

# **Utveckling av School Tour rekryteringsverksamhet i handboll**

Annika Näräkkä

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	23527
Författare:	Annika Näräkkä
Arbetets namn:	Utveckling av School Tour rekryteringsverksamhet i handboll
Handledare (Arcada):	Katri Ruutu
Uppdragsgivare:	Finlands Handbollförbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett produktutvecklingsarbete beställt av Finlands handbollsförbund kring deras rekryteringsverksamhet ”School Tour”. Verksamheten strävar till att öka antalet handbollsspelare i Finland genom skolbesök med handbollslektioner. Syftet med arbetet var att ta reda på hur effektiv verksamheten varit hittills genom att skicka ut en enkätundersökning till handbollspelares föräldrar. Det andra syftet var att ta reda på hur man kan effektivisera verksamheten så att den i framtiden lockar flera barn till att börja spela handboll. En produkt utvecklades som ett hjälpmedel för föreningarna att driva rekryteringsverksamheten. Detta har gjorts genom analys av ämnena i bakgrunden, nämligen rekrytering, barnets utveckling och motivation. Dessutom användes intervju som en metod för att ta reda på hur andra sporter som är mer populära än handboll sköter sin rekrytering. Dessa grenar begränsades till korgboll och innebandy. Avgränsningar har gjorts så att enkäten endast skickades ut till tre handbollsföreningar: Cocks, Dicken och ÅIFK. Processbeskrivning var metoden för detta arbete, vilket innebär att varje steg i arbetets process har beskrivits. Detta har möjliggjort utveckling av den nya produkten. Resultaten från enkäten visade att 28% av de som svarade blev intresserade av handboll under en School Tour lektion. Genom intervjuerna möjliggjordes en hel del nya tankar och idéer kring hur School Tour rekryteringen kan ordnas. Den färdiga produkten blev ett dokument med de viktigaste riktlinjerna för hur School Tour verksamheten kan byggas upp i praktiken för att möjliggöra en så effektiv rekrytering som möjligt. Målsättning, kontakten, lektionerna och instruktörerna är exempel på faktorer som tagits upp i produkten. Yrkesrelevansen med arbetet är betydande med tanke på Handbollförbundets mål att göra handboll mer populär i Finland, vilket kräver satsning på sakkunniga instruktörer. Slutsatsen med detta arbete är att med stöd av litteraturen, enkäten och intervjuerna kan man bygga upp en rekryteringsverksamhet som på ett effektivare sätt lockar flera barn till att börja spela handboll.</p>	
Nyckelord:	Handboll, School Tour, Rekrytering, Barnets utveckling, Motorisk utveckling, Motivation
Sidantal:	67
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	23527
Author:	Annika Näräkkä
Title:	Development of School Tour recruitprogramme in handball
Supervisor (Arcada):	Katri Ruutu
Commissioned by:	Finnish Handball association
<p>Abstract:</p> <p>This thesis work is a product development work issued by The Finnish Handball association on their recruitment project School Tour. The project is meant to recruit primary school children by offering handball lessons at schools. The purpose of this thesis work was to find out how effective the project has been so far. This was done by a survey sent to handballplayers parents. The other purpose was to find out what could be done better so that the recruitment project would be more effective. A product with guidelines for how handball clubs can organize the recruit was developed. This was done by analyzing theory about recruitment, child development and motivation. Furthermore interviews were used as a method to learn about how more popular sports recruit new players. These sports where limited to basketball and floorball. The survey was limited to three handball associations: Cocks, Dicken and ÅIFK. Process description was used as the method for this thesis work, meaning that every step during the process was described. This enabled a new product for the recruitment project. Results from the survey show that 28 % of those who answered became interested in handball during a School Tour handball lesson. The interviews gave new information and ideas about how a School Tour can be organized. The completed product became a document with the most significant guidelines on how one can organize the School Tour recruitment project and make effective recruitment possible. Aim, contact, the lessons and the instructors are examples of important things that are in the product. The relevance of the thesis work is significant, since The Finnish Handball Association's goal is to make handball more popular in Finland. This requires investment in good handball instructors. The conclusion of the thesis work is that with support from literature, the survey and the interviews it is possible to build up a recruitment process that in a more effective way attracts more children to start playing handball.</p>	
Keywords:	Handball, School Tour, recruitment, child development, motor development motivation
Number of pages:	67
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveys
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Annika Näräkkä
Työn nimi:	School Tour rekrytointiohjelman kehittäminen käsipallossa
Työn ohjaaja (Arcada):	Katri Ruutu
Toimeksiantaja:	Suomen käsipalloliitto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tuotekehitystyö joka on tehty Suomen käsipalloliiton tilauksesta liittyen School Tour rekrytointiohjelmaan. Ohjelman tavoitteena on lisätä käsipalloilijoiden määrä Suomessa. Ohjelma koostuu koulukäynneistä, jossa oppilaille vedetään käsipallotunti. Työn tarkoituksena on selvittää miten rekrytointia voi tehostaa jotta se jatkossa houkuttelee enemmän lapsia aloittamaan käsipallon. Tästä on otettu selvää lähettämällä kyselytutkimuksen seurojen vanhemmille. Tästä työstä syntyi tuote joka sisältää ohjeita siitä miten rekrytointia voi järjestää. Tuote on kehitetty käsipalloseuroille apuvälineeksi. Tuote kehittyi kirjallisuutta analysoimalla, eli rekrytointi, lapsen kehitys ja motivaatio. Haastattelun avulla on kartoitettu kuinka muut urheilulajit hoitavat rekrytointinsa. Nämä lajit on rajoitettu koripalloon ja salibandyyn. Kyselytutkimus rajoitettiin kolmeen seuraan: Cocks, Dicken ja ÅIFK. Työmetodina on käytetty prosessikuvaus, tarkoittaen että jokainen osa prosessista on kuvailtu jonka avulla tuote on kehittynyt. Kyselytutkimuksen tulokset näyttää että 28% vastanneilla heräsi kiinnostus käsipalloa kohtaan School Tour tunnin aikana. Haastattelujen avulla syntyi uusia ideoita siitä miten School Tour ohjelmaa voi käytännössä järjestää. Tästä työstä kehittyi uusi, suuntaantava tuote, jonka avulla rekrytointia voi järjestää tehokkaammaksi. Tavoite, yhteydenotto, tunnit ja ohjaajat ovat merkittäviä asioita jota käsitellään tuotteessa. Työn käytännön merkitys on tärkeä, sillä jotta rekrytointia voidaan tehostaa on käsipalloliiton panostettava asiantunteviin ohjaajiin jotta rekrytoinnin kohderyhmä kiinnostuu käsipallosta. Työn päätelmä on että kirjallisuuden, kyselytutkimuksen ja haastatteluiden avulla voi järjestää School Tour rekrytointiohjelma joka olisi entistä tehokkaampi ja houkuttelisi lisää lapsia aloittamaan käsipallon.</p>	
Avainsanat:	Käsipallo, School Tour, rekrytointi, lapsen kehitys, motorinen kehitys, motivaatio
Sivumäärä:	67
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>KORT OM HANDBOLL</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>SCHOOL TOUR - VAD ÄR DET?</b>	<b>10</b>
3.1	Hur ser upplägget för lektionerna ut?	11
3.2	Statistik och problem	12
<b>4</b>	<b>REKRYTERING</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>BARNETS UTVECKLING</b>	<b>15</b>
5.1	Motorisk utveckling	15
5.1.1	6-9 år	15
5.1.2	9-12 år	16
5.2	Barnets psykologiska och sociala utveckling	17
5.3	Vuxnas betydelse för barn i latensåldern	17
5.4	Motorisk utveckling ur handbollens synvinkel	18
<b>6</b>	<b>MOTIVATION</b>	<b>19</b>
6.1	Varifrån kommer motivation	20
6.2	Uppgiftsinriktad och tävlingsinriktad träning	21
<b>7</b>	<b>SYFTE</b>	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>METOD</b>	<b>24</b>
8.1	Etiska aspekter	25
8.1.1	<i>Informerat samtycke</i>	26
8.1.2	<i>Skydd av privatlivet</i>	27
<b>9</b>	<b>PROCESSBESKRIVNING</b>	<b>28</b>
9.1	Hur processen började	28
9.2	Bearbetning av bakgrunden	29
9.3	Hur School Tour sköts i praktiken	30
9.3.1	<i>Dicken</i>	30
9.3.2	<i>ÅIFK</i>	31
9.4	Hur andra förbund sköter rekrytering	32
9.4.1	<i>Korgbollförbundet</i>	33
9.4.2	<i>Innebandyförbundet</i>	34
9.5	Enkäten	36

9.6	Utveckling av den nuvarande School Tour modellen .....	44
<b>10</b>	<b>DISKUSSION .....</b>	<b>47</b>
10.1	De uppsatta målen.....	47
10.2	Produktdiskussion.....	48
10.3	Processdiskussion .....	49
10.4	Metoddiskussion .....	50
10.5	Etiken .....	51
10.6	Arbetslivsrelevans.....	52
	<b>KÄLLOR.....</b>	<b>53</b>
	<b>BILAGOR.....</b>	<b>57</b>

## Figurer

Figur 1. Fråga nummer 1 i enkäten.....	37
Figur 2. Första frågans svar med svarsprocent och antal svar.....	38
Figur 3. Fråga nummer 3 i enkäten.....	39
Figur 4. Fråga nummer 4 i enkäten.....	40
Figur 5. Fjärde frågans svar med svarsprocent och antal svar.....	41
Figur 6. Fråga nummer 5 i enkäten.....	42
Figur 7. Fråga nummer 6 i enkäten.....	43
Figur 8. Fråga nummer 7 i enkäten.....	44

# 1 INLEDNING

Handboll är en ganska osynlig och liten sport i Finland. Geografiskt sträcker den sig från Åbo till Riihimäki, alltså spelas den på högsta nivå endast i södra Finland. Dessutom är handbollen tvåspråkig, där vissa lag endast talar svenska, vissa endast finska och de flesta både och. Dock är handbollen stämplad av många personer som en finlands-svensk sport. I Finland finns det ca 4200 aktiva handbollsspelare med 40 klubbtag (Suomen käsipalloliitto 2014 a).

En av finska handbollförbundets målsättningar är att hela tiden försöka göra handbollen större i Finland. Detta görs genom en rekryteringsverksamhet med namnet School Tour. Verksamheten drivs av villiga föreningar där målsättningen är att rekrytera nya spelare till sin förening. Målgruppen för verksamheten är lågstadiesbarn. Föreningarna kontakter skolorna och åker dit för att leda handboll på gymnastiklektionerna. Övningarna ska lära ut handbollens grunder och ska ge en bild av vad handboll är. Efter lektionen delas infolappar ut om föreningen som lett lektionen med träningstider och kontaktuppgifter. Förhoppningsvis finns det barn som blev ivriga och vill börja spela handboll. (Suomen käsipalloliitto 2014 b)

Varför ska man då spela handboll? Det är en sport som kan spelas inomhus, utomhus, på stranden, på skolgården och i alla åldrar. Handbollen är mångsidig för fysiska egenskaper som styrka, smidighet och snabbhet. Dessutom utvecklas spelsinne, taktik och koordination. Eftersom fysiska färdigheterna är många utvecklas de under flera år och det finns alltid något nytt och mera att lära sig. Sporten kräver väldigt lite utrustning och har många aktiva män och kvinnor. Handboll är en väldigt fysisk sport med tuffa tag, vilket gör att man lär sig respektera sina lagkompisar, motståndare och domare. Det är även en intressant sport att följa med eftersom den är väldigt intensiv och det kommer mycket mål så det händer något hela tiden. (Eriksson 2013)

Det finns flera orsaker till varför jag har valt att skriva om detta ämne. Inom min klubb-förening Dicken är jag med och jobbar med School Tour verksamheten. Jag tycker det är viktigt och roligt att vara med och utveckla handbollen i Finland. Trots att det är många föreningar i landet som aktivt sysslar med School Tour är det ingen som statist-



iskt har tagit reda på hur effektivt det varit, dvs. hur många spelare som börjat spela handboll p.g.a. School Tour. Ett av syftena med detta arbete är att ta reda på hur effektiv verksamheten har varit. Detta görs med en enkätundersökning som skickas ut till tre föreningar: Dicken, ÅIFK och Cocks. Varför det skickas ut till just dessa föreningar beror på att Dicken är den föreningen i huvudstadsregionen som aktivast sysslats med School Tour. ÅIFK är från Åbo och satsar väldigt mycket på juniorverksamheten. Cocks är från Riihimäki, en fullständigt finskspråkig stad med ett mycket framgångsrikt herrlag i finska serien och även på internationell nivå. De har även satsat mycket på juniorverksamheten och handbollen är väldigt stor i den inte så stora staden Riihimäki. (Sirenius 2015)

Då jag fått information om hur effektiv School Tour har varit i dessa föreningar vill jag ta reda på vad som kan göras bättre. Detta kommer jag att göra genom att intervjua personer från korgboll- och innebandyförbundet. Dessa två sporter är mycket större och mer attraktiva i Finland. Varför är det så? Finns det någonting som de gör annorlunda och/eller bättre i sin rekrytering som gör att de är mer populära? Eller kanske är det så att de inte har någon rekryteringsverksamhet utan de får flera spelare bara för att de råkar vara mer populära och då behöver de inte jobba för att bli desto mer populära? En analys av nuläget är även nödvändigt för att ta reda på vad som ska göras bättre, vilket görs genom att intervjua School Tour ansvariga för Dicken, Cocks och ÅIFK. Målet med detta arbete är att utveckla en produkt för verksamheten, vilket förhoppningsvis leder till att flera föreningar vill driva School Tour verksamheten och därmed effektivisera rekryteringen och synligheten av handboll. Handbollen växer hela tiden i Finland, men den har en lång väg framför sig för att kunna utmana de övriga länderna i Europa, vilket är något hela handbolls Finland har som mål.

## **2 KORT OM HANDBOLL**

I Finland är många, om inte de flesta, väldigt omedvetna om hur stor sport handboll egentligen är. Handboll är världens tredje största inomhussport efter korgboll och volleyboll. I världen finns det över 20 miljoner handbollsspelare, de flesta från Europa. I Tyskland finns det flera handbollsspelare än vad det finns ishockeyspelare i Världen (Suomen käsipalloliitto 2014 a). Det internationella handbollförbundet IHF har över 200

medlemsländer (klibba 2013). Handbollen är också i de övriga nordiska länderna mycket stor, med över 110 000 aktiva handbollsspelare bara i Sverige (Eriksson 2014 b).

Ett handbollsplan är 40x20m stort. Det finns två målvakts områden (6m linjer) och ett mål i varsin ända. Det finns även en 9 meters linje varifrån man ger frikast om någon spelare söndras. Strafflinjen (7m) ligger mellan 6m och 9m linjen. Målen är 3x2m stora. (Svenska handbollsförbundet 2010)

Ett lag har 6 utespelare, 1 målvakt och bytesspelare. Speltiden för en match varierar enligt ålder, där de yngsta spelar 2x10 min och seniorerna 2x30 min. Spelbollen varierar även i storlek och material, där de yngre spelar med en mindre och mjukare boll. (Eriksson 2014 a)

Målet med handboll är att man ska försöka göra mål i motståndarens mål. Detta kallas att anfälla. Man ska även försöka hindra motståndaren från att göra mål. Det kallas att försvara. För att göra mål och stoppa motståndaren från att göra mål måste spelarna på planen samarbeta. (Eriksson 2014 a)

Nedan följer de grundläggande reglerna i handboll:

- Du får ta tre steg med bollen i handen.
- Man får studsa bollen kontinuerligt så länge man vill, men dubbelstuds är inte tillåtet.
- Bara målvakten får gå innanför målvaktens område. Där får målvakten röra bollen med fötterna vilket annars är förbjudet.
- Man får inte riva bollen från motståndarens hand eller slå på handen.
- Fysisk kontakt är tillåtet, men man får inte skuffa, stöta eller binda någon.

