



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Urheiluseuratoiminnan ytimessä

Kuopion Luisteluseura ry

Netta Huovinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 5 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Netta Huovinen	Sivumäärä 36 ja 22 liitesivua
Työn nimi Urheiluseuratoiminnan ytimessä – Kuopion Luisteluseura ry	
Ohjaava(t) opettaja(t) Jari Klemola	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Kuopion Luisteluseura ry, Outi Jokinen	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Kuopion Luisteluseura ry:n muodostelmajaosto. Kuopion Luisteluseura (KuLS) on Pohjois-Savossa toimiva jääurheiluseura, joka tarjoaa mahdollisuuden niin taito-, pika- kuin muodostelmaluistelun harrastamiseen. Kehittämistyön kohteeksi valikoitui muodostelmajaoston toiminnan kehittäminen. Tavoitteena oli yhtenäistää ja selkeyttää olemassa olevia ohjeistuksia ja suuntaviivoja.</p> <p>Opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena syntyi muodostelmaluistelijan käsikirja, joka kokoaa yhteen kaiken oleellisen tiedon jaoston toiminnasta ja sen sisällöstä. Käsikirjasta löytyy tietoa seuran ja jaoston rakenteesta sekä pitää sisällään kaiken oleellisen tiedon harrastuksen aloittamista varten. Käsikirjaan on myös koottu jaoston yhteiset pelisäännöt sekä muut ohjeistukset.</p> <p>Käsikirjaa varten aineisto kerättiin webropol-kyselyllä ja sen tukena käytettiin lisäksi haastattelua, havainnointia ja vertailuanalyysia (benchmarking). Kysely toimitettiin kaikille muodostelmajaostoon kuuluville yli 18-vuotta täyttäneillä jäsenillä. Menetelmillä saatua tietoa hyödynnettiin käsikirjan kokoamisessa. Käsikirja julkaistaan sähköisessä muodossa, joten se on kaikkien halukkaiden saatavilla.</p> <p>Opinnäytetyö on ensisijaisesti merkityksellinen tilaajalle, sillä se on suunniteltu juuri kyseisen seuran käyttöön. Työ ensisijaisesti auttaa tilaajaa kehittämään omaa toimintaansa, mutta tarjoaa myös yleisesti hyödynnettävän mallin muiden seurojen käyttöön.</p>	
Asiasanat liikuntaseurat, liikuntakasvatus, vapaaehtoistyö, kehittäminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Civic Activities and Youth Work Degree Programme

ABSTRACT

Author Netta Huovinen	Number of Pages 36 and 22
Title In the heart of sports club activities – Kuopio skating club	
Supervisor(s) Jari Klemola	
Subscriber and/or Mentor Kuopio skating club, Outi Jokinen	
Abstract <p>This study was ordered by Kuopio skating club synchronized skating division. KuLS is a skating club operating in Northern Savonia which offers opportunity to be interested in figure, speed and synchronized skating. The objective of the development work was to improve function of the synchronized skating division. The goal of this study was to unify and clarify already used instructions and guidelines.</p> <p>The synchronized skaters handbook is a concrete outcome of the thesis which includes all essential information about function of the division. Handbook includes information about the structure of the club and division as well as about how to start synchronized skating. It also includes rules and guidance.</p> <p>The main research data was gathered by using a webropol questionnaire and also interviews, observation and benchmarking was used. Questionnaire was sent to all synchronized skaters age 18 or higher. Research results were used in process of making the handbook. Handbook will be published as an e-book.</p> <p>The study has considerable value mainly for the subscriber as it is designed exactly to Kuopio skating club. The handbook mainly helps subscriber to develop its own function but also offers an example for other clubs to use.</p>	
Keywords sports and exercise clubs, physical education, volunteer work, development	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KUOPION LUISTELUSEURA RY	6
2.1 Muodostelmaluistelu	7
2.2 Muodostelmajaosto	8
3 URHEILUSEURATOIMINTA	8
3.1 Vapaaehtoistoiminta urheiluseurassa	9
3.2 Urheiluseuratoiminnan muutokset	12
4 LIIKUNTAKASVATUS	14
4.1 Ohjaajat ja valmentajat kasvattajana	15
4.2 Vanhemmat urheiluun innostajina	17
4.3 Urheiluseura kasvuympäristönä	19
5 KEHITTÄMISTYÖ	20
5.1 Tavoitteet	21
5.2 Lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät	22
5.3 Aineiston keruu ja sen eri vaiheet	26
5.4 Kyselyn tulokset ja luotettavuus	27
6 MUODOSTELMALUISTELIJAN KÄSIKIRJA	29
6.1 Käsikirjan rakenne ja sisältö	30
6.2 Käyttö ja julkaisu	33
7 ARVIOINTI	33
8 POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen ja se on tehty yhteistyössä Kuopion Luisteluseura ry:n kanssa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan kehittämistyötä, jonka tavoitteena on konkreettisesti toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistämisen ammatillisella kentällä (Virtuaali ammattikorkeakoulu, 2018). Toiminnallisena opinnäytetyönä suunnittelin ja toteutin ”Muodostelmaluistelijan käsikirjan” Kuopion Luisteluseura ry:n muodostelmajaostolle. Käsikirjan tarkoituksena on helpottaa uusien jäsenten aloittamista seurassa sekä kerätä yhteen kaikki harrastukseen ja muodostelmajaoston toimintaan liittyvät ohjeistukset yksien kansien väliin. Käsikirja pitää sisällään myös vapaaehtoistoimintaa helpottavia yhtenäisiä ohjeistuksia.

Idea käsikirjan luomisesta lähti puhtaasti tilaajan tarpeesta. Viime vuosina ongelmaa on jaostossa tuottanut selkeiden suuntaviivojen ja yhteisten toimintatapojen puuttuminen. Harrastajamäärät ovat kasvaneet, mutta toiminta itsessään ei ole aivan yltänyt samaan kasvuvauhtiin. Käsikirja on ensimmäinen askel kohti ammattimaisempaa seuratoimintaa. Kun pelisäännöt, toimintatavat ja suuntaviivat ovat yhteiset ja ne löytyvät yhdestä paikasta, on kaikkien helpompi puhalttaa yhteen hiileen. Opinnäytetyön loppupuolella on prosessikuvaus käsikirjan toteutuksesta sekä tarkempi kuvaus käsikirjan rakenteesta.

