

Reasons for childrens' physical activity and the role of sport clubs

Lennu Kämpö
Bachelor thesis

Bachelor thesis
Degree Programme in Sports and
leisure management
2018



Degree programme

<p>Author or authors Lennu Kämppi</p>	<p>Group or year of entry DP X</p>
<p>Title of report Reasons for childrens' physical activity and the role of sport clubs</p>	<p>Number of pages and appendices 36+26</p>
<p>Teacher(s) or supervisor(s) Tomi Paalanen</p>	
<p>The purpose of this product oriented thesis was to learn the main factor effecting motivation towards physical activity in children and adolescence. The goal was to create a guidebook to Espoon Kiekkoseura, so that the club would be able to improve their operations.</p> <p>Theoretical backround part focuses on the factors effecting motivations of children towards physical activity. It also examines physical activity and inactivity on a global scale. Since sport clubs are a primary place for organised physical activity in Finland, they are part of this study.</p> <p>Reasons for physical activity are highly dependant of individuals age, gender and their outlook on life. When basic need of children are met, interest towards physical activity grows. Learning new skills, having good social experiences and feeling of enjoyment are essential for participation.</p> <p>Sport clubs are competing for time against computer games and phones. This is a relatively new enviroment, and adjustment needs to happen quickly if traditional sports want to keep their status. Entry into clubs needs to be easy, and the hopes of the children need to be met.</p>	
<p>Keywords Physical activity, sport clubs, children, motivation, health</p>	

Table of contents

1	Introduction	1
2	Physical activity in general	3
2.1	Why does physical activity matter?	3
2.2	Recommendations for amount of physical activity	5
3	Factors effecting the physical activity in children	9
3.1	Socialization into sports	12
3.2	Home	13
3.3	Friends and peers	14
3.4	Sports clubs	14
3.5	Socioeconomic factors	16
3.6	Motivational factors	17
3.7	Local and government policies	20
4	Sport clubs in Finland	21
4.1	Different types of clubs	23
5	The aims of the project	25
6	Project planning	26
7	Implementation of the project	27
8	Summary and discussion	29
	References	31
9	Attachments	36

1 Introduction

Youth sports participation has evolved from child-driven, recreational free play for enjoyment to adult-driven, highly structured, deliberate practice devoted to sports-specific skill development. Emphasis is placed on developing and attaining sufficient skill levels to excel at many levels of athletics. This evolution in youth sports may have developed as a result of society's increasing regard for successful athletes, who enjoy significant recognition and financial rewards for their achievements. Consequently, many children and adolescents participating in sports now aspire to achieve elite levels. There is nothing wrong in goal setting and dreaming about a future as a professional athlete, but these dreams are not shared by all the kids. Most of them would like to participate just for the fun of playing games, social reasons or personal development. Many feel, that sport clubs are only serving the purpose of breeding elite athletes.

Children's involvement in sport club activities is at record high (SLU:n julkaisusarja 6/2010). Sport clubs have a significant role in organising physical activities in Finland. Still approximately half of children under 18 are not involved in any club activities. Nearly 4 out of 5 children try out sport club programs, but for some reason they do not continue. Biggest drop-out happens at 12-years and older. Many of the children that are involved are not physically active enough to stay healthy. Clearly there is still room for improvement.

Sport clubs should be able to provide activities that fill the basic psychological needs of children and adolescents such as needs for independently solving problems, interacting socially, and mastering skills. The "services" should be cheap, not require too much commitment and should be participant-driven.

By making sports easily accessible to children will most likely increase the chances of elite adult players in any given sport. If children are given the opportunity to try out different sports, they will develop better as an athlete and most likely eventually choose the one sport they have natural talent for.

Much more focus should be given to the enablers of physical activity, the parents. They are often or always the ones, that make decisions about their children's life. The

role of home varies throughout the life of children, and it is at its strongest in early childhood. Studies have consistently supported the impact of parental encouragement, supportive attitude and involvement in the activity in the motivation of children towards physical activity. (Partridge, Brustad, & Stellino 2008).

In this product-oriented thesis, I will try to find out the reasons for participating in activities offered by sport clubs, reasons for drop-out and solutions to keep children involved in sports longer. I will also examine the motives for physical activity and competitive sports. This study is motivated by my own work as a Head of coaching in ice hockey. Ice hockey has been seen as an expensive and competitive sport, and for the most part ice hockey clubs are keeping this image alive. This is an image that needs to be changed if the sport wishes to survive in the future!

2 Physical activity in general

In this thesis, I will use the term *physical activity* meaning all the bodily movement produced by the contraction of skeletal muscle that increases energy expenditure above a basal level. Physical activity therefore includes a multitude of things from walking home from school to backyard tree climbing. These activities usually do not have a motive such as improving fitness etc.

Exercise is a subset of physical activity that is planned, structured, and repetitive and has as a final or an intermediate objective of improvement or maintenance of physical fitness. Sport-specific exercise is physical activity that is planned, structured, and repetitive and has as a final or an intermediate objective of improvement or maintenance on sport specific physical, technical and/or tactical skills or attributes. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126–131.)

2.1 Why does physical activity matter?

Globally, 6% of deaths are attributed to physical inactivity. This follows high blood pressure (13%), tobacco use (9%) and is equal to high blood glucose (6%). Physical inactivity attributes to variety of health problems, such as coronary heart disease, type 2 diabetes, breast cancer and colon cancer. (Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair & Katzmarzyk 2012, 219-229)

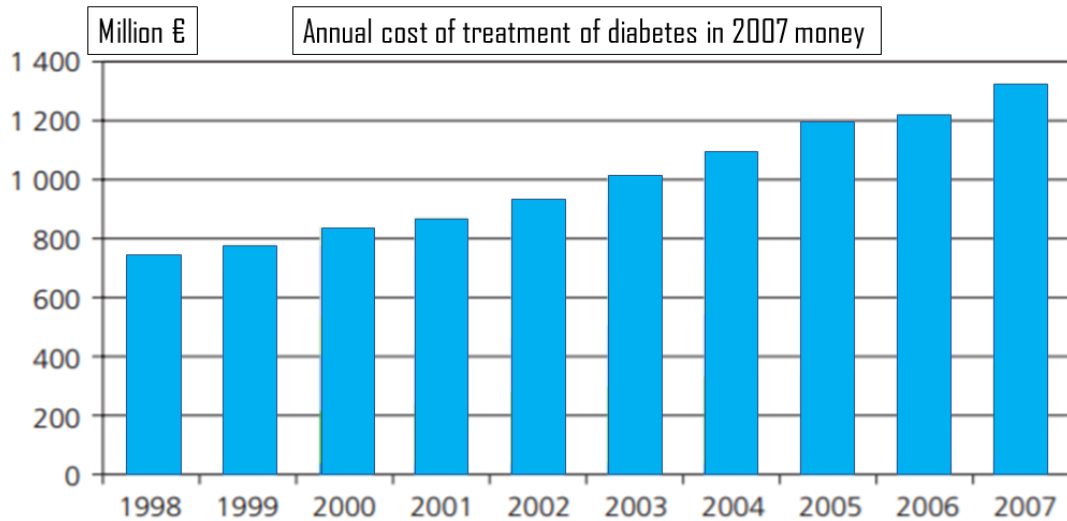


Figure 1 Cost of treatment of diabetes in Finland, Finnish Diabetes Union

Physical inactivity is also expensive for Finnish welfare society. Finnish Diabetes Union estimated that the overall cost for treating diabetics was 1,35 billion euros. (Jarvala, Raitanen & Rissanen 2010). World Health Organisation estimates, that 27 % of diabetes is caused by inactivity. This means that the price for inactivity in the case of diabetes alone is 364 million euros annually. Private research and expert organization Urho Kekkonen Institute (UKK Institute) estimates a 5% annual increase in both number of diabetics and health care costs. UKK-Institute estimates that the overall cost for inactivity in Finland is 1-2 billion euros annually.

Being physically active provides many health benefits. An active lifestyle has been shown to provide physical and mental health benefits and prevents osteoporosis, cardiovascular disease, depression, cancer and type-2 diabetes. It helps in weight control together with balanced diet. (WHO 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health)

Being physically active might not increase your life expectancy (Karvinen, Waller, Silvennoinen, Koch, Britton, Kaprio, Kainulainen & Kujala. 2015) but it most certainly increases the quality of life. (Bize, Johnson & Plotnikoff 2007)

Being physically active serves different purposes depending on the age of the individual. In childhood, it promotes both physical and mental growth and offers meaningful experiences. (Vuori 2001, 28-29). Especially team sports or activities help to shape the personality of a child. Through positive feedback, encouragement and acceptance a child will develop his or her self-esteem and identity. Exercise and sports offer situations, where children can learn independence, empathy, responsibility and social skills. (Ilmarinen 1993, 21.)

Physical activity has an important role to play in promoting mental health and well-being by preventing mental health problems and improving the quality of life of those experiencing mental health problems and illnesses. For example, evidence shows that physical activity can reduce the risk of depression, dementia and Alzheimer's. It also shows that physical activity can enhance psychological well-being, by improving self-perception and self-esteem, mood and sleep quality by reducing levels of anxiety and fatigue. (Hull 2012)

Specifically, with respect to the association between physical activity and mood, evidence indicates that moderate exercise improves mood (or helps maintain it at high levels), while intense exercise leads to its deterioration, and that these mood variations are more related to the construct of depression than to the construct of anxiety. (Peluso; Andrade, 2005)

2.2 Recommendations for amount of physical activity

Children and adolescents should do 60 minutes (1 hour) or more of physical activity each day. Aerobic activity should make up most of child's 60 or more minutes of physical activity each day. This can include either moderate-intensity aerobic activity, such as brisk walking, or vigorous-intensity activity, such as running. Physical activity should be diverse and include vigorous-intensity aerobic activity, muscle strengthening activities, such as gymnastics or push-ups and bone strengthening activities, such as jumping rope or running. These different types of activities should be done at least 3 days per week as a part of the 60 minutes needed. Physical activity of amounts greater

than 60 minutes daily will provide additional health benefits. A dose-response relationship appears to exist, in that greater doses of physical activity are associated with improved indicators of cardiorespiratory and metabolic health. Taken together, the observational and experimental evidence supports the hypothesis that maintaining high amounts and intensities of physical activity starting in childhood and continuing into adult years will enable people to maintain a favourable risk profile and lower rates of morbidity and mortality from cardiovascular disease and diabetes later in life. Collectively, the research suggests that moderate- to vigorous-intensity physical activity for at least 60 minutes per day would help children and youth maintain a healthy cardiorespiratory and metabolic risk profile. In general, it appears that higher volumes or intensities of physical activity are likely to have greater benefit, but research in this area is still limited. (WHO 2010.)

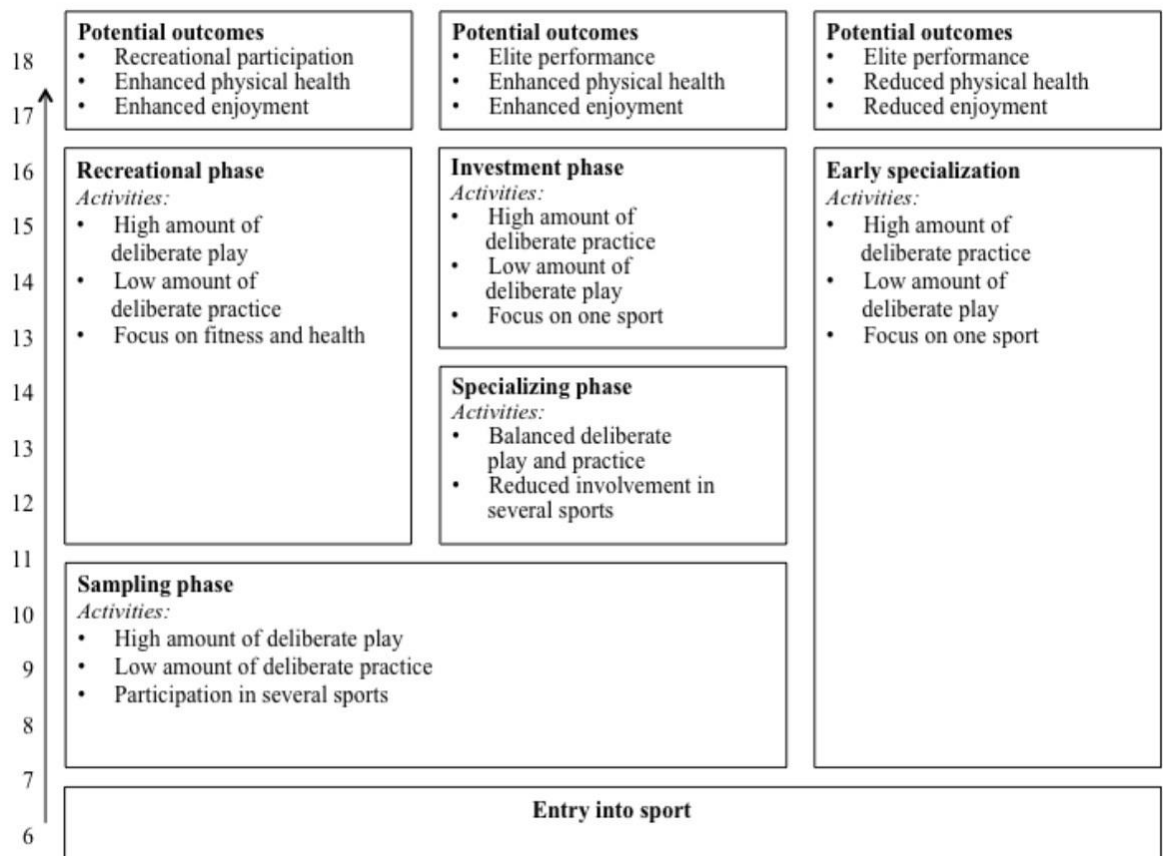
For children and young people age 5-17 physical activity includes play, games, sports, transportation, recreation, physical education or planned exercise, in the context of family, school, and community activities. In order to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, cardiovascular and metabolic health biomarkers and reduced symptoms of anxiety and depression, the guidelines mentioned above should be followed. (WHO 2010.)

In order to get to the elite level in any sport, one must have sufficient technical and tactical skills required in that sport. This will come from sport-specific training in organised practices and games, as well as from unorganised, voluntary training. Dr. Anders Ericsson's, researcher on expertise, so called 10,000-hour rule has often been cited when talking about becoming an elite athlete. His initial research in 1990 claimed, that 10,000 hours of deliberate practicing will make you an expert in almost anything. This is true to some degree but is also a very narrow interpretation. New studies on learning and especially skill learning are published constantly. Early specialization in one sport has been seen as an effective way to get required training done in a minimum time. Sports specialization, intense training in one sport while excluding others, has become increasingly common in early to middle childhood. While most experts agree that some degree of sports specialization is necessary to

achieve elite levels, there is some debate as to whether such intense practice time must begin during early childhood and to the exclusion of other sports to maximize potential for success. There is a concern that sports specialization before adolescence may be deleterious to a young athlete. In contrast, others believe that fewer hours are needed to achieve elite-level skills and that intense specialized training is more effective during later stages of development. (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick & LaBella 2013)

While practising a certain skill deliberately will no doubt make you better in it, there are alternative ways to get you to the top. Playing multiple sports as a child (up to 14-years) have been shown to enhance possibility of becoming an elite athlete. It will build character, make you a better team mate, teach you social skills and most importantly make you more versatile athlete. (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick & LaBella 2013)

Table 1 The athlete development model (Cote, 2007)



The athlete development model presented by Cote in 2007 suggests that children under 11 should take part in multiple sports, that include lot of playing and little deliberate practicing. Best results are achieved this way.