(Finlands handbollförbund 2014)

### **3 SCHOOL TOUR – VAD ÄR DET?**

School Tour är finska handbollförbundets rekryteringsverksamhet. Målet med verksamheten är att rekrytera flera spelare till finsk handboll och göra sporten synligare i landet. Verksamheten drivs av enskilda föreningar, alla de som är villiga att driva verksamhet-

en. Det ligger alltså på föreningarnas ansvar att driva School Tour. (Suomen käsipalloliitto 2014 b)

Föreningen kontaktar olika skolor och frågar om de är intresserade av att det kommer en instruktör och leder handboll på gymnastiklektionerna i skolan. Målgruppen för verksamheten är lågstadiebarn, eftersom det är relativt optimalt att börja spela mellan åldern 7 och 12. Instruktören drar en handbollstimme som är mellan 45-75 min lång och därefter delas infolappar om föreningens lag ut till de eleverna som blev intresserade. I de yngsta åldersklasserna delas en blankett ut till alla barn. (Airava 2015)

### **3.1 Hur ser upplägget för lektionerna ut?**

Det finns en skriftlig modell för School Tour verksamheten som består av riktlinjer för instruktören för hur man kan leda handbollslektionerna. Nedan följer de punkter som önskas finnas med under en lektion:

- Förord: hit hör att man presenterar sig själv och från vilken förening man är. Dessutom berättar man om handbollen som sport, hur stor den är, hur planen ser ut, hur många spelare som finns på plan mm. Dessutom ska man gå igenom reglerna.
- Uppvärmning: detta kan ske i form av olika lekar eller spel. Uppvärmningen ska variera beroende på åldersgruppen eftersom de har olika motoriska färdigheter. I uppvärmningen behöver bollarna inte vara inkluderade.
- Stafetter: här handlar det ofta om bollhantering i form av olika studsstafetter.
- Individuella teknik- och koordinationsövningar: även här handlar det om bollhantering och att bekanta sig med hur man rör sig på handbollsplanen.
- Passning och mottagning: hur man ska kasta en boll, hur man ska stå då man passar, hur man tar emot en boll.
- Kast mot mål: kastteknik, hur många steg, kast från marken och hoppskott.
- Spel: spel är det roligaste och mest givande för eleverna, så det kräver mest tid. Man bör gå igenom reglerna före spelet startar, men inte kanske ha med alla regler eftersom det kan leda till att spelet inte blir till något för det är så mycket att komma ihåg. Uppmuntra eleverna att hålla bollen i gång hela tiden och kontinuerligt röra sig även utan boll. Snabba mål är bra!

(Finska handbollsförbundet 2014)

Instruktören har fria händer då det kommer till att leda lektionerna, ovan beskrivna punkter är moment som bör vara med för att få en heltäckande bild om handboll. Övningarnas detaljer och mönster får instruktören själv avgöra. Det är oftast endast en instruktör som leder lektionerna (skolans lärare är på plats och hjälper till med disciplin), men man kan även vara två stycken. Dock är det en instruktör som bär huvudansvaret för lektionen och kallas manager. Den andra instruktören kallas assistant. Om det är frågan om väldigt stora grupper är det bra att vara två instruktörer, men oftast räcker det med en. (Suomen käsipalloliitto 2014 b)

### **3.2 Statistik och problem**

Det är 13 handbollsföreningar som har sysslat med School Tour verksamheten. Under läsåret 2013-2014 besöktes 51 olika skolor runt om i landet, både svenskspråkiga och finskspråkiga. Då fick ca 9300 elever prova på att spela handboll. Mottagandet i de olika skolorna har varit väldigt bra och feedbacken har varit positiv. Det nyaste geografiska området som nåtts är Jyväskylä, där handbollen fortfarande är väldigt liten men i och med School Tour så växer den sakta men säkert. En utmaning som School Tour verksamheten lider av är instruktörer. Det har varit utmanande att få instruktörer inom föreningarna som åker runt i skolor, och i vissa föreningar är kvalitén på instruktörerna ganska dålig. Detta är någonting handbollsförbundet har planer på att förbättra för framtiden. (Sirenius 2015)

## **4 REKRYTERING**

Rekrytera betyder att värva (nytt) manskap för någon viss uppgift (Nationalencyklopedin 2015 a). Nedan följer faktorer man bör ta i beaktande då man rekryter barn inom idrott.

Enligt en undersökning som hette Liikuntagallup gjordes år 2002 tycker 78 % av finländarna att det är viktigt att idrottare från Finland presterar på internationell nivå. För att uppnå detta har Finland alltid varit effektiv då det kommer till att möjliggöra bra omständigheter för träning och coaching. I dagens läge söker man efter talanger i olika

grenar redan i en tidig ålder. Frivilliga jobbar inom föreningar där de vill utveckla sina spelare och sina egna kunskaper om coaching. Redan en längre tid har en av grundmål-sättningarna för föreningarna varit att hitta unga talanger. Så tidigt som vid 15 års ålder borde dessa unga talanger ha hittats för att man sedan kan erbjuda dem möjligheten för högklassig träning och strävan efter en proffskarriär inom sin gren. Det är dock viktigt att komma ihåg att det är den ungas eget val att bli proffs, och vilket beslutet än är så måste det uppskattas. (Mero et. al. 2007 s. 387-388)

En undersökning vid namnet *The Relationship between Youth Sport Specialization, Reasons for Participation, and Youth Sport Participation Motivations* gjord av Russell undersökte effekten av tidig sportsatsning hos aktiva och före detta aktiva idrottare. 200 personer var med i enkätundersökning, där frågor om deras idrottskarriär ställdes. Av dessa 200 personer fanns det sådana som i tidig ålder specialiserade sig på en sport, medan andra gjorde det i en senare ålder. Undersökningen visade att personer som specialiserar sig på en sport före tonåren slutar sporten troligtvis tidigare än de som specialiserar sig i en senare ålder. Den största orsaken till att de slutade med sin sport var tidsbrist, brist på intresse och framför allt tyckte de att det inte var roligt mera. Av de personer som hade specialiserat sig senare i karriären men ändå slutat var orsakerna endast tidsbrist och brist på intresse. (Russell 2014)

Förenta Nationer har sedan år 1989 haft en konvention om barnets rättigheter inom idrott. Konventionen gäller alla barn upp till 18 års ålder. Konventionen finns till som ett förhållningssätt till alla vuxna som är inblandade i barnets idrott. Utgångspunkten för konventionen är följande:

- Barndomen har ett värde i sig själv. Barnen är inte bara blivande senioridrottare och framtida elitidrottare utan det är dagens aktivitet som är det centrala.
- Barn behöver ett särskilt skydd. Alla inblandade vuxna måste säkerställa skyddet oavsett på vilken arena barnet befinner sig.

Konventionen bygger dessutom på fyra huvudprinciper:

- Barnets rätt till likvärdiga villkor.
- Barnets bästa.
- Barnets rätt till liv och utveckling.
- Barnets rätt att komma till tals.

(Riksidrottsförbundet)

Samarbete är en viktig del av rekrytering av barn till idrotter. Alla föreningar har sin egen plan om hur man ska rekrytera nya spelare. Föreningar bör samarbeta och dela deras idéer med varandra så att rekryteringen blir så effektiv som möjligt. Samarbete med skolor är även ett effektivt sätt att rekrytera nya spelare. Kostnadsfri prova-på-verksamhet för yngre barn är bra med tanke på att tröskeln då är betydligt lägre att komma och prova spela, då med tanke på barn och föräldrar. Olika idrottsdagar är även ett bra sätt att väcka intresse hos barn. Då man läser om dessa verksamheter märker man att det centrala med rekrytering är att låta barnen prova sig fram och se om intresset väcks. Atmosfären ska vara lekfull och det är viktigt att barnen får en känsla av att de kan och lyckas för att deras intresse för grenen ska väckas. (Riksidrottsförbundet)

Att rekrytera nya spelare till ett lag är svårt. Det är nämligen inte bara prova-på-verksamhet som gör att barn börjar med en ny sport. Det är ofta via föräldrar eller kompisar som ett barns intresse mot en sport väcks. Ibland kan barnet ha en elitidrottare som idol och vill därför börja spela. Till rekrytering hör även sportens synlighet. Sociala faktorer väcker intresse hos barn, inom rekrytering är det viktigt att komma ihåg att det är mycket som föräldrar och kompisar kan göra. De kan tala om sin sport och själva försöka locka med flera barn. Det är inte bara enskilda föreningar som ska ansvara för rekrytering. Föreningsidrott skapar överlägset den mest signifikanta idrottsmiljön för barn. Kännetecknande för en idrottsförening är att det är en frivillig verksamhet och medlemskapet är öppet. (Hakkarainen et. al. 2009 s. 27)

Finlands ishockeyförbund har på sina nätsidor riktlinjer för rekrytering av nya spelare. De tidigare nämnda verksamheterna finns även där, men det finns också andra sätt att effektivisera rekrytering. Förutom samarbete med skolor ska samarbete med förskolor och daghem även finnas med. Då det ordnas prova-på-verksamhet ska kvalitén på lektionerna vara så bra som möjligt. Utbildningssystem, -innehåll och -material ska utvecklas för att möjliggöra bra kvalitet. Barnet ska alltid stå i centrum och tas i beaktande. (Suomen jääkiekkoliitto ry. 2015)

För att marknadsföra rekrytering och grenen kan det på förbundets sidor finnas en "idébank" där enskilda föreningar kan framföra olika idéer. Aktiv kontakt med olika

medier ökar även synligheten för rekrytering och sporten i allmänhet. Utbildning av kunniga tränare är även en väsentlig del av rekrytering, eftersom kvalitén på träningarna stiger. Med hjälp av undersökningar om varför barn slutat med grenen kan man även ändra på verksamheten för att få så många som möjligt att fortsätta med sporten så mängden aktiva stiger och inte tvärtom. (Suomen jääkiekkoliitto ry. 2015)

## **5 BARNETS UTVECKLING**

### **5.1 Motorisk utveckling**

Eftersom School Tour verksamheten riktar sig mot barn i lågstadieålder kommer det till följande att redogöras om motorisk utveckling hos barn i åldern 7-12. Att vara medveten om barnets motoriska utveckling är viktigt i planeringen av lektionerna som dras i School Tour verksamheten. Med begreppet motorik menas det samspel mellan nerv- och muskelsystemet, med andra hur vi kontrollerar våra muskler. Motoriken påverkas positivt av psykologiska och sociala faktorer som skapar harmoni och trygghet. Utveckling startar från huvudet och går via bålen till benen, inifrån ut. Alltså ju längre ut från kroppens centrum en kroppsdel sitter, desto senare utvecklas den motoriskt. (Bergström 2007 s. 20)

#### **5.1.1 6-9 år**

I åldern 6-8 växer barnet tillfälligt snabbare. Detta kan leda till att barnet blir klumpigt och rastlöst eftersom det kan vara svårt att kontrollera de växande kroppsdelarna. Trots att klumpighet kan förekomma njuter barnet av att röra på sig. Barnet är i konstant rörelse, hon kommer och går. Detta gör i sig att klumpigheten försvinner med tiden. (Mannerheimin lastensuojeluliitto a)

I åldern 7-9 kan tillväxten fortfarande vara lite snabbare än normalt, men så småningom ändras det och tillväxten blir långsammare än vad den varit tidigare. Under ett år växer barnet 2-5 cm och vikten ökar 2-3 kg. Det kan förekomma stora skillnader i storlek hos barn i samma ålder, längdskillnaden på två klasskamrater kan vara upp till 20 cm. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b)

Under de första skolåren är barnet oftast idrottsligt duktig och aktiv. Muskelmassan ökar och barnet kontrollerar sin kropp bättre hela tiden. Barnet har allt lättare att lära sig nya kunskaper och förbättra de redan inlärdade kunskaperna. Då barnet lär sig nya idrottsliga kunskaper växer självkänslan. Tanken om att man kan skada sig finns inte och barnet är väldigt modigt. I den här åldern förekommer det ännu inte någon skillnad i styrka och snabbhet mellan flickor och pojkar. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b)

Utvecklingen av den fysiska förmågan sätter grunden för inläringen av olika grenar, t.ex. bollsporter. I den här åldern är det vanligt att barnet vill börja någon sport i en förening. Barnet har i den här åldern svårt att avgöra när det blir för mycket idrott. Barnen ska själva få välja vilken sport hon sysslar med, och så är det föräldrarnas uppgift att se till att det inte blir för mycket. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b)

### **5.1.2 9-12 år**

Barn i den här åldern är ofta balanserad, aktiv, social och intresserad av många olika saker. Barnet har vant sig vid livet i skolan och är ofta lycklig. Att vara förälder för ett barn i den här åldern brukar vara ganska smärtfritt. Längden och vikten ökar i jämn takt fortfarande. Vissa av barnen i den här åldersgruppen börjar komma in i puberteten. (Mannerheimin lastensuojeluliitto c) Barn i åldern 10-12 är de barn som aktivast håller på med föreningsidrott, varav ca 50 % av alla pojkar är aktiva inom föreningsidrott och 40 % av alla flickor (Hakkarainen et al. 2009 s. 35).

I den här åldern förstärks ben- och muskelmassan, vilket leder till möjligheten att utföra mångsidigare idrottsprestationer, vilket i sig stärker självkänslan. Hobbyer blir ofta mera konkurrenskraftiga. I den här åldern märker man dock att barnet inser att de är individer. Det innebär att vissa inser att deras intressen riktar sig mot andra verksamheter än idrottsverksamhet. Här är det vanligt att barnet vill t.ex. sluta med en konstnärlig hobby och börja idrotta, eller tvärtom. Det är viktigt att uppskatta barnets egen vilja. Tidigare kan barnet ha hållit på med en sport för att göra sina föräldrar nöjda, men nu vill barnet välja själv vad som passar henne bäst. Det är både fysiskt och psykiskt viktigt att barnet hittar en hobby där hon känner att hon lyckas i. (Mannerheimin lastensuojeluliitto c)



## **5.2 Barnets psykologiska och sociala utveckling**

I Vasarainen och Haras bok *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa* (2005) utgås det ifrån att barn i åldern 7-12 befinner sig i latensåldern. Det innebär att barnet är i en utvecklingskris, som antingen är positiv eller negativ. Som förälder eller coach har man en möjlighet att påverka krisen, vilket är viktigt att komma ihåg. I åldern 7-12 blir barnet snabbt socialt aktivt med andra barn i samma ålder, vilket är ett stort steg för barnet jämfört med att alltid ha haft mamma bredvid sig. (Vasarainen & Hara 2005 s. 34)

I boken talas det om att föräldrarna har genom sin uppfostran utvecklat åt barnet ett så kallat överjag. Överjaget består av barnets samvete och ett ideal jag. Dessa har formats under den tidiga barndomen genom interaktion med föräldrar och andra vuxna som är nära för barnet. Samvete har formats genom föräldrarnas order och förbud, medan idealjaget beskriver barnets egen önskan om hurdan hon vill vara. (Vasarainen & Hara 2005 s. 34)

Enligt Piaget (1988) är latensåldern en vändpunkt för barnets andliga utveckling. Till det hör känsloliv, sociala förhållanden och intellektuell utveckling för interna handlingar. Barn i latensåldern är öppna, men även självkära, och har svårt att avgöra skillnaden mellan egna antaganden och verkligheten. Fantasi är en viktig faktor hos barn. Barnet vill känna sig som en del av någonting, där det är viktigt att alla följer samma regler. Barn i latensåldern lever i nuet där de är villiga att lära sig men har ett kort stubin. (Vasarainen & Hara 2005 s. 34-35)

## **5.3 Vuxnas betydelse för barn i latensåldern**

Familjen och skolan är de grundläggande faktorerna för ett barn att bekanta sig med idrott. Det är familjens och skolans uppgift att barnet socialiserar sig med idrott och deltar i verksamheten. Det är sedan föreningarna som leder verksamheten. (Hakkarainen et al. 2009 s. 43) Ett skolbarn behöver föräldrarnas acceptans, interaktion och diskussion. Föräldrarna har en betydande inverkan på sitt barn då det kommer till att börja en idrott eller att fortsätta en idrott. De flesta barn i den här åldern har en idol, vilken antingen kan vara en elit idrottare eller den egna tränaren. Skolbarn kan ses som väldigt lydande barn eftersom de beundrar och respekterar sina föräldrar, sin tränare och sin lärare. Bar-

nen är ofta väldigt villiga att lära sig nya saker, och en del av denna vilja är för att kunna imponera auktoriteten som barnet beundrar. Däremot ändras detta beteende vid 9-10 års ålder, då barnet börjar bli så gammalt att det måste bl.a. hjälpa till med hushållssysslor. Då försöker barnet ofta visa sig vara visare än vuxna. (Vasarainen & Hara 2005 s. 35-36)

Vid 9 års ålder är barnen inte mera lika självcentrerade och sammanhållning med vänner blir allt viktigare. Detta medför att ofta börjar barnet med samma sport som kompiserna börjar med. Hos 10 åringar börjar det logiska tänkandet att utvecklas, vilket innebär att regler och moral blir allt viktigare. (Vasarainen & Hara 2005 s. 36-37)

## 5.4 Motorisk utveckling ur handbollens synvinkel

Handbollsträning kan delas in i fem olika träningsstadier:

- Lekstadiet – 10 år
  - Grundstadiet 10-14 år
  - Uppbyggnadsstadiet 14-18 år
  - Förprestationsstadiet 18-23 år
  - Prestationsstadiet 20 år –
- (Bergström 2007 s. 20)

Nedan kommer det att redogöras om lekstadiet och grundstadiet, eftersom det är inom dessa stadier målgruppen för detta arbete faller.