Opinnäytetyössäni käsittelen vapaaehtoistoiminnan merkitystä urheiluseuratoiminnassa sekä sitä, millaisena tekijänä se näyttäytyy tämän hetken ja tulevaisuuden urheiluseurakulttuurissa. Lisäksi pohdin urheiluseuraa kasvuympäristönä, sekä millainen vastuu valmentajilla ja ohjaajilla on lasten kasvatuksesta.

2 KUOPION LUISTELUSEURA RY

Kuopion Luisteluseura ry (KuLS) on Kuopiossa toimiva jääurheiluseura, joka tarjoaa kolmen eri jaoston voimin jäsenilleen mahdollisuuden harrastaa niin taito-, muodostelma- kuin pikaluistelua. Seura liikuttaa useita satoja harrastajia viikoittain ja tarjoaa mahdollisuuden jääurheiluun vauvasta vaariin. Seura on kasvattanut harrastajamääriään vuosi vuodelta ja näin vahvistanut paikkansa yhtenä merkittävänä liikuttajana Kuopiossa. KuLS:n tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytystensä sekä tarpeidensa mukaisesti. Kaikki seuran kolme jaostoa tarjoavatkin harrastusmahdollisuuksia ikään katsomatta.

Kuopiossa on saatu nauttia jääurheilusta jo 1800-luvun puolivälistä lähtien. Virallisesti Kuopion Luisteluseuran yhtäjaksoisen toiminnan katsotaan alkaneen vuonna 1900. Seuran pääasiallinen tehtävä oli vuoteen 1968 luisteluradan ylläpitäminen ja hoitaminen sekä luistelu-urheilun suosion nostattaminen. Pikku hiljaa pikaluistelu muodostui kilpaurheilulajiksi, jossa seuralla on ollut varsin nimekkäitä jäseniä. Taitoluistelu lajina heräsi vasta 1940-luvulla ja muodostelmaluistelu vasta 1900-luvun loppupuolella. (Kuopion Luisteluseura, 2018.)

Kuopion Luisteluseuran merkitys luistelu-harrastuksen edistäjänä on vuosien saatossa ollut suuri. KuLS:n ylläpitämä luistinrata on ollut vuosikymmenien ajan nuorison suosima kohtaamispaikka. Päivisin luistinradalla sai pelata jääpalloa, iltaisin kohdata kavereita, pelaila, kuunnella musiikkia sekä osallistua seuran järjestämiin tapahtumiin, kuten rusettiluisteluun ja naamiaisiin. Pika- ja kaunoluistelukilpailut sekä erilaiset näytökset olivat talven suuria ja suosittuja tapahtumia. Alku aikoina torvisoittokunta soitti muutaman kerran viikossa puhallinmusiikkia, kunnes vuonna 1931 hankittiin seuralle oma äänilevy-laite ja viihdemusiikkia yleisöä varten. Vuonna 1957 seura palkittiin Suomen parhaaksi luistelu-urheiluseuraksi. (Kuopion Luisteluseura, 2018.)

2.1 Muodostelmaluistelu

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuemuoto, jossa 12-24 luistelijaa (riippuen sarjasta) pyrkivät suorittamaan vapaaohjelman mahdollisimman yhtenäisesti ja samanaikaisesti. Ohjelmat pitävät sisällään muodostelmaluistelun peruselementtejä (piiri, blokki, mylly, rivi, läpimeno) sekä niiden variaatioita. Elementtien lisäksi suoritukseen tulee sisällyttää erilaisia vaadittuja askeleita, liukuja, piruetteja, ohjelman teemaa mukailevia koreografioita sekä saada kaikki edellä mainittu osumaan yhdenaikaisesti musiikin tahtiin. SM-tasolla mukaan astuvat myös erilaiset nostot, jotka haastavat urheilijoita jälleen uudella tavalla.

Muodostelmaluistelijalta vaaditaan siis taitoa, voimaa, vahvaa eläytymistä, hyvää koordinaatiokykyä, notkeutta, rytmittäjää sekä tinkimätöntä tiimityöskentelyä. Muodostelmaluistelu yhdistää niin urheilun, taiteen kuin musiikin yhdeksi upeaksi kokonaisuudeksi. Se vaatii luisteliijoilta paljon, mutta antaa harrastajalleen vielä enemmän.

Mitä kaikkea tämä laji urheilijoille voi parhaimmillaan tarjota? Se opettaa lasta turvallisessa ilmapiirissä kokeilemaan niin fyysisiä kuin psyykkisiä rajoja omien taitojensa löytämiseksi. Se opettaa ryhmässä toimimisen tärkeän taidon, koska ”me” on joukkueessa paljon tärkeämpää kuin ”minä”. Joukkueena onnistumisen ilo tuntuu monin verroin paremmalta ja karvaat pettymykset saa jakaa tutussa ympäristössä. Se opettaa mitä kovalla ja pitkäjänteisellä työllä voi saavuttaa. Se tekee urheilijoista tiimipelaajia sekä opettaa sopeutumaan erilaisten yksilöiden kanssa. Kaiken edellä mainitun lisäksi muodostelmaluistelu tarjoaa niin urheilijalle kuin hänen perheelleen upeita yhdessä koettuja hetkiä ja elämyksiä. Luistelu-uran aikana opittuja taitoja ei opetella vain luistelua varten, vaan ne ovat tärkeitä eväitä tulevaisuutta ja ennen kaikkea elämää varten.

2.2 Muodostelmajaosto

Kuopion Luisteluseura on jakautunut kolmeksi erilliseksi jaostoksi, joista jokainen edustaa yhtä seuran tarjoamista jääurheilulajeista. Edustettuna on siis taito-, pika- ja muodostelmaluistelu. Jaostot toimivat seuran johtokunnan alla, joka ensi kädessä päättää seuran yhteisistä asioista.

Muodostelmaluistelutoiminnan valmistelevana ja päättävänä elimenä toimii luistelijoiden vapaaehtoisista vanhemmista koostuva muodostelmaluistelujaosto, joka kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa ja tarvittaessa useammin. Tarkoituksena on, että jokaisesta joukkueesta/ryhmästä on jaostossa edustajansa.