According to self-reported data, one-fourth of Finnish adolescents meet the guideline recommending at least 60 minutes of moderate-to vigorous physical activity on a daily basis. Gender differences were evident with boys meeting the recommendation more often than girls. Based on objective measurement, though with relatively small samples, physical activity seems to be at a slightly higher level when compared with self-assessments. International comparison shows that the drop-off with age in physical activity levels in Finland is high. Therefore, Finland has a lot to do to improve the physical activity levels of children and youth. The majority of Finnish children and youth need to have a more physically active lifestyle in order to get more health benefits. Changes in daily routines should include active play, active transportation as well as organised and unorganised sport participation. These activities should be planned by parents, day care staff, school administrators, local sport clubs and policy-makers together with children. (Gråstén, Liukkonen, Jaakkola & Tammelin 2014).

The special feature regarding the organised sport participation in Finland is that activities take place mainly in voluntary civil activity-based sports clubs. However, less than one-third continues participation in the clubs to late adolescent ages. The drop-out in early adolescence is alarming, as according to a large Finnish longitudinal study, participation in organised sport in childhood and adolescence is a good predictor of physical activity in adulthood. (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, & Raitakari 2005).

3 Factors effecting the physical activity in children

It seems that nowadays people of all ages, genders and socioeconomic classes face the stress and hurry of everyday life. Adults appear to be busy with their work and children are expected to perform well in school. It seems, that this performance centred atmosphere is transferred to physical activity and sport club world, where it is no longer enough to “do your best” or “have fun” and where competition and success is overvalued. Studies show, that type of atmosphere is harming the motivation towards physical activity It is very important to know the reasons and motives for physical activity to know the right ways to motivate and inspire children to be active. (Allender S., Cowburn G & Foster C. 2006)

Table 2 Allender S., Cowburn G & Foster C. 2006

Table II. Summary of main findings		
Age group	Motivations	Barriers
Young children	Experimentation Unusual activities Parental support Safe environment	Competitive sports Highly structured activities
Teenagers and young women	Body shape Weight management New social networks Family support Peer support	Negative experiences at school Peer pressure Identity conflict PE uniforms Boys' dominance in class Competitive classes Lack of teacher support

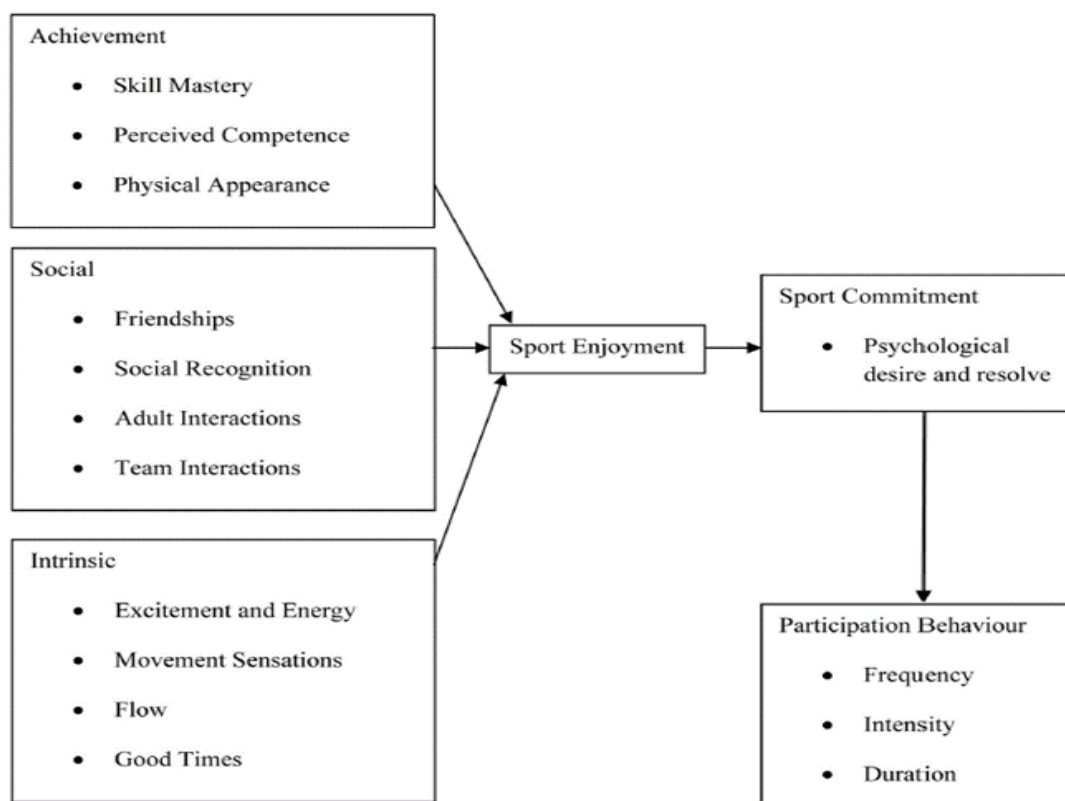
As seen on table above, reasons for taking part or not taking part varies greatly, and it is highly dependent on the age of individual. In early childhood, social support from parents and safe and experimental environment are key factors. Competitive activities that are highly structured are barriers to motivation. As children grow up, the importance on social factors grow. Friends and peers are either supporting the motivation or creating a barrier for participating. Earlier bad experiences can also lead to not wanting to take part in physical activity.

The principal goals of children’s sport are to provide intrinsically rewarding experiences, and to maintain interest so that they are inclined to continue playing throughout their lives. (Weiss & Amorose 2008) Competence motivation theory (Harter. 1978) acknowledges that individuals are motivated to be competent in sport to

satisfy their aims of mastering a skill. When this results in success, children get a sense of positivity, which increases their motivation levels to participate in sport. However, when children perceive that they are not competent, motivation levels decrease, which increases their likelihood of dropping out of sport.

It is commonly presumed that the primary motive for children taking part in sport is to have fun and enjoyable experiences. However, different children understand fun in different ways. For example, soccer players stated that fun was experiencing freedom and self-expression (Piggott, 2009), whereas swimmers experienced fun when competing in activities which were inherently challenging (Light & Lemonie, 2010). Dismore and Bailey (2010) found that young children tended to define fun as playing games providing hedonic pleasure. Further findings from this study demonstrate how the activity being participated in can affect fun and enjoyment levels. Some children perceived some activities to be boring because of their repetitive nature. Weiss & Amorose (2008) present a conceptual model that suggests how different sources contribute towards sporting enjoyment. This model highlights the individualistic nature of sport enjoyment, as fun and enjoyable experiences will not be the same for all children.

Table 3 Weiss & Amorose 2008



There are no recent nationwide studies made in Finland from the children's perspective, on which factors they feel most strongly effect their interest in physical activity. Even though being interested in physical activity or sports does not necessarily mean being physically active, being into something often creates motivation towards that something. By making sport and physical activity more interesting, or more fun, would most likely create the right motivational environment for children to take part in it.

In her studies in 2005 Mari Lehmuskallio studied among other things the reasons for being physically active amongst 5th and 9th grade students in Turku. 822 pupils took part in the survey. The pupils found the 'mental & physical wellbeing' meaning entirety most important. 'Physicality', an entirety that included things like physical appearance, better stamina and speed was another big motivator.

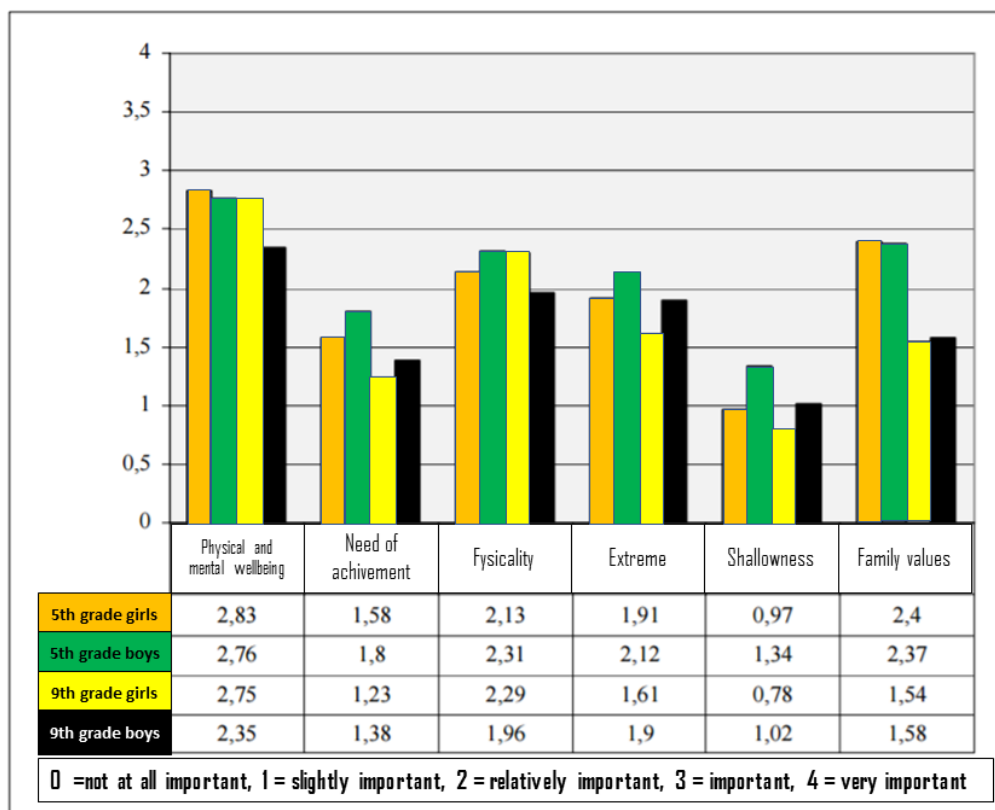


Figure 2 Lehmuskallio 2005, Reasons for physical activity in 5th and 9th grade students

‘Extreme’ factor was high regardless of age and gender. Extreme was defined as pushing your boundaries, danger and risk taking and freedom to behave differently. Study shows, that meaning of family and friends decreases by age. Similar findings have been made in other studies (Karjula H., 2014.)

3.1 Socialization into sports

Socialization refers to changes in person’s behaviour that are a consequence of interaction with others (Oxford dictionary). Each community e.g. a team has its own accepted norms and ways of functioning.

Green, Kreuter, Deeds, Partridge & Bartlett 1980 in their model divide socialization factors in to three different groups: predisposing, enabling and reinforcing factors.

Predisposing factors are ones that help to develop right attitude, grow motivation and enable experimenting. Enabling factors allow a person to fulfil their motivation. This includes possibility to use sporting facilities and equipment, and opportunities to take part in organised activities. Reinforcing can happen through development of skills and

perceived competence, as well as from internal and external motivation. To develop a physically active lifestyle, it is important that predisposing and enabling factors are present in early childhood. This will allow motivation and level of competence to a level, where reinforcement will be possible.

One useful concept for sport clubs and especially team sports is group socialization theory (e.g. Harris, J. R. 1995). It claims that an individual's peer groups, rather than parental figures, are the primary influence of personality and behaviour in adulthood.

3.2 Home

A strong relation between the interest in physical activity and sports of parents and their children has been found in several studies. Among other things this means exercise-positive family atmosphere as well as the role of spectator sport in the family members in everyday life and leisure time. Parents and other family members also have a big influence on the type of physical activity chosen by children, and they often transfer their preferred type of activity (health exercise, competition etc.) to their children. (Brunton, Harden, Rees, Kavanagh, Oliver & Oakley 2003.)

The role of home varies throughout the life of children. The biggest influence is in the predisposing phase, when parents are helping to develop right attitude, grow motivation and enable experimenting of different type of activities. Studies have consistently supported the impact of parental encouragement, support and involvement in the motivation of children towards physical activity. (Partridg, Brustad, & Stellino 2008)

Parents effect the child's physical activity levels in many ways. These include serving as role models, sharing of activities by family members, enhancement and support by active parents of their child's participation in physical activity, and genetically transmitted factors that predispose the child to increased levels of physical activity. (Moore, Lombardi, White, Campbell, Oliveria & Ellison1991)

3.3 Friends and peers

Changes happening in parent-children relationship during puberty changes the role of parents in physical activity of children. Importance of mom and dad becomes less relevant, while friends and peers become more important. (Lehmuskallio 2005)

Physical activity among children aged 13-16 years has reduced. This has happened regardless of screen time, living area, structure of family, previous participation in organised club activities, or whether they were about to continue into high school or vocational school. (Valtion liikuntaneuvosto, 2013)

Young people have tendency to take part in activities that are socially acceptable and appreciated among peers. Appreciation of physically active lifestyle and taking part in sports is especially strong amongst boys. This type of thinking can lead into discrimination or feelings of being left outside of a certain group. At its best, physical activity and sports provides a sense of belonging and offers opportunities to make friendships. Young people taking part in competitive sports, that includes practices or matches almost every day, are grown in an environment where ability to do sports may determine their status in the group. This peer pressure or need of acceptance is very strong social factor. Friendships made in childhood in sport environment can be very important in puberty. Being part of social circle that is interested in sports can create a situation that keeps young people involved in sports. Vice versa not having friends, that are physically active, will create a situation where interest in physical activities is decreased. (Lehmuskallio, M. 2011.)

3.4 Sports clubs

In the last 15 years organized sports has increased steadily in popularity among fewer than 14-year-old children and sub-teens. Nowadays about one in three children under school age are taking part in sports club practices and 55% of children aged 7-14 years. At the same time the number of sports clubs has somewhat increased. Among the grant system of municipalities there are about 6000 – 7000 sports clubs and according to officials of the municipalities there are as many as 10 000 sports clubs in Finland.

(Hossain, Suortti, Kallio 2013). This certainly means that sports clubs play a significant role as an enabler of physical activity.

Typically sport clubs offer organised team or individual sports or sporting facilities. Most common “products” are groups or activities that practice for competition or games, and clubs often use professional athletes as marketing tools. Little emphasis is put on health or social benefits; focus is mainly on athletic development or competition. Sport clubs offer a good and convenient way of taking part in sports. By paying a monthly fee, members get to take part in activities organised by the team or club. This has a side effect of pushing away families that are not interested or able to commit into monthly payments or predetermined schedules. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012)

Attitude towards memberships in sport clubs is rather negative. More than two out of three thinks, that it is much nicer to take part in activities without being a member. This trend in becoming increasingly popular, and it is interesting, yet pretty frustrating from the club’s perspective. This generation does not appreciate being part of club or community as a member, they are only interested in taking part in activities offered by the club. An obvious exception to this rule are the most well-known, competitive clubs such as Jokerit and HIFK in ice hockey. This favourable view towards membership in these types of clubs is often transferred from parents or other family members. (Myllyniemi & Berg 2013).

Non-competitive, hobby type activities have been called for in several sports policy reports. (Ministry of Education and Culture 2015). This has been one of the main focuses in policy making and there has been demand. Sport clubs have not been very successful in this area during the past few decades, and the development on hobby sports has not gone forward. A good part of the clubs has given up on hobby sports all together and are focusing solely in competitive activities. (Mäenpää & Korkatti 2012). Sport clubs have a chance to become organizations that promote health. To achieve that, they must be active in the community around them; schools, local and national unions or associations, other clubs and policy makers. (Geidne 2012).

