulutuksiin jouduin seuraamaan keskusteluja, jotka liittyivät nuorten ulkoiseen olemukseen urheilijoina. Nuorten oletettiin olevan ”urheilijan mitoissa” ja vain tietynlainen vartalo olisi soveltuva kyseiseen lajiin. Toisaalta koulutuksessa pohdittiin keinoja vähentää urheilijanuorten parissa yleisiä syömishäiriöitä. Roller derby soveltuu lajina voimauttavaan nuorisotyöhön, sillä roller

derbyssä jokainen on hyvä sellaisena kuin on. Roller derbyn ympäristössä voidaan tukea nuorten myönteistä kehonkuvaa. Myönteisellä kehonkuvalla voidaan nähdä olevan suuri vaikutus nuoren itsetuntoon.

Uskon, että harrastusympäristöllä on vähintään yhtä suuri vaikutus urheiluharrastuksen jatkuvuuteen kuin itse urheilulajilla. Tämä tuli esille myös nuorten haastatteluissa ja tukee Salomäen (2014) ajatusta ”ilmapiirillä drop outia vastaan”. Voidaankin pohtia kuinka paljon urheiluseurojen ilmapiirin muutoksella voitaisiin vaikuttaa drop out -ilmiöön.

Haastattelija: ”Mikä junior roller derbyssä parasta?”

”No ilmapiiri siis et kaikki saa olla ihan sellasii ku haluu” (Haastateltava 7.)

Liikuntapaikkojen rakentamisessa ja tilojen jakamisessa tulee kuunnella nyt uusien vaihtoehtolajien harrastajia (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013, 46). Sopivien tilojen löytäminen oli suurin haaste niin Suomessa kuin Euroopassakin. Nuorten vapaa-aika tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavat nuoret kokivat elämänsä mielekkäämpänä kuin liikuntaa harrastamattomat nuoret (Myllynen ym. 2013, 96.). Ruohonjuuritasolla resurssit ovat pieniä, joten varsinkin tilojen suhteen tarvitaan apua myös roller derby -yhteisön ulkopuolelta. Tilojen vähyyden vuoksi toimijat eivät voi kasvattaa harrastajaryhmiä entisestään, näin ollen miesten tai nuorten ryhmiä ei usein nähdä roller derby -seuroissa. Kuitenkin harrastajamäärien kasvaessa paine tilojen löytymiseen kasvaisi, ja se voisi lopulta tuoda lisää resursseja lajin pariin (Rannikko 2013, 48).

Suomessa on selkeästi tilausta harrastusmaiselle liikunnalle, joka voisi tarjota kilpaurheilun rinnalle fyysisesti ja sosiaalisesti turvallisen ympäristön liikkua. Tämän opinnäytetyön aineisto tukee Rannikon & Liikasen (2013, 45) ajatusta roller derbyn mahdollisuudesta tarjota ”erilaisuutta tai irrallisuutta kokeville yhteisön, jossa on turvallista harrastaa”.

Joukkueurheiluun kaivataan yhdenvertaisen osallistumisen mahdollisuutta ja tilaa ainutlaatuiselle yksilöllisyydelle. Junior roller derby voisi osaltaan vastata tähän tarpeeseen.



## 6.2 Opinnäytetyön arviointi

Junior roller derby opinnäytetyöni aiheena oli minulle selkeä, mutta harkitsin kehittämistyön näkökulmaa pitkään. Keskittyminen nuorisotoiminnan käynnistämiseen tuntui hyvältä vaihtoehdolta, sillä aika varsinaisen toiminnan käynnistämiseksi oli sopiva.

Olen huomannut ajatteluni muuttuvan toimintatutkimukseni myötä. En ollut täysin varma mihin lähdin, kun aloitin ensimmäisen junior roller derby -projektini miltei vuosi sitten. Vaikka minulla oli paljon tietoa lajista, nuorten roller derby -toiminnasta en tiennyt paljoakaan. Keskustelut eurooppalaisten valmentajien kanssa kuitenkin avasivat ajatusmaailmaani ja näkemystäni. Opiskeluni ja työni nuorten parissa sai minut näkemään mahdollisuudet, joita roller derby tarjoaa nuorisotyön kentälle. Lajikokeilujen myötä tunne vahvistui, ja niiden päätteeksi olinkin jo sitä mieltä, että nuoret todella tarvitsevat roller derbyn kaltaista liikuntakasvatuksen ympäristöä. Lajin pehmeät arvot ovat lähempänä nuorisotyöllisiä arvoja, kuin monen muun urheilulajin.