Jaosto koostuu joukkueenjohtajista, joukkueiden rahastonhoitajista sekä esimerkiksi huoltajista. Näin saadaan tiedonkulku jaoston ja joukkueen sekä joukkueen ja jaoston välillä toimivaksi. Kukaan jaostoon kuuluvista ei saa palkkaa tai muita kulukorvauksia, eikä myöskään alennusta tai etuuksia oman lapsen luistelu- tai muista maksuista. Jokainen tekee työtä vapaaehtoisvoimin.

Rekisteröitynä yhdistyksenä jaostossa on puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja. Jaosto päättää sille kuuluvista asioista, joita ovat muun muassa valmentajien ja ohjaajien palkkaus, kaupungin jäänjakoon osallistuminen, tilojen vuokraaminen, kauden budjetti, mainostaminen ja kaupungin avustusten hakeminen yhdessä taitoluistelujaoston kanssa. Jaostosta valitaan henkilöt seuran johtokuntaan. Johtokunta toimii koko seuran toimielimenä.

3 URHEILUSEURATOIMINTA

Suomessa on tällä hetkellä reilut 9000 liikunta- ja urheilujärjestöä, jotka toimivat aktiivisesti. Suurin osa näistä järjestöistä tarjoaa toimintaa myös nuorisolle. Urheiluseuratoiminta on levittänyt siipensä laajasti koko Suomen ylle, joten melkein

jokaisella nuorella, maantieteellisestä sijainnista riippumatta, on mahdollisuus osallistua urheiluseurojen tarjoamaan toimintaan. Liikunnan ja urheilun parissa tehty seuratyö on yksi maan laajimpia nuorisotoimen muotoja. Suurin osa suomalaisista on tavalla tai toisella mukana urheiluseurojen toiminnassa nuoruusvuosien aikana. (Koski 2016, 942.)

3.1 Vapaaehtoistoiminta urheiluseurassa

Vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa on varmasti hyvä perehtyä ensin siihen, mitä kyseisellä käsitteellä virallisesti tarkoitetaan.

Vapaaehtoistoiminta on yksilön tai yhteisön hyväksi suoritettua toimintaa, josta toimintaa suorittavalle henkilölle ei makseta rahallista korvausta. Toiminta tehdään ilman pakkoa tai velvollisuutta omaa perhettä tai sukua kohtaan. Vapaaehtoistoiminnalla pyritään vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen hyvinvoinnin parantamiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistoimintaa ei tehdä taloudellisesti kannattavana yritystoimintana, palkkatyönä tai harjoitteluna, vaan motiivin tulee olla halu auttaa ja oppia jotakin tärkeää. Myös toimintaan liittyvät tukitehtävät kuuluvat vapaaehtoistyön piiriin. (Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto, 2018.)

Urheiluseuratoiminnassa vapaaehtoisten löytäminen on pääsääntöisesti aina yhtä hankalaa. Harvassa seurassa on mahdollisuutta palkata toimihenkilöitä, eikä yhden ihmisen panostuksella pystytä samaan kuin usean sadan talkoolaisen voimin. Osa vanhemmista on valmis maksamaan kaikki kauden aikana syntyvät kulut ja jättää talkootyöt muiden harteille. Karu totuus kuitenkin on ettei kaikilla tällaista mahdollisuutta ole. Tämä vastakkainasettelu tulee etenkin joukkueurheilussa usein eteen ja asettaa urheilijat eriarvoiseen asemaan.

Ainaennenkin.fi – sivusto tarjoaa keskustelunavauksia urheiluseuratoiminnassa mukana oleville. Vuonna 2014 Mikko Mäntylä on kirjoittanut avauksen otsikolla ”5

syitä vapauttaa vanhemmat pakkotalkoista urheiluseurassa”. Teksti kokoaa kasaan Mäntylän mielestä pääsyitä siihen, minkä takia vanhempia on vaikeaa saada mukaan seuran vapaaehtoistoimintaan.

Ensimmäisenä syynä on ”pakko”. Koko talkootyön voima perustuu vapaaehtoisuuteen, jonka pakko tehokkaasti tappaa. Ihmiset ovat tehokkaimmillaan silloin, kun saavat itse päättää mitä tekevät, eikä niin, että joku sanelee ehdot. Jos tehtävät määrätään ylemmältä taholta korvauksetta hoidettavaksi, nousee monella kapinamieli jo pelkkää toimintatapaa vastaa. Järkevintä olisi siis löytää tehtäviin ja talkoisiin ihmiset, jotka oikeasti tekevät työtä mielellään ja ovat niistä kiinnostuneita tai vaihtoehtoisesti miettivät uusia tapoja tehtävien hoitamiseen. (Mäntylä 2014.)

Toisena syynä kerrotaan vanhempien rajoittavan lasten osallistumista seuratoimintaan talkoiden vuoksi. Vanhemmat miettivät urheiluseuravalintoja sen mukaan, kuinka paljon toiminta vie heidän omaa vapaa-aikaansa. Lapsen harrastaminen ei saisi olla aikuisen ajankäytöstä kiinni, vaan oma osuus pitäisi pystyä hoitamaan jollain muulla tavalla. Joukkueen sisällä tulisi siis hyväksyä myös se vaihtoehto, että rahalla voi ostaa itsensä ulos vapaaehtoistoinnasta. (Mäntylä 2014.)

Fokuksen kadottaminen oikeasti seuratoiminnan kannalta tärkeistä asioista on kolmas listalla olevista asioista. Kun kaikki energia ja voimavara käytetään varainhankinnan organisointiin, katoaa se tosiasia minkä vuoksi sitä kaikkea tehdään eli urheilu. Suurempi määrä energiaa tulisi siis kohdistaa lasten kannustamiseen ja harrastuksesta nauttimiseen. Talkookäytäntöjä ei myöskään tule sotkea palkkatyön käytäntöihin, koska silloin mukaan astuu myös verottajaa kiinnostavat lainalaisuudet. (Mäntylä 2014.)