Seasons have become longer, and the amount of training has increased. Taking part in more than one competitive sport at the age of 11-14 has become nearly impossible. It is of course good to be active several times a week, and when done right an individual can get a lot out of just one sport. On the other hand, if a club cannot offer a child possibility to take part in a sport he or she likes in a non-competitive way, we can talk about a “throw-out” phenomenon. Clubs are basically forcing out some of the potential members, by offering activities that they do not wish to have. (Puronaho K. 2014)

3.5 Socioeconomic factors

In the last 10 years, the cost for hobbies has increased significantly. In many cases the increase in price is mostly due to increase in the amount of practice and games. Seasons are longer than before, intensity of the activity higher and demand for professional coaching has increased. (Puronaho K., 2014)

Ministry of culture and education published a report on the costs of children’s participation in sport clubs. The study is named drop-out or a throw-out? It underlines the fact, that in many cases children themselves do not choose to drop out, but the cost of being in the club is too high for the family.

Figure 3 Puronaho K. 2014. Drop-out or throw-out? The price of taking part in sport clubactivities

Competitive sports			
age	2001-02	2012-13	growth
	€	€	€
6-10 years	1.495	3.068	x2.05
11-14 years	2.646	4.642	x1.75
15-18 years	4.207	7.541	x1.79
Hobby sports			
age	2001-02	2012-13	growth
	€	€	€
6-10 years	926	1.586	x1.71
11-14 years	1.075	2.109	x1.96
15-18 years	828	2.440	x2.94

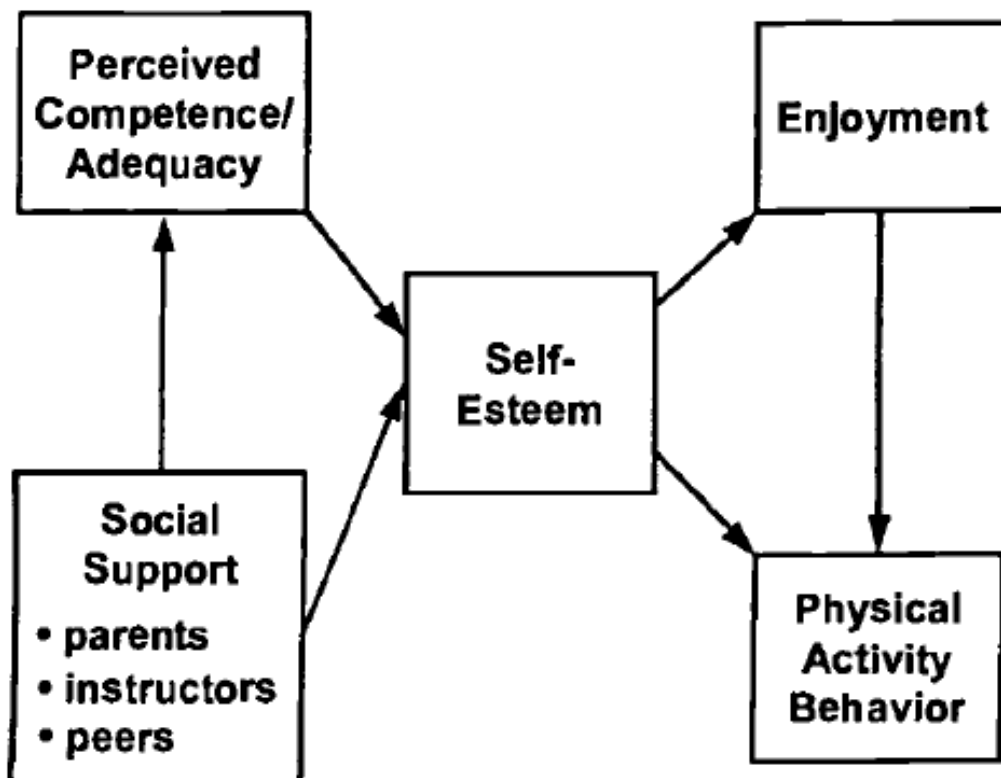
Children in the higher socioeconomic groups are more physically active and are more likely to take part in sport club activities (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä, & Telama, 2006a). According to studies, they also tend to take part in different activities than families in lower socioeconomic groups (Puronaho 2002; Puronaho 2006, 162–163.) When in 1980's and 1990's everyone could participate in the sport they chose, it now seems that every socioeconomic group has their own activities.

3.6 Motivational factors

One model for understanding the motivation for physical activity in children portrays the sources and consequences of self-esteem for physical activity behaviour (perceived competency/adequacy, social support, enjoyment, and physical activity behaviour).

Perceived competence refers to individuals' judgments about their ability in a certain area. Considerable evidence shows that youth who report stronger beliefs about their physical competencies are more likely to enjoy activity and sustain interest in continuing involvement, which in turn enhances motivation to be physically active. Providing enjoyable experiences is a potent strategy for increasing activity levels in youth, their attitude about the value of exercise, and ultimately long-term health outcomes. Research shows that sport commitment is influenced by enjoyment, involvement alternatives, personal investments, social constraints, and involvement opportunities. Significant adults and peers emerge time and again as sources of physical competence and self-worth, sources of enjoyment, and determinants of commitment to activity. Intervention strategies for maintaining and enhancing motivation for physical activity in children include: provide optimal challenges, create a mastery motivational climate, make physical activity fun, and help children help themselves. (Weiss M., 2000)

Table 4 Weiss M. 2000. Sources and consequences of self-esteem for physical activity behaviour



Perceived competence refers to individuals' judgments about their ability in a particular area such as school, peer relationships, or physical activity. Our interest is in perceived physical competence or how children evaluate how adequate they are in sports, physical attractiveness, and physical fitness. Considerable evidence shows that youth who report stronger beliefs about their physical competencies are more likely to enjoy activity and sustain interesting continuing involvement than children who report lower levels of physical competence (Weiss & Ebbeck, 1996, 364 – 382). Greater enjoyment and interest, in turn, enhance children's motivation to be physically active.

Because perceived physical competence reliably predicts motivated behaviour, one naturally may ask the question, "How do children know how physically capable they are? What information do youth access to form self-evaluations of ability? Such information is essential for understanding how to enhance perceived physical competence in youth. Studies have sought to answer these questions (Ferrer-Caja & Weiss 2000).

In physical activity or sport contexts, available information includes outcome, social and internal sources. Outcome sources include things such as performance statistics, fitness testing standards, external rewards (e.g., trophies, ribbons), and event outcome (e.g., winning, finish place). Social sources include feedback and reinforcement from parents, teachers, and coaches, as well as evaluation by and comparison to peers. Internal sources include self-referencing such as skill improvement in relation to past performance, enjoyment of activity, effort exerted, and achievement of personal goals. Although each of these sources is available to youth in the physical domain, age and gender differences exist in the relative use of these sources (Horn & Harris, 1996, 309-329).

Younger children (about ages 5-9 years) tend to use mastery of simple tasks, trying hard, enjoyment of activity, and feedback from parents as primary means by which to judge physical ability. They do not yet compare themselves to others but use other means in building their identity. For example, making contact with the ball, learning a new athletic skill, exerting effort in skill learning, and receiving parental approval for

participation constitute sources of competence information for this age group. Over the course of the childhood and early adolescent years, a shift from these sources to peer comparison/evaluation and teacher/coach feedback emerges. Youth ages 10-15 years become more competitive and seek to do better than same-age peers. When their ability matches that of their classmates, this information confirms them that they are physically competent. Youth can also get reinforcement from coaches and teachers from verbal and non-verbal communication of their physical achievement. In later adolescence, emphasis on social comparison and evaluation again shifts, this time to use of more internal sources. Teenagers ages 16 -18 years now depend more on achievement of self-set goals, attraction toward physical activity, and personal improvement as primary indicators of competence. Because of the public nature in which physical activity and sport takes place, peer comparison and teacher/coach feedback remain salient forms of self-judgment criteria. These age and gender trends provide essential information for understanding the mechanisms by which children and adolescents come to evaluate their self-competencies in physical activity. More importantly, they offer a window for intervention strategies that should be effective for enhancing physical self-perceptions in children. In particular, creating an environment that will enhance children's perceived competence, and helping children help themselves by providing them with self-regulation skills (e.g., goalsetting) that allow them to independently enhance their own perceptions should translate to greater enjoyment, self-esteem, motivation, and physical activity behaviour. (Weiss, MR. 2000)

3.7 Local and government policies

Since most of the sporting facilities are built and maintained by the municipality, local policies have a big role in supporting physical activity by making it accessible for everyone. In 2016, the government of Finland offered 16.4 million euros for sports facilities. The municipality usually offers a variety of services for children directly, and also offers financial support for the sport clubs. (Ministry of Education and Culture).

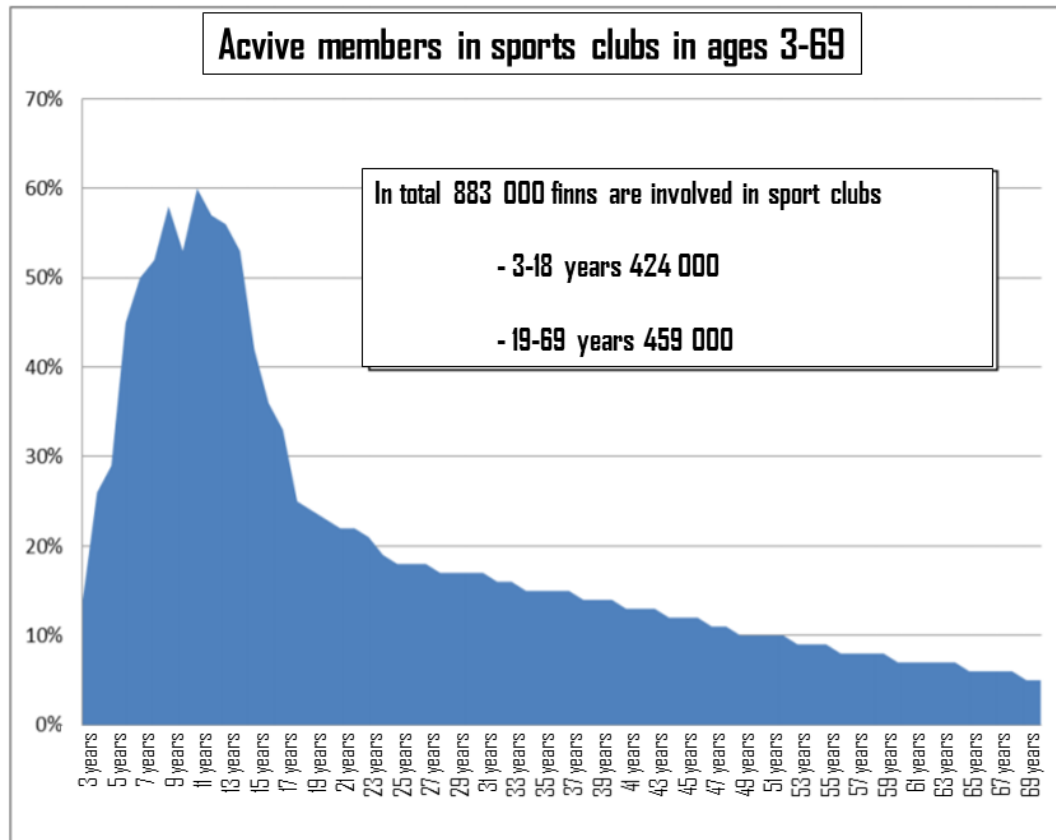
4 Sport clubs in Finland

Sport clubs have an important role as a children's exerciser. According to study by Sami Huoman in 2014 the children who participate to the sport club's activity, exercise clearly more than the children that are not participants at this kind of activity. The same is true also with the effective exercise. Over 50 % of sport club's active participants say that they exercise effectively for over an hour a day. However, also bad points were mentioned including sport club's activity: bullying, location and over competitiveness. Sport clubs should develop their activities to be more accessible in a way that children and young people who exercise less, can take part more easily (Huoman 2014).

Sport clubs are a major player in the children's physical activity and sports market. They are the number one choice for free-time activity for children with 4 out of 5 children at least trying it during their childhood. Although clubs are mostly non-profit, they generate an estimated 1-billion-euro revenue annually and employ 3500 people. Sport clubs are no doubt a big mover of children, but not the only one. Schools, military, companies and other organisations have a big part in the physical activity of children. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU 2012)

In the past couple decades, the spectrum of physical activity has widened. The amount of sport associations receiving state benefits is 75 (Ministry of Education and Culture 2012) and they organise a variety of different competitive and recreational activities. Children begin competing earlier, women's sport is becoming equal with men, and senior and disabled sports in their many forms are expanding the spectrum. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU 2012)

Sports are by far the most popular hobby for children. 43% of children (3-18-year-olds) are taking part in organised sports each year, and 4 out 5 try it during childhood. Participations is highest among children aged 11. Children start sports at a younger age, different recreational and try-out type of groups are offered more often to 3-5-year-olds and 45% of 6-year-olds are annually participating in organised activities.



National physical activity study, Finnish Olympic committee, 2010

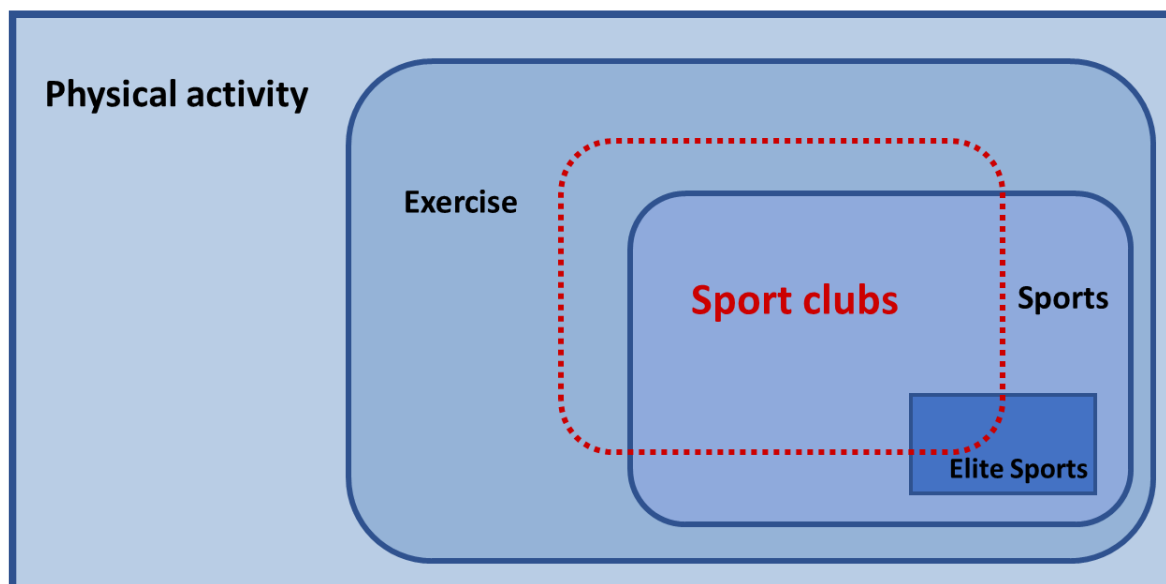
Figure 4 SLU:n julkaisusarja 6/2010, Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010

In the 1970's the number of active members in sport clubs was less than half of the current level. In other words, only those who got good grades from PE had the courage to be active in their free time. At the same time, other clubs and activities such as political and cultural groups are having trouble attracting members. To get a perspective about the significance of sport clubs in Finland, their estimated revenue is 1 billion euros annually. Half of it comes from state and local benefits, half from the users of their services. Number of full time employees in sport clubs is increasing steadily at a 5-10% rate yearly. Currently sport clubs employ more than 3500 professionals, and 500 000 work as a volunteer. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU 2012)

Sport clubs have an important role as a children's exerciser. According to study by Sami Huoman in 2014 the children who participate in the sport club's activity, exercise clearly more than the children that do not participate in this kind of activity. The same is true also with the effective exercise. Over 50 % of sport club's activity

participants say that they exercise effectively over an hour a day. However, also bad points were mentioned including sport club's activity: bullying, location and over competitiveness. Sport clubs should develop their activities to be more accessible in a way that children and young people who exercise less, can take part more easily (Huoman 2014).