Toimintatutkimuksen alussa minulla oli vain suuri määrä kysymyksiä, sekä ongelmia ratkottavana. Suurimmat ongelmat liittyivät resurssien ratkomiseen: mistä löytää nuoret, valmentajat, tilat ja välineet? Aluksi mieltäni vaivasi myös epävarmuus siitä, tiedänkö tarpeeksi nuorten liikunnasta, jotta voisin toimia lajivalmentaja myös nuorille.

Tarkastellessani prosessia en olisi uskonut, että saamme näin lyhyessä ajassa näin mahtavan ryhmän innostuneita nuoria kasaan. Kuukauden harjoittelun jälkeen ryhmässä oli 13 aktiivista harrastajaa. Nuorten saama ilo ja riemu uuden harrastuksen parissa oli ehdottomasti opinnäytetyöni suurinta antia.

Mainostimme ja markkinoimme hyvin vähän, joten nuoret paremminkin löysivät meidät, kuin me heidät. Sähköpostiin tippui pilottijakson aikana jatkuvasti kyselyitä nuorilta, jotka olivat kiinnostuneita kokeilemaan harrastusta. Meille tuli pyyntöjä järjestää toimintaa myös alle 10 -vuotiaille. Meitä pyydettiin vetämään lajikokeiluja kouluihin ja nuorisotapahtumiin. Valitettavasti tässä vaiheessa resurssit eivät riittäneet näiden kokeilujen järjestämiseen. Toisaalta meillä ei olisi ollut mahdollisuutta ottaa enää kovin montaa harrastajaa mukaan, joten toiminnan mainostaminen ei ollut olennaista.

Nuorisotoiminnan käynnistäminen eteni maltillisesti, ja koko prosessi oli mielestäni suunniteltu hyvin ennen toiminnan toteuttamista. Suunnittelu tarjosi turvallisen harjoitusympäristön nuorille, ja valmentajille varmuuden osaamisestaan.

Mielenkiintoisia jatkotutkimuksen aiheita löytyisi esimerkiksi nuorten voimaantumisen tutkimisesta lajin parissa. Olisi mielenkiintoista verrata eroavatko nämä kokemukset perinteisempien lajien harrastajien kesken.

Opinnäytetyö avaa suomalaisille roller derby -seuroille yleisimpiä nuorisotoiminnan käynnistämiseen liittyviä kysymyksiä lajikohtaisessa kontekstissa. Opinnäytetyön liitteistä löytyy pilottijaksolla käyttämämme harjoitusohjelma (ks. Liite 2), jota seurat voivat käyttää tai soveltaa omaa toimintaa aloittaessaan. Työ kerää yhteen tietoa, jota toistaiseksi ei löydy suomen kielellä. Keräämäni ohjeet junior roller derby -valmentajalle (ks. Liite 6) avaa nuorten valmentamista roller derby ympäristössä. Uskon, että kansallisella tasolla työstäni voi olla hyötyä junior roller derby -toiminnan rantautuessa Suomeen. Toivon työni myös vähentävän roller derby -harrastajien enakkoluuloja nuoria harrastajia kohtaan, sekä herättävän maamme roller derby -seurojen mielenkiinnon nuorisotoimintaa kohtaan.

Työ voi olla tarpeellinen myös liikunnan parissa työskenteleville ammattilaisille, jotka haluavat tutustua uuteen vaihtoehtolajiin ja ymmärtää lajiin liittyviä ilmiöitä.