Viides ja viimeinen kohta on yleisen ilmapiirin vaikutus kaikkeen. Iso vääryys on itsessään jo se, että jos intohimon ja rakkaudesta lajiin rakentuvassa seuratoiminnassa joudutaan ihmisiä patistamaan vapaaehtoistyöhön. Jos tämä pystytään millä tahansa keinolla välttämään, siihen tulisi tähdätä. Parhaimmillaan on nähty, kuinka urheiluseuroissa ja yksittäisissä joukkueissa on erittäin aktiivista

vapaaehtoistyötä, joka on lähtenyt puhtaasti vanhempien halusta olla mahtavassa toiminnassa itsekkin mukana. (Mäntylä 2014.)

Urheiluseurojen rooli ja vaikutus 2000-luvulla on suomalaisen liikuntakulttuurin korvaamaton osa. Julkisen vallan taholta on asetettu suuria odotuksia tulevaisuuden urheiluseuratoiminnalle kolmannen sektorin muiden järjestöjen tavoin. Lähivuosina urheiluseurojen halutaan osallistuvan merkittävänä toimijana palveluiden tuottamiseen. Seurojen toivotaan kantavan oma kortensa kehoon toimivan hyvinvointivaltion puolesta. Urheiluseurojen työtaakka on kuitenkin jo laaja ja haastava kokonaisuus ilman edellä mainittua lisä painetta. (Mäenpää & Korkatti 2012, 26-32.)

Vaikka vapaaehtoistoiminta urheiluseuroissa ei ole enää niin suosiossa kuin aikaisemmin, faktaa on, että kaiken tasoisten tapahtumien järjestäminen vaatii vapaaehtoisvoimia. Erityisesti suomalainen kilpa- ja huippu-urheilu tarvitsee kansalaistoimintaa, jonka keskuudessa annettua työpanosta on mahdoton korvata. Ikääntyneiden kokemusta ja osaamista tarvitaan vapaaehtoistoiminnassa. Eläkeikäisistä suurimman osan fyysinen kunto on niin hyvä, että he jaksavat toimia erilaisissa tehtävissä järjestökentällä. (Kokkonen 2015, 355-356.) Suomalaisessa yhteiskunnassa on siis paljon potentiaalia, joita urheiluseurat voisivat vapaaehtoistoiminnassaan hyödyntää.

Vapaaehtoistoiminnan luonteen muuttumista vastaan ei kannata kuitenkaan liikaa taistella. Vaikka muutoksen vauhti hirvittäisikin, niin osa perinteistä kulkee kuitenkin mukana. Sosiaalinen media tarjoaa uusia sitoutumisen muotoja niin seuratoimintaan kuin liikuntaan ylipäättänsä. Verkoissa ei liikuta, mutta verkot tarjoavat mahdollisuuden innostaa ja innostua jostakin uudesta ja tuntemattomasta. Sosiaalinen media tarjoaa oivan mahdollisuuden yhdistää niin virtuaalisen kuin fyysisen maailman hyvät puolet. Näin liikuntakulttuuri muotoutuukin jatkuvasti uudelleen lasten ja nuorten keskuudessa. (Kokkonen 2015, 364.)

3.2 Urheiluseuratoiminnan muutokset

Edellisen kappaleen syyt ja seuraukset vapaaehtoistoiminnan muutoksista viestivät selkeästi kulttuurimuutoksesta myös tulevaisuudessa. Vanhemmat ja sen myötä perheet elävät jatkuvassa kiireessä ja suorituskeskeisessä ympäristössä, jossa viikot on aikataulutettu minuutin tarkkuudella. Positiivinen ilmentymä on kuitenkin se, että urheiluseuratoimintaa on edelleen.

Liikunta ja Tiede-lehti julkaisi huhtikuussa 2016 Pasi Mäenpään vision seuratoiminnan kasvusta vuoteen 2050 mennessä. Mäenpään ajatuksen mukaan, vuonna 2050 suomalainen seuraverkosto on jaettu kolmeen tasoon: suurseurat, keskisuuret ja pienet seurat. Kaikille näille eri tasoille on muodostunut omat lait, säädökset ja verottajan ohjeet. Pienempien seurojen osalta byrokratia on karsittu minimiin. Osa seuroista on erikoistunut kapeammalle sektorille ja osa tarjoaa laajan skaalan erilaista toimintaa. Suomalainen seuratoiminta on monimuotoista ja rikasta. Urheiluseuratoimintaan kuulumisen koetaan henkilökohtaisesti arvokkaaksi niin henkilökohtaisella kuin yhteiskunnallisella tasolla. Seurat ovat haluttu ja luotettava kumppani perheiden, kuntien ja yritysten silmissä. Tavoitteellisessa kilpaurheilussa seuratoiminta on lasten ja nuorten osalta tunnustettu laadukkaaksi ja tämän vaiheen tärkeimmäksi toimijaksi. Harrasteurheilussa ja -liikunnassa niin yhdistysten kuin yritysten työnjako ja rooli toimii, eikä kumpikaan pidetä toistensa kilpailijana vaan molempien tarjonta täydentää toinen toisiaan. Myös yhteistyö lajiliittojen kanssa on saumatonta ja se tarjoaa uusia mahdollisuuksia.

Edellä mainittuun visioon on vielä matkaa, mutta suuntaviivat tulevaisuudelle on jo piirretty. Tulevaisuuden seuratoiminnassa on tarjottava erilaisia haasteita, vastuuta ja velvollisuuksia nuorille. Seuratoiminnasta on kokonaisuudessaan tehtävä houkuttelevampi erilaisille ihmisille. Välinpitämättömästi tai jopa kielteisesti suhtautuvien vanhempien mukaan saaminen voisi avata uusia näkökulmia liikuntaan. Maahanmuuttajataustaisten perheiden toimintaan mukaan saaminen voi osaltaan auttaa seurojen uusiutumisessa sekä helpottaa perheiden Suomeen kotoutumista. (Kokkonen 2015, 364.)