Table 5 Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU 2012. Status of sport clubs in Finland as provider of physical activity services



No definitive record of the amount of sport clubs is available. Combining data from various sources SLU estimates there to be 15000 clubs in Finland (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012). Many of these clubs are small, one or two team clubs that are established for example to take part in one tournament or event.

4.1 Different types of clubs

There are as many types of sport clubs as there are active members in them. Each club has their own philosophy and goals. In the context of this thesis I will focus on clubs that provide physical activity and competitive sports for children directly or indirectly. An example of indirect influence in children is a professional sport club that has an individually run junior organisation. Sport clubs can be divided roughly into few categories. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012).

Sport-specific clubs are focused on only one sport. Most of the clubs (~50%) are focused on one sport only. Many of the clubs consist of only one or two teams. These clubs vary from adult's recreational teams to clubs, that are focusing in one sport but have several teams in all the junior age groups. Many of the elite level teams are managed by a sport-specific club. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012).

General sport clubs include at least two different sports, that each have their own division inside the club. The number of general sport clubs is relatively small (1000-2000) but they often have a lot of members. In some areas, they have an almost institutional role as a provider of physical activity and competitive sports. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012).

Competitive sport clubs exist mainly to provide a supportive structure for professional athletes or teams. They usually have a big revenue and support a small number of athletes (10-200). These clubs are professionally managed and are often funded by corporations or companies. Since they don't offer any services for children, they normally don't receive state benefits. Competitive club can have a partnership with a junior organisation. Such partnerships are common for example in ice hockey. There are estimated 50-100 competitive sport clubs in Finland. (Urheiluseurat 2010-luvulla, SLU-Julkaisusarja 1/2012).

5 The aims of the project

There were two primary objectives for this product-oriented thesis. The primary purpose of this was to learn the main factors effecting motivation towards physical activity in children and adolescence. By using the theoretical background information gathered for this thesis I was able to create a manual, to help Espoon Kiekkoseura to plan and execute their ice hockey operations. Club is currently struggling with member recruitment, and by understanding the needs of the children better, the club would be able to offer services better suited for children.

Secondary objective was more personal. My own work is done mostly with children and I personally wanted to learn more about this subject. I am worried about the decline in number of ice hockey players in Finland and overall decrease in physical activity. I wanted to understand the reasons affecting this, and if there is something I can do about this.

My personal goal is to get as many kids as possible to start playing ice hockey. Best way to achieve this is to provide them with great service. All the activity needs to be done in a way, that fills the needs of that child. In order to do this, I needed more theoretical knowledge of the subject.

As a club, our two goals are to recruit members and to produce elite level players. These two go strongly hand in hand, since more members usually mean more elite level players. By attracting more members into the club, the chances of elite players developing in our club would be increased. Understanding of children's needs would help when planning training. Better practises would lead to better motivation and increased commitment towards training.

This manual will be helpful for the entire organisation. It summarises the main factors effecting motivation towards exercise and gives guidelines on how to engage families into the club. It includes an Athlete Development Model, a player path and a service map. Manual also describes the key elements of all activities organised by the club. This manual can be used by individual coaches, board members, parents and sporting directors. This knowledge will stay in the club for future coaches and employees.

6 Project planning

Planning of this project started in 2016. At the time I was working as a head of Junior coaching in Espoon Kiekkoseura. I was given an assignment to create an action plan for the club. It was supposed to include a player path and all the services offered by the club, as well as detailed descriptions of what, why and how these services should be organised. As I worked on the assignment, I realised that my knowledge of children's physical activity was not sufficient enough. I decided to build my thesis around this assignment.

First, I needed to gather theoretical background about the subject. The most important part was to understand the reasons why children are, or are not taking part in physical activity, and how physical activity behaviour is changed over the years. Theoretical background part therefore should focus around the factors effecting motivations of children towards physical activity. It also examines physical activity and inactivity on a global scale. Since sport clubs are a primary place for organised physical activity in Finland, they should be part of this study. Analysing these factors would give help me build my manual.

7 Implementation of the project

I started the project by going over a lot of studies from both Finland and abroad to get a sense of the overall situation. I knew from the start, that these studies would be the basis for my product, and no interviews were needed. I focused on studies made in Finland, because I felt the information in them is more valuable for my project. I found that especially the data collected from Finnish schools was very useful. Finding useful sources was also relatively easy.

After gathering the theoretical background, I had pretty good sense of what I wanted to write in my product. I knew that the basis for everything would be “player path”, so I started working on it. It describes different ways a player can be part of the club and which were the ways into the club for possible new members. I knew that it had to be based on an Athlete Development Model (ADT). I chose to build it around one proposed by Cote because of its simplicity. Together these two, player path and ADT, gave me the foundation to start writing.

I started describing the services offered by the club. In my mind I divided them into three different categories: recreational hockey, competitive hockey and member recruitment. In accordance to ADM, all U11 activity should be recreational by nature, and competition should start only at age 12. From studies it was clear, that drop-out starts happening in around U12 and older. I knew there needed to be different options to play hockey. Therefore, dividing teams into competitive and recreational felt logical. To support the development of children who wanted to play ice hockey competitively, I planned coaching clinics. These were to be small group, individual skills training, paid by participants.

To attract new members, we redesigned our ice hockey school. From studies I knew, that it had to be low cost, low threshold activity. We cut the price in half, lowered the demands on equipment and skills. For two years straight, we have had a record participation in ice hockey school. Ice hockey school is targeted for children U9. At that time FIHA was pushing clubs hard to start organising Easy-Hockey, which was a low threshold activity for children 10 and older. I felt it suited perfectly for our club. By generous support by Espoo city, we were able provide Easy-hockey for free for the participants.

Based on the research, I knew socialisation to sports happens early in childhood. We as club needed to get in contact with children and their families as soon as possible. Best way to do this is through schools and day-cares, so I planned activities for them. This would be a recruitment tool for us, and would also give us positive image around the city. During the next year our club organised one big event and 8 smaller ones, giving nearly 2000 kids to experiment skating with the help of professional coaches.

Studies have consistently supported the impact of parental encouragement, support and involvement in the motivation of children towards physical activity. I felt that I needed to add chapter in my product about the role of a parent. Old goaltender coach once told me, that “coach the parents first, then his child”. After reading through the research material I could not agree more.

My work as junior coach and head of coaching helped me a lot during this process. I was able to reflect what I had read in real life situations and cases. It also gave me the chance to implement the suggestion in the manual. I felt that knowledge gained in making this product will help me in the future.

8 Summary and discussion

As discussed above, the reasons for being active vary a lot. Seen from a society point of view, the health benefits and therefore decrease in healthcare costs are obvious reasons. Increase in physical activity seems to have a direct relation to the increase in physical and mental health. From the individuals point of view, reasons for being active vary a lot. One wants to compete, win or be the best, others are motivated by social aspects or weight loss. There are as many reasons as there are individuals.

Society is changing, physical activity is no longer part of our daily lives. Everyday life used to be more labour intensive, requiring more physical output. Now we are surrounded by aids to help us, such as cars, elevators, washing machines etc. Television and other devices are becoming a way to spend free time. We have more sedentary time than ever before.

Government should actively implement policies that incentivises people to be physically active, by providing the facilities for it and by offering services for the residents. Policy makers should recognize the important role of sport clubs as a provider of physical activity services as 80% of children are involved in club sports at some point of their childhood.

A tradition of regional, national and even international competition is part of the sport clubs. Competition is of course inherently part of sports, but has it taken too big of a part in the clubs? Or is the primary task of clubs to produce nationally and internationally successful competitors? If the purpose of sport clubs is to inspire children to be physically active and to keep them involved in the sport, how successful are they?

Everyone recognizes the importance of childhood sports for the top-level, professional sports. The skills and attitudes obtained in childhood will help the athlete throughout his or her career. One issue discussed is that how should these skills be learned, by highly organised, deliberate practice or by other means. It is tempting to choose the path of early specialisation and high amount of practice, since it intuitively feels the

best solution. It certainly develops sport-specific skills effectively, but it also predisposes them to injuries, burn-outs and **the children** also might get bored and lose the passion for the sport. Paths to success are very different, and it is important to recognise individual needs and capabilities.

“McDavid was born in 1997 in Richmond Hill, Ontario to Brian and Kelly McDavid. He has an older brother named Cameron. McDavid first skated at age 3, and was playing hockey the next year; as he had to be 5 years old, his parents lied about his age. When McDavid was 6, the hockey association in his hometown of Newmarket would not let him play above his age group. Instead of having him play in the lower level, McDavid's parents enrolled him with a team in nearby Aurora, where he played against players as old as 9. McDavid would later join the York-Simcoe Express, a team in Aurora, Ontario, where he was coached by his father, Brian; the team would win four Ontario Minor Hockey Association championships.

The decision to leave the York Simcoe Express in 2011 to join the Toronto Marlboros, according to McDavid, came at a personal cost with both he and his parents losing friends over the decision.”

Above is a text from Connor McDavid's Wikipedia page. He is one of the best ice hockey players in the world, and his path to success is early specialisation and huge personal investment to sport. The role of the sport club in his career has been insignificant, it can almost be something that slowed him down. It provided the basic structure, team environment and a possibility to play games.

Competitive sports are still core competence of most of the clubs, but few clubs that only focus on recreational aspects have emerged. Especially in activities such as parkour and trampoline sports, where competition is still a relatively new thing. They are doing a great job in getting children interested in physical activity, by providing the basic needs for children such as skills mastery and enjoyment, with a low level of adult instruction. I see these as a modern-day substitute for playing in the forest and climbing in trees.

Swimming and skating schools and other starting level groups that do not yet take part in competition are offered by most of the sport clubs. They are organised events, on a certain time and day. They are normally intended for children from 3-8 years old, since this is generally seen as good time to enter sport clubs. They are cheap, easily accessible and don't usually require big investments to training equipment. They are a great way to test one's interest to different sports and allow sport socialization to begin.

References

Allender S., Cowburn G & Foster C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Public Health, University of Oxford

Ericsson, K. A., Tesch-Romer, C., & Krampe, R. (1990). The role of practice and motivation in the acquisition of expert-level performance in real life: An empirical evaluation of a theoretical framework.

Ericsson, K. A., Tesch-Romer, C., & Krampe, R. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 1993, Vol. 100. No. 3, 363-406

Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. 2007. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Centre for Health Promotion Studies, School of Public Health, University of Alberta, Edmonton, Canada

Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S. & Oakley, A. 2003. Children and physical activity: A systematic review of barriers and facilitators, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London

Caine D, Maffulli N, Caine C. Epidemiology of injury in child and adolescent sports: injury rates, risk factors, and prevention. *Clinics in Sports Medicine*. 1/2008

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. 1985, Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2),

- Ferrer-Caja & Weiss 2000 Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly For Exercise And Sport* Vol. 71, Issue. 3, 2000
- Finnish Report Card 2014 on Physical Activity for Children and Youth, Gråstén A., Liukkonen J., Jaakkola T. & Tammelin T., University of Jyväskylä
- Green LW., Kreuter MW., Deeds SG., Partridge KB., Bartlett E. 1980 Health education planning: a diagnostic approach
Palo Alto, California, Mayfield Publishing, 1980
- Harris, J. R. 1995. Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*. 102 (3): 458–489
- Horn, T.S & Harris, A. 1996. Perceived competence athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. *Children and youth in sport A biopsychosocial perspective*
- Hull D, 2012 The relationship between physical activity and mental health: a summary of evidence and policy, Northern Ireland Assembly, Research and Information Service
- Ilmarinen, M. 1993. Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Jyväskylä; Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES); Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto.
- Jayanthi N, Pinkham C, Dugas L, Patrick B, LaBella C. Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health*. 2013;5(3):251-257.
- Karvinen, S., Waller, K., Silvennoinen, Koch, L., Britton S., Kaprio, J., Kainulainen H., & Kujala U., *Scientific Reports* 5, Article number: 18259 (2015)

Karjula H., 2014. Lasten ja nuorten liikuntaa Lumijoella ja Jyväskylässä, Omaehtoiseen liikuntaan kannustavat tekijät 5., 7. ja 9. luokkalaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma Syksy 2014 Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L. Rimpelä, A. ja Telama, R., LINET-tutkimusyksikkö, 2006 Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja Tiede 43 (2), 4–13.).

Lehmuskallio, M., 2008. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa, Turun Yliopisto

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; 2012
Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, Physical Activity Series Working Group. Lancet. 2012

Maffulli, N., 1992. The growing child in sport. *British Medical Bulletin* 1992; 48 (3): 561-568

Malina RM. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. 2010. Current Sports Medicine Reports

Marco Aurélio Monteiro Peluso; Laura Helena Silveira Guerra de Andrade, 2005. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood, Institute of Psychiatry, Hospital das Clínicas, Faculty of Medicine, University of São Paulo

Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvosto, 2013

Moore LL, Lombardi DA, White MJ, Campbell JL, Oliveria SA, Ellison RC. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young

children. *Journal of Pediatrics*. 1991 Feb;118(2):215-9.

Moreland, RL., Levine, J. M. 1982. "Socialization in Small Groups: Temporal Changes in Individual-Group Relations". *Advances in Experimental Social Psychology*. 15: 137–192

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosaiaian neuvottelukunnan julkaisuja nro 49.

Partridge, J. A., Brustad, R. J. & Stellino, M. B. 2008. Social influence in sport. *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 269–291.

Puronaho K. , 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5

SLU:n julkaisusarja 6/2010, Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010, Toimittanut Suomen Kuntoliikuntaliitto

SLU Julkaisusarja 1/2012, Urheiluseurat 2010-luvulla, Toimittanut: Pasi Mäenpää ja Sirpa Korkatti

Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*. Volume 28, Issue 3, April 2005, Pages 267–273

Urheiluseuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä, Sami Huoman 2014. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma Syksy 2014
Liikuntakasvatuksen laitos Jyväskylän yliopisto

Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2013:7, Hossain, T., Suortti, K., & Kallio M.
Urheiluseurat kunniaan Liikunnan ja urheilun rahoituksen painopisteeksi perustaso –
lapset ja nuoret

Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas, Tampere:
UKK-instituutti.

WHO 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health

Weiss, MR. 2000, Motivating Kids in Physical Activity, President's Council on Physical
Fitness and Sports, Washington, DC.