Opinnäytetyöni on tarkastettu tilaajan taholta, ja sen ovat lukeneet Helsinki Roller Derbyn nuorisosaoston jäsenet, jotka ovat osaltaan tuoneet ison panoksen kehittämishankkeeseen. Helsinki Roller Derbyn edustajat ovat saaneet kommentoida työtäni, mistä on ollut apua opinnäytetyön viimeistelyssä. Kanssani toimintaryhmää ohjanneet valmentajat ovat omalta osaltaan voineet tarkastaa, että olen tehnyt havaintoni totuudenmukaisesti. Tahdon kiittää kaikkia niitä henkilöitä, jotka olivat avustamassa työtäni tavalla tai toisella. Loimme laadukasta, uudenlaista ja vapaaehtoista nuorisotyötä Helsinkiin ja todistimme osaltamme, että roller derby kuuluu kaikille.

## LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Alanko, Katariina. 2014. Nuorisotutkimusseura. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>
- Aitchison, Cara C. 2007. Sport & Gender Identities. Luettu 3.11.2014.  
<http://www.basijcsc.ir/sites/default/files/Sport%20and%20Gender%20Identities-%20Masculinities,%20femininities%20and%20sexualities.pdf>
- Barbee, Jennifer & Cohen, Alex. 2010. Down and Derby, the insider's guide to roller derby. Berkeley, CA: Soft Skull Press.
- Cross, Shauna & Barrymore, Drew. Whip it 2009. Mandate pictures & Flower films. Derby Central, What's in a name?, Viitattu 15.2.2015  
<http://www.derbycentral.net/2015/02/whats-name/>
- Garcia, C. (2011). Gender expression and homophobia: A motor development and learning perspective. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 82(8), 47 – 49.
- Harinen, Päivi & Rannikko, Anni (toim.) Nuorisotutkimusseura 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Hakkarainen, Harri 2009 Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, Harri., Jaakkola, Timo., Kalaja, Sami., Lämsä, Jari., Nikander, Antti., Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus, 73-191.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo : WSOY.
- Heikkinen, Hannu & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti (toim.) 1999. Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen piirteitä ja näkökulmia. Jyväskylä: Atena.
- Horne, John & Tomlinson, Alan & Whannel, Garry 1999. Understanding sport, an introduction to the sociological and cultural analysis of sport. London & New York : E & FN Spon.
- Huuska, Maarit 2011a Sukupuolen monimuotoisuuden ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Tuovinen, Liisa & Stålström, Olli & Nissinen, Jussi & Hentilä, Jorma (toim.) 2011. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Huuska, Maarit (toim.) 2014b. Sukupuolenmoninaisuus-opas. Seta ry.
- Hänninen, Riitta (2006) Lumilautailu elämäntapana ja tyylillisenä representaationa. Nuorisotutkimus 4:2006.
- Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus.