I **lekstadiet** är syftet att ge olika grundfärdigheter och koordination. Till dessa färdigheter hör bl.a. timing, rumsorientering, balans, reaktionsförmåga, differentiering och rytmik. Då man instruerar spelare i lekstadiet sätts instruktörens kreativitet på prov. Grunden i alla träning ska utgå från de motoriska färdigheterna. Det är viktigt att spelarna får känna att de lyckas och att de kan förhålla sig på ett bra sätt till sin omgivning. Basala rörelsemönster, som att gå, springa, hoppa, krypa och balansera, är grundläggande för förändringar i motoriskt beteende. Det utvecklas som en följd av lärande och träning, t.ex. ett hoppskott i handboll. Övningar som kan användas med barn i lekstadiet

kan vara koordinationsbanor med och utan boll, eller stationsträning med olika motoriska inriktningar. (Bergström 2007 s. 22)

I **grundträningsstadiet** är syftet att utveckla allmän fysisk förmåga som:

- koordination
- rörlighet
- aerob uthållighet
- grundstryka
- reaktionssnabbhet
- aktionssnabbhet och frekvens

I detta träningsstadium kan de motoriska färdigheterna variera väldigt mycket mellan individer. Detta kan vara en utmaning för instruktören eftersom nivåskillnaderna kan vara väldigt stora. Man måste komma ihåg att i de flesta övningar kan man variera på svårighetsgraden. Det är viktigt att varje spelare får tid på sig att utveckla sina motoriska färdigheter. Styrketräning med den egna kroppen som belastning sätter grunden för styrketräning med yttre belastning senare i karriären. Övningar som bör utföras och ökas gradvis är bl.a. armhävningar, rygglyft, situps och knäböj. Man bör även börja bekanta spelarna med konditionsträning, eftersom den blir mer målinriktad då spelarna kommer in i puberteten. Grunds snabbhet och aktionssnabbhet tränas mest med frekvensträning. Fotarbetsövningar överlag är viktigt för barn i grundträningsstadiet. (Bergström 2007 s. 22-23)

## **6 MOTIVATION**

Under School Tour lektionerna i skolorna stöter man ofta på motivationsproblem hos barn. ”Jag vill inte för jag kan inte” och ”Jag spelar redan korgboll så jag vill inte göra det här” är vanliga uttryck man hör av barnen. Till näst kommer det att redogöras om motivation, eftersom det är en väsentlig del av idrott och av School Tour verksamheten. Vad är motivation, hur blir man motiverad och hur uppehåller man motivationen. Idrottsföreningar baserar sig på frivillig verksamhet, där den viktigaste faktorn för coacherna är kunskapen att kunna motivera och inspirera sina spelare (Hakkarainen et al. 2009 s. 43).

Motivation är en psykologisk term för de faktorer som väcker, formar och riktar en individs beteende åt olika håll (Nationalencyklopedin 2015 b). Motiv är en del av motivation, och kan förklaras vara en drivkraft eller en anledning till att man gör någonting (synonymer 2015). Inom idrott är motiv olika faktorer som gör att barn vill spela och träna med ett lag. Med motiv menas handlingarnas inre orsak och motivationen är motivens helhet som driver handlingarna mot målsättningarna. Motiven kommer fram hos barn som behov och vilja och ger barnen energi att genomföra handlingar. Motiven gör även att man fattar beslut som gynnar ens målsättning (t.ex. jag går och lägger mig tidigare idag för vi har turnering i morgon). (Vasarainen & Hara 2005 s. 84 & 86)

Motiven kan vara den samma hos två barn, men kan vara av olika styrka. Till exempel kan en spelare träna 3 gånger i veckan och den andra 1 gång i veckan. Båda delar på motivet att de vill spela, men för den ena betyder det mera än för den andra. Hur starkt motiv man har inverkar på hur lång tid motivationen håller. (Vasarainen & Hara 2005 s. 86)

## **6.1 Varifrån kommer motivation**

Hur man blir motiverad varierar väldigt mycket. Allt från händelser i den tidiga barndomen till kroppens fysiologi har en inverkan på motivationen hos olika individer. Den sociala omgivningen är även ett exempel på en faktor som har stark inverkan på motivationen. Motivationens utveckling går hand i hand med människans helhetsutveckling. Om man som litet barn får positiv feedback då man lärt sig något nytt är man troligen i skolåldern motiverad att lära sig nya saker i skolan. (Vasarainen & Hara 2005 s. 86)

Motivation kan förklaras från olika behovs synvinkel. Humanistpsykologen Abraham Maslow skapade en motivationsteori som baserar sig på människans behov. Nedan följer de 5 stegen rangordnade i Maslows behovshierarki:

1. Fysiologiska grundbehov (mat, sex, hälsa, överlevnad)
2. Behov av trygghet (trygghet, undvikande av rädsla, säkerställandet av överlevnad)
3. Behov av kärlek (sällskap, sammanhållning, bekväm miljö)
4. Sociala behov (kompetens, villja vara uppskattad)
5. Behovet av självförverkligande (existens, ”min egen grej”)

Maslows behovshierarki kan kopplas till lagsporter:

1. Man kan inte gå på träning om man är hungrig och under träningen tränar man på ett sätt att man överlever träningen (fysiologiskt behov).
2. Man undviker alltid att skada sig under träningen, och man får inte på flit skada motståndaren (behov av trygghet).
3. Ofta håller man på med en lagsport av sociala skäl: man vill vara en del av ett bra gäng (behov av kärlek).
4. Man vill känna sig viktig i laget (sociala behov).
5. Självförverkligande uppnår man genom att man får träna och spela i en bra, säker och rolig miljö med olika och likadana människor.

Med behovshierarkin förstår man även förhållandet mellan idrott och övriga livet. Idrotten kan betyda mycket för många, men familj, vänner, känslor och hem är viktigare. Därför ska man som tränare inte försöka göra idrotten viktigare för barnen än vad den egentligen är. (Vasarainen & Hara 2005 s. 87-88)

## **6.2 Uppgiftsinriktad och tävlingsinriktad träning**

I barn- och ungdomsidrott borde både spelarna och tränarna bara uppgiftsinriktade och inte tävlingsinriktade. Med uppgiftsinriktad träning menas att man tillfredsställs av egen utveckling och inläring, medan man i tävlingsinriktad träning koncentrerar sig på att jämföra sig med andra. I tävlingsinriktad träning kommer känslan av misslyckande lättare fram eftersom det är naturligt att ett barn känner sig sämre än ett annat barn i samma lag. (Vasarainen & Hara 2005 s. 88)

I uppgiftsinriktade lag är det roligt att spela. Spelarna uppmuntras att prova sig fram och delta. Det är okej att misslyckas och man belönas av personlig utveckling. För en tränare är det väldigt svårt att skapa en uppgiftsorienterad atmosfär, ibland är det inte ens möjligt. Trots att det är svårt borde varje tränare sträva efter att skapa en sådan atmosfär eftersom varje spelare i laget vill spela och träna i en uppgiftsorienterad atmosfär, trots att de inte säger det högt. (Vasarainen & Hara 2005 s. 88-89)

Målsättningar höjer på motivationen, speciellt om man har gemensamma målsättningar med dem man spelar med. Utan målsättningar är det svårt att sätta igång och komma någonstans vilket innebär att utan målsättning blir det ingen motivation. Därför kan det vara viktigt att enskilda övningar på en träning har en målsättning. I handboll kan det t.ex. vara frågan om en passningsövning där målsättningen är att få så många passningar fram som möjligt utan att bollen faller. Då spelaren uppnår målsättningen ska spelaren belönas eftersom det är viktigt att barnet får känslan av att det lyckas. Målsättningar kan vara stora som små, helhetsmässiga eller detaljerade. Barn i skolålder har svårt att definiera långsiktiga målsättningar, t.ex. målsättningen med säsongen. Deras målsättningar handlar om det som händer på träningarna och de flesta barn har som deras största målsättning att ha roligt. (Vasarainen & Hara 2005 s. 89)

År 2013 gjordes det en undersökning av Bailey et al. ”Why do children take part in, and remain involved in sport?” om varför barn deltar i olika sporter och hur de stannar kvar i grenen. Motivation var en viktig faktor hos barnen och undersökningen kom fram till fem huvudfaktorer som motiverar barn till idrott:

1. **Upplevd kompetens.** Till det här hör starkt känslan av att lyckas. Då barn får en känsla av att de kan och att de lyckas, förhåller de sig positivt till sporten och motivationen stiger. Om barnet däremot får en känsla av misslyckande blir inställningen negativ, motivationen sjunker och risken att barnet inte vill hålla på med sporten stiger.
2. **Nöje och njutning.** Som det tidigare nämndes så är dessa ofta den väsentligaste målsättningen hos idrottande barn. Däremot visade undersökningen att barn tolkar nöje på olika sätt. Inom idrott finns det 3 huvudsakliga sätt att tolka nöje: prestationsnöje, social nöje och inre nöje (känslor). T.ex. kunde en fotbollsspelare tycka att nöje innebär upplevelsen av frihet och självförverkligande, medan en simmare kunde tycka att nöje innebär tävling som är utmanande.
3. **Föräldrar.** Föräldrar har en betydande effekt på barnets kompetens och motivation inom idrott. Hur aktiva föräldrarna själv är speglar sig direkt på barnet. T.ex. är det vanligt att ett barn börjar spela handboll om någondera av föräldrarna är eller har varit aktiv handbollsspelare. Föräldrarnas beteende mot sporten har även en inverkan på barnets motivation. Föräldrar som inte visar någon sorts intresse mot sitt barns idrottande sänker barnets motivation, på samma sätt som

överaktiva föräldrar även sänker motivationen eftersom det kan leda till prestationsångest. Det är viktigt att man som förälder betonar ansträngning, lagspel och nöje för att uppehålla eller höja barnets motivation.

4. **Inläring av nya kunskaper.** Studien visade att inläring av nya kompetenser och nya utmaningar höjer motivationen hos barn.
5. **Kompisar.** Social interaktion är en motivationshöjande faktor för deltagande i sporten, samarbete, social acceptans, vänskap och att träffa nya människor. Dock kan det ha en negativ inverkan på barnet i form av att bli jämförd med andra eller att dömas.

(Bailey et al. 2013)

## 7 SYFTE

Syftet med detta examensarbete är att genom analys av insamlad data och intervju utveckla School Tour rekryteringsverksamheten så den i framtiden ska locka flera barn till att börja spela handboll. Med hjälp av den teoretiska referensramen och insamlad data från enkäten och olika intervjuer ska School Tour verksamheten förbättras. Motorisk utveckling och motivation är centrala faktorer som tas och har redan tagits i beaktande i planerandet av School Tour lektionerna. Information om rekrytering och intervju med föreningar och förbund ger stöd för att bygga upp en effektivt fungerande verksamhet.

Faktorer som kommer att påverka verksamheten är instruktörernas agerande och uppbyggnaden av verksamheten. Med instruktörernas agerande menas kvalitén på deras instruerande under lektionerna så att barnen blir ivriga. Med uppbyggnad av verksamheten menas hur verksamheten i praktiken drivs: hur kontakten med skolorna sker, får barnen flera än en lektion, kommer det eventuellt att ordnas en handbollsturnering mm.

Handbollförbundets nuvarande School Tour modell är ett dokument som består av olika övningar som man kan dra under lektioner. Produkten som utvecklas genom detta arbete kommer att bestå av riktlinjer för hur verksamheten i helhet kan drivas. Tillsammans med den nuvarande lektionsmodellen kommer det att vara lättare att bygga upp verksamheten.

## 8 METOD

Det här arbetet är ett funktionellt examensarbete, ett produktutvecklingsarbete där metoden processbeskrivning används. Det innebär att hela examensarbetsprocessen ska beskrivas, från hur allt började till hur processen förlöpte ända till slutet, vad som gjordes och varför. Rapporten för ett funktionellt examensarbete är en text där det kommer fram vad, varför och hur jag har gjort mitt arbete. Detta görs med en examenarbetsdagbok som skrivs under hela arbetets gång. Förutom det skrivna examensarbetet ska man även komma med en färdig produkt vilket i det här fallet är en ny modell av School Tour verksamheten (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65).

Ett funktionellt examensarbete strävar till att instruera och ordna verksamhet och ge vägledning. Det är ofta frågan om en produkt som utvecklas som vägledning för ett praktiskt arbete. Som förverkligande metod kan man använda sig av en bok, ett häfte eller en portfolio. Det handlar om att komma med en färdig och konkret produkt. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9)

I dagboken ska man skriva upp alla tankar och idéer man kommer på under arbetets gång. Man kan även skriva upp de artiklar man hittar om sitt ämne. Dagboken fungerar som ditt minne för arbetet: eftersom man inte i slutet av processen kan komma ihåg allt man gjorde från början till slut är det nödvändigt att skriva dagbok under hela processen. (Vilkka & Airaksinen 2004 s. 19) Alla tankar, idéer och funderingar kommer att tas upp senare i arbetet under kapitlet processbeskrivning.

För att kunna utveckla den nuvarande School Tour verksamheten kommer jag att samla in information både kvantitativt och kvalitativt. Kvantitativt i form av enkäten som ger mig information om hur många spelare som börjat handboll via School Tour, och kvalitativt i form av intervju av de olika föreningarna om hur de har byggt upp verksamheten och intervju av de olika förbunden för att kunna jämföra deras rekrytering med handbollens. Intervjuerna sker antingen på den plats där den intervjuade önskar sig bli intervjuad, eller per telefon. (Jacobsen 2007 s. 92 & 180)



## 8.1 Etiska aspekter

I detta arbete kommer två undersökningsmetoder att användas för att samla in data. Den första är en enkätundersökning. Enkäten är formulerad med hjälp av Jacobsens bok Förståelse, beskrivning och förklaring. Enheterna i undersökningen är juniorer som spelar handboll, variablerna är frågorna som ställs om deras handbollsspelande och värdena är de fasta svarsalternativen som finns i enkäten. Det finns även ett par öppna frågor i enkäten, alltså frågor som enheterna får med egna ord svara på. (Jacobsen 2007 s. 180-181)

Frågorna i enkäten är konkreta med både fasta och öppna svarsalternativ, eftersom det kan hända att de fasta svarsalternativen som finns inte stämmer hos alla enheter och så kan man svara öppet. Frågorna (mätinstrument) som ställs i enkäten är kategoriska. Frågorna är även direkta frågor, vilket innebär att meningarna avslutas med ett frågetecken. (Jacobsen 2007 s. 180-181)

Den andra metoden är intervju, som kommer att användas vid två tillfällen i detta arbete:

- School Tour ansvariga kommer att intervjuas i Cocks, Dicken och ÅIFK för att kunna diskutera och jämföra hur dessa tre föreningar bygger upp och utför rekryteringsverksamheten.
- Genom att intervjua personer på korgboll- och innebandyförbundet kan man jämföra deras rekryteringsverksamheter med handbollförbundets för att eventuellt få reda på om det är något de gör bättre eller effektivare än handbollförbundet som gör att de sporterna är betydligt mer populära än handboll i Finland.

Detta kommer att göras genom strukturerad intervju. Det innebär att intervjuaren styr intervjun till en viss mån. Det kommer att finnas färdiga frågor som ställs för dem som intervjuas, och så får de öppet svara på frågorna. Intervjuaren dokumenterar svaren för att sedan kunna analysera dem. Intervju används i detta arbete som metod eftersom det är relativt få enheter som undersöks, och svaren ska kunna analyseras och jämföras med varandra för att sedan kunna utveckla School Tour verksamheten. Intervjuerna görs individuellt eftersom enheterna inte har något med varandra att göra. (Jacobsen 2007 s. 95-96)

Syftet med intervjun är öppen, eftersom det inte handlar om någons personliga åsikter. Intervjuaren försöker få intervjun att vara kort och koncist, eftersom man är ute efter ganska klara saker. Intervjun kommer antingen att genomföras per telefon eller där var den intervjuade önskar sig att den skall ske. (Jacobsen 2007 s. 97)

Då man gör en undersökning är det svårt att undvika individers liv, åsikter och aspekter. Detta kan för forskaren vara utmanande, eftersom man måste vara väldigt noga med att man inte kränker någon i undersökningen. I båda undersökningsmetoderna måste man ta etiska aspekter i beaktande för att undersökningen ska vara korrekt gjord. (Jacobsen 2007 s. 21) Till näst redogörs de etiska aspekter som är relevanta för detta arbete.