Weiss, M. R., & Amorose, A. J. 2008. Motivational orientations and sport behaviour.
Advances in Sport Psychology (3rd edition)

Weiss, MR., & Ebbeck, V. 1996. Self-esteem and perceptions of competence in youth
sport Theory, research, and enhancement strategies. The encyclopaedia of sports
medicine Oxford pg. 364 – 382, volume 6

9 Attachments

Attachment 1. Seuratoiminnan Kehittämisen Opas – Espoon Kiekkoseura

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISEN OPAS



Lennu Kämppi

Espoon Kiekkoseura Ry

20.5.2018

Sisällys

Johdanto.....	2
Seuran ydintavoitteiden määrittely	3
Sitouttaminen seuran toimintaan	4
Lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	4
Perheen sitoutumiseen vaikuttavat tekijät	6
Seuran toimintaympäristö.....	8
Pelaajalähtöinen valmentaminen.....	10
Joukkueet.....	12
Kiekkokoulu - Perustettava joukkue	13
F – G-juniorit.....	14
C2 – E-juniorit	15
Seuran muut toiminnot	16
Seuran taitojäät	16
Tekniikkajäät.....	16
Kiekkokoulu	17
Easy-Hockey.....	19
Koulut & Päiväkodit	20
Urheilukerho (Liikuntaleikkikoulu)	21
Lapsi-vanhempi Luistelu	22
Leiri – ja muu kesätoiminta.....	22
Tukitoimet jään ulkopuolella	23
Vanhempien koulutus	23
Varainhankinta.....	24
Omatoimiseen harjoitteluun ja vapaa-ajalla liikkumiseen kannustaminen....	24
<i>Ulkojäähkilpailu (liite 1)</i>	24
<i>Levyttä laukominen (liite 2)</i>	24
.....	26

Johdanto

Espoon Kiekkoseura (EKS) on yksi neljästä Espoon alueella toimivista jääkiekkoseuroista. Muita alueella toimivia seuroja ovat Espoon Palloseuran Jääkiekko (EPS), Blues Juniorit (BJR) ja Grankulla IFK (GrIFK). Espoon Kiekkoseurassa toimii jääkiekon lisäksi ringette ja tyttökiekkotoiminta, jotka toimivat seuran sisällä omina jaoksinaan.

Espoolainen jääkiekon juniorityö on ollut vuosien ajan suomen parasta, mitattuna junioreiden SM-menestyksellä. Tätä ovat edesauttaneet hyvät olosuhteet, seurojen välinen hyvä yhteistyö sekä suuret pelaajamassat. Nykytilanne, jossa olosuhteet ovat heikentyneet, seurojen välinen yhteistyö vähentynyt ja pelaajamassa pienentynyt, vaatii reagointia. Reagoinnin tarvetta kasvattaa entisestään kiristyvä kilpailu perheiden harrastukseen käytettävissä olevista euroista ja tunteista.

EKS on asettanut itselleen kunnianhimoiset tavoitteet, joiden saavuttamiseen vaaditaan toiminnan laadun parantamista sekä täysin uusia toimintamalleja. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa seuran valmentajille, valmennuspäälliköille ja johtokunnan jäsenille ohjeita, joilla näihin tavoitteisiin tullaan pääsemään. Opas sisältää samalla toimintasuunnitelman seuran käyttöön.

Seurana EKS:n toiminta keskittyy lasten ja nuorten vaiheen toimintaan. Kaudella 2017–18 seurassa toimii joukkueet ikäluokissa A, D2, E1, E2, F1, F2 ja G. Näistä painopisteen alle on valittu D-G juniorit, joiden toiminnan laatuun tullaan panostamaan ensisijaisesti. Tämä opas onkin suunnattu seurassa toimiville D-G vaiheen henkilöille. Joukkue toiminnan lisäksi seura tulee keskittymään pelaajamassan luomiseen, eli kiekkokoulutoimintaan sekä oman toimintansa markkinointiin.

Opas on jaettu osiin. Alussa tutustutaan tutkittuun tietoon, lopussa on kirjoittajan ehdotukset toiminnan kehittämiseksi.

Koska jokainen lapsi ja nuori harrastaa jääkiekkoa eri syistä, on tärkeää, että jokainen löytää itselleen sopivaa toimintaa saman seuran sisällä. Yksi haluaa pelata ja viettää aikaa kavereiden kanssa, toinen on astetta kunnianhimoisempi ja kilpailuhenkempi kun taas kolmas pyrkii aktiivisesti huipulle. Jokainen on yhtä oikeassa, ja jokaisella tulisi olla oikeus harrastaa jääkiekkoa omista lähtökohdistaan.

Lasten erilaisista liikuntamotivaation syistä johtuen on tärkeää, että seuralla on tarjota erilaisia toimintoja. Pelaajapolussa on kuvattu eri toiminnot ja mahdollisuudet niiden välillä liikkumiseen. Pelaajapolun mukaisesti jokainen harrastaja voi toimia saman seuran tai seurayhteisön sisällä lajin aloittamisesta aikuisikään saakka. Pelaajalla ja perheellä on mahdollista osallistua toimintaa monessa eri ryhmässä, omien halujensa ja tarpeidensa mukaisesti.

Liikuntaharrastuksen kehittämisessä on keskeisessä osassa käsite sosialisatio, josta suomenkielessä käytetään pääasiassa muotoja sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen (Laakso 1981, 23). Seppänen (1985) rinnastaa sosialisatian yhteiskuntaan sopeuttamiseksi. Yksilö on sen yhteisön tuote, jossa hän sattuu kasvamaan. Sosialisatiossa opitaan yhteisön tavoille, opitaan kieli, arvot, normit, taidot ja ylipäätään yhteisölle ominaiset toiminta- ja ajatusmallit. Sosialisatioprosessia ohjaavat yleensä yhteisön odotukset sekä tekijät, joita pidetään yhteisössä hyvinä. Sosialisatio johtaa yhteisössä siihen, että yksilöt pyrkivät muistuttamaan toisiaan yksilöllisistä eroista huolimatta. (Seppänen 1985, 104–105.) Onkin tärkeää, että seurana toimimme oikeilla tavoilla, arvoilla sekä asetamme selkeät tavoitteet toiminnalle niin yksittäisen pelaajan kuin koko seuran osalta.

Seuran ydintavoitteiden määrittely

Jokaisen urheiluseuran ydintehtävinä tulee olla sekä liikunnan harrastamisen että huipulle tähtäävän toiminnan mahdollistaminen. Nämä kaksi tavoitetta eivät ole ristiriidassa, vaan seuran on mahdollista tarjota jäsenilleen erilaisia toimintoja. Seuran tulee olla aktiivisesti mukana harrastamisen kustannusten alentamisessa varainhankinnan kautta sekä tarjota valmentajilleen mahdollisuus kouluttautua tehtävissään.

Seuran rooli tulee nähdä mahdollistajana. Jokainen perhe tai pelaaja päättää itse, minkä polun itselleen valitsee, harrastajan vai kilpailijan polun. Kaikki seuran järjestämä toiminta pitää suunnitella tukemaan tavoitteita sekä pelaajien tarpeita.

1. Eteläsuomen paras kasvattajaseura

a. Mittarina pelaajat ikäkausimaajoukkueissa

2. Espoon suurin jääkiekkoseura

a. Mitattuna juniori-ikäisillä harrastajilla

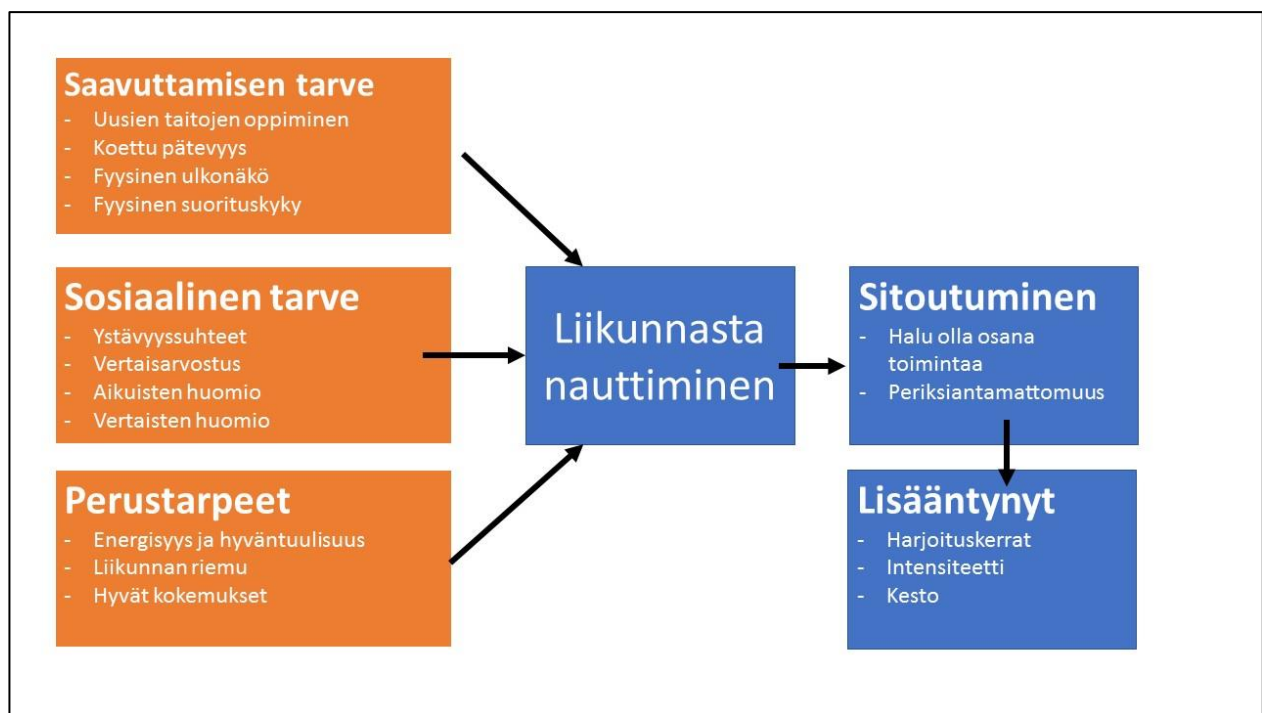
Seurana haluamme jatkuvasti nostaa tasoamme kaikilla toiminnan osa-alueilla menestyksen varmistamiseksi nyt ja tulevaisuudessa. Haemme ja luomme aktiivisesti uusia parempia käytäntöjä.

Sitouttaminen seuran toimintaan

Lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Nuoret harrastavat jääkiekkoa eri syistä. Yksi haluaa pelailta ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Toinen on astetta kunnianhimoisempi ja kilpailuhenkisempi. Kolmas pyrkii aktiivisesti huipulle. Jokainen on yhtä oikeassa, ja jokaisella tulisi olla oikeus harrastaa jääkiekkoa omista lähtökohdistaan. Lapsen tulee saada lajiharjoittelun lisäksi kavereita, turvallisia aikuiskontakteja, empatia- ja ryhmäytötaitoja sekä hyvä pohja aikuisuudessa tapahtuvalle harrastamiselle.

Lasten liikuntamotivaatioon ja asenteeseen liikuntaa kohtaan voidaan vaikuttaa todella paljon lapsen kasvaessa. Hyvin toteutettu sosialisatio johtaa positiiviseen kierteeseen, jossa onnistuminen ja osaaminen tukevat motivaatiota osallistua toimintaan entisestään. Onkin tärkeää tunnistaa eri tekijät, jotka vaikuttavat lasten liikuntamotivaation syntymiseen.



Kuva 1 Muokattu Weiss & Amrose (2008) sources and consequences of sport enjoyment

JUNIORIVALMENTAJAN KYMMENEN KÄSKYÄ KUINKA MOTIVOIT PELAAJIASI

- 1. KESKITY TAIDON OPETTAMISEEN JA HARJOITTELUUN**
 - Älä aloita tosista pelaamista liian aikaisin. Huolehdi hauskuudesta ja tarjoa vaihtelevaa toimintaa.
- 2. MUOKKAA HARJOITTEITA**
 - Vaiheittainen kehitys – muokkaa tilaa, aikaa ja sääntöjä. Muokkaa harjoitus pelaajille sopivaksi, älä pelaajia harjoitukseen sopiviksi
- 3. ASETA REALISTISET ODOTUKSET PELAAJILLES**
 - Jokainen oppii omaan tahtiinsa ja jokaisella on omat tavoitteet
- 4. NÄYTÄ ESIMERKKIÄ**
 - Osa oppii katsomalla sinua! Näytä aina esimerkkisuoritus monesta eri kulmasta.
- 5. LÖYDÄ OIKEAT SUORITUKSET**
 - Kehu ja rohkaise, tarjoa lisää haastetta uusilla ohjeilla.
- 6. ANNA VAPAAUS EPÄONNISTUA**
 - Epäonnistuminen on osa oppimisprosessia. Luo kannustava ilmapiiri, vähennä epäonnistumisen pelkoa ja ole empaattinen. Suurin osa virheistä on tahattomia.
- 7. VÄHÄN SELITYSTÄ, PALJON TEKEMISTÄ**
 - Lyhyet ja ytimekkäät ohjeistukset. Maksimoi tekeminen.
- 8. INNOSTA**
 - Näytä oma intohimosi, se tarttuu! Puhu ja kuuntele pelaajiasi.
- 9. KASVATA LUONNETTA**
 - Ole roolimalli! Etsi tilanteita, joissa voit opettaa luonnetta, ja hyödynnä ne.
- 10. ANNA VASTUUTA JA VALTAA PELAAJILLE**
 - Osallista pelaajat joukkueen toiminnan suunnitteluun. Onhan se myös pelaajien joukkue ;)

Kuva 2 vapaasti muokattu Weiss's Ten Commandments for maximizing motivation 2000

Jääkiekkoympäristössä keskeinen motivaatioon vaikuttava tekijä on valmentaja. Valmentaja suunnittelee toiminnan, ja toimii auktoriteettihahmona pelaajille. Onkin tärkeää, että valmentaja ymmärtää miten tukea lapsen liikuntamotivaation syntyä. Toiminta tulee suunnitella niin, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kokea kehittymistä, saada terveitä sosiaalisia kontakteja sekä hyviä kokemuksia. Valmentajan roolina on myös mahdollistaa uusien taitojen oppiminen, pätevyiden tunteiden saavuttaminen sekä yleisesti ottaen hyvien kokemusten tuottaminen.

Kodin rooli lapsen liikunta-aktiivisuuteen vaihtelee suuresti lapsen kasvaessa. Suurin rooli vanhemmilla on harrastustaipaleen alussa. Vanhemmat usein päättävät itsenäisesti mihin kerhoihin tai lajien kouluihin lapsensa vievät. Vanhemmilla on siis mahdollisuus tartuttaa oikea asenne liikuntaa kohtaa, kasvattaa motivaatiota kannustamalla ja mahdollistaa erilaisten lajien kokeilu. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että vanhempien kannustus, tuki ja osallistuva asenne kasvattavat lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan. Onkin erittäin tärkeää, että seura tarjoaa tietoa myös vanhemmille kuinka oman lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan voi tukea! Vanhempien merkitys liikuntaan kannustavana voimana on voimakkainta varhaislapsuudessa.