- Junior Roller Derby Association, JRDA 2014. Policies  
<http://www.juniorrollerderby.org/policies>. Viitattu 4.10.2014.
- Kamppuri, Pauliina 2013. Roller Derby, Uutta naisurheilua - uutta naiseutta? Sosi-  
 aalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39865/gradupauliinakamppuri.pdf?  
 sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39865/gradupauliinakamppuri.pdf?sequence=2)
- Kaivosaari, Annu 2012 Tyttö ja nainen urheilijana. Teoksessa Mero, Antti & Uusitalo,  
 Arja & Hiiloskorpi, Hannele & Nummela, Ari & Häkkinen, Keijo (toim.) 2012.  
 Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy, 13-47.
- Kokkonen, Marja Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun  
 parissa VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2012:5  
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/45/vahemmistot.pdf>
- Komonen, Katja & Suurpää, Leena & Söderlund, Markus (toim.) 2012. Kehittyvä nuori-  
 sotyö. Helsinki: Hakapaino.
- Kuninkaanniemi, Hanna & Ronkainen, Jussi 2013. Teoksessa Harinen, Päivi & Rannikko,  
 Anni (toim.) Nuorisotutkimusseura 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden  
 ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura 47-51.
- Liikanen, Veli & Rannikko, Anni 2013. Teoksessa Harinen, Päivi & Rannikko, Anni  
 (toim.) Nuorisotutkimusseura 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden  
 ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura 43-47.
- Mero, Antti & Laine, Tarja 2012. Teoksessa Mero, Antti & Uusitalo, Arja & Hiiloskorpi,  
 Hannele & Nummela, Ari & Häkkinen, Keijo (toim.) 2012. Naisten ja tyttöjen urheilu-  
 valmennus. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy, 13-47.
- Messner, M (2011). Gender ideologies, youth sports, and the production of essential-  
 ism. *Sociology of Sport Journal*, 28, 151-170.
- Moilanen, Pentti 1999 Piilevä tieto ja reflektio. Teoksessa Heikkinen, Hannu & Huttunen,  
 Rauno & Moilanen, Pentti (toim.) 1999. Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen  
 piirteitä ja näkökulmia. Jyväskylä: Atena 85-92.
- Muu mikä, sukupuolivähemmistönuorten visio 2020, [http://www.alli.fi/binary/file/-  
 /id/655/fid/1060/](http://www.alli.fi/binary/file/-/id/655/fid/1060/) Viitattu 17.3.2015
- Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aika tutkimus  
 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosian neuvot-  
 telukunta, Nuorisotutkimusverkosto.
- Määttä, Mirja & Tolonen, Tarja (toim.) 2011. Annettu, otettu, itsetehty. Nuorten va-  
 vapaa-aika tänään. Helsinki: Hakapaino.
- Nuori Suomi, Urheilun pelisäännöt vanhempien illassa. Viitattu 12.12.2014  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMDYvMTNfMjlfMjBfOTg5X1VyaGVpbHVuX1BibGlzYWFubm90X2thbHZvc2FyamEyMDEzLnBwdCJdXQ/Urheilun%20Pelisaannot\\_kalvosarja2013.ppt](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMDYvMTNfMjlfMjBfOTg5X1VyaGVpbHVuX1BibGlzYWFubm90X2thbHZvc2FyamEyMDEzLnBwdCJdXQ/Urheilun%20Pelisaannot_kalvosarja2013.ppt)
- Piispa, Mikko 2013 Huipulle vai hovin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria lii-  
 kuttaa? Teoksessa Harinen, Päivi & Rannikko, Anni (toim.) Nuorisotutkimusseura

2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 13-16.
- Rannikko, Anni & Liikanen, Veli 2013. Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat. Mikkelin ammattikorkeakoulu. D: 16 Vapaamuotoisia julkaisuja. Tampere.
- Roos-Salmi, Martina & Tuomola, Merja 2009. Mikä motivoi lasta ja nuorta? Valmentaja 1/2009, 30-32.
- Rovio, Esa & Lintunen, Taru ja Salmi, Olli (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>. Viitattu 17.3.2015.)
- Salasuo, Mikko & Poikolainen, Janne & Komonen, Pauli (toim.) 2012. Katukulttuuri, Nuorisoesiintymisiä 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Hakapaino.
- SLU:n julkaisusarja 7/2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/51c7ecee0172d03527584e5ff8537ff7/1322139191/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/51c7ecee0172d03527584e5ff8537ff7/1322139191/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)
- Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetunte-  
muksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell.
- Vasarainen, Jere & Hara, Antti, Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa 2005. Helsinki: Edita.
- Wikipedia Junior roller derby. Viitattu 1.2.2015. [http://en.wikipedia.org/wiki/Junior\\_roller\\_derby](http://en.wikipedia.org/wiki/Junior_roller_derby)
- Women´s Flat Track Derby Association, WFTDA, 2015a. What is flat track roller derby? Viitattu 1.1.2015 <http://wftda.com/faq/what-is-flat-track-roller-derby>
- Women´s Flat Track Derby Association, WFTDA, 2015b. What's up with all those roller derby names? Viitattu 1.1.2015 <http://wftda.com/faq/roller-derby-names>

Henkilökohtaiset tiedonannot:

Ann Prendiville, 10.2.2014

Leinonen, Eeli, 10.10.2014 ja 13.1.2015

Vaararinne, Karoliina, 17.3.2015

Suulliset lähteet:

Decat, Aline. Training Junior Roller Derby-luento 1.2.2015. Berliini. European Roller Derby Conference

Decat, Aline. Junior Roller Derby Discussion and Planning -työpaja 1.2.2015. Berliini. European Roller Derby Conference

Junioriderby -keskustelu 4.10.2014, Helsinki. Suorok 2014 - Suomalaisen rollerderbyn organisatorinen konferenssi.