### **8.1.1 Informerat samtycke**

Informerat samtycke handlar mycket om frivillighet. De personer som deltar i en undersökning ska alltid delta frivilligt, och får inte på något sätt tvingas vara med. I detta arbete är enkäten inriktad till barn. Däremot är de flesta av barnen minderåriga och därför är enkäten skickad till föräldrarna. Detta gör att det är föräldrarna som fattar beslutet om enkäten ska fyllas i eller inte. I studier där målgruppen inte själva kan bestämma om de vill delta eller inte (barn, äldre patienter, patienter inom psykiatri) måste man lita till att någon annan avgör om man deltar i undersökningen eller inte. I intervjuerna handlar det även om att deltagarna deltar frivilligt, och undersökaren måste ha tillstånd att publicera deras intervju för allmänheten. (Jacobsen 2007 s. 22)

Med frivillighet menas även att de personer som är med i undersökningen inte får ha press från andra då det kommer till val eller svar på frågor. Gruppsyck är en faktor som ofta gör att personer som nödvändigtvis inte vill vara med i en undersökning är med ändå, eftersom alla andra också är med. (Jacobsen 2007 s. 22)

Undersökaren är pliktig till att ge fullständig information om undersökningen. Syfte, för- och nackdelar, användning av data mm. är faktorer som måste informeras åt de som deltar i undersökningen. Däremot är detta väldigt svårt, eftersom det skulle innebära att det kommer ut väldigt mycket information om undersökningen, vilket kan leda till att deltagarna inte vill vara med eftersom de inte hänger med mera efter all information. Dessutom kan för detaljerad information om undersökningen leda till att deltagarna anpassar sina svar enligt all den information de fått. Därför ska man ge endast tillräcklig

information, där undersökningens huvudsyfte kommer fram och hur resultaten kommer att användas. Förutom den tillräckliga informationen som getts åt deltagarna är det även väldigt viktigt att deltagarna förstår informationen om undersökningen. (Jacobsen 2007 s. 23) I bilaga 1 finns foljebrevet som skickades ut till föräldrarna.

### **8.1.2 Skydd av privatlivet**

De som undersöks har rätt till sitt privatliv. Detta innebär att deltagarnas hela privatliv inte får komma fram i undersökningen. Man måste för det första diskutera hur känslig den insamlade informationen är, eftersom en del frågor kan anses vara känsliga för vissa fast det nödvändigtvis inte är känsligt för undersökaren. För det andra ska man vara noga med hur privat den insamlade informationen är. T.ex. är familjerelaterade saker ofta väldigt privata, och som undersökare måste man fundera hur mycket man måste veta om deltagarna. För det tredje är det viktigt att undersökningen och frågorna är uppbyggda på ett sätt att det är omöjligt att identifiera en enskild människa genom att läsa svaren. Det räcker inte med att deltagarna inte ger sitt namn. Med tillräckligt detaljerade frågor kan man genom att läsa svaren eventuellt veta vilken människa det är som svarat på undersökningen, vilket inte får hända. Som undersökare är det bra att meddela deltagarna att svaren behandlas konfidentiellt. Detta innebär att det praktiskt taget är möjligt att identifiera en enskild person bland svaren, men att de som genomför undersökningen garanterar att personuppgifter inte sprids eller används utanför undersökningen. (Jacobsen 2007 s. 24) I intervjuerna kommer namnen på de som blivit intervjuade fram, men frågorna i undersökningen får inte vara inriktade mot deras privatliv eftersom det är inte det minsta relevant för undersökningen.

Då undersökaren slutligen presenterar sina resultat är det viktigt att presentationen av data är korrekt. Det innebär att resultaten ska återges på ett fullständigt sätt och ska placeras in i rätt sammanhang. Det är nästan omöjligt att presentera resultat i sitt fullständiga sammanhang, men man ska alltid sträva efter att presentera resultaten så att det är begripligt. Att presentera data korrekt innebär även att man inte får förfalska data och resultat. Som undersökare lönar det sig att vara öppen om sin undersökning genom att beskriva de beslut man har fattat under undersökningsprocessen. (Jacobsen 2007 s. 26-27)

## 9 PROCESSBESKRIVNING

Till följande kommer processen för uppbyggnaden av detta arbete att presenteras. Först beskrivs hur examensarbetsprocessen börjat och hur bakgrunden bearbetades. Sedan beskrivs den nuvarande School Tour uppbyggnaden i Dicken, ÅIFK och Cocks. Efter det beskrivs intervjuerna med korgbolls- och innebandyförbundet och därefter beskrivs hur man kunde förbättra och effektivera School Tour verksamheten.

### 9.1 Hur processen började

I oktober 2014 pratade jag med finska handbollförbundets verksamhetsledare Päivi Mitrunen och sportchef Ken Sirenus om eventuellt ämne inom handbollen jag kunde skriva om. Det kom direkt fram att School Tour verksamheten kunde utvecklas, som om det var något de redan hade funderat på innan jag kontaktade dem. Ken föreslog att jag skulle analysera den nuvarande School Tour modellen och sedan tala med fotbolls-, korgbolls- och innebandyförbundet för att kunna utveckla modellen och handbollen i landet.

Jag började med att läsa riktlinjerna för instruktörerna som jobbar med School Tour och började fundera vad för brister det finns i den. På idéseminarium presenterade jag att jag kommer att utveckla lektionernas uppbyggnad och sedan tala med de olika förbunden för att se vad vi kan göra bättre.

Då jag i januari 2015 satte mig ner med Ken för att diskutera mera om arbetet kom det fram andra saker. Lektionernas innehåll och riktlinjerna är det inget fel på, men själva verksamheten kunde drivas på ett annat sätt för att locka flera barn till att börja spela. På vilket sätt den bör drivas vet ingen, och därför är det nödvändigt att intervjua de andra förbunden för att få reda på om det är något speciellt de gör som har lett till att de är så populära i Finland. Vi kom överens om att en enkät ska skickas ut till tre föreningar, Dicken, ÅIFK och Cocks. Dessa tre föreningar ligger geografisk lite längre ifrån varandra och är föreningar som aktivt sysslat med School Tour. Med hjälp av enkäten kan man få fram ett antal på hur många spelare som börjat spela handboll på grund av School Tour verksamheten. Detta är nödvändigt att ta reda på eftersom ingen från tidigare visste hurdan effekt School Tour verksamheten haft. I samband med enkäten inter-

vjuades de personer som ansvarar för School Tour i Dicken, Cocks och ÅIFK för att se på vilka olika sätt föreningarna driver verksamheten. Intervjuerna med de andra idrottsförbunden ger handbollförbundet kunskap om hur större sporter sköter sin rekrytering och om det finns någonting som handbollen kunde lära sig av sporterna.

## 9.2 Bearbetning av bakgrunden

Innan jag började leta information till min bakgrund måste jag slå fast vilka faktorer som var väsentliga för detta arbete. Att berätta *kort om handboll* är viktigt eftersom varje läsare inte nödvändigtvis är bekant med sporten, trots att detta arbete görs för handbollförbundet. För att hitta information om handboll använde jag sökmotorn [www.google.com](http://www.google.com). *Rekrytering* är vad School Tour verksamheten handlar om och är därmed kanske bakgrundens väsentligaste del. Att hitta om rekrytering inom barnidrott var ingen lätt uppgift. Däremot fanns det mycket information om rekrytering av unga talanger och elitidrottare, men målgruppen i detta arbete är barn som är nybörjare. För det använde jag böckerna *Urheilualmennus, Lasten ja Nuorten urheilualmennuksen perusteet* och *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa*. Jag hittade även från databasen Sportdiscus Russels artikel (2014) om bl.a. varför barn håller på med en viss sport. *Barnets utveckling* var väsentligt att ta upp i bakgrunden eftersom målgruppen för School Tour verksamheten är barn och för att kunna väcka deras intresse mot handboll måste man som instruktör veta hurdana övningar barn i olika åldrar klarar av samtidigt som det måste vara något krävande så övningarna hålls intressanta. Mannerheims barnskyddsförbund hade detaljerad information om vad barn klarar av i olika åldrar och hurdana de är. Boken *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa* gav mig information om bl.a. barnets sociala utveckling, vilket är väsentligt för instruktörerna med att skapa och uppehålla barnens motivation till att prova spela handboll. Böckerna *Lasten ja nuorten urheilualmennuksen perusteet* och *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa* gav information om *motivation*, vilket jag ansåg var en väsentlig del av bakgrunden med tanke på målgruppen och rekrytering.

Det är viktigt att poängtera att produkten som jag utvecklat har formats förutom av bakgrundsdelen även till stor del av intervjuerna jag gjort med olika personer, vilka beskrivs under detta processbeskrivningskapitel. Produkten blir ett dokument med riktlinjer

för hur School Tour verksamheten kan byggas upp och drivas för att få ett så effektivt resultat som möjligt: locka flera barn till att börja spela handboll. För att skapa en sådan produkt räcker det inte bara med bakgrunden, man måste även tala med olika föreningar och förbund och jämföra och lära sig av varandra.

### **9.3 Hur School Tour sköts i praktiken**

Enkäten som gjordes för att kartlägga hur många handbollsjuniorer som började spela handboll skickades till tre föreningar: Dicken från Helsingfors, Cocks från Riihimäki och ÅIFK från Åbo. För att kunna analysera och dra slutsatser om resultaten från enkäten är det nödvändigt att redogöra för hur dessa föreningar driver School Tour verksamheten. Nedan beskrivs intervjuer som har utförts med de som ansvarar för School Tour i Dicken och i ÅIFK. Cocks School Tour koordinator hade inte möjlighet att ställa upp för intervju så information om hur Cocks driver sin rekrytering saknas från detta arbete. Enligt Ken Sirenus, handbollsförbundets sportchef, sköter Cocks School Tour på ganska liknande sätt som ÅIFK, men detaljerad information om rekryteringen finns inte med i detta arbete.

#### **9.3.1 Dicken**

Sedan några år tillbaka har Dicken haft en styrelsemedlem som ansvarar för de yngsta juniorernas verksamhet (mini och bollskolan) och för rekrytering av nya spelare, där School Tour är den väsentligaste delen av det. För tillfället är det Anna Airava som sitter i Dickens styrelse och har ansvaret över School Tour. En intervju gjordes med Airava för att ta reda på hur Dicken sköter School Tour.

I början av augusti varje år skickar hon ut epost till rektorer och/eller gymnastiklärare i skolor främst i södra och centrala Helsingfors samt skolor i Esbo längs med Västerleden. Kring 10 skolor har besökts varje år av Dickens instruktörer under de senaste 3-4 åren. Med dessa skolor fungerar samarbetet bra och de hjälper mycket till med att ordna besöken. Varje åt kontaktar Dicken dock nya skolor, allt mera även finskspråkiga skolor. Under den pågående säsongen 2014-2015 har Dicken kontaktat ca 25-30 skolor varav instruktörer har besökt 22 av dem. (Airava 2015)

I samband med kontakten med skolorna föreslås datum då handbollslektionerna kunde dras. Sedan skickar Airava förslag på datum till Dickens 3-4 stycken School Tour managers (instruktörer) och då gemensamma datum hittas slås lektionerna fast. Några av Dickens managers har varit med några år medan vissa är nya. Dicken har tryckt upp ett infoblad med träningstider och kontaktuppgifter för varje juniorlag. Efter lektionen delar instruktören ut infobladen till de som är intresserade, i de yngsta klasserna (åk 1-2) får alla ett infoblad hem. Instruktören har alltid med sig en uppsättning mjuka handbollar i en bollsäck, en pump, visselpipa, några koner och västar. (Airava 2015)

I mån om möjlighet skickar Dicken School Tour koordinatör ett tack-mail till skolan och ber om eventuell feedback. Ofta skickar skolorna av eget initiativ feedback, som alltid har varit bra. Airava säger att den största utmaningen med School Tour är att hitta instruktörer och få datumen pusslat ihop med skolorna eftersom de flesta instruktörer jobbar eller studerar på dagarna, men hittills har det gått riktigt bra.

### **9.3.2 ÅIFK**

Jag kontaktade Aku Kuusisto, som är School Tour koordinatör för ÅIFK för att fråga om deras School Tour upplägg. På hösten och på våren då skolorna börjar skickar ÅIFK ut ett brev till alla skolor i Åbo och närmast Åbo där det står att man gratis kan boka handbolls dagar för sin skola via föreningen. Kommunikationen sker huvudsakligen per e-post med en adress som ÅIFK har skapat enskilt för School Tour verksamheten. Koordinatör i föreningen sköter kommunikationen med skolorna, och förmedlar information till School Tour instruktörerna för att sedan komma överens om vem som drar vilka lektioner i vilken skola. School Tour instruktörerna för ÅIFK spelar antingen i damernas eller herrarnas representationslag. Managern är tränare för något juniorlag inom föreningen, vilket säkrar handbollskunskan och vanan att jobba med barn. Den information koordinatör vill ha från skolan är tidtabell, gruppernas storlek, hur stor gymnastiksalen är, hurdana mål de har till förfogande och om instruktörerna möjligtvis får äta i skolan. Instruktörernas utrustning förvaras i ett skåp i Samppalinna bollhall (ÅIFK:s hemmahall). Till utrustningen hör bollar, västar, koner och infoblad om föreningen. Instruktören åker efter utrustningen från hallen före lektionerna hålls och hämtar utrustningen tillbaka efter lektionerna. Det finns två upplägg av utrustningen, alltså kan 2 skolor besökas samma dag. (Kuusisto 2015)

ÅIFK instruktörerna har en viss frihet då de leder lektionerna, men i stora drag går de enligt förbundets modell för hur timupplägget ska se ut. Det viktiga är att eleverna får öva studsande, passningar, kast mot mål och spel. I början av varje lektion presenteras även instruktören, föreningen och handboll i stora drag. Alla dessa element ska rymmas in under en 45 minuter lång lektion. Ibland är lektionerna dubbellektioner, alltså 2x45 min, men då är det även två klasser på plats alltså flera elever. Då kommer det någon övning till, men för övrigt förlängs övningarna och instruktören sätter mera tid på spel. Oftast är det dock frågan om en 45 minuters lektion. (Kuusisto 2015)

School Tour koordinatören har även ordnat flera skolutturneringar för åk 5-6 och några för åk 4. Första året ordnades en handbollsturnering för alla skolor i Åbo och då spelades turneringen i Samppalinnan hallen. Turneringen var en succé, men många skolor ansåg att det var jobbigt att åka till hallen för en dag så konceptet ändrades. Under de två senaste åren har turneringar ordnats för 2-3 skolor som ligger nära varandra. Turneringarna har antingen varit delade mellan årskurserna 4-6 eller så har det varit blandade lag bestående av femte och sjätte klasster. Turneringarna räcker oftast 5-6 timmar och varje lag får spela åtminstone 3 matcher. Föreningen köper pris åt lagen och koordinatören ansvarar för all organisering och dömandet av matcherna. School Tour instruktörerna finns även på plats men deras huvuduppgift är att hjälpa lärarna eftersom de fungerar som tränare för deras lag (klass). Dessa turneringar har varit stora succéer som har lett till att flera barn kommit på föreningens träningar och provat. Turneringarna upplevs av barnen som en rolig upplevelse, oavsett om man vinner eller inte, eftersom stämningen varit bra och ofta har resten av skolan varit med och hejat fram de spelande eleverna. (Kuusisto 2015)

#### **9.4 Hur andra förbund sköter rekrytering**

För att kunna effektivisera School Tour modellen för handbollförbundet är det nödvändigt att jämföra handbollens rekrytering med sporter som är mera tilltalande i Finland. Enligt min ursprungliga plan skulle jag intervjua personer på fotbolls-, korgbolls- och innebandyförbundet för att ta reda på hur de sköter sin rekrytering. Jag beslöt mig för att avgränsa det till två grenar: korgboll och innebandy. Fotboll är i en klass för sig med sin popularitet över hela världen. Att förvänta sig att handbollen ska kunna nå fotbollens



nivå är inte just nu realistisk på något sätt. Med att begränsa mig till innebandy och korgboll håller jag mig till inomhussporter med samma spelprincip och delvis samma fysiska krav.