Lapsi tekee mielellään asioita, joissa saa olla yhdessä ystäviensä kanssa. Ystävät voivat toimia joko liikuntaan motivoivina tai liikuntamotivaatiota heikentävinä tekijöinä. Paras tilanne syntyy, kun lapsella on tai hän saa uusia ystäviä harrastuksensa kautta. Näin on mahdollista täyttää lapsen tarvitsemat sosiaaliset tarpeet liikunnasta. Toiminnan pitääkin tukea sosiaalisten suhteiden syntymistä ja mahdollistaa vuorovaikutus pelaajien ja valmentajien kesken.



Kuva 3 EKS 09 Turnauksessa

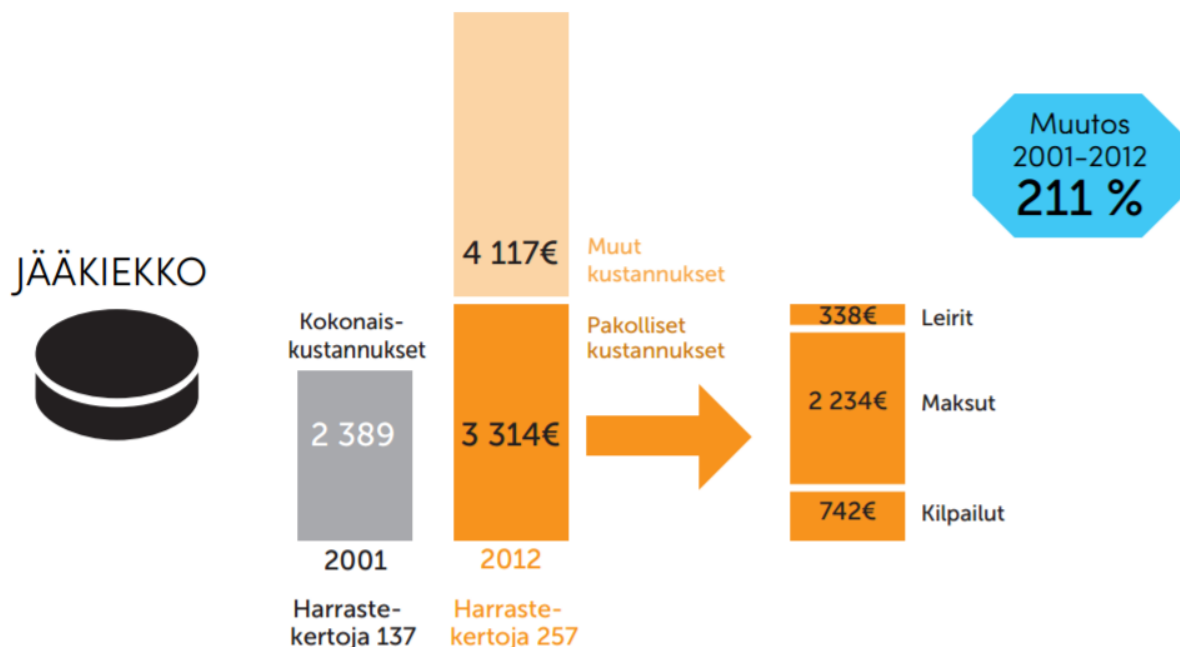
Urheiluseurat on periteisesti nähty liikuntamotivaation kohteina, paikkoina, joihin omaa motivaatiota tullaan purkamaan. Seuroja on siis pidetty passiivisina toimijoina, jotka ottavat vastaan motivoituneet liikkujat ja tarjoavat näille seuran näköistä toimintaa. Totuus kuitenkin on, että seuroihin tullaan usein etsimään motivaatiota liikuntaa kohtaan. Näin ollen seuran tulee ottaa yhä enemmän liikuntakasvattajan roolia.

Perheen sitoutumiseen vaikuttavat tekijät

Vanhemmat ja sukulaiset siirtävät useimmiten omat arvonsa ja asenteensa liikuntaa kohtaan omille lapsilleen. Aktiivisesti liikkuva isä tai äiti vie todennäköisemmin oman lapsensa mukaan ohjattuun liikuntaharrastukseen. Vanhempien omat lempilajit usein siirtyvät myös heidän lapsilleen. Kotona televisioista seurattu urheilu vaikuttaa myös lapsen lajivalintaan. Näissä perheissä sitoutuminen liikuntaharrastukseen on vahva. Haasteena onkin sitouttaa perheitä, joissa liikunnalla ei ole ollut aiemmin kovin suurta merkitystä.

Viime vuosien aikana organisoitujen liikuntaharrastusten kustannukset ovat kasvaneet huomattavasti, mikä näyttää johtuvan kilpailun jatkuvasta lisääntymisestä ja kiristymisestä. Kilpailua syntyy lajien välillä siitä, miten saadaan houkutelua uusia harrastajia lajin pariin. Lajien sisällä käydään kilpailua urheilullisesta menestyksestä. Myös lajien sisäinen, tiukentuva kilpailujärjestelmä sekä sen ulottaminen yhä nuorempiin ikäluokkiin vaikuttavat kustannuksiin. Kustannukset nousevat muun muassa pitenevän harrastuskauden ja harrastusintensiteetin tihenemisen vuoksi. Harrastaminen on lähes ympärivuotista, viikossa on useita harrastuskertoja, leiritys on lisääntynyt ja sarja- ja kilpailutoiminta laajentunut. Lisäksi laatuvaatimukset kovenevat niin valmennuksen ja olosuhteiden kuin tekstiilien ja varusteidenkin suhteen. (Puronaho 2006, 162–165.)

Lasten liikuntaharrastuksista päätetään perheiden taloudellisen liikkumavaran puitteissa. Valintaan vaikuttavat keskeisesti muun muassa lasten halu harrastaa juuri tiettyä lajia ja tietyssä kaveripiirissä, harrastuksen välitön hinta sekä tarvittavien välineiden ja tekstiilien hinta. Vanhemmat ovat usein valmiita tinkimään monista muista asioista harrasteen hyväksi, jos lapsen halu harrastaa on tarpeeksi vahva. Seuratoiminnan merkittävimmät kustannukset muodostuvat liikuntapaikkamaksuista ja -vuokrista, matkakustannuksista, varainhankinnasta sekä kilpailu- ja valmennustoiminnasta. (Puronaho 2006, 160.)



4 Liikuntafoorumi 2015

Tämä kustannusten kehitys on ajanut osan perheistä valitsemaan lapsilleen halvempia harrastuksia. Siinä missä vielä aiempina vuosikymmeninä kaikilla oli mahdollisuus harrastaa haluamaansa lajia, valikoivat vanhemmat nykyään lapsilleen perheen kukkarolle sopivia harrastuksia. Seurat tai lajiliitot eivät ole yksinään aiheuttaneet tätä ongelmaa. Nopea yleisen hintatason nousu, valtava pelivälineiden kehitys sekä uuden infrastruktuurin rakentaminen ovat osaltaan nostaneet harrastamisen kokonaiskustannusta.

Joukkueen toimintaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon ihmisten erilainen sosioekonominen tilanne. Jokaiselle lapselle pitää tarjota realistinen mahdollisuus olla osana toimintaa, pitämällä pakollisten toimintojen hinta alhaisena. Joukkue voi ja sen kannattaa tarjota erilaisia tapahtumia lisämaksusta niille, jotka niitä kaipaavat.

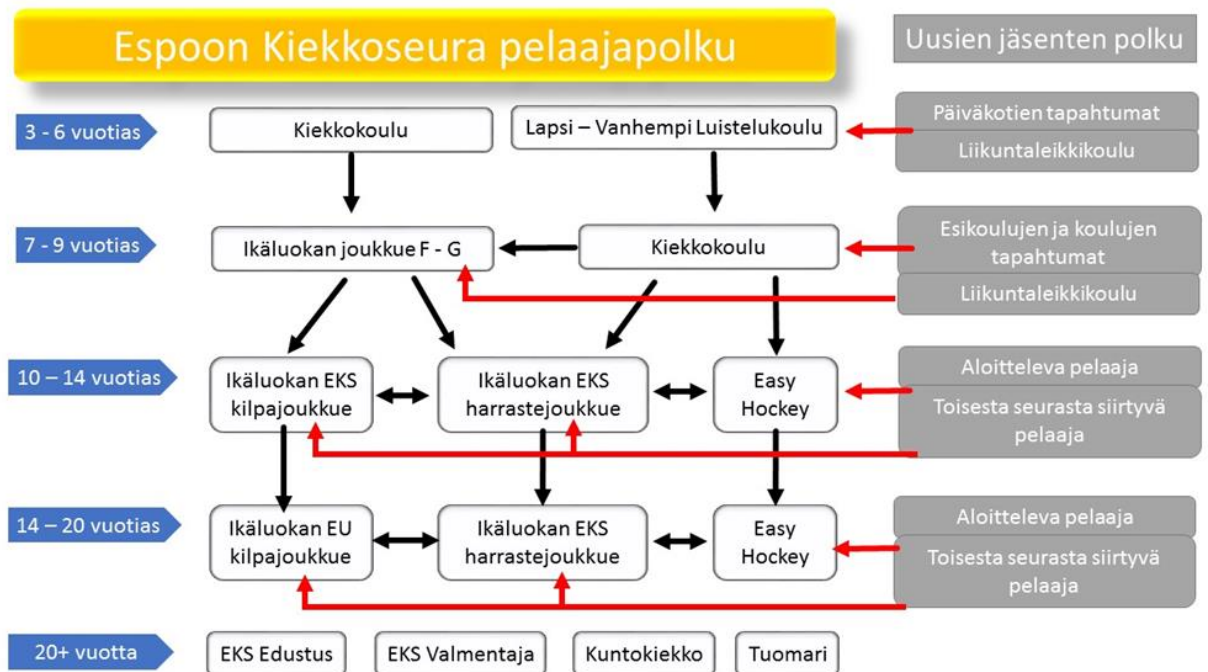
Seuran toimintaympäristö

Seuran toimintaympäristö on rakennettu pelaaja keskiössä. Seuran urheilujohto vastaa urheilu ympäristön luomisesta, seuran valmentajien kouluttamisesta sekä seuran identiteetin luomisesta. Seuran tehtävänä on rakentaa pelaajan ympärille tukiverkosto, joka auttaa häntä kasvamaan niin ihmisenä, urheilijana kuin jääkiekon pelaajana. Seuran urheilujohtajan tehtävä onkin auttaa yksittäistä pelaajaa hänen tukiverkostonsa kautta. Käytännössä siis urheilujohtaja tarjoaa koulutusta valmentajille, pelaajan vanhemmille ja muille sidosryhmille.



Kuvassa esitellään EKS jääkiekon pelaajapolku sekä toiminnan rakenne. Pelaajapolku havainnollistaa yksittäisen harrastajan mahdollisuudet seuran sisällä toimimiseen. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus olla osa itselleen mieluisaa ryhmää, jossa muut jäsenet jakavat samat tavoitteet.

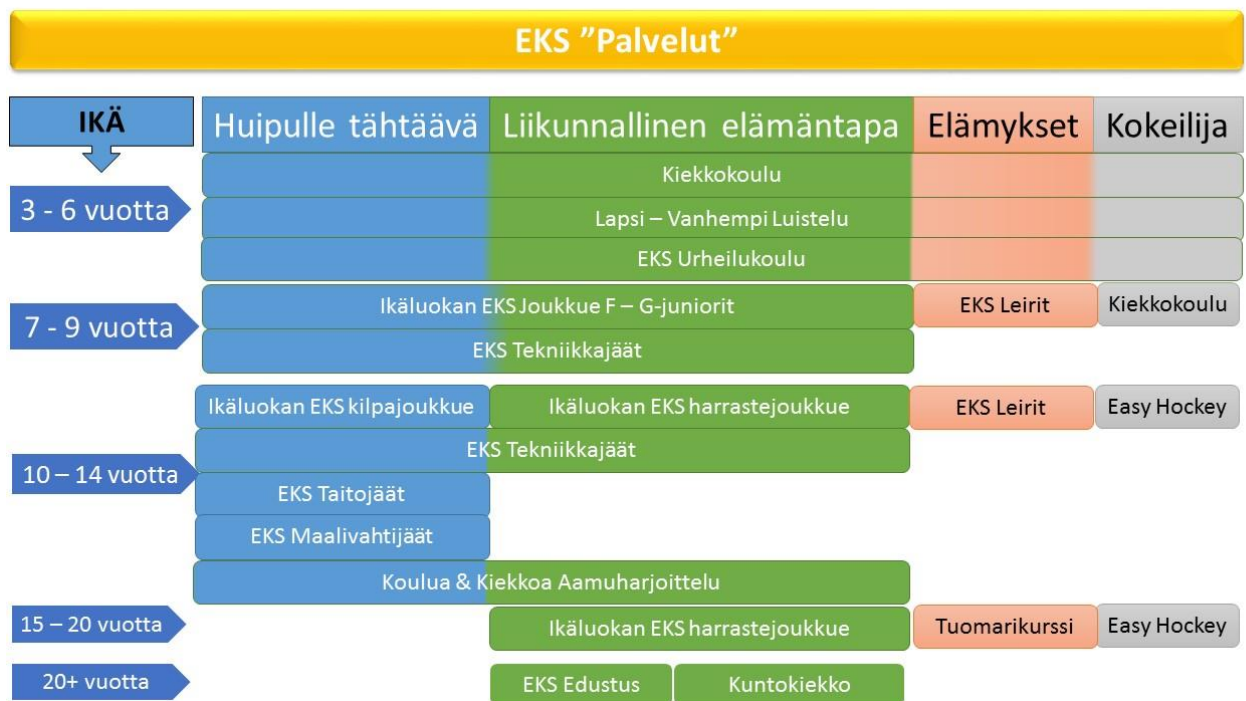
EKS on osa Espoolaista seurayhteisöä, jossa C-A -junioreiden edustusjoukkueet pelaavat Espoo Unitedin (EU) nimellä. EKS toimii näissä ikäryhmissä harrastetason toimijana.



Seuran urheilujohtajan kannattaa miettiä, mitkä toimenpiteet ovat tärkeitä missäkin ikävaiheissa, ja millaista tukea pelaaja kussakin vaiheessa tarvitsee. Ideaalitulanteessa seuralla on kaksi erillistä polkua: niin sanottu huipulle tähtäävä polku sekä harrastajan polku. Eri poluilla kulkevat pelaajat tarvitsevat ja tahtovat hyvin erilaista tukea.



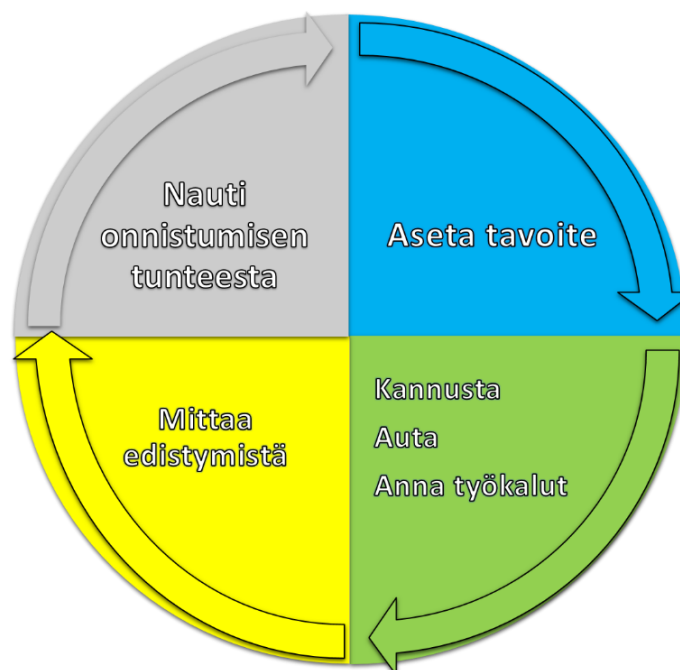
Seuran tulee tarjota "palveluita" sekä huipulle tähtääville että harrastuksena jääkiekkoa pelaaville pelaajille. Oheinen "palvelukartta" kertoo selkeästi, millä toimilla seura pyrkii tähän.