Liikuntakulttuuriin ja sen myötä urheiluseuratoimintaan vaikuttaa viisi keskeistä muutostekijää: väestörakenteen muuttuminen, globaalit muutostekijät, kasvavat erot terveydentilassa, toimijasuhteiden muutos sekä teknologinen kehitys liikuntakulttuurissa. Suomen väestön ikääntyminen, asutusten keskittyminen ja maahanmuuton kasvu vaikuttavat sekä koko yhteiskuntaan että liikuntakulttuuriin. Liikuntapalveluita on muokattava niin, että ne vastaavat eri ikä- ja väestöryhmien tarpeisiin. Vaikka lasten ja nuorten osuus väestön määrästä pienenee, niin heidän lukumääränsä suhteessa säilyy ennallaan. Liikunnan pariin päätyvien määrä on Suomessa melko korkea, joten se tuskin tulee kasvamaan. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten saaminen mukaan liikuntatoimintaan on yksi tärkeimmistä kehityskohteista tulevaisuudessa. Globaaleilla muutostekijöillä tarkoitetaan liikunnan kasvavaa suosiota maailmalla, minkä ansiosta suomalaiselle hyvinvointi- ja liikuntateknologialle voi tarjoutua markkinoilta johtava asema. Ilmastonmuutos on myös yksi globaali tekijä, joka vaikuttaa merkittävästi suomalaisten suosimaan ulkoliikuntaan. (Kokkonen 2015, 368-369.)

2010-luvulla Suomessa liikkuvat eniten hyvin koulutetut ja toimeentulevat. Heidän terveydentilansa on parempi ja he elävät pidempään. Köyhät liikkuvat vähemmän, ovat useammin sairaana ja kuolevat tilastojen mukaan nuorempina. Erot ovat kasvaneet 90-luvulta lähtien, eikä käännettä ole näkyvissä. Pelkällä liikuntakulttuurilla ei kehitykseen yksistään pystytä vaikuttamaan, mutta yhteiskunta ja järjestöt voivat kantaa kortensa kekoon huolehtimalla liikuntaolosuhteista ja tarjoamalla mahdollisimman paljon edullisia palveluita. Suomalaisen liikuntakulttuurin muotoutumiseen 1960-luvulta asti on vaikuttanut hyvinvointimalli, jonka aikakausi alkaa pikku hiljaa päättymään. Julkisen sektorin rooli liikuntakulttuurissa pienenee, mutta se säilyttää asemansa erityisesti paikallisella tasolla. Puolestaan yrityssektorin merkitys kasvaa entisestään, mutta se on sidoksissa talouden yleiseen kehitykseen. Järjestötoiminta säilyttää asemansa merkittävämpänä kansalaistoiminnan muotona, mikäli se pystyy kehittymään ja uudistumaan. Eri sektoreiden välinen yhteistyö lisääntyy ja ne oppivat hyödyntämään toistensa vahvuuksia. Teknologian jatkuva kehittyminen tuo myös omat lisämausteensa tähän toimijoiden kirjoon. Erilaiset viestintäteknologian tarjoamat välineet mahdollistavat toiminnan elinvoimaisuuden ajasta ja paikasta riippumatta. (Kokkonen 2015, 369.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei siis ainoastaan pidä sisällään sitä, miten liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan. Liikuntakasvatus pitää sisällään kaikki toimenpiteet, jotka edistävät kasvatusta ja joissa liikunta on jollain tavoin osallisena. Liikuntakasvatuksen keskeiset tavoitteet ovat: liikuntaan kasvattaminen sekä liikunnan avulla kasvattaminen. (Laakso 2018.)

Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sellaisten välineiden tarjoamista yksilölle, että hän niiden varassa on kykenevä ja halukas harrastamaan liikuntaa vapaaehtoisesti. Koska taitojen oppiminen ja fyysis-motorinen kehitys on hyvin yksilöllistä, tulisi erilaisia toimintaympäristöjä sekä ärsykeitä tarjota yksilöille laajasti, jotta jokaisella on mahdollisuus löytää itselleen paras tapa harrastaa. Onnistumisen kokemukset ja sitä kautta myönteisten asenteiden muodostuminen tulee olla toiminnan ydin, jotta motivaatio liikuntaa ja liikkumista kohtaan säilyy mahdollisimman pitkälle. Oppimaan oppimista pidetään yhtenä taitojen oppimisen peruseriaatteena ja se antaa hyvät edellytykset myös uusien liikuntalajien aloittamiselle. Koska liikuntakulttuuri elää jatkuvassa muutoksessa ja uusia tapoja liikkua ja harrastaa syntyy jatkuvasti, on toiminnan yhteydessä myös tärkeää jakaa riittävästi perustietoja liikunnan vaikutuksista, lajeihin liittyvistä edellytyksistä sekä erilaisista harrastusmahdollisuuksista. (Laakso 2018.)

Liikunnan avulla kasvattamisessa on tärkeintä tiedostaa paitsi toivotut kasvatustavoitteet myös liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Kasvattajien kesken tulee olla selvillä millä tavalla ja miten liikuntaa halutaan käyttää kasvatustyössä, jotta päämäärä on kaikilla yhtenäinen. Liikunta tarjoaa loistavan tilaisuuden ryhmässä toimimiseen sekä uusien sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Tämä edellyttää kuitenkin toiminnan laadun olevan avointa, matalan kynnyksen toimintaa, jotta mahdollisimman monella on mahdollisuus päästä kokemaan harrastuksen hyvät puolet ilman liiallista kilpailua. Erilaiset leikit ja pelit ovat ainutlaatuinen tilaisuus

opetella turvallisessa ilmapiirissä sääntöjen merkitystä sekä oppia näkemään asioita myös toisten näkökulmasta. Harvassa muussa toiminnassa on niin paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita kuin pelien ja leikkien yhteydessä. Kasvattajan roolissa on myös tärkeää muistaa, että jos annettuja apuvälineitä ei käytä tilanteissa kasvatuksellisesti oikein voi lopputulos olla täysin päinvastainen. On syytä muistaa, että liikunta toiminnallisena ja paljolti ei-verbaaliseen vuorovaikutukseen perustuvana ilmiönä tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden myös kognitiivisen oppimisen tukemiseen ja monikulttuurisen suvaitsevaisuuden lisäämiseen. (Laakso 2018.)

4.1 Ohjaajat ja valmentajat kasvattajana

Urheiluseuratoiminnasta puhuttaessa pidetään usein itsestään selvyytenä, että valmentajilla ja ohjaajilla on vastuu lasten ja nuorten kasvatustyöstä. Päävastuu kasvatuksesta on kodeilla, mutta urheiluseurat ja sitä kautta valmentajat ovat myös osa tätä merkityksellistä tiimiä. On tärkeää kuitenkin muistaa, että valmentajien tehtävä on ainoastaan toimia kotoa tulevan kasvatuksen tukena, ei korvata tai syrjäyttää sitä. Yhteiskunnallisen kehityksen myötä kodin kasvatuspanos heikkenee ja tämä oletettavasti lisää kasvatusvastuuta myös urheiluseuroissa. (Vasarainen & Hara 2005, 59.)