#### **9.4.1 Korgbollförbundet**

Jag intervjuade Jarmo Lehtonen från korgbollförbundet om rekrytering. Korgbollförbundet sysslade aktivt med rekrytering i samband med att herrlandslaget deltog i världsmästerskapen sommaren 2014. I samband med tävlingarna publicerade förbundet ett mobilspel, Wolf Track. I spelet är det Finlands landslagsspelare som äventyrar genom världar och försöker vinna olika hinder och fiender. För att klara världarna måste man spela med flera än en landslagsspelare. Målet med spelet är att aktivera barn till frivillig motion, uppmuntra till en hälsosam livsstil, lära sig värdet av samarbete och lagspel och till en viss del uppehålla den pågående ”korgbollsboomen”. Med hjälp av spelet ska barn bli intresserade av korgboll och villja börja spela det på riktigt. Detta har varit en bra rekryteringsmetod för dagens barn som ofta är mer intresserade av teknik och elektronik än motion och rörelse. (Lehtonen 2015)

På samma sätt som handbollförbundet har korgbollförbundet även ett samarbete med skolor. Målgruppen för verksamheten är barn i lågstadieålder och deras lärare. Målet med skolsamarbetet är att:

- erbjuda lågstadiebarn en korgbollsturnering där alla har möjligheten att delta
- erbjuda skolorna en korgbollsklubb som ordnas antingen på eftermiddagen eller mitt på dagen
- marknadsföra korgbollsföreningar och rekrytera nya spelare

Till skolsamarbetet hör tre delar:

- skolornas korgbollsklubbar på eftermiddagar eller dagar
- en repetitionsutbildning om korgboll för lärarna
- en korgbollsturnering skolorna emellan

Det är en enskild korgbollsförening som ordnar turneringen för skolorna. Tidpunkten för turneringen bestäms med skolorna redan under föregående läsår. Repetitionsutbildningen ordnas för lärarna ungefär en månad innan turneringen hålls. Utbildningen planeras av föreningens tränare: det ska inte vara för svårt, utan roligt och lätt. Korgbollförbundet sponsorerar turneringen med korgbollar som fungerar som kämparpris. Under

turneringen får barnen infolappar om föreningen och träningsturer. Dessutom får varje barn prova spela korgboll en månad gratis innan barnet bestämt om hon/han vill fortsätta eller inte. (Lehtonen 2015)

Det är föreningens verkställande direktör som kontaktar skolorna om korgbollsklubben och turneringen. Information om turneringen sätts upp på föreningens nätsidor, där anmälningen sköts. Under sista månaden före turneringen meddelas skolorna om anmälningssituation och turneringen sätts även ut på sociala medier för att få mera synlighet. Föreningar sköter om arbetsfördelningen under turneringen, lärarnas ända uppgift är att coacha lagen. Från föreningen behövs ca 20 arbetare under turneringsdagen, och turneringen kostar för föreningen under 500e. Efter turneringen håller föreningen kontakten med skolorna regelbundet i form av feedback och information, vilket leder till att kontakten uppehålls och turneringen kan ordnas på nytt nästa läsår. (Lehtonen 2015)

#### **9.4.2 Innebandyförbundet**

I Finland finns det kring 350 000 människor som antingen seriöst eller oseriöst spelar innebandy. Det finns 50 000 innebandyspelare som är registrerade i innebandyförbundet. Finska innebandyherrarna klarar sig internationellt väldigt bra i sporten. Eva Welling från innebandyförbundet berättade att de på pojksidan inte behöver jobba med rekrytering, eftersom sporten är så populär att det kommer nya spelare hela tiden utan att sporten behöver marknadsföras desto mera. Däremot är sporten inte lika attraktiv för flickor. Därför är innebandyförbundets målgrupp inom rekrytering endast flickor. (Welling 2015)

Timanttitapahtuma är innebandyförbundets rekryteringsprogram för flickor i lågstadiet och förskolan. Det sköts i samarbete med skolorna och har funnits sedan år 2009. Med andra ord är innebandyns rekryteringsprogram liknande som för korgbollen och handbollen, men endast menad för flickor och med lite andra tankar och planering bakom det hela. Welling säger att det är bra att flickorna får prova spela innebandy utan pojkar efter det ofta förekommer så stora nivåskillnader mellan pojkar och flickor och pojkar är ofta mer tävlingsinriktade. (Welling 2015)

Welling poängterar att då man har ett rekryteringssamarbete med en skola är det viktigt att man representerar en viss förening i en viss skola. Att komma till en skola och bara

representera sporten i allmänhet är inte lika effektivt som att representera en enskild förening. Föreningen som besöker skolan är den närmast liggande föreningen för eleverna, och det är en stor fördel om föreningens träningar ordnas i skolan. Welling menar att ett problem med rekryteringen är den att om träningarna hålls på en plats som är okänd för barnen och om barnen inte känner någon som spelar i föreningens lag är tröskeln väldigt stor att komma ens och prova på innebandyträningarna. Därför är det en väldigt stor fördel om föreningens träningar ordnas i skolan eller nära skolan. (Welling 2015)

Samarbetet med skolorna är uppbyggd så att då man kommit överens om en dag då en förening kommer till skolan för att leda innebandylektioner, så skickas det en infolapp hem till föräldrarna på förhand. Att föräldrarna får information på förhand gör att tröskeln för barnet att börja spela minskar, eftersom barnet inte själv måste ta initiativet med att berätta för sina föräldrar vad hon upplevt, utan föräldrarna kan ställa frågorna. Lektionerna är indelade i stationer där man på varje station övar väsentliga men enkla övningar för innebandy. Det viktigaste är spelet, att flickorna får en upplevelse om vad innebandy egentligen är. Varje elev får en lektion innebandy, så det är viktigt att varje flicka får en så klar bild som möjligt om sporten. Efter lektionen får flickorna infolappar om träningshallar och tider. Dessutom brukar innebandylektionen på skolan ordnas samma dag som föreningens lag har match, och då erbjuds även gratis inträde för de flickor som blev intresserade. Om en flicka bestämmer sig för att kliva över tröskeln och prova på riktiga innebandyträningar får hon träna med laget en månad gratis innan hon bestämmer sig för att börja spela på riktigt. (Welling 2015)

Timanttitahtuma har varit ett bra rekryteringsprogram, men största problemet har varit tröskeln för flickorna att våga gå och prova på träningarna. Därför har innebandyförbundet medfört ett annat rekryteringsprogram för flickor som är en del av Timanttitahtuma: kompisträning. Kompisträningen går ut på att de flickor som redan spelar innebandy har en möjlighet att bjuda med sig en kompis till lagets träning. Detta minskar tröskeln för kompisen att komma med eftersom där finns åtminstone en spelare som hon känner. Träningarna är även planerade enligt nybörjarnas nivå så att de flickor som kommer första gången även får en känsla av att de lyckas. (Welling 2015)

Welling poängterar att de enskilda föreningarna även har egna rekryteringsmetoder, men att Timanttitapahtuma är innebandyförbundets rekryteringsprogram eftersom de satsar mycket på att öka sporten bland flickor.

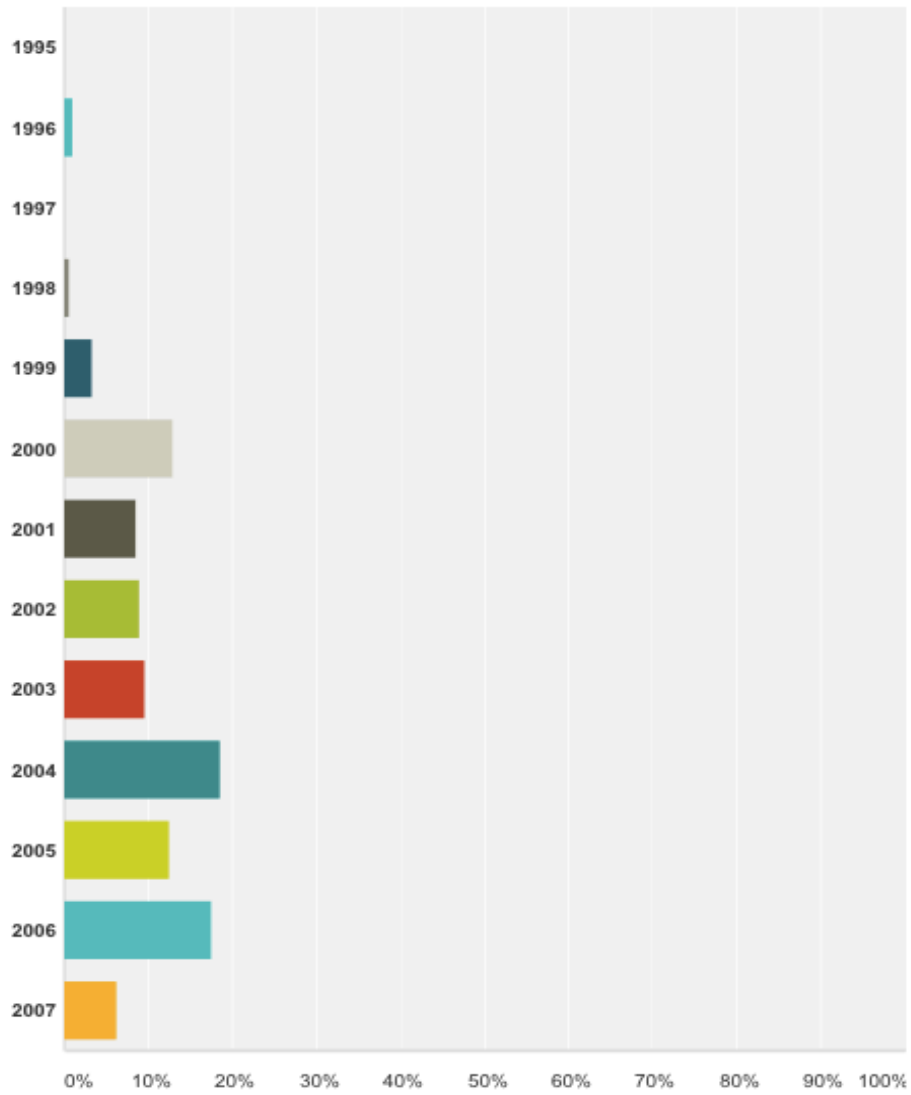
## 9.5 Enkäten

Enkäten jag skickade ut till föreningarna Dicken, ÅIFK och Cocks gav in 179 svar. Enkäten gjordes på nätsidan [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com), ett program som var lätt att använda och analys av svaren gjordes på ett enkelt sätt. Endast i Dicken spelar det kring 400 juniorer, vilket redan i sig visar att mängden svar som har kommit in inte är nära heller tillräckligt för att kunna representera School Tour verksamhetens effekt, utan ger endast ungefärlig information om effekten. Resultaten kommer att presenteras nedan, men svarsmängden har tagits i beaktande och enkäten kan inte anses vara alltför pålitlig.

Figur ett och två representerar första frågan i enkäten. Det kan läsas av figuren att största delen av de barn som svarade på enkäten med sina föräldrar är födda år 2004 (18,64%). Barn födda år 2000 och 2006 hade efter de 2004 födda de högsta svarsprocenten (12,99% och 17,51%).

## Födelseår? - Syntymävuosi?

Vastattuja: 177 Ohitettuja: 5



Figur 1. Fråga nummer 1 i enkäten

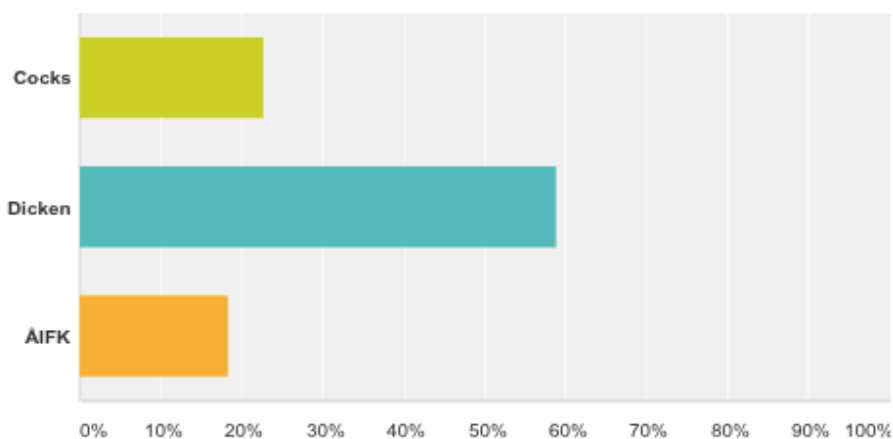
Vastausvaihtoehto	Vastaukset
1995	0,00% 0
1996	1,13% 2
1997	0,00% 0
1998	0,56% 1
1999	3,39% 6
2000	12,99% 23
2001	8,47% 15
2002	9,04% 16
2003	9,60% 17
2004	18,64% 33
2005	12,43% 22
2006	17,51% 31
2007	6,21% 11
Yhteensä	177

Figur 2. Första frågans svar med svarsprocent och antal svar.

Figur tre visar hur många svar det kom in per förening. Det förekommer stora skillnader mellan hur många svar det kom in per förening. Detta kan bero på att då jag bad föreningarna skicka ut påminnelse e-post om enkäten kanske Dicken var den enda föreningen som gjorde det.

## Förening? - Seura?

Vastattuja: 180 Ohitettuja: 2



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Cocks	22,78% 41
▼ Dicken	58,89% 106
▼ AIFK	18,33% 33
Yhteensä	180

Figur 3. Fråga nummer 2 i enkäten.

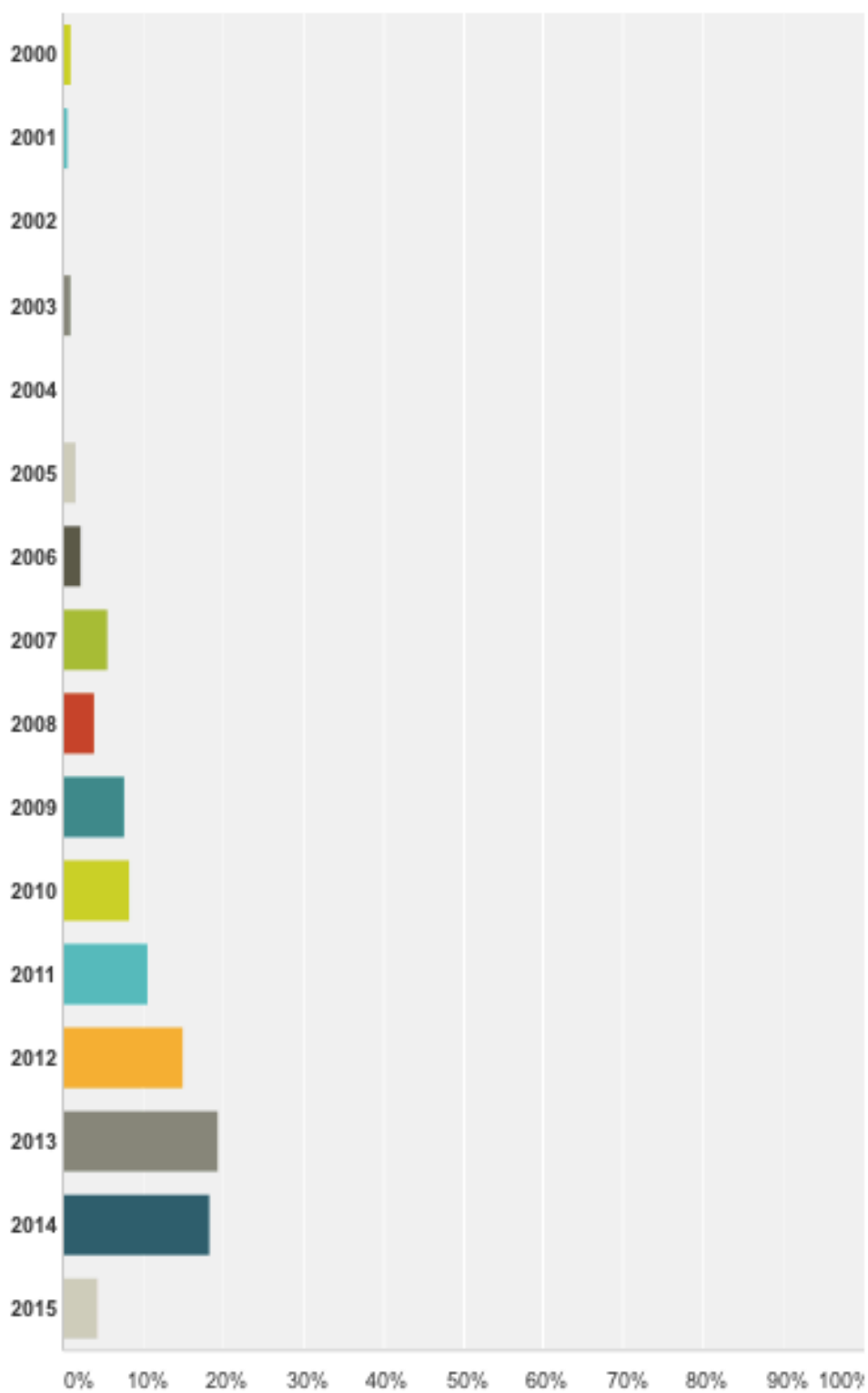
### Vilken lågstadieskola går/gick du i? / Mitä ala-astetta käyt/kävit?

I enkätens tredje fråga skulle man skriva in i vilken lågstadieskola barnet går eller gick i. Eftersom det inte kom in så många svar i helhet och de flesta svaren kom in från Dicken har jag av etiska skäl valt att inte visa svaren på den tredje frågan, eftersom risken finns att någon kunde spåra vilken person det är som svarat på enkäten.

I figur 4 och 5 visas det vilket år barnen börjat spela handboll. Större delar av de som svarade började spela handboll år 2012, 2013 eller år 2014.

## Vilket år började du spela handboll? - Minä vuonna aloitit käsipallon?

Vastattu: 180 Ohitettu: 2



Figur 4. Fråga nummer 4 i enkäten.