Pelaajalähtöinen valmentaminen

Pelaaja on saatava mukaan valmennustoimintaan aktiivisena jäsenenä, jonka itsetuntemusta ja sisäistä motivaatioita kasvatetaan itsearvion ja omien tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen avulla. Osaamisen mittaamista varten pitää kehittää kontrolliharjoitteita tai muita konkreettisia mittareita. Valmentajalta tulee raamit toiminnalle. Valmentaja asettaa toiminnan vaatimustason, tarjoaa pelaajilleen työkalut sekä tukee heitä heidän tavoitteiden saavuttamisessa.

Pelaaja on se, jonka unelmia ja tavoitteita toiminta pyrkii toteuttamaan.



Tavoitteita asettaessa on syytä muistaa muuta perusasia:

1. Määritä tarkka tavoite. Epämääräinen ”oppia luistelemaan paremmin” on hyvin vaikeasti mitattavissa.
2. Aseta realistisia tavoitteita. Tavoitteen saavuttamiseksi pitää joutua työskentelemään, mutta sen pitää olla saavutettavissa.
3. Anna tavoitteelle aikaraja. Lyhyen aikavälin tavoite voi olla saavutettavissa muutamassa kuukaudessa, unelma on pidemmän aikavälin tavoite.
4. Seuraa tavoitteen saavuttamisen eteen tehtyä työtä ja ole pelaajan apuna!

-

Joukkueet

Joukkueet ovat jokaisen jääkiekkoseuran toiminnan perusyksiköitä. Parhaimmillaan ne tarjoavat lapselle tai nuorelle loistavat edellytykset kehittyä huippu-urheilijaksi ja opettavat samalla tärkeitä henkisiä ja sosiaalisia taitoja. Joukkue on ryhmä, josta ponnistavat niin tulevaisuuden huiput kuin alasarjojen elämäntapaliikkujat.

Joukkueessa toimiessa pelaaja rakentaa omaa identiteettiään vertailemalla itseään muihin saman ikäisiin lapsiin. Joukkueen toiminnasta vastaavilla aikuisilla onkin siis tärkeä rooli näiden lasten urheilijaksi ja ihmisiksi kasvamisessa. Ideaalitalanteessa joukkueesta vastaa liikunnan ja urheilun ammattilainen, joka opastaa sekä pelaajia että vanhempia urheilun ja liikunnan saloista.

Kaiken toiminnan ytimessä tulee olla pelaaja!

Harjoitusmäärät

Oheisessa taulukossa on tiivistettynä eri ikäluokan joukkueiden ja muiden ryhmien kauden kesto, viikkoharjoittelumäärät ja kesätauon kesto. Lopullinen viikoittainen harjoitusmäärä voi vaihdella olosuhteista johtuen.

Joukkue / Ryhmä	Kausi alkaa	Kausi loppuu	Krt / vk	Oheisharjoittelu	Kesäharjoittelu	Kesätauko
D	Toukokuu	Maaliskuu	4-6	Jääharjoitusten ja pelien yhteydessä	2 Jääharjoitusta + 2-3 Oheisharjoitusta	5- 6 viikkoa
E	Toukokuu	Huhtikuu	3-5	Jääharjoitusten ja pelien yhteydessä	3 Oheisharjoitusta + 0-1 jääharjoitusta	5- 6 viikkoa
F1	Toukokuu	Huhtikuu	2-4	Jääharjoituksen yhteydessä	2 Oheisharjoitusta	6-8 viikkoa
F2	Toukokuu	Huhtikuu	2-4	Jääharjoituksen yhteydessä	1 Oheisharjoitus	6-8 viikkoa
G	Syyskuu	Huhtikuu	2-3	Jääharjoituksen yhteydessä	Ei Kesäharjoituksia	3-4 kuukautta
KIEKKOKOULU	Lokakuu	Maaliskuu	2	Ei oheisharjoituksia	Ei Kesäharjoituksia	
EASY-HOCKEY	Lokakuu	Maaliskuu	1	Ei oheisharjoituksia	Ei Kesäharjoituksia	
LAPSI-VANHEMPI	Lokakuu	Maaliskuu	1	Ei oheisharjoituksia	Ei Kesäharjoituksia	



Seurassa aloittavat uudet joukkueet kaipaavat kipeästi toimintansa käynnistämiseksi ja tueksi periaatteita sekä toimintamalleja. Kirjallisilla toimintaperiaatteilla joukkueiden uudet toimihenkilöt ja lasten vanhemmat ”ohjautuvat” helpommin sisään seuran toimintaan ja tavoitteisiin sekä toimintakulttuuriin. Toimintaperiaatteita tulee täydentää ja päivittää esimerkiksi kausittain sitä mukaa, kun toiminnan sisältö tai haasteet muuttuvat. Laatiessaan omia yksityiskohtaisia toimintatapojaan joukkueiden tulee käyttää lähtökohtanaan seuran yhteisiä toimintaperiaatteita.

On tärkeää, että perheessä liikuntapalveluita ostava vanhempi saadaan vakuuttuneeksi. Vaikka kaiken toiminnan ytimessä pitääkin olla pelaaja, on joukkuetta perustettaessa huomioitava myös vanhempien tarpeet. Tärkeimmäksi asiaksi vanhemmat nostavat fyysisen hyvinvoinnin edistäminen. Muita tärkeäksi koettuja asioita olivat sosiaalisten taitojen kehittyminen, henkisen hyvinvoinnin edistäminen, kaverit, lajitaidot sekä haaveet ammattilaisuudesta. (Kylmänen 2014.) Vanhempien ottaminen mukaan toimintaan on myös osoittautunut tehokkaaksi sitouttamistavaksi. On myös hyvä muistaa, että monella vanhemmalla ei ole omaa kokemusta lajista tai liikunnasta, ja he saattavat tarvita liikunnan ammattilaisen apua.

Ensimmäisinä vuosina luodaan pohja tulevaisuuden harrastamiselle ja menestymiselle. Liikuntasosialisaatio alkaa tapahtua heti ensimmäisinä vuosina, jolloin lapsi omaksuu toiminnalle ominaiset tavat, kielen ja käytöksen. Hän samaistaa itsensä muihin joukkueessa toimiviin, ja rakentaa oman identiteettinsä tätä kautta. Aikuinen voi helposti sytyttää liekin lajiin, tai sammuttaa sen.



“INNOSTUMISTA HYVÄSSÄ

7-9 VUOTIAIDEN TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT

- INTOHIMON SYNNYTTÄMINEN PELAAMISEEN
- LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OHJAAMINEN
- TERVE ITSETUNTO

VALMENTAJAN ROOLI

Yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Lajitekniikoiden ja -taitojen kehittäminen

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

Valmennuksen tukitoimet

- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus
- Toimintasuunnitelma ja kausisuunnitelma
- Testaa -> aseta tavoite -> seuraa kehitystä
- Kotiläksyjä pelaajille -> Saavuta tavoitteesi
- Vanhempienvartti
- Valmennustiimi kouluttaa: viikkoliikuntamäärä, ravinto, uni ja lepo, lihashuolto (alku- ja loppuverryttely – miten ja miksi), koulu, EKS-pelaajan käyttäytyminen



“PELAAMISTA HYVÄSSÄ

10–14 VUOTIAIDEN TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT

- PELIN OPETTAMINEN
- PELAAJAKSI KASVAMINEN

VALMENTAJAN ROOLI

Yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Lajitekniikoiden ja -taitojen kehittäminen

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

Valmennuksen tukitoimet

- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus
- Toimintasuunnitelma ja kausisuunnitelma
- Jäätetit
- Kotiläksyjä pelaajille
- Vanhempienvartti
- Valmennustiimi kouluttaa: viikkoliikuntamäärä, ravinto, uni ja lepo, lihashuolto (alku- ja loppuverryttely – miten ja miksi), koulu, EKS-pelaajan käyttäytyminen

Seuran muut toiminnot

Seuran taitojäät

Jotta seuran toimintaan osallistuminen on mahdollista kaikille, pitää joukkueiden toimintaa miettiä tarkemmin. Onko kaikkien joukkueeseen kuuluvien pakko sitoutua ”huipulle tähtäävien” harjoitusmääriin? Voisiko joukkueen harjoituksia olla harvemmin, ja innokkaille lapsille olla tarjolla ylimääräistä, laadultaan korkeaa toimintaa?

Joukkueen harjoituksissa taidon oikea opettaminen ja oppiminen on haastavaa. Valmentajalla on vastuullaan paljon lapsia ja rajattu aika. Harjoituksissa on yksilötaidon lisäksi harjoitettava pelaamisen taitoja, mikä syö aikaa tärkeiden taitojen, kuten luistelun ja laukomisen harjoittelusta.

Taitojäiden tavoitteena kehittää yksilöiden henkilökohtaisia taitoja pienryhmä harjoittelun kautta. Tavoitteena on luoda seuralle malli, jollaista ei muilla seuroilla ole! Yksilötaidot kuten luistelu, laukominen ja kiekonhallinta mahdollistavat hyvät pelitaidot.

Taitojäät ovat erikseen osallistujilta laskutettavaa toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Se tarjoaa tavoitteellisille ja kilpailuhenkisille pelaajille oppimiselle ideaalin ympäristön.

Taitojäät ajoittuvat iltapäiviin, joten ne eivät estä pelaajia osallistumasta oman joukkueen harjoituksiin.

Tekniikkajäät

Tekniikkajäät ovat seuran maksamia iltapäiväjäitä, joissa pelaajilla on mahdollisuus erinomaisuuden tavoitteluun ja vapaaseen, ulkojäättyyliseen pelailuun. Toiminta ei ole ohjattua, vaan täysin lasten itsensä suunnittelemaa tai suunnittelematonta. Jäällä ei siis ole seuran tai joukkueiden puolesta ohjattua toimintaa, vaan toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat lapset itse. Jäävarustus on kevyt, eli kypärä, kaulasuojat, hanskat ja polvisuojat riittävät. Pienimmille voidaan pukea kaikki varusteet vahinkojen välttämiseksi. Tapahtumat ovat aina valvottuja seuran puolesta.

Seuran tahto on lisätä organisoimattoman pelaamisen määrää, nostaa henkilökohtaisten pelitaitojen tasoa ja mahdollistaa pelaajien itsenäisen ja luovan oppimisen. Samalla kannustamme myös omatoimisuuteen ja tuemme itseohjautuvuutta. Jäällä saa pitää hauskaa ja toteuttaa omia kuvioitaan. Se on seuran pelaajien kohtaamispaikka, jossa voi tutussa paikassa valvovan silmän alla tavata joukkuekavereita.

Iltapäiväjäät ovat tarkoitettu EKS D-G joukkueiden pelaajille.

Iltapäivä toiminnan säännöt:

1. Aikuisilta jäälle pääsy kielletty!
2. Ota muut jäällä olijat huomioon. Jäällä on eri-ikäisiä lapsia.
3. Pelaajat päättävät mitä jäällä tehdään.

Kiekkokoulu

Kiekkokoulu on tarkoitettu ensisijaisesti 5-7-vuotiaille lapsille. Tätä nuoremmille lapsille seuran kannattaa tarjota lapsi-vanhempi luistelua tai ohjata perheitä muun liikunnan pariin. Kohdeikä vanhemmat lapset on hyvä ohjata tutustumaan seuran joukkueiden toimintaan tai muihin matalan kynnyksen toimintoihin. Kiekkokoulu on suunniteltu niin, että jokainen lapsi osallistuu toimintaan kaksi vuotta, jonka jälkeen hän siirtyy toimimaan joukkueeseen.

Hyvin hoidettu kiekkokoulu toimii ennen kaikkea seuran harrastajien rekrytointikanavana. Kiekkokoulu tarjoaa suurimmalle osalle lapsista ja heidän vanhemmistaan ensi tutustumisen jääkiekkoon lajina. Tästä syystä kiekkokoulun laatu ei ole mitenkään sivuseikka. Esikouluikäisten ja alakouluikäisten lasten vanhemmat seuraavat harrastusten tarjontaa aktiivisesti ja arvioivat, mihin lajiin ja seuraan he voivat lapsensa lähettää turvallisesti. Vanhempien toiveena on saada lapselleen myönteisiä kokemuksia ja hyvää oppia liikunnassa ja erityisesti jääkiekkotaidoissa. Tämän ikäisten lasten vanhemmat ottavat mielellään vastaan tietoa. Kauden aikana heidät voidaan perehdyttää seuran toimintatapoihin. Jos keskustelu on kiekkokoulun aikana avointa ja lapset huomioon ottavaa, tapa säilyy vuosia joukkueiden toiminnassa. Valitettavasti myös päinvastainen asenne säilyy. Jos kiekkokoulu saa heikoimmat jääajat, ohjaajat, jotka eivät muualle kelpaa ja välinpitämättömän kohtelun, tunnelma säilyy joukkueissa ja leimaa koko seuran toimintaa. Kiekkokoulu-tuotteen on oltava niin laadukas, että sitä kautta saadaan seuraan aina uusi ikäkausijoukkue (30 pelaajaa). Viime vuosina siirtymä kiekkokoulusta joukkueeseen on ollut arviolta 70 %, joten tavoitteen saavuttaminen vaatii noin 50 ikäluokan kiekkokoululaista.

Espoossa kiekkokoulu toteutetaan kolmen seuran yhteisenä projektina (EKS, BJR, EPS). Kiekkokoulun tarkoitus on antaa jokaiselle espoolaiselle tasavertainen matalan kynnyksen mahdollisuus aloittaa jääkiekkoharrastus mahdollisimman lähellä omaa kotiovea, opettaa lapselle luistelun sekä kiekonkäsittelyn alkeet pelien ja leikkien kautta, sekä tuottaa seuroille aktiivisia jääkiekon harrastajia tulevaisuuteen. Toiminnan ytimessä on innostaminen lajiin sekä positiivisten kokemusten ja onnistumisten tunteet.

Kiekkokoulu tuottaa espoolaisille mielikuvan jääkiekosta joko erittäin hyvänä harrastuksena tai vaihtoehtoisesti epämiellyttävänä kokemuksena. Tästä johtuen seuran tulee tuottaa laadukasta toimintaa omalle seurayhteisölle sekä koko espoolaiselle kiekkoyleisölle.

Suurin osa vanhemmista haluaa tietää seurasta, sen toimintamalleista sekä tulevaisuuden mahdollisuuksista oman lapsen kohdalla. On tärkeää, että vanhemmat tuntevat, että lapsi tulee turvalliseen ja ohjattuun ympäristöön.