Urheiluseurat ja niiden toimijat kuuluvat epävirallisen kasvatuksen piiriin siksi, että ne toimivat virallisten kasvatustilainsten rinnalla ja ilmentävät paikallista kasvatuskulttuuria. On kuitenkin esitetty, että kasvatuksellinen jaottelu tulisi tehdä kasvatustilainsten eikä eri toimintaympäristöjen mukaan (Smith 2006). Kasvatus käsitteenä on luokiteltu viralliseen, ei-viralliseen ja epäviralliseen kasvatukseen. Virallisella tarkoitetaan yhteiskunnan kasvatustilainsten, kuten koulun ja päiväkodin toimintaa. Ero ei-virallisen ja epävirallisen kasvatuksen välillä rajautuu ainoastaan siihen, miten kasvatukseen suhtaudutaan. Ei-virallinen kasvatus on sellaista toimintaa, jossa kasvatukseen kiinnitetään tarkoituksenmukaisesti huomiota, kuten esimerkiksi aatteellisten yhdistysten toiminnassa (Livingstone 2006). Tällaisissa

yhdistyksissä aatteen edistäminen on tietoinen tavoite ja se saattaa ohjata toteutettavaa toimintaa. Epävirallinen kasvatus puolestaan tapahtuu ei-virallisten kasvatusympäristöjen arjessa, ilman suunniteltua ja tavoitteellista kasvatusotetta (Eshach 2007). (Kokko 2017, 122.)

Valmentajalla on urheilijalle suuri merkitys. Nuorelle urheilijalle valmentaja voi edustaa useampaa roolia. Valmentaja voi olla varavanhempi, auktoriteetti, rajoja asettava auktoriteetti, keskustelukumppani, opettaja tai vaikka ystävä. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voi olla elämän mittainen ystävyys tai jälkeinpäin kauhulla muisteltu kohtaaminen. Valmentaja voi yrittää rajata roolinsa ”vain” valmentajaksi, mutta todellisuudessa hänellä on aina suuri merkitys kasvattajana – halusi hän sitä tai ei. (Hämäläinen 2014, 61.)

Valmentajat ovat persoonia, joista jokainen vuosien varrella muodostaa omat tapansa toimia niin valmentajana kuin kasvattajana. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa valmentajilta vaaditaan laaja skaala erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotta jokainen yksilö voidaan ottaa vaaditulla tavalla huomioon. Jokainen valmentaja on omassa päässään muodostanut kuvan siitä, millainen on hyvä valmentaja. Mielikuvan muodostumiseen vaikuttaa omakohtaiset kokemukset omista kasvattajista, koulutus pohja, omat kokemukset valmentajana sekä kollegoiden kanssa käydyt keskustelut.

Valmentajan persoona vaikuttaa myös hänen rooliinsa kasvattajana. Osalle valmentajista on luontaista ottaa niin sanottu ”varavanhemman” rooli ja toiset taas pitäytyvät vain valmentajan roolissa. Valmentajan rooli kasvattajana on hyvin merkityksellinen. Hän on se turvallinen henkilö kenen kanssa nuori viettää suurimman osan vapaa-ajastaan, joten molemminpuolinen luottamus saavutetaan usein hyvin nopeastikin. Valmentajan kanssa on usein helpompi puhua mieltä painavista asioista, joita ei välttämättä vanhemmille uskalla tai halua kertoa. Valmentaja on hyvin erilainen auktoriteetti kuin vanhemmat tai opettajat ja hänen puhettaan usein kuunnellaan, vaikka muiden aikuisten sanoja kyseenalaistetaan ja vähätellään. Valmentaja voi olla arvokas apu vanhemmille, jos kasvatuskäsitykset ja arvot vain kohtaavat. Jos näin ei ole, voi valmentaja joutua vanhempien kritiikin kohteeksi.

4.2 Vanhemmat urheiluun innostajina

Urheiluharrastus tapahtuu pääasiallisesti ja ensisijaisesti urheiluseurassa ohjatusti. Vanhemmat ovat koko lapsen varhaislapsuuden pitäneet huolen lapsen liikkumisesta ja edelleen kouluiässä päättävät, onko harrastaminen mahdollista vai ei. Vanhemmat ovat vastuussa lapsensa hyvinvoinnista ja sekä lapsen kasvatustyöstä. Urheilussa vanhempien tehtävä on usein tiivistetty sääntöön, jonka muodostaa kolme K-kirjainta ”kuljeta, kustanna ja kannusta”. Vanhempien tehtävä urheiluharrastuksessa on tarjota sekä henkinen että harrastuksen mahdollistava taloudellinen tuki. Tutkimuksista kuitenkin tiedetään, että vanhemmilla on hyvin monitahoinen merkitys ja rooli lasten urheiluharrastamisessa. Suomessa on kuitenkin tehty melko vähän nimenomaan vanhempiin kohdistuvaa tutkimusta, joka valottaisi vanhempien roolia heidän omasta näkökulmasta. (Aarresola 2014, 67.)

Vanhemmat ovat pääsääntöisesti hyvinkin sitoutuneita lapsensa harrastukseen. Lasten harrastus yleensä lähtee siitä, että vanhemmat tuovat hänet jonkun lajin pariin. Useasti vanhemman lajitausta vaikuttaa lajin valikoitumiseen. Vanhemmat näyttävät suurta roolia myös myöhemmässä vaiheessa. Tällöin mukaan tulee taas jo aiemmin esiin noussut slogan ”kuljeta, kustanna ja kannusta”. Vanhempien esimerkki ja mielipiteet on lapselle tärkeää ja merkityksellistä, etenkin lapsuusvuosien aikana. Uusien sosiaalisten suhteiden muodostuminenkaan ei kiillaa vanhempien merkityksellisyyden ohi.