Salomäki, Harri. Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu -luento 31.10.2014. Helsinki: Valmentaja- ja ohjaajakoulutus, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU.

Salomäki, Harri. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu -luento 2.11.2014. Helsinki: Valmentaja- ja ohjaajakoulutus, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU.

Salomäki, Harri. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen -luento 31.10.2014. Helsinki: Valmentaja- ja ohjaajakoulutus, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU.

Meling, Teija. Tytöstä naiseksi, fyysiset ja psyykkiset muutokset haasteina urheilussa - & Sukupuolisten erojen huomiointi harjoittelussa luento 4.3.2015. Helsinki: Tytöt ja naiset urheilijoina- koulutus, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU.

## LIITTEET

## Liite 1

## Valmentajien lomakekysely

1. What are some of the possibilities that you have seen in gender free / co - ed junior roller derby?
2. What are some of the challenges that you have seen in gender free / co-ed junior roller derby?
3. Do the gender physical differences effect game play?
4. How does your junior roller derby team meet the standards of equality?
5. Roller derby seems to pride itself on DIY ethics. Do you instil these values with the juniors teams? If so, how?
6. If you were to start junior roller derby in your league again is there something you would do different this time?
7. Any additional comments
8. What country are you based in?

## Harjoitusohjelma

### 18.1.2015 1. treenit

#### teemana luisteluasento, kaatumiset ja pujottelu

12.00 alkeiskurssin avaus, roller derbyn juuret, arvot & periaatteet, turvallisuudesta pari sanaa

Kamat päälle, lämmittely ilman luistimia, jotta totutaan liikkumiseen suojat päällä

12.10 lämmittelyhippa

aktiiviset venyttelyt piirissä, käydään läpi nimet ja jokin asia josta pitää joka alkaa samalla kirjaimella kun oma nimi

12.20 vesitauko, tarkastetaan suojat, luisteluasennon tarkastaminen

12.20 omaa luistelua, käydään läpi oikeanlainen luisteluasento

12.25 kerrataan toestopilla nouseminen

12.30 kaatumiset yhdelle polvelle

12.40 pienenä kaatuminen

12.50 pujottelurata

12.55 venyttelyt

Helsinki Roller Derby Juniors pelisäännöt

### 25.1.2015 2. Treenit

#### teemana aurajarrutus

12.00 lämmittelyhippa

12.15 vapaata luistelua

12.20 kerrataan kaatumiset, lisätään 180 kneeslide halukkaille

12.30 aurajarrutusta eritasoisilla radoilla

12.40 temppurata, yhdellä jalalla luistelua, kaatumisia, pujottelua, jarrutuksia

12.55 venyttelyt, fiilirinki päivän treeneistä

### 1.2.2015 3. treenit

#### teemana sirklaus

12.00 lämmittelyhippa

12.10 kamat päälle ja omaa luistelua 5min, etsitään hyvää asentoa, suorilla potkitaan sivulle ja kulmissa sirklaus

12.15 pujottelurata, kartiot leveälle ja sirklaus harjoituksia aina käänöksissä



12.30 pysähdysharjoittelua radalla, aurajarrutus kartiolla

12.40 liikkuvan jonon läpi pujottelu

12.55 venyttelyt ja fiilisrinki treeneistä, toiveita seuraaviin treeneihin

### **treenit 8.2 teemana toestop-juoksu ja ratatietoisuus**

12.00 lämmittelyt: juoksua sisälinjalla, ulkolinjalla myös takaperin. juoksukierros seinissä radalla, pyritään pitämään seinä tiiviinä, kommunikoidaan

12.10 radalla luistelua omaan tahtiin, vihellyksellä kaatumisia. vihellyksestä radan ulkolinjalta sisälinjalla

12.20 tempurata: kahden ihmisen välistä pomppaamista, kartioiden yli hyppäämistä

12.35 toestop juoksua

ensimmäisellä pisteellä voi tehdä toestop valmentajan kanssa

toisella pisteellä voi kokeilla toestop juoksua ilman valmentajan apua

kolmannella pisteellä voi kisata toestop juoksussa kaveria vastaan

12.50 liikkuvassa jonossa pujottelua, kommunikaatio, kutsutaan pelaajia nimeltä kun lähestytään

### **Treenit 15.2 teemana kääntyminen ja takaperin luistelu**

12.00 mustekalahippa

12.10 oma luistelu, kerrataan kaatumiset ja aurajarrutus

12.15 seinässä luistelua

12.25 käännökset, t-stop

12.40 takaperin luistelu, takaperin makkarat

12.50 peili

## Nuorten harrastajien haastattelu, kysymykset

Miten sait tietää roller derbystä? Mistä sait tietoa Helsinki Roller Derbyn junior roller derby kurssista?