Kiekkokoulussa on pakollisena varustuksena kypärä ristikolla, kaulasuoja sekä luistimet. Tällä kevyellä varustuksella tarjotaan matala kynnyksellä tulla toimintaan mukaan, kaikkia varusteita ei tarvitse heti hankkia. Tarkoituksena on kuitenkin ohjeistaa vanhempia mahdollisimman nopeasti hankkimaan täydellinen jääkiekkovarustus, koska se mahdollistaa erilaisten harjoitusten tekemisen mahdollisimman turvallisesti. Varusteiden hankinta tulee kiekkokoulun osalta olla ohjeistamista, ei pakottamista. Seuran tulee vanhempaininfo-tapahtumassa käydä läpi yhteistyökumppaninsa, josta vanhemmat voivat käydä ostamassa jääkiekkovarusteita. Vanhempaininfo-tapahtumassa tulee kertoa myös mahdollisuuksista ostaa käytettyjä jääkiekkovarusteita.

Kiekkokoulu tulee hinnoitella niin, että se palvelee seuran tavoitteita. Mikäli tavoitteena on saada mahdollisimman moni osallistumaan toimintaan, on hinnan oltava alhainen. Hinnoittelussa kannattaa kuitenkin huomioida se, että kynnyksellä jättää tulematta nousee hinnan noustessa, eikä täysin ilmaiseen toimintaan osallistuta yhtä ahkerasti. Koko vuoden kestävä kurssin hinnan tulisi

olla noin 100€, riippuen tarjotusta määrästä ja mahdollisista varusteista. Kaudella 2016–17 koko Espoossa käytössä ollut hinnoittelu oli toimiva. Koko vuoden hinta 120€ sisälsi mailan, paidan sekä seuran pipon.

Kiekkokoulusta pelaaja voi siirtyä oman ikäluokkansa joukkueeseen tuntiessaan olevansa valmis siirtoon ja kun valmentajat sitä suosittelevat. Siirtyminen voi tapahtua vaikka kesken kauden. Pääasiassa siirrytään ikäluokittain kuitenkin kevään aikana.

Easy-Hockey

Seuratoiminnassa on ollut tarvetta rennon harrastamisen mentävälle aukolle - sellaiselle, joka ei välttämättä tähtää yksinomaan kisa- ja/tai sarjamenestykseen, vaan mahdollistaa jääkiekon harrastamisen muiden lajien kanssa samanaikaisesti. Easy-Hockey pyrkii täyttämään tämän aukon.

Easy- Hockey tarjoaa perinteisestä joukkue toiminnasta poikkeavan mallin. Harjoittelu ei ole tavoitteellista, vaan lähinnä ulkojäiltä tuttua pelaamista. Toiminta on ilmaista tai erittäin halpaa, ja tapahtumia on noin kerran viikossa.

KENELLE

- Jääkiekosta kiinnostuneille nuorille (10- 17 vuotta), joilla ei ole halua tai mahdollisuutta osallistua perinteiseen joukkue toimintaan
- Pojille ja tytöille
- Jääkiekkokokemusta saa olla, mutta se ei ole välttämätöntä tai edes tarpeellista

MIKSI?

- Tarjotaan nuorille terveellistä harrastamista ja mahdollisuutta kuulua ryhmään
- Tehdään lajia tunnetuksi nuorille kuntoilu muotona, kilpaurheilun sijaan
- Saadaan seuraan uusia harrastajia
- Tarjotaan myös pelaajille, jotka eivät tähtää huipulle, mahdollisuus harrastaa



Koulut & Päiväkodit

Seuran jäsenrekrytoinnin kannalta olennaista on huolehtia hyvistä kontakteista alueen varhaiskasvatukseen. Tarjoamalla koulu – ja päiväkotiluokille ilmaisen jäätuokuntatunnin seura saa kontaktin alueen lapsiin, sekä pystyy konkreettisesti tutustuttamaan lapset toimintaan. Hyvin ohjatulla tunnilla pystytään myös vakuuttamaan luokan opettajat toiminnasta, ja sitä kautta saamaan viestiä myös koteihin.

Toiminnan organisoinnissa on otettava huomioon lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Tavoitteena on saada lapset, jotka eivät vielä harrasta seurassa, innostumaan toiminnasta tarpeeksi liittyäkseen mukaan. Toiminnalle on siis turha asettaa mitään muita tavoitteita kuin yhteinen hauskanpito turallisessa ympäristössä.

Ohjaustyössä on panostettava lapsikeskeiseen toimintaan. Lapsilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön.



Kuva 5 EKS Päiväkotitoimintaa

Urheilukerho (Liikuntaleikkikoulu)

EKS tulee käynnistämään syksyllä 2017 Urheilukoulu -nimisen hankkeen Leppävaaran jäähallin tiloissa 2013, 2012 ja 2011 syntyneille tytöille ja pojille. Tämä liikuntaleikkikoulu alkaa elokuun loppupuolella ja jatkuu aina pitkälle kevääseen. Urheilukoulu pidetään kaksi kertaa viikossa, toinen arki-iltana ja toinen viikonloppuaamuna. Tulemme perustamaan kolme uutta ryhmää syksyille ja kolme uutta ryhmää keväälle. Lapset jaetaan ryhmiin iän perusteella. Yksi harjoituskerta kestää 45 minuuttia. Toisella kerralla lapsi liikkuu ilman vanhempaa ja toisella kerralla vanhempi on mukana liikuntakerralla. Urheilukoulun harjoituskerrat tulevat olemaan monipuolisia lasten taitoja kehittäviä leikkejä, ratoja ja kisoja, jotka suunnitellaan ja toteutetaan lasten herkkyykskausien pohjalta. Kannustamme lapsia ylipäättänsä liikkumaan sekä lisäämään liikuntaa. Toiminnan ohjauksesta vastaavat henkilöt tullaan kouluttamaan Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu RY:n (ESLU) koulutuksissa ennen toiminnan käynnistämistä, parhaan mahdollisen laadun varmistamiseksi.

Uusien lasten liikuntasuosittelun mukaan alle 8-vuotiaiden lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Fyysinen aktiivisuus kehittää fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa sekä ennaltaehkäisee elintasosairauksia. Nämä taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden kanssa ja siinä samalla kehittyvät vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset suhteet. Ohjatussa liikunnassa lapsi rikkoo rajojaan ja uskaltaa tehdä liikkeitä, joita ei välttämättä muuten tekisi. Urheilukoulu toimii siis loistavana yleisliikuntataitoja ja hermostoa kehittävänä pohjana tulevaisuutta varten.

Haluamme liikuttaa yhä enemmän lapsia ja yhä monipuolisemmin. Haluamme tuoda ringette- ja kiekkokoulun rinnalle lisää monipuolista liikuntaa päiväkotij- ja esikouluikäisille lapsille. EKS urheilukoulun lapsilla on mahdollisuus osallistua myös seuran järjestämiin ringette- ja kiekkokouluihimme.

Tavoitteena on madaltaa perheiden kynnystä lähteä mukaan seuratoimintaa. Toiminta on halpaa, ja oma tuttu aikuinen saa olla mukana. Toiminnan kustannus on maksimissaan 37,5€/kk, jolloin yhden harjoituskerran hinnaksi tulee alle 5€. Lapsi, joka osallistuu EKS urheilukouluun saa -50 % ringette- ja kiekkokoulumme hinnoista. Tällä haluamme laskea kustannuksia ja tarjota perheille realistisen mahdollisuuden ilmoittaa lapsi monipuolisen liikunnan pariin. Tämän lisäksi tulemme tarjoamaan työvuoroja seuramme junioreille apuohjaajiksi EKS urheilukouluun, jotta saamme enemmän myös nuoria mukaan toimintaamme.

-

Lapsi-vanhempi Luistelu

Lapsi-vanhempi luistelu on suunnattu pienille, 3 – 5- vuotiaille lapsille, jotka eivät vielä pärjää jäällä ilman aikuisen fyysistä tai henkistä tukea. Se on hyvä tapa tutustuttaa perheet seuratoiminnan pariin. Se tarjoaa matalan kynnyksen vaihtoehdon aloittaa seuratoiminta.

Lajivalinta tehdään perheissä usein hyvin aikaisin. Useimmiten se ensimmäinen lapsen kokeilema laji muodostuu merkityksellisemmäksi johtuen liikuntasosialisaation mekanismeista. Tavoittamalla lapset varhaisessa vaiheessa, vaikuttaa merkittävästi lasten omaan mielenkiintoon lajia kohtaan. Lapsi – Vanhempi luistelussa ei saa kuitenkaan aliarvioida vanhemman merkitystä. Myös vanhemman motivaatiota lapsen liikuntaa kohtaan pystytään muokkaamaan, ja sitä kautta saada perheen asennetta liikuntaa kohtaan muuttumaan.

Lapsi – Vanhempi luistelun organisoinnissa tulee ottaa huomioon osallistujien ikä ja fakta, että monikaan ei luistimilla ole ollut ennen ensimmäisiä harjoituksia. Innostavan ilmapiirin pitää tarttua, ei pelkästään lapsiin, vaan myös aikuisiin. Sekä lapsilla että aikuisilla tulee olla turvallinen olo jäällä. Toiminta tulee hinnoitella niin, että ryhmiin saadaan iso määrä osallistujia.

Leiri – ja muu kesätoiminta

Seuran kannalta on tärkeää, että kesän aikana on tapahtumia. Pelaajien ja vanhempien sitoutumisen kannalta on olennaista, ettei toimintaan tule pakollisia, pitkiä taukoja. Kesätoiminnan tulee olla monipuolista ja vapaaehtoista, erillisellä maksulla tapahtuvaa joukkueen ulkopuolista toimintaa.

Kesän jääleirit ovat paitsi oiva tapa kehittää pelaajien taitoa, myös hyvä tilaisuus kasvattaa lasten liikuntamotivaatiota. Erilaisessa ryhmässä ja erilaisessa ympäristössä toimiva liikunta tarjoaa uusia ja erilaisia ärsykeitä lapsille. Leireille tullaan lajin lisäksi viihtymään hyvässä seurassa.

Kesäajalle seuran kannattaa harkita monipuolista liikuntatarjontaa. Eri-ikäisistä lapsista koostuvat ryhmät voivat kokoontua pelaamaan eri pelejä vapaamuotoisemmin, tai heille voi tarjota monipuolisia liikuntapalveluita kuten yleisurheilukouluja. Ne tukevat urheilijaksi kasvamista monipuolisten harjoitteiden kautta sekä tarjoavat mukavaa vaihtelua normaaliin arkeen.

Tukitoimet jään ulkopuolella

Vanhempien koulutus

Vanhemmille suunnattu koulutus kannattaa aloittaa perustettavassa ikäluokassa, koska silloin vanhempien merkitys lasten liikunnan mahdollistajana on suurin. Vanhemmat usein päättävät itsenäisesti mihin kerhoihin tai lajien kouluihin lapsensa vievät. Vanhemmilla on siis mahdollisuus tartuttaa oikea asenne liikuntaa kohtaa, kasvattaa motivaatiota kannustamalla ja mahdollistaa erilaisten lajien kokeilu. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että vanhempien kannustus, tuki ja osallistuva asenne kasvattavat lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan. Onkin erittäin tärkeää, että seura tarjoaa tietoa myös vanhemmille, kuinka oman lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan voi tukea! Vanhempien merkitys liikuntaan kannustavana voimana on voimakkainta varhaislapsuudessa.

Lasten kasvaessa vanhempien merkitys muuttuu. Tavoitteellisen harjoittelun alkaessa D-ikävaiheessa, tulee vanhemmista yhä enemmän kasvavan urheilijan tuki. Tällöin on tärkeää, että vanhemmilla on hyvät tiedot urheilijan vaatimasta ravinnosta, levon ja harjoittelun määrästä sekä yleisestä urheilullisuudesta. Tässä ikävaiheessa tulevat ajankohtaiseksi myös liiton kartoitustapahtumat sekä tasojoukkueet, asioita, joista vanhempien kanssa kannattaa puhua.

VANHEMPIEN PELIKIRJA



1. Muista kehua ja kannustaa pelimiestä
2. Muista kysyä ”oliko kivaa”?
3. Iloitse kaikkien pelaajien suorituksista ja kehityksestä
4. Suosi kannustavaa ja hyvää käytöstä
5. Tsemppaa kaikkia, myös toimihenkilöt ansaitsevat kiitoksen
6. Innosta muita vanhempia ja ole aktiivinen
7. Kehu pelinohjaajaa, joka yleensä on yksi meistä
8. Onnittele aidosti ja rehdisti voittajia

Varainhankinta

Lasten liikunnan kustannuksia voidaan tehokkaasti alentaa onnistuneen varainhankinnan avulla. Varainhankintaa koskevasta lainsäädännöstä ja keinoista voit lukea tarkemmin aiheesta kirjoitetusta tiedosta:

Setälä H. 2004. Possibilities and ways of funding sports clubs in Finland, Haaga-Helia, <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95495/Setala%20Final.pdf?sequence=1>

Omatoimiseen harjoitteluun ja vapaa-ajalla liikkumiseen kannustaminen

Ulkojäähkilpailu (liite 1)

Levyttä laukominen (liite 2)

EKS etsii tänä talvena ja keväänä ahkerinta omatoimista harjoittelijaa.

Kilpailun idea:

1. Espoon ulkojäätökuningas

Kuka käy eniten ulkojäällä? Kuka on ahkerin tekniikkajäällä kävijä? Kaikki vähintään tunnin kestävät, joukkue toiminnan ulkopuolinen jäätöiminta lasketaan. Kaikki reippaasti ulos harjoittelemaan uusia kikkoja ja pelaamaan hyvässä seurassa. Uusia, ulkojäällä opittuja kikkoja esitellään sitten joukkueen harjoituksissa.

2. Aktiivisin joukkue.

Eniten tunteja kerännyt joukkue tullaan palkitsemaan. Kerätkää porukka kasaan ja menkää yhdessä pelailemaan. Tasapuolisuuden vuoksi lasketaan kokonaistunnit ja jaetaan pelaajamäärän mukaan, näin kaikilla on mahdollisuus tavoitella joukkuekilpailun voittoa.

Kilpailu aika alkaa xx.xx.xxxx ja loppuu kun ulkojäät sulavat. Mikäli kesä ei tule ollenkaan eivätkä jäät sula, loppuu kilpailu xx.xx.xxxx.

Maineen ja kunnian lisäksi tarjolla on muitakin palkintoja. Eniten jäätä kuluttanut pelaajaa tullaan palkitsemaan xxxxxxxx. Myös ahkerin joukkue tullaan palkitsemaan.

Yhdeksän viikon mittaisessa haasteessa tavoitteeksi on asetettu 60 tuntia eli noin tunti päivässä joukkueen ulkopuolista jäätöimintaa. Kun ulkojäälle lähtee, kannattaa siellä viettää aikaa useampi tunti kerralla.

Tulosta seurantalista ja merkkää siihen aina kun olet käynyt jäällä. Muista pyytää vanhemman allekirjoitus, näin peli pysyy reiluna. Listaansa saa merkata myös muun harrastamisen, esimerkiksi hiihto – tai juoksulenkin tai puukuulalla kikkailun. Oman harrastamisen määrä on hauska seurata ja vaikka kisailla jengikavereiden kesken.

Kisajakson päätyttyä, jokaisen tulee palauttaa omat seurantalistsansa oman joukkueen joukkueenjohtajalle. HUOM! Muistakaa tehdä kaikki merkinnät huolella ohjeistuksen mukaisesti, sillä mikäli listassa on puutteellisia merkintöjä, ei niitä voida laskea kisaan mukaan.

Jääkiekkoterveisin

Lennu Kämppi

Valmennuspäällikkö Espoon Kiekkoseura