Kotoa saatu vanhempien ja perheen tuki on nuorelle liikkujalle kaikki kaikessa. Vanhemmat päättävät millaisen ”kotikenttäedun” lapselle antavat. Kotikenttäetu on urheiluun liittyvä termi, jolla tarkoitetaan tutun ympäristön, kannustavien fanijoukkojen ja pelipaikan sijainnin tuomaa psykologista etua (Helander, K & Helander, S 2017, 9). Pastori Tom Mullins on määritellyt termin seuraavalla tavalla: ”Kotikenttäetu on sitä, että antaa lapselle parhaat mahdolliset eväät. Jos ihmistä vähätellään tai hänen tarpeensa ohitetaan kotona, kuinka hän jaksaa kohdata vastoinkäymisiä maailmalla?”

Aivan kuten urheilijalle tarjotaan kotikentällä paras mahdollinen kannustus ja parhaat mahdollisuudet niin treenaamiseen kuin lepäämiseenkin, samoin ihminen tarvitsee oman perheensä tuen, lämmön ja rakkauden kukoistaakseen elämässä”. (Helander, K & Helander, S 2017,10.)

Vanhempien arvot ja toiminta heijastuu siihen, miten lapsi kokee urheilemisen ja mikä ylläpitää hänen motivaationsa urheiluun. Asioita, johon vanhempien tulisi lasta kannustaa: uuden oppimiseen sekä suoritusten parantamiseen, oman parhaansa yrittämiseen, opettaa lasta olemaan itse aktiivinen, luomaan sosiaalisia suhteita ja sen myötä opettelemaan vuorovaikutustaitoja sekä arvostamaan ja kunnioittamaan omia joukkueovereita sekä muita harrastuksen ympärillä pyöriviä henkilöitä. Tuen määrää ei voi koskaan liiaksi korostaa. Vanhemman on osattava tukea lasta niin myötä- kuin vastamäessä ja oppia työntämään omat tunteensa sivuun. Vanhempi on kuin peili lapselle, johon hän katsoo ja imee sieltä kaiken näkemänsä ja kuulemansa.

Amerikan olympiakomitea tutki menestyneitä urheilijoita. Kaikilla urheilijoilla yksi menestykseen liittyvä yhteinen piirre oli heidän vanhempiansa asenne. Urheilijat kertoivat, että heidän vanhempansa olivat kiinnostuneita muustakin kuin menestyksestä. Vanhemmille tärkeintä oli nähdä lapsen kehittyvän sekä nauttivan urheilemisesta. Vanhemmat veivät lapsensa harjoituksiin ja antoivat myönteistä palautetta. He eivät muuten osallistuneet valmentamiseen tai urheilemiseen. He nauttivat eniten silloin kun lapsi viihtyi. He pitivät huolen käytännön asioista, kuten ravinnosta ja puhtaasta pyykistä sekä tarjosivat taloudellisen tuen. He kannustivat lastaan aktiiviseen vapaa-ajan viettoon sekä tarjosivat mahdollisuuden kokeilla erilaisia asioita. Vanhempien päällimmäinen tarkoitus oli kannustaa lasta myönteiseen asennoitumiseen. He uskoivat lapsensa pärjäävän sekä korostivat periksi antamattomuutta. Urheilijat kokivat saamansa tuen aidoksi välittämiseksi. He oppivat urheilemisen ilon vanhemmiltaan. (Gardin, 2018.)

4.3 Urheiluseura kasvuympäristönä

Liikuntakasvatuksen merkitys seuratoiminnassa on viime vuosina kasvanut merkittävästi. Seuratoimintaa haastaa samat nykytrendit (kuten lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen), kuin liikuntakasvatuksessa yleensäkin. Haasteita toiminnalle tuo myös seurakentän moninaistuminen ja kasvavat harrastajamäärät. Lajiin erikoistuminen sekä kilpailullisuuden painottaminen ovat edelleen merkittävässä roolissa organisoidussa urheilussa. Etenkin nuoruusvaiheessa tulisi liikuntakasvatuksen olla seuratoiminnan painopisteenä. Automaatio ei myöskään ole, että seuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret olisivat turvassa yllämainituilta haasteilta. Noin kolmasosa harrastustoimintaan osallistuvista ei saavuta liikuntasuosituksia ja ruutuaika on myös hyvin runsasta (Kokko 2017.) Urheiluseurojen tulisi tarjota lapsille ja nuorille turvallinen ja motivoiva ympäristö laaja-alaiselle uusien taitojen oppimiselle.

Sitoutuminen, kilpailullisuuden painottaminen sekä varhainen erikoistuminen lajiin puhuttavat nykyajan urheiluseuratoiminnassa. Alueilla, joissa väestöä on paljon, on myös seurojen välistä kilpailua urheilijoista. Suorittamiskulttuuri on pesiytynyt myös junioriurheiluun. Vanhemmat pyritään sitouttamaan yhä tiukemmin ja aina vain aikaisemmin ”asiakassuhteeseen”. Monet urheiluseurat ovat heränneet vastaamaan tähän eettiseen ongelmaan tarjoamalla jäsenilleen monipuolisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. (Helander & Vilén 2015, 83.) Tämä takaa samalla myös sen, että urheiluseura kasvuympäristönä pysyy lapsille ja nuorille mielekkäänä vapaa-ajan viettopaikkana, eikä siihen yhdistetä samanlaista ”pakkoa”, kuin esimerkiksi yhteiskunnan virallisiin kasvatustilaisuuksiin (koulut ja päivähoito).

Vaikka urheiluseuran kasvuympäristönä ajatellaan tarjoavan laajan skaalan tärkeitä taitoja elämää varten, on todellisuus ehkä kuitenkin toinen. Urheiluseuratoiminta on tarkasti suunniteltua ja ohjattua. Lapset ja nuoret tottuvat siihen, että aikuinen järjestää ja valvoo harrastamista. Omatoimisuus ja ryhmätyötaidot ovat merkittävässä

roolissa tulevaisuuden työelämässä, joten näihin tulisi panostaa myös harjoittelutilanteissa. (Helander & Vilén 2015, 84.) Vaikka kasvatuksellisuus on urheiluseuratoiminnassa tärkeässä osassa, on hyvä muistaa, että lapset ja nuoret oppivat myös toinen toisiltaan.