Mikä roller derbyssä kiinnosti kun aloitit lajin harrastamisen?

Mikä asema roller derbyllä on elämässäsi?

Mikä on parasta roller derbyssä?

Onko harjoitusten alkulämmittelyt olleet mielestäsi sopivat?

Onko tunti ollut mielestäsi sopiva aika harjoitteluun?

Tunnetko, että voit tuoda oman mielipiteesi esille harjoituksissa? Voitko olla oma itsesi ryhmän harjoituksissa?

Miten koet harjoittelun ryhmässä, jossa on iältään ja sukupuoleltaan erilaisia nuoria?

Oletko saanut harjoituksissa valmentajilta tarvitsemaasi tukea?

Miten arvioisit junior roller derbyn alkeiskurssia tähän mennessä : ) : I : (

Mikä on ollut kurssilla hyvää? Mikä on ollut kurssilla huonoa?

Millaisia kehitysehdotuksia sinulla olisi kurssin parantamiseksi?

Oletko saanut roller derbyn alkeiskurssilta sitä mitä olet tullut hakemaan?

Mitkä asiat vaikuttaisivat siihen, että jatkossakin harrastat roller derbyä?

Mitä haluat tulevaisuudessa roller derby harrastukselta?

Vapaa kommentointi kurssiin tai lajiin liittyen:

Hyvä vanhempi / huoltaja,

Opiskelen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa Kansalaistoiminnan ja Nuorisotyön linjalla. Teen opinnäytetyöni Helsinki Roller Derby ry:lle nuorisotoiminnan käynnistämisestä, vakiinnuttamisesta sekä kehittämisestä.

Opinnäytetyötäni varten haluaisin haastatella nuoria roller derbyn harrastajia. Haastattelun teemat ovat kuinka nuori löysi lajin ja kurssimme, mikä lajissa kiinnostaa ja mitä toiveita on tulevaisuuden suhteen sekä kuinka nuoret kokevat harjoittelun ryhmässä, jossa on erilaisia nuoria. Tämän lisäksi nuoret saavat arvioida toimintamme laadun ja antaa parantamisehdotuksia kurssimme suhteen.

Menetelmänä toimii pari/ryhmähaastattelut. Nuoren nimeä tai henkilötietoja ei julkaista opinnäytetyössä. Haastattelu kestää n. 10-15 minuuttia. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on vakiinnuttaa junior roller derby Helsinki Roller Derbyn toimintaan. Haluamme ottaa toiminnan kehittämisessä huomioon nuorten omat toiveet sekä seurata kuinka hyvin toimintamme vastaa nuorten harrastajien odotuksia.

Vastaan mielelläni kysymyksiinne,

Suvi Hokkanen,  
045-xxxxxxxxxx  
Yhteisöpedagogi opiskelija / HUMAK  
suvi.hokkanen@humak.edu

TUTKIMUSLUPA

Lapseni \_\_\_\_\_ saa osallistua tutkimukseen

SAA

EI SAA

Huoltajan allekirjoitus

---

Moikka, ja tervetuloa Helsinki roller derby ry:n junioriderbykurssille!

Tässä tiivis infopaketti alkavasta kurssista. Ethän epäröi kysyä, jos kaipaat lisätietoa.

Kevään derbykurssi kestää tammikuun puolivälistä toukokuun puoliväliin, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa Pasilan urheiluhallilla sunnuntaisin klo: 12-13. Harkkoihin on hyvä tulla 15 min ennen harjoitusten alkua.