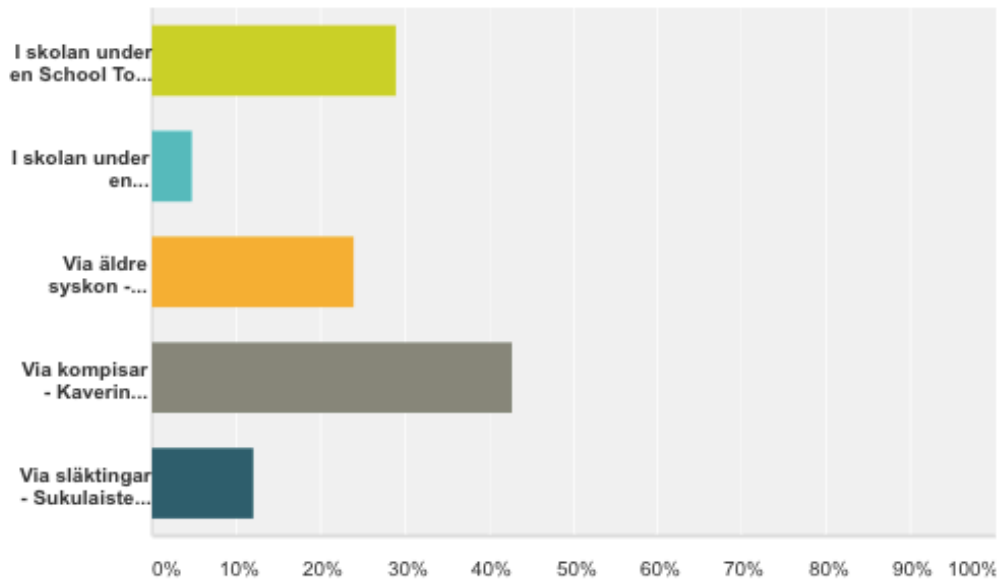
Vastausvaihtoehdot	Vastaukset	
▼ 2000	1,11%	2
▼ 2001	0,56%	1
▼ 2002	0,00%	0
▼ 2003	1,11%	2
▼ 2004	0,00%	0
▼ 2005	1,67%	3
▼ 2006	2,22%	4
▼ 2007	5,56%	10
▼ 2008	3,89%	7
▼ 2009	7,78%	14
▼ 2010	8,33%	15
▼ 2011	10,56%	19
▼ 2012	15,00%	27
▼ 2013	19,44%	35
▼ 2014	18,33%	33
▼ 2015	4,44%	8
Yhteensä		180

Figur 5. Fjärde frågans svar med svarsprocent och antal svar.

Figur 6 visar att 28,92% av de som svarade blev intresserade av handboll via School Tour verksamheten, vilket är positiv information trots att det inte kom in så många svar. Dock har de flesta (42,77%) barnen börjat spela via kompisar.

## Hur väcktes ditt intresse för handboll? - Miten kiinnostus käsipalloa kohtaan heräsi?

Vastattuja: 166 Ohitettuja: 16



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
I skolan under en School Tour lektion - Koulussa School Tour tunnilla	28,92% 48
I skolan under en gymnastiklektion - Koulussa liikuntatunnilla	4,82% 8
Via äldre syskon - Vanhempien sisarusten kautta	24,10% 40
Via kompisar - Kaverin kautta	42,77% 71
Via släktingar - Sukulaisten kautta	12,05% 20

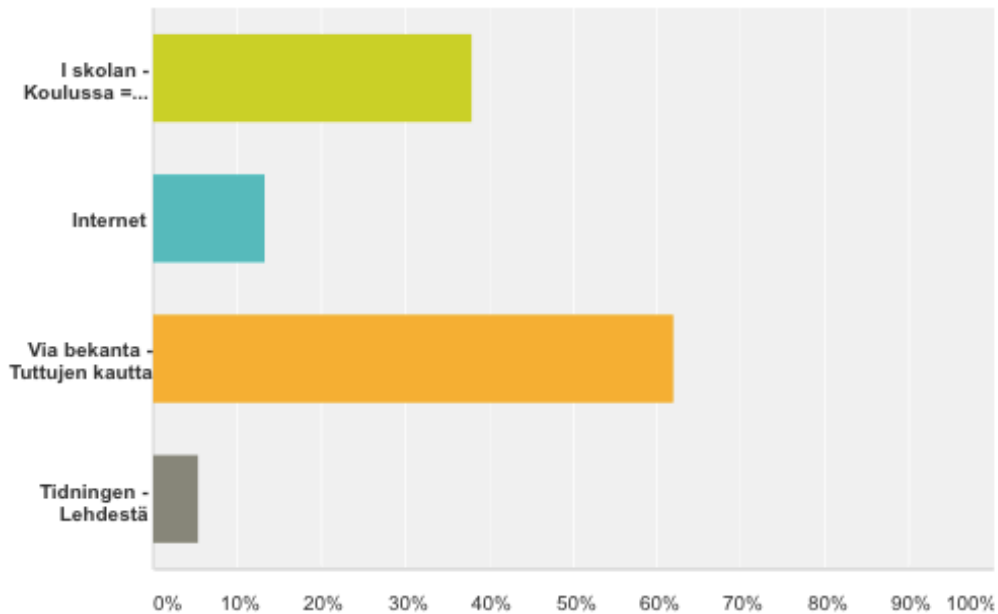
Vastaaajat yhteensä: 166

Figur 6. Fråga nummer 5 i enkäten.

Figur 7 visar varifrån spelarna fick information om föreningen de spelar i. Även här hade School Tour en relativt stor inverkan (38 %). Men som i figur 6 så har de flesta fått information via bekanta, alltså verkar de frågorna gå hand i hand.

## Varifrån fick du information om din förening? - Mistä sait tietoa käsipalloseurastasi?

Vastattuja: 150 Ohitettuja: 32



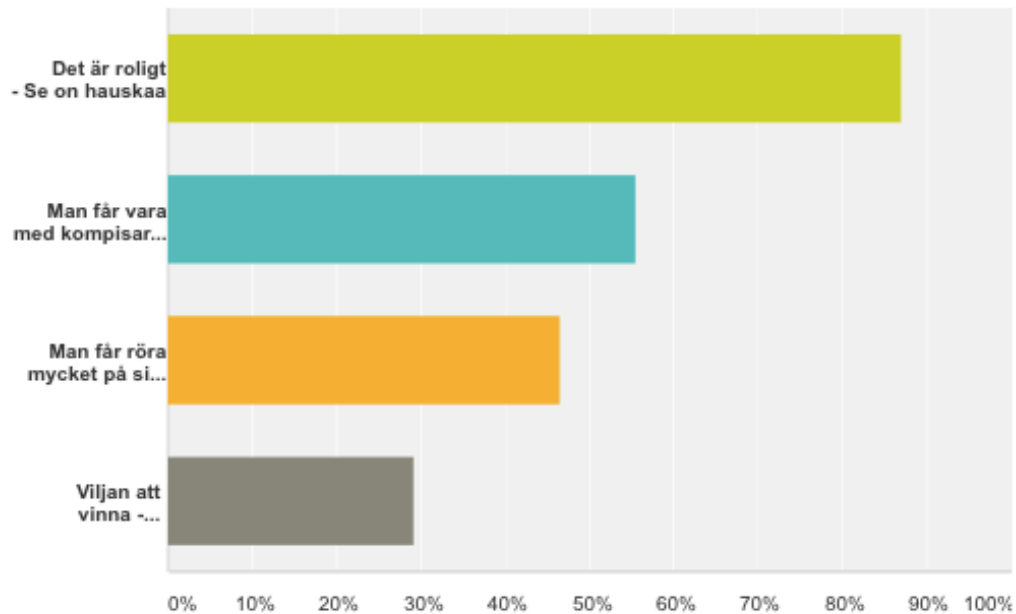
Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ I skolan - Koulussa = School Tour	38,00% 57
▼ Internet	13,33% 20
▼ Via bekanta - Tuttujen kautta	62,00% 93
▼ Tidningen - Lehdestä	5,33% 8
Vastaajat yhteensä: 150	

Figur 7. Fråga nummer 6 i enkäten.

Figur 8 representerar fråga nummer 7 i enkäten där det frågas varför barnen spelar handboll. Naturligt nog svarade de flesta (87 %) att de spelar handboll för att det är roligt. Dock spelar en stor del även för att få vara med kompisar och för att få röra på sig. I frågorna 5, 6 och 7 hade man möjligheten att kryssa för flera svarsalternativ.

## Varför spelar du handboll? - Miksi pelaat käsipalloa?

Vastattuja: 178 Ohitettuja: 4



Vastausvaihtoehto	Vastaukset (%)	Vastaukset (n)
▼ Det är roligt - Se on hauskaa	87,08%	155
▼ Man får vara med kompisar - Saa olla kavereiden kanssa	55,62%	99
▼ Man får röra mycket på sig - Saa liikkua paljon	46,63%	83
▼ Viljan att vinna - Voittamisen halu	29,21%	52

Vastajat yhteensä: 178

Figur 8. Fråga nummer 7 i enkäten.

## 9.6 Utveckling av den nuvarande School Tour modellen

Efter analys av teori, enkäten och intervjuerna märks det att det finns både bra saker och saker som bör utvecklas med School Tour verksamheten. Till näst kommer jag att ta fram först bra saker och sedan faktorer som bör utvecklas med verksamheten.

## Bra saker med School Tour

- instruktörerna som kommer till en skola representerar sin förening, inte sporten i allmänhet
- timmarna är uppbyggda på ett sätt som gör att barnen får prova på de väsentliga egenskaperna i handboll
- en del föreningar ordnar förutom en handbolls lektion även en handbolls turnering för skolorna
- barnen får infoblad om träningstider i samband med lektionen
- kontakten med skolorna sker årligen

## Utvecklingsförslag

- alla föreningar ordnar inte en handbolls turnering för skolorna, vilket kunde locka betydligt flera barn att börja spela
- en turnering kan ordnas för den enskilda skolan eller som en större turnering för flera skolor på en gång
- 45min långa lektioner är en kort tid att få grepp om en sport, lektionerna kunde vara minst 60min
- barnen kunde få flera än en lektion
- föräldrarna kunde få en infolapp om sporten och träningsmöjligheter före lektionerna
- i samband med infolappen kunde föreningen ge information om när nästa match är, så barnen har en chans att komma och titta på en riktig handbollsmatch
- föreningarna kunde erbjuda skolans lärare en handbolls lektion/utbildning så lärarna före en eventuell turnering eller i fortsättningen kan leda handboll på skolgymnastik timmarna
- instruktörerna bör gärna vara tränare för ett juniorlag så de är sakkunniga och vet hur man motiverar barn till att prova någonting de inte kan från tidigare
- i de äldre åldersklasserna (åk 4-6) kunde pojkarna och flickorna ha skilda lektioner
- ge barnen möjlighet att träna med föreningen en viss tid gratis
- ge spelarna i föreningen en möjlighet att bjuda med en kompis på träningarna

Dessa utvecklingsförslag är baserade på den information som samlats in via bakgrunden, enkäten och intervjuerna. Handbollsturnering i skolan visade sig vara en effektiv rekryteringsform både inom ÅIFK och korgbollförbundets rekrytering. Att ordna en turnering som ett större evenemang för flera skolor gör det även mer ”allvarligt” och samtidigt mera spännande för barnen. Inom både Dicken och ÅIFK har det märkts att 45min är en kort tid för att ge en heltäckande bild om handboll, alltså borde lektionerna alltid vara minst 60 min. Det har även märkts att flera lektioner ger instruktörerna möjligheten att gå mer detaljerat in på olika egenskaper och övningar inom handboll, vilket

ökar barnens kännedom om sporten. Innebandyförbundet märkte att genom att ge en infolapp till föräldrarna om lektionen och om sporten minskar barnets tröskel att själv börja spela, eftersom allt ansvar och all initiativ inte ligger då hos barnet. I bakgrunden i detta arbete kommer det fram att barn ofta har idoler inom en viss sport vilket gör att de därför antingen börjar spela eller fortsätter spela handboll, vilket gör det nödvändigt att inom rekrytering ge barnen och familjen information om var och när nästa match spelas så barnet har en möjlighet att få en idol. Om det däremot är frågan om en juniormatch ser barnet hur sporten spelas och vad det är som krävs. Det kommer även fram i bakgrunden att tränare för juniorlag måste vara sakkunniga i sin sak och kunna motivera och inspirera barnen till spel. Detta är ännu viktigare då man försöker rekrytera nya spelare. En instruktör ska klara av att motivera barnen till att prova på någonting nytt och samtidigt utmana barnen i olika övningar så lektionen hålls mångsidig och intressant. Innebandyförbundet riktar sin rekrytering endast mot flickor, vilket har visat sig vara positivt eftersom flickorna då vågar mera då där inte är tävlingsinriktade och starka pojkar på plats. Därför borde pojkar och flickor få skilda handbollslektioner i skolorna, åtminstone i de äldre åldersklasserna. Korgbollförbundet låter nya spelare vara med gratis den första månaden som en provotid. Detta är så att föräldrarna också förhåller sig öppna för barnets nya intresse. Barn kan snabbt tröttna på en sport och om föräldrarna vet att det är gratis en lite längre tid kan barnet vara med och spela och prova om grenen passar barnet. Enkäten visade att en stor del av handbollsspelarna spelar för att någon kompis också spelar. Till innebandyförbundets rekrytering hör att man får bjuda med en kompis på träningen, eftersom det minskar tröskeln för nya barn att börja spela om där är åtminstone en kompis på plats. Om föreningen dessutom anpassar träningen enligt nybörjare får de nya spelarna eventuellt en känsla av att de lyckas och att de kan, vilket ökar motivationen och på så vis fortsätter barnet spela.

Den utvecklade School Tour modellen utvecklas som ett word-dokument och fungerar därmed som en handbok för föreningarna. Det är lättast att göra det så eftersom de nuvarande riktlinjerna för hur timmarna byggs upp är gjort som ett word-dokument och finns tillgängligt på förbundets nätsidor. Handboken ska fungera som en riktlinje för föreningarna då de bygger upp School Tour verksamheten för sin förening. Förhoppningsvis ska dessa riktlinjer leda till att flera föreningar blir villiga att driva School Tour i sin förening och att flera barn lockas till att börja spela handboll, så att sporten växer i

Finland. Riktlinjerna finns i slutet av detta arbete både på svenska och på finska (Bilaga 2).

## 10 DISKUSSION

I detta kapitel kommer jag att diskutera mitt examensarbete. Jag kommer att diskutera de uppsatta målen, processen, metoden och själva slutprodukten. Styrkor, svagheter och etik kommer även att tas upp.

I denna diskussions del ska man börja med att diskutera arbetets idé. Till idén hör beskrivningen av problemet, uppsatta målen, teoretiska referensramen och målgruppen. Dessutom bör man diskutera de mål som inte blev uppfyllda, eftersom sådana också ofta förekommer, och vilka mål som eventuellt ändrades under processen. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 154-155)

### 10.1 De uppsatta målen

Målet med detta examensarbete var ursprungligen att utveckla den nuvarande School Tour modellen till en bättre version så att den i framtiden skulle leda till att flera barn blir intresserade av handboll. Dock konstaterades det att nuvarande modellen är bra som den är, eftersom den endast behandlar övningar man kan använda under School Tour lektionerna i skolan. Övningarna är grundövningar för handboll vilket är det väsentliga under lektionerna. Däremot fanns det inga riktlinjer för hur School Tour verksamheten sköts i praktiken. Detta visade sig utmärkt i intervjuerna med de olika föreningarna: alla sköter School Tour på olika sätt. Därför blev målet med detta arbete att skapa riktlinjer för hur man kan sköta School Tour verksamheten i praktiken. Detta tycker jag att jag har lyckats ganska bra med, eftersom jag har kombinerat för det första de styrkor som föreningarna redan hade då de bygger upp School Tour verksamheten och för det andra diskuterat med andra grenar om hur de sköter sin rekrytering. I mycket av den teori jag läst till min teoridel och under alla intervjuer har det i något skede kommit fram att det är viktigt att diskutera rekrytering och *lära sig av varandra*, vilket detta arbete är ett utmärkt exempel på.

I Finland finns det handbollsforeningar som är både aktiva och inaktiva med School Tour verksamheten. Jag hoppas att detta arbete kan leda till att flera foreningar vill börja syssla med School Tour, eftersom riktlinjerna (och modellen för hur lektionerna kan ledas) borde underlätta jobbet betydligt eftersom där finns med allting som behövs för en lyckad rekrytering.

Målsättningen för de nya riktlinjerna jag skapat i och med detta arbete var att alla väsentliga delar i hur School Tour i praktiken byggs upp kommer med. Dessa väsentliga delar är målsättningen med verksamheten, kontakten med skolorna, riktlinjer för lektionerna (inte innehåll), skolturnering, kvalitén på instruktörerna och bjud med en kompis till träning. På basis av teoretiska referensramen, enkäten och intervjuerna ansåg jag att dessa faktorer är de viktigaste för en lyckad rekryteringsverksamhet.

## **10.2 Produktdiskussion**

Till näst kommer produkten som utvecklats ur detta arbete att beskrivas. Som det kom fram redan tidigare var den ursprungliga planen enligt mig att utveckla den nuvarande School Tour modellen, som är ett dokument med alternativa övningar som kan användas under handbollslektionerna. Däremot ändrades idén till ett dokument med riktlinjer för hur verksamheten i sin helhet kan se ut.