Mikäli vuoroihin tulee peruutuksia xx hallin aikatauluista johtuen, pyrimme parhaamme mukaan löytämään korvaavan harjoitustilan.

Junioriderbyn kuukausimaksu on 30 e / kk (120 e / koko kevät), treenimaksu sisältää yhdistyksen jäsenmaksun. Maksu suoritetaan Helsinki Roller Derbyn tilille. Tuokaa viimeistään toisiin harjoituksiin kuitti maksusta. Voit myös laittaa sähköpostilla kuvan maksusta.

Treeneihin voi muutaman kerran osallistua kokeilumielessä ilmaiseksi. Voit siis vielä houkutellessa vaikka kaverin mukaan! Jos tulet kokeilemaan, ilmoita siitä kaksi päivää ennen harjoitusaikaa, sillä hankimme tulijalle sopivan kokoiset lainavarusteet.

Kurssilaisten odotetaan hankkivan omat varusteet. Välttämättömiin varusteisiin kuuluvat: luistimet, kypärä, ranne-, kyynär- ja polvisuojat. Hammassuoja on suositeltava, mutta ei pakollinen ennen maaliskuuta.

Vastaamme mielellämme varusteita koskeviin kysymyksiin. Tuomme ensimmäiselle kerralle mukana lainavarusteita, joista voimme katsoa sopivat välineet kunnes nuoret hankkivat omansa. Ottakaa yhteyttä ja kertokaa mitä varusteita nuori on vailla niin teemme parhaamme, jotta saamme sopivat lainavarusteet luistelijan käyttöön. Treeneihin tulee myös ottaa mukaan oma vesipullo.

Juniorikurssille osallistujalla tulee olla voimassaoleva tapaturmavakuutus.

Tarkistamme treeneissä vastuuvapautuslomakkeet. Varmistellaan, että kaikki ovat sellaisen ennen kurssin alkua täyttäneet.

Ja sitten sen parhaan jutun äärelle, eli itse treeneihin! Tervetuloa mukaan pelaamaan maailman kivointa peliä!

Nähdään sunnuntaina 18.1 klo: 12-13 Pasilan urheiluhallilla!

Terveisin,

Helsinki Roller Derbyn junioriosasto

Ohjeet Junior Roller Derby valmentajalle. Tehty Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen materiaalien pohjalta.

- Liikunnan avulla nuoret kehittävät fyysisten taitojen lisäksi myös sosiaalisia sekä psyykkisiä taitoja. Liikuntaharrastus tarjoaa mahdollisuuden kasvattaa fyysisen kunnan ohella myös itseluottamusta ja minä kuvaa. Valmentaja vaikuttaa aina tavalla tai toisella nuoreen harrastajaan. Valmentajan tärkein tehtävä on olla oma itsensä ja näin toimia esimerkkinä nuorelle siitä, että joukkueessa jokainen saa olla ainutlaatuinen ja juuri sellainen kuin on
- Liikunnan avulla opitaan löytämään omia rajoja, sietämään fyysistä ja henkistä rasitusta ja kohdataan myös epäonnistumisia. Tunteidenkäsittelytaidot eivät aina ole yhtä kehittyneitä kuin aikuisilla. Arkipäiväiseen harjoitteluun voi nuorilla liittyä suuria tunteita ilosta suruun. Valmentajan on hyvä olla tarkkana, sillä palautteen annolla voi vaikuttaa nuoren harjoittelun suuntaan. Nuori voi halutessaan keskeyttää harjoittelun, mutta ei anneta kenenkään poistua harjoituksista keskustelematta ensin heidän kanssaan kahden kesken
- Lapset ja nuoret kehittyvät eri tahtiin, joten yksilölliset erot voivat olla suuria ryhmän sisällä. Jokaiselle taitotasolle tulee pyrkiä luomaan sopiva harjoitteluympäristö. Valmentajan tulee tarvittaessa ohjata nuorta oman taitotason mukaiseen harjoitteluun. Palautetta annetaan nuoren omaan taitotasoon nähden, ei verrata muihin harrastajiin.
- Nuoret ovat iältään 10-17 vuotiaita. Harjoittelussa kehitetään monipuolista luistelutaitoa. Maitohappotreenejä voidaan teettää vasta murrosiän jälkeen, joten junnujen ryhmässä ei niitä harjoiteta. Nuorten treenit ovat ilmapiiriltään rennot ja tarvittaessa nuoret voivat pitää enemmän taukoja. Harjoituksissa pyritään saamaan paljon toistoja, mutta välttämään kyllästymistä. Harjoitteita voidaan tehdä pelien ja leikkien varjolla. Aikuisten lajin harrastajien erimielisyyksiä harjoittelun suhteen ei tuoda esille nuorten edessä.
- Harjoituksiin saavutaan viimeistään 11.45. Nuoret/vanhemmat eivät tiedä vielä paljoa välineistä, joten valmentajien tehtävänä on varmistaa kaiken olevan kunnossa. Samassa voidaan opastaa kuinka välineitä huolletaan. Ennen treenejä tarvitaan apua aina renkaiden vaihdosta suojiin teippaamiseen. Vastaillaan myös vanhempien mahdollisiin kysymyksiin. Uusilta kokeilijoilta varmistetaan vastuuvapautuslomake ja käydään tarvittavat asiat läpi ennen kuin nuori nousee luistimille. Lainavarusteiden selvittelyyn tarvitaan usein apua. Hammassuojat tulevat pakollisiksi harjoituksissa maaliskuusta alkaen.
- Treenit alkavat klo 12.00 lämmittelyllä, jossa on päällä polvisuojat, kyynärsuojat ja kypärä. Lämmittelyn tarkoitus on lämmittää lihaksia, avata suonia ja herättää hermostoa. Sen lisäksi lämmittelyssä tärkeää on rennon treeni-ilmapiirin luominen ja ryhmäytyminen. Lämmittely tehdään suojat päällä, jotta liikkuminen niiden kanssa tulee tutuksi. Tämän jälkeen vedetään luistimet jalkaan. Ennen harjoituksia on sovittu, kuka ohjaa ryhmää ja kuka ottaa ohjattavakseen uudemmat harjoittelijat, jotka eivät vielä pysy ryhmän mukana. Muut valmentajat avustavat harjoitteissa ja antavat nuorille yksilöllistä ohjeistusta.
- Harjoittelu päättyy venyttelyyn, jonka yhteydessä käydään fiilisrinki päivän treeneistä ja/tai muista ajankohtaisista asioista. Kunnioitetaan omaa ja kaverin treenisuoritusta tapuksin ja lähdetään kotiin. Lopuksi vastaillaan nuorten ja vanhempien kysymyksiin. Siisti-

tään paikat ja kerätään lainakamat. Mikäli treeneissä tuli esiin tilanteita, joista muiden ohjaajien tulisi olla tietoisia, niin otetaan asia puheeksi.

- Junior Roller derby valmentaja on nuorille esikuva ja lajin peili. Innostuneella otteella valmentaja vahvistaa nuoren lajikohtaista identiteettiä ja tuo lajikulttuuria esille. Nyt saa olla innoissaan siitä, että me ollaan valittu juuri tämä maailman siistein laji harrastukseksi! Omaa seuraa voi myös hyvin tuoda nuorille esille, joten HRD-paidan pitäminen treeneissä on suositeltavaa. Valmentajan kannustava ote lisää nuorten rohkeutta kokeilla uusia asioita. Tsemppipeukut esille!

Lapsen perusoikeudet liikunnassa:

- oikeus onnistumiseen ja iloon
- oikeus epäonnistua ja osoittaa myös negatiiviset tunteensa
- oikeus ilmaista mielipiteensä ja toiveensa
- oikeus olla lapsi ja oma ainutlaatuinen persoona
- oikeus aikuiseen ohjaajaan, turvalliseen vanhempaan
- oikeus saada asiantuntevaa ja vastuuntuntoista ohjausta
- oikeus osallistua päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa
- oikeus reiluun peliin ja toisten kunnioitukseen
- oikeus osallistua harjoituksiin ja kilpailuihin vapaaehtoisesti lahjakkuudesta riippumatta
- oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti
- oikeus kokea liikkumisen riemua ja pitää hauskaa
- oikeus tasapuoliseen ja kannustavaan ohjaukseen ja yhdessäoloon