Jag tycker att jag lyckats rätt bra med att skapa riktlinjerna för hur School Tour verksamheten kan byggas upp. Jag fick ganska fria händer av min beställare att utveckla dessa riktlinjer och jag anser att jag har fått med alla de väsentliga aspekter som behövs för en effektiv rekrytering. Tillsammans med den nuvarande lektionsmodellen ger riktlinjerna en rekrytering som täcker kontakten med skolorna, lektionernas uppbyggnad och innehåll, turneringsalternativ, kvalitén på instruktörer och en chans för spelarna att ta med en kompis till en träning.

De viktigaste aspekterna med den nya produkten anser jag att är för det första ett hjälpmedel till foreningarna att bygga upp rekrytering, både för dem som inte tidigare sysslat med School Tour och för dem som redan driver det. För det andra anser jag att jag har skapat mångsidighet i rekryteringen: de punkter som finns med i de nya riktlinjerna har eventuellt redan används inom handbollsrekrytering (t.ex. handbollsturnering i sko-



lorna), men av de föreningar jag intervjuat har ingen av dem använt dem alla. Med de nya riktlinjerna har föreningarna en möjlighet att effektivera sin rekrytering.

Produktens utseende ville jag att skulle vara så enkel och lättläst som möjligt. Det är inte frågan om så mycket text utan endast riktlinjer i punktform, vilket jag tycker är bra eftersom det ger en bild av att det inte är så väldigt mycket som måste ordnas och beaktas för att åstadkomma en effektiv rekrytering. Om produkten hade krävt riktlinjer för lektionernas innehåll hade produkten blivit mer omfattande, men eftersom det redan finns en sådan (fungerande) produkt var det inte nödvändigt. Innehållet av produkten är jag nöjd med, eftersom det klart står vilka alla delar som kan inkluderas i rekryteringen, och även en motivering för varför dessa faktorer främjar verksamheten.

### **10.3 Processdiskussion**

Till näst kommer processen för mitt arbete att diskuteras. Processen har varit lång och stundvis tung, samtidigt som den varit intressant och lärorik. Min handledare på handbollförbundet gav mig vägledning för vilka personer jag ska intervjuas medan min handledare på Arcada hjälpte mig med vad min teoretiska referensram ska innehålla. Den teoretiska referensramen visade sig vara den mest smärtfria delen av hela arbetet, men inte var den helt smärtfri. Att hitta pålitliga källor är ingen lätt uppgift. Att överhuvudtaget hitta källor om rekrytering av nybörjare kändes stundvis omöjligt. Då jag koncentrerade mig på en aspekt i taget i den teoretiska referensramen blev det sakta men säkert bra. Den teoretiska referensramen kändes stundvis som om det föll utanför målet med detta arbete, men jag anser ändå att det är rätt saker som har tagits upp där. Rekrytering är vad hela arbetet egentligen handlar om, motorisk utveckling är en väsentlig del eftersom målgruppen för rekryteringen är barn och motivation togs upp både p.g.a. målgruppen och med tanke på instruktörerna och uppbyggnaden av rekryteringen överlag.

Det som var mest utmanande med detta arbete var att slutresultatet var beroende av så många flera människor än bara mig själv och mitt initiativ. Att hela tiden kontakta någon och försöka bestämma antingen en tidpunkt för att träffas eller en telefontid var väldigt tungt, eftersom de personer jag intervjuat ställde upp frivilligt och bara för att vara hjälpsamma. Speciellt de personer jag intervjuade på korgboll- och innebandyförbundet drog ingen nytta av att bli intervjuade av mig, utan ställde upp bara för att jag

bad om hjälp. Det är jag väldigt tacksam för. Med enkäten blev det en massa påminnelse e-post vilket kändes tungt men var nödvändigt. Jag är stolt över all den information jag fått in genom att jag har kontaktat andra personer och tacksam över alla som hjälpt mig skapa min produkt. Intervjuernas frivillighet kom däremot också fram på ett negativt sätt, eftersom Cocks School Tour koordinatör inte hade möjlighet att ställa upp för intervju vilket sänker lite på kvalitén i detta arbete.

Syftet med mitt arbete var för det första att ta reda på hur många juniorer som börjat spela handboll p.g.a. School Tour verksamheten. Denna fråga fick jag tyvärr inte ett pålitligt svar på eftersom jag fick för få svar in från enkäten. Validiteten, dvs. har man mätt det man faktiskt avsett att mäta (Jacobsen 2007 s. 46) har jag tyvärr inte lyckats så bra med. Reliabiliteten, dvs. pålitligheten och trovärdigheten i undersökningen (Jacobsen 2007 s. 46) är lite bättre. Enkäten kommer att diskuteras mera under rubriken Metoddiskussion. Det andra syftet var att genom analys och intervju ta reda på hur man kan effektivisera rekryteringen i handboll. Det tycker jag att jag lyckades ganska bra med, eftersom jag fick förutom från min teoretiska referensram en massa information och idéer av de personer jag intervjuat.

För att kritiskt granska mig själv och detta arbete så insåg jag i slutändan att jag kanske hade tagit lite för mycket arbete på mig. Att skicka ut en enkät till kring 900 personer och analysera den, intervju 3 personer inom föreningarna och 2 personer inom förbunden var väldigt mycket arbete för mig. Att konstant vänta på att få svar av någon eller resultat från enkäten var väldigt tungt och förlängde processen mera än jag hade förväntat mig. Arbetets kvalitet har lidit av att det inte kom in så många svar från enkäten och att alla de personer jag ville intervju inte hade möjlighet att delta. Att göra detta arbete tillsammans med någon annan eller göra processen längre hade eventuellt lett till ett bättre arbete. Dock gjorde jag mitt bästa för att få in all den information jag behövde och eftersom det inte bara var fast på mig så var det svårt att uppnå alla mål.

## **10.4 Metoddiskussion**

I och med att mitt arbete är ett funktionellt examensarbete faller det under kategorin produktutvecklingsarbete, vilket gjorde det självklart att metoden för mitt arbete blev en

processbeskrivning. Jag har beskrivit hur, vad och varför jag har gjort något i mitt arbete (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65).

Att använda en enkät som en datainsamlingsmetod var nödvändigt för att svara på en del av syftet med detta arbete, samtidigt som enkäten hämtade med sig en del negativa saker. Att skicka ut en enkät är alltid riskfullt eftersom du inte kan veta hur många svar du får in. Jag hade förväntat och hoppats på att få in flera hundra svar, och med tanke på hur många personer enkäten skickades ut åt borde jag ha fått in minst 800 svar (det spelar kring 400 juniorspelare i de föreningar enkäten skickades till). Att jag fick in under 200 var en otrolig besvikelse eftersom det inte gav pålitliga resultat, endast riktgivande. Enkäten skickades ut till handbolljunioreernas föräldrar där det ombands dem att svara på enkäten tillsammans med sina barn. Varken föräldrarna eller barnen fick någonting ut av att svara på enkäten, vilket resulterade i att majoriteten inte ides svara överhuvudtaget.

Intervju som metod fungerade däremot bättre än enkäten. Att kunna ställa nödvändiga frågor och få motiverade svar av de personer jag intervjuat kändes väldigt bra och pålitligt. Det var däremot överraskande tungt att ta kontakt med alla personer jag intervjuat, eftersom det fanns en del svårigheter med att få kontakt med personerna. Då en intervju var genomförd kunde jag genast med hjälp av mina anteckningar skriva i processbeskrivningen vad jag fått för information, vilket gick väldigt bra. Dessutom verkade alla personer jag intervjuade väldigt villiga att hjälpa mig eftersom de ansåg att mitt arbete är viktigt. De jag talade med från korgboll- och innebandyförbundet tyckte även om tanken att främja handbollen i Finland.

## **10.5 Etiken**

Under hela detta arbete har etiken varit en väsentlig del av processen, eftersom både enkät och intervju användes som metod. Målgruppen för enkäten var barn, och eftersom det kräver tillstånd av barnens föräldrar skickades enkäten till föräldrarna så de tillsammans med sitt barn kunde svara på enkäten. Under rubriken Etiska aspekter redogörs för vilka saker jag tog i beaktande då jag planerade enkäten och intervjuerna. Resultaten i min undersökning har återgetts på ett korrekt sätt och de har inte förfalskats, vilket

skulle strida mot forskningsmässiga principer. Resultaten i detta arbete förhålls öppet för alla. (Jacobsen 2007 s. 37-38)

Det jag läst, hört och upplevt i detta arbete har jag varit noggrann med att skriva ner med egna ord för att undvika plagiat. Plagiat innebär att stjäla någon annans tankar och säga att det är ens egna (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 78). Källorna jag har använt har jag alltid hänvisat till för att visa att detta arbete är baserat på fakta och inte på mina egna tankar och åsikter. För att visa detta har jag hänvisat till källorna i brödtexten. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 78)

De källor jag använt har jag så gott jag kunnat försökt hålla så högklassiga som möjligt. Detta har jag gjort med att använda böcker i stället för att söka all information från nätet. Däremot kunde jag i vissa delar av arbetet ha använt mig av flera källor, t.ex. under rubriken Motorisk utveckling har jag använt mig mycket av Mannerheimin lastensuojeluliittos nätsidor. Språket i detta arbete har jag strävat till att hålla korrekt och lättläst.

## **10.6 Arbetslivsrelevans**

Som avslutning för detta arbete diskuteras ännu arbetslivsrelevansen. Under många tillfällen i detta arbete och under processen för detta arbete kommer det fram hur viktigt instruktörernas uppgift är då de leder lektionerna. Hur bra man än bygger upp School Tour verksamheten går allt bra jobb till spillo om man inte satsar på kvalitén på instruktörerna och deras sakkunnighet. ÅIFK har som krav att instruktörerna måste inte bara själva spela handboll, de kräver även att instruktörerna är tränare för ett juniorlag för att säkra sakkunnigheten både om sporten och om att jobba med barn. Alla föreningar borde i mån om möjlighet ha samma krav på sina instruktörer för att försäkra om att School Tour lektionerna är så effektiva som möjligt. Att Dicken har en styrelsemedlem som satsar tid på School Tour är även viktigt, eftersom den utvecklade produkten visar att trots att det inte krävs allt för mycket för en lyckad rekrytering krävs det ändå tid som sätts ner på det. School Tour ansvariga behövs i varje förening för att uppehålla kvalitén på rekryteringen.

## KÄLLOR

Airava, Anna. 2015, *School Tour* [muntl.]. Intervju. 10.3.2015

Bailey, R; Cope, E & Pearce G. 2013, *Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches*. International Journal of Coaching Science Vol. 7 No. 1. S. 56-75

Bergström, Annika. 2007, *Handbollens fysiska träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 108 s.

Eriksson, Gerd. 2013, *Fördelar*. Uppdaterad: 26.6.2013. Tillgänglig:  
<http://www.svenskhandboll.se/Spelahandboll/Omhandboll/Fordelar1/> Hämtad 2.2.2015

Eriksson, Gerd a. 2014, *Grunder i handboll*. Uppdaterad: 16.4.2014. Tillgänglig:  
<http://www.svenskhandboll.se/Spelahandboll/Omhandboll/Grunderihandboll/> Hämtad 2.2.2015

Eriksson, Gerd b. 2014, *Handbollens historia*. Uppdaterad: 16.4.2014. Tillgänglig:  
<http://www.svenskhandboll.se/Spelahandboll/Omhandboll/Handbollenshistoria/> Hämtad 2.2.2015

Finlands handbollförbund. 2014, *Handboll för skolor – instruktioner för ett lätt och roligt spel*.

Hakkarainen, H; Jaakkola, T; Kalaja, S; Lämsä, J; Nikander, A & Riski, J. 2009, *Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kunstannus Oy. 480 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Norge: Høyskoleforlaget AS. 316 s.

Klibba. 2013, *Käsipallo-Suomi vuonna 2013*. Publicerad: 12.6.2013. Tillgänglig:  
<http://www.klibba.com/blogit/klibba/kasipallo-suomi-vuonna-2013/> Hämtad  
2.2.2015

Kuusisto, Aku. 2015, *School Tour* [muntl.]. Intervju. 16.3.2015

Lehtonen, Jarmo. 2015, *Koripalloliiton rekrytointi* [muntl.]. Intervju. 27.3.2015

Mannerheimin lastensuojeluliitto a. *6-7 vuotias*. Tillgänglig:  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/6\\_7-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/)  
Hämtad 12.2.2015

Mannerheimin lastensuojeluliitto b. *7-9 vuotias*. Tillgänglig:  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)  
Hämtad 12.2.2015

Mannerheimin lastensuojeluliitto c. *9-12 vuotias*. Tillgänglig:  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)  
Hämtad 12.2.2015

Mero, A; Nummela, A; Keskinen, K & Häkkinen K. 2007, *Urheiluvalmennus*.  
Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 503 s.

NE nationalencyklopedin AB a. 2015, *Rekrytering*. Tillgänglig:  
<http://www.ne.se/sök/?t=uppslagsverk&q=rekrytera> Hämtad 16.2.2015

NE nationalencyklopedin AB b. 2015, *Motivation*. Tillgänglig:  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/motivation> Hämtad 16.2.2015

Riksidrottsförbundet. *Idrott på barns villkor*. Tillgänglig:  
<http://skutskarstk.se/pgf/kompendium.pdf> Hämtad 16.2.2015

Russell, W. 2014, *The Relationship between Youth Sport Specialization, Reasons for Participation, and Youth Sport Participation Motivations: A Retrospective Study*. Journal of Sport Behavior, Vol. 37, No. 3. S. 286-305

Sirenius, Ken. 2015, *School Tour* [muntl.]. Intervju. 21.2.2015.

Suomen jääkiekkoliitto ry. 2015, *Pelaajien ja toimijoiden rekrytointi*. Tillgänglig: [http://www.finhockey.fi/junnut/juniorikiekon\\_ideologia/juniorijaakiekon\\_edistamisohjelm/pelaajien\\_ja\\_toimijoiden\\_rekryto/](http://www.finhockey.fi/junnut/juniorikiekon_ideologia/juniorijaakiekon_edistamisohjelm/pelaajien_ja_toimijoiden_rekryto/) Hämtad 16.2.2015

Suomen käsipalloliitto a. 2014, *Käsipallo Suomessa*. Tillgänglig: <http://finnhandball.net/lajiesittely/kasipallo-suomessa/> Hämtad 2.2.2015

Suomen käsipalloliitto b. 2014, *School Tour starttaa taas!* Publicerad: 14.8.2014. Tillgänglig: <http://finnhandball.net/tiedotteet/school-tour-starttaa-taas/> Hämtad 2.2.2015

Svenska handbollsförbundet. 2010, *Spelregler för handboll*. Tillgänglig: [http://www.dinsakerhet.se/Global/pdf/Fritid\\_resor/Handboll\\_REGELBOK%202010.pdf?epslanguage=sv](http://www.dinsakerhet.se/Global/pdf/Fritid_resor/Handboll_REGELBOK%202010.pdf?epslanguage=sv) Hämtad 2.2.2015

Synonymer.se. 2015, *Motiv*. Tillgänglig: <http://www.synonymer.se/?query=motiv> Hämtad 17.2.2015

Vasarainen, J. & Hara A. 2005, *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa*. Helsinki: Edita Publishing Oy. 183 s.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004, *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 168 s.

Welling, Eva. 2015, *Salibandyliiton rekrytointi* [muntl.]. Intervju. 1.4.2015

Öhman, A. 2015, *Motivation*. NE Nationalencyklopedin AB. Tillgänglig:

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/motivation> Hämtad 17.2.2015



## BILAGOR

Bilaga 1. Följebrevet som fanns med enkäten som skickades ut till föräldrarna.

Hej alla handbollsspelare och föräldrar!

Mitt namn är Annika Näräkkä. Jag studerar idrott och hälsopromotion på Arcada yrkeshögskola och gör just nu mitt examensarbete för Finlands Handbollförbund.

Handboll är den tredje största inomhussporten i världen efter volleyboll och korgboll. Det finns över 20 miljoner handbollsspelare i världen. I Tyskland finns det flera handbollsspelare än vad det finns ishockeyspelare i världen. Men trots dessa fina siffror finns det bara ca 4200 handbollsspelare i Finland. Många, om inte majoriteten, i detta land vet inte ens vad handboll är.

Handbollförbundet och enskilda föreningar jobbar ständigt för att få handbollen större och synligare i Finland. Detta görs bland annat genom School Tour verksamheten, en rekryteringsverksamhet där en handbollskunnig instruktör kommer till en skola och drar en handbolls lektion för att försöka locka barn i lågstadietålder att börja spela handboll.

Syftet med mitt examensarbete är att ta reda på vad man kan göra bättre: hur kan man utveckla School Tour -verksamheten för att den skall locka flera spelare? För att ta reda på detta behöver jag din hjälp. Genom att svara på enkäten hjälper du mig att ta reda på hur många juniorer som har börjat spela handboll på grund av School Tour. Undersökningen är riktad till alla juniorspelare, inte endast de juniorer som har börjat spela handboll via School Tour. Det tar endast några minuter att svara på enkäten. Enkäten är riktad till juniorerna, så ta en stund med ditt barn och svara på frågorna.

När du vänligen har svarat på enkäten ger du tillstånd till att de givna svaren kan användas i min undersökning. Om det finns flera handbollsspelare i en familj ska enkäten fyllas i flera gånger, alltså ett svar per spelare. Svaren behandlas konfidentiellt (inga namn används), av endast min handledare och mig, i statistiskt syfte. Vänligen skicka in svaren före 20.3.2015.

Tack för att du deltar i undersökningen och vill att handbollen ska växa i Finland. Tillsammans kan vi jobba för att sätta Finland på handbollsvärldskartan!

Annika Näräkkä                      Idrott och hälsopromotion studerande på Arcada

(om du har frågor om undersökningen kan du kontakta mig via telefon 0405719772 eller epost [annika.narakka@gmail.com](mailto:annika.narakka@gmail.com) eller Ken Sirenus tel. 0406746307 [ken.sirenus@finnhandball.net](mailto:ken.sirenus@finnhandball.net) eller Katri Ruutu, lektor i idrottsvetenskaper tel. 0405126471 [katri.ruutu@arcada.fi](mailto:katri.ruutu@arcada.fi) )

**Enkäten finns här: <https://fi.surveymonkey.com/s/Y2ML9D5>**

-----  
Hei kaikki käsipalloilijat ja vanhemmat!

Nimeni on Annika Näräkkä, ja opiskelen liikuntaa ja terveyttä Arcada ammatti-korkeakoulussa ja teen opinnäytetyöni Suomen Käsipalloliitolle. Käsipallo on maailman kolmanneksi suurin sisäpelilaji koripallon ja lentopallon jälkeen. Maailmassa on yli 20 miljoonaa käsipalloilijaa. Pelkästään Saksassa on enemmän käsipalloilijoita kuin koko maailmassa jääkiekkoilijoita. Näistä hienoista luvuista huolimatta Suomessa on ainoastaan noin 4200 käsipalloilijaa. Monet, ehkä jopa useimmat suomalaiset eivät edes tiedä, mitä käsipallo on.

Suomen Käsipalloliitto ja yksittäiset seurat tekevät koko ajan työtä sen eteen, että käsipallo kasvaisi lajina Suomessa ja saisi enemmän näkyvyyttä. School Tour on rekrytointiohjelma, jossa käsipalloasiantuntija tulee ohjaamaan käsipalloa liikuntatunnilla. Tavoitteena on saada ala-aste ikäisiä lapsia aloittamaan käsipallon pelaaminen.

Opinnäytetyöni tarkoitus on ottaa selvää, mitä voisi tehdä paremmin: miten School Tour toimintaa voi kehittää, jotta se olisi tehokkaampaa ja että käsipallo lajina kasvaisi Suomessa? Tässä tarvitsen apuasi. Vastaamalla tutkimukseen autat minua selvittämään, kuinka monta junioria on aloittanut käsipallon School Tourin ansiosta. Tutkimus on suunnattu kaikille junioreille, ei pelkästään niille jotka ovat aloittaneet School Tourin kautta. Vastaaminen vie vain muutaman minuutin. Tutkimus on suunnattu junioreille, joten ota lapsesi kanssa hetki aikaa tälle tutkimukselle ja vastaa kysymyksiin.

Kun olet ystävällisesti vastannut kysymyksiin, annat luvan käyttää vastauksiasi tutkimuksessa. Jos perheessä on monta käsipalloilijaa tutkimus kuuluu täyttää sen mukaan, eli yksi vastaus per lapsi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti (nimiä käyttämättä) ja niitä käytetään ainoastaan tilastollisiin tarkoituksiin. Vastaa ystävällisesti tutkimukseen 20.3.2015 mennessä.

Kiitos, että osallistut tutkimukseen ja haluat käsipallon kasvavan Suomessa. Yhdessä voimme laittaa Suomen käsipallomaailmankartalle!

Annika Näräkkä

Liikunta ja terveys opiskelija Arcadassa

(jos sinulla on tutkimuksesta kysyttävää voit olla yhteydessä minuun puh. 0405719772 [annika.narakka@gmail.com](mailto:annika.narakka@gmail.com) tai Ken Sirenus puh. 0406746307 [ken.sirenus@finnhandball.net](mailto:ken.sirenus@finnhandball.net) tai Katri Ruutu, liikuntatieteiden lehtori puh. 0405126471 [katri.ruutu@arcada.fi](mailto:katri.ruutu@arcada.fi))

**Tutkimus löytyy täältä: <https://fi.surveymonkey.com/s/Y2ML9D5>**

## Bilaga 2. Enkätundersökningen

### 1. Födelseår? – Syntymävuosi

- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007

### 2. Förening? – Seura?

- Cocks
- Dicken
- Åifk

### 3. Vilken lågstadieskola går/gick du i? / Mitä ala-astetta käyt/kävit?

### 4. Vilket år började du spela handboll? – Minä vuonna aloitit käsipallon?

- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008
- 2009
- 2010
- 2011
- 2012
- 2013
- 2014

- 2015

**5. Hur väcktes ditt intresse för handboll? – Miten kiinnostus käsipalloa kohtaan heräsi?**

- I skolan under en School Tour lektion – Koulussa School Tour tunnilla
- I skolan under en gymnastiklektion – Koulussa liikuntatunnilla
- Via äldre syskon – Vanhempien sisarusten kautta
- Via kompisar – Kaverin kautta
- Via släktingar – Sukulaisten kautta
- Annat – Muuta

**6. Varifrån fick du information om din förening? – Mistä sait tietoa käsipalloseurastasi?**

- I skolan – Koulussa = School Tour
- Internet
- Via bekanta – Tuttujen kautta
- Tidningen – Lehdestä
- Annat – Muuta

**7. Varför spelar du handboll? – Miksi pelaat käsipalloa?**

- Det är roligt – Se on hauskaa
- Man får vara med kompisar – Saa olla kavereiden kanssa
- Man får röra mycket på sig – Saa liikkua paljon
- Viljan att vinna – Voittamisen halu
- Annat – Muuta

# Riktlinjer för upp- lägget av School Tour verksamheten



## Inledning

Dessa riktlinjer är skapade för handbollsföreningarna som ett hjälpmedel för uppbyggandet av en effektiv rekrytering. Genom en enkätundersökning, intervjuer med handbollsföreningar och intervjuer med korgboll- och innebandyförbundet har de viktigaste punkterna för en bra rekrytering blivit en produkt. Tillammans med dokumentet "Handboll för skolor – instruktioner för ett lätt bollspel" kan varje förening driva en effektiv School Tour rekrytering som ska leda till att sporten växer. Nedan kommer det att redogöras om målsättningen med verksamheten, kontakten med skolorna, lite om lektionernas uppbyggnad, turneringar, instruktörerna och "bjud med en kompis" idén. Mera information om hur dessa riktlinjer är skapade finns i arbetet "Utveckling av School Tour rekryteringsverksamhet i handboll" skrivet av Annika Näräkkä.

## Målsättning

- erbjuda en enkel och mångsidig handbollsupplevelse för barn i lågstadi-  
eålder
- ge skolans lärare kunskap om hur man instruerar handboll på en gym-  
nastiklektion
- locka flera barn till att börja spela handboll
- göra handbollen mer synlig

## Kontakten

- föreningen skickar ut ett infobrev till närliggande skolor om att det finns  
en möjlighet att få handbollsundervisning i skolan av en utomstående in-  
struktör
- i samband med kontakten med skolorna bör barnens föräldrar informeras  
om att föreningen kommer till skolan och redan innan lektionerna ge info-  
lappar om sporten och föreningen. Detta minskar barnens tröskel att

komma på föreningens träning eftersom barnet inte själv måste ta initiativet och berätta om det för föräldrarna.

- i informationen bör finnas förutom träningstider och utrymmen även info om var och när nästa match är, för att ge barnen en möjlighet att (gratis) se en riktig handbollsmatch och därmed väcka barnets intresse ännu mera. Matchen kan vara antingen en juniormatch eller elitmatch.
- kontakten med skolorna bör uppehållas även efter lektionerna med tanke på framtida lektioner
- Även daghem och förskolor kan kontaktas. Ju tidigare ett barn börjar spela desto bättre.

## Lektionerna

- lektionerna bör ha olika uppbyggnad enligt barnens åldersklass, eftersom den motoriska utvecklingen är på flera olika nivåer hos barn i åk 1-6
- en lektion bör gärna vara minst 60 min lång för att möjliggöra en så heläckande handbollsupplevelse som möjligt
- barnen kunde erbjudas flera lektioner än en, vilket ger instruktören möjligheten att gå djupare in på olika övningar och färdigheter
- pojkar och flickor kan spela tillsammans upp till åk 3, men för åk 4-6 skulle det vara optimalt för speciellt flickorna att vara för sig, eftersom de då klarar sig bättre och vågar mera
- byt övning och svårighetsgraden med jämna mellanrum, barnen ska inte bli uttråkade
- om det är en stor grupp kan lektionen delas upp i stationer som barnen cirkulerar i, vilket kräver flera än en instruktör
- tillägna mest tid åt spel, det är spelet som väcker barnens intresse
- trots sakkunniga instruktörer bör det alltid finnas en av skolans lärare på plats för att hålla disciplinen, eftersom instruktörerna inte ska behöva koncentrera sig på det för mycket

## Turnering

- en turnering kan ordnas för en skola, där klasserna spelar mot varandra
- en turnering för flera skolor kan ordnas som ett större evenemang
- före turneringen erbjuder föreningen skolans lärare en snabbutbildning om vad handboll är och hur det spelas, så att de under turneringen kan fungera som coachar och i framtiden dra handboll på gymnastiklektioner
- information ges åt föräldrar och barn om föreningen och träningstider i samband med turneringen
- i mån om möjlighet kan det finnas pris som delas ut åt vinnarna, vilket höjer motivationen hos barnen

## Instruktörerna

- instruktören bör gärna vara tränare för ett juniorlag inom föreningen
- instruktören ska vara sakkunnig om sporten
- instruktören ska ha erfarenhet av att jobba med barn eftersom det är instruktörens uppgift att motivera barnen och uppmuntra dem till att prova någonting nytt
- om det är frågan om stora grupper ska det gärna finnas flera än en instruktör på plats
- instruktören ska alltid representera sin förening, inte sporten i allmänhet

## Bjud med en kompis på träningen

- föreningen kan erbjuda dem som redan spelar handboll en möjlighet att bjuda med en kompis till träningen för att prova på sporten
- föreningen kan göra lappar som ges till spelarna som sedan kan delas ut åt kompisarna
- detta minskar tröskeln för nybörjare att komma och prova eftersom det finns en kompis på plats
- detta är ett effektivt sätt att få med flera spelare eftersom en stor orsak till att många barn spelar är för att deras kompis/kompisar också spelar
- övningarna på träningen bör anpassas enligt nybörjare



# School Tour käy- tännönohjeita



## Johdanto

Tämän ohjeistuksen avulla on tarkoitus tehostaa School Tour rekrytointiohjelman rakentamista. Kyselytutkimuksen ja haastattelujen avulla ohjeistus sisältää suuntaa antavia ohjeita siitä miten se tehdään. ”Käsipalloa kouluun – vinkit helppoon koulupeliin” dokumentin ja tämän tuotteen avulla jokainen käsipalloseura voi johtaa School Tour toimintaa tehokkaasti ja saada lajin kasvuun. Ohjeistus käsittelee rekrytoinnin tavoitteet, kontaktoinnin, ohjaustunnit, turnauksia, ohjaajia ja ”kutsu kaveri mukaan” idean. Lisää tietoa siitä miten ohjeistus kehittyi löytyy Annika Näräkän opinnäytetyössä ”School Tour rekrytointiohjelman kehittäminen käsipallossa”.

## Tavoitteet

- tarjota yksinkertainen mutta monipuolinen käsipallokokemus lapsille alakouluiässä
- tarjota koulun opettajille työvälineitä miten ohjata käsipalloa liikuntatunnilta
- houkutella enemmän lapsia aloittamaan käsipallon
- tehdä käsipallosta suositumpi ja näkyvämpi

## Yhteydenotto

- seura lähettää infokirjeen kouluille jossa kerrotaan käsipallo oppituntimahdollisuudesta ulkopuolisen ohjaajan kanssa
- yhteydenoton yhteydessä oppilaiden vanhemmille voi lähettää infokirjeen jossa kerrotaan tulevasta käsipallotunnista ja minkä takia seura koululle tulee. Tämä on merkittävä osa rekrytointia sillä tätä kautta vanhemmat voivat lapsilta kysyä miten tunti koulussa meni, joka vähentää lapsen kynnystä tuoda asiaa esille ja sitä kautta vähenee kynnys mennä kokeilemaan oikeisiin harjoituksiin.

- Infolappu joka jaetaan oppilaille tulee sisältää harjoitusaikojen lisäksi myös seuraavan pelin ajankohta, jonka kautta lapselle annetaan mahdollisuus tulla (ilmaiseksi) seuraamaan oikeata käsipallopeleä. Kyseessä voi olla joko junioripeli tai edustusjoukkueen peli.
- Yhteys kouluun tulee ylläpitää myös School Tour käynnin jälkeen, jotta koululle voi tulla jatkossakin
- Myös päiväkoteihin ja esikouluihin on hyvä ottaa yhteys. Mitä aikaisemmin lapsi aloittaa harrastuksen sen parempi.

## Ohjaustunnit

- tuntirakenteen kuuluu vaihdella lasten ikäluokkien mukaan, sillä motoriset taidot poikkeavat hyvin paljon eri ikäluokissa
- yksi oppitunti saisi olla vähintään 60 min jotta lapsille tarjotaan monipuolinen ja kattava käsipallokokemus
- mahdollisuuksien mukaan koululle on hyvä tarjota useampi oppitunti per ikäluokka, joka antaa ohjaajalle mahdollisuuden perehtyä paremmin tiettyihin harjoituksiin ja taitoihin
- pojat ja tytöt voivat olla mukana samalla oppitunnilla noin 3 ikäluokkaan asti, mutta 4-6 luokkalaisille erilliset oppitunnit olisi optimaalisin tilanne, sillä pojat yleensä ovat taitavampia ja enemmän kilpailuhenkisiä kuin tytöt
- vaihda harjoitus ja vaikeusaste tasaisin välein, lasten kiinnostus on pidettävä yllä
- lapsia voi jakaa pienempiin ryhmiin jotka kiertää eri harjoituksia jos kyseessä on isompi ryhmä, joka vaatii useamman ohjaajan
- varaa eniten aikaa pelaamiseen, sillä se on lapsille se tärkein tekijä ja joka tehokkaasti herättää kiinnostusta lajia kohtaan
- asiantuntevista ohjaajista huolimatta paikalla tulee aina olla koulun opettaja kurinpidon takia, jotta ohjaajien ei tarvitse keskittyä liikaa siihen

## Turnaus

- koulun sisäinen turnaus voi järjestää jossa luokat pelaavat vastakkain
- useamman koulun turnaus voi järjestää isompana tapahtumana
- ennen turnausta seura voi tarjota koulun opettajille pikakurssin siitä miten käsipalloa pelataan, jotta he turnauksen aikana voivat toimia valmentajina
- infolappu turnauksesta lähetetään oppilaiden vanhemmille joka myös sisältää juniorijoukkueiden harjoitusajat
- mahdollisuuksien mukaan oppilaille voi jakaa palkintoja, joka lisää lasten motivaatiota

## Ohjaajat

- ohjaajat saisi mielellään olla seuran juniorijoukkueen valmentaja, joka takaa asiantuntemuksen osaamisessa
- ohjaajan tulee olla alansa asiantuntija
- ohjaajalla tulee olla aikaisempaa kokemusta lasten kanssa työskentelystä sillä se on ohjaajan vastuulla motivoida lapsia pelaamisessa ja innostaa heitä kokeilemaan jotain uutta
- jos ryhmät ovat isoja olisi hyvä jos paikalla olisi useampi ohjaaja
- ohjaajan tulee aina edustaa omaa seuraa, ei vain käsipalloa lajina

## Kutsu kaveri mukaan treeneihin

- seura voi tarjota pelaajilleen mahdollisuuden kutsua kaverin mukaan treeneihin kokeilemaan käsipalloa
- seura voi teettää ”kaveri lappuja” jotka pelaajat voivat jakaa kavereilleen
- tämän menetelmän avulla lapsilla vähenee kynnys tulla harjoitukseen kokeilemaan, sillä he tietävät että paikalla on ainakin yksi kaveri

- tämä on tehokas tapa saada uusia pelaajia mukaan käsipallon pariin, sillä monet lapset harrastavat jotain tiettyä lajia sen takia että kaveritkin harrastavat
- harjoitukset tulee mukauttaa uusien pelaajien mukaan: harjoitukset eivät saa olla liian vaativia