Kasvuympäristö on monen asian summa ja se koostuu jokaisella yksilöllä hieman eri tavoin – se myös usein käsitteenä tarkoittaa kaikille vähän eri asiaa. Turvallinen kasvuympäristö on paikka, jossa lapsen ja nuoren perustarpeista huolehditaan. Näiden lisäksi ympärille tarvitaan ihmisiä, jotka välittävät ja takaavat terveen kasvun läpi elämän. (Moisio 2015.) Urheiluseuratoiminnassa turvallisen kasvuympäristön muodostavat iso joukko erilaisia tekijöitä. Vanhemmat, valmentajat, huoltajat ja muut tärkeät aikuiset muodostavat kasvuympäristölle seinät, johon urheilijan on helppo nojata. Jotta kasvuympäristö koetaan turvalliseksi, tulee edellä mainitulla joukolla olla yhteinen linjaus kasvatuksellisten tavoitteiden suhteen.

5 KEHITTÄMISTYÖ

Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyöni tutkimuksellista puolta. Aluksi esittelen opinnäytetyöni tavoitteet, jonka jälkeen tutustutaan valitsemini lähestymistapoihin ja tutkimusmenetelmiin. Pohdin, kuinka kyselyn ja sen eri vaiheet toimivat käytännössä sekä kuinka luotettavia kyselyllä saavutetut tulokset olivat.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään ratkaisemaan käytännöstä nousseita ongelmia tai uudistamaan käytäntöjä sekä usein myös luomaan uutta tietoa työelämän käytännöistä. Kehittämistyössä ei ainoastaan selitetä tai kuvata asioita, vaan siinä halutaan löytää parempia vaihtoehtoja ja viedään asioita käytännön tasolla eteenpäin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 18-19.) Tästä edellä mainitussa myös omassa kehittämistyössäni oli kyse, luoda parempia ja toimivampia ratkaisuja vanhojen tilalle, helpottamaan arkea. Koska opinnäytetyön tilaaja sekä toimiala olivat minulle tuttuja, ei kehittämiskohteen perehtymiseen mennyt ylimääräistä aikaa. Kehittämiskohde oli jo ennestään selvillä, se odotti vain toimeenpanijaa. Minua

seuratoiminnan kehittäminen kiinnosti ja kolmen vuoden työsuhteen aikana olin ehtinyt miettimään, miten ja millä tavalla haluaisin toimintaa viedä eteenpäin. Tämä kehittämistyö oli siis kuin minulle tehty.

5.1 Tavoitteet

Tällä opinnäytetyöllä on pyritty saavuttamaan seuraavat tavoitteet:

- Kehittää seuratoimintaa ammattimaisempaan suuntaan
- Yhdenmukaistaa toimintatapoja
- Elvyttää vapaaehtoistoimintaa

Seuratoiminnan kehittämisellä ammattimaisempaan suuntaan, tarkoitetaan koordinoitumpaa toimintaa. Koska tällä hetkellä seuratoiminta pyörii ainoastaan vapaaehtoisten voimin, ei olemassa olevilla resursseilla ole pystytty saavuttamaan järjestelmällistä ja koordinoitua toimintaa. Harrastajamäärät ovat lyhyessä ajassa kasvaneet huomattavasti, eikä kasvun tuomiin haasteisiin ole pystytty vastaamaan vaaditulla tavalla. Jaoston toimintaa tulisi kehittää vastaamaan saavutettuja harrastajamääriä.

Jaoston sisällä toimii yhteensä viisi joukkuetta ja tämän lisäksi kolme eri harrasteryhmää. Toimintatapojen tulisi olla kaikilla ryhmillä ja joukkueilla samat riippumatta iästä, ryhmän/joukkueen koosta tai sarjatasosta. Tällä hetkellä toimintatapoja on lähes yhtä paljon kuin jäseniä, joten yhteiset raamit toiminnalle on saavutettava. Toiminnan tulee olla mahdollisimman avointa ja läpinäkyvää, jotta se kantaa hedelmää myös tulevaisuudessa.

Vapaaehtoisten saaminen mukaan seuratoimintaan on vuosi vuodelta hankalampaa. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä ei pidetä enää yhtä tärkeänä kuin aikaisemmin. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena onkin lisätä ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja tehdä mukaan lähteminen helpommaksi jäsenille. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on ollut tuottaa Kuopion Luisteluseuran muodostelmajaostolle

käsikirja, jolla helpottaa vapaaehtoisten toimintaa seurassa. Käsikirjalla on pyritty vastaamaan myös muihin yllä esitettyihin tavoitteisiin.

5.2 Lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät

Koko kehittämistyö lähti liikkeelle selkeästä tilaajan tarpeesta. Tästä syystä halusin tilaajan eli seuran edustajien olevan vahvasti mukana prosessin eri vaiheissa. Ideoita kerättiin tiiviisti koko kauden ajan ja näin selkeä visio kehittämiskohteesta löytyi. Kun idea oli vihdoin selvillä, oli minun vuoroni miettiä mitä lähestymistapaa ja menetelmiä kehittämistyössäni käyttäisin.

Koska kehittämistyössäni pyritään saavuttamaan muutos ihmisyhteisössä ja asianosaiset haluttiin vahvasti mukaan kehittämistyöhön, valikoitui lähestymistavaksi toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa painottuvat yhtäaikaisesti sekä tutkitun tiedon tuottaminen että käytännön muutoksen aikaansaaminen. Kohteena on yleensä ihmisten tai organisaation toiminnan kehittäminen. Toimintatutkimuksen keskeinen ajatus on organisaatiossa toimivien ihmisten aktiivinen osallistuminen ja osallistaminen kehittämistyöhön. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 37.) Toimintatutkimus on lähestymistapana siis osallistavaa tutkimusta, jolla pyritään yhdessä löytämään ratkaisu käytännön ongelmiin ja saamaan aikaan konkreettinen muutos. Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asioiden kuuluisi olla, eikä vain tyydytä siihen, miten ne ovat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 58.)

Toimintatutkimus määritellään yleensä laadulliseksi eli kvalitatiiviseksi lähestymistavaksi, mutta sen kanssa voidaan käyttää myös määrällisiä menetelmiä. Menetelmää valittaessa täytyy ottaa huomioon, että kyse on osallistavasta kehittämistyöstä, joten myös menetelmien on vastattava tähän osallisuuden näkökulmaan. Osallistavat menetelmät tarjoavat pääsyn kohderyhmän eri toimijoiden hiljaiseen tietoon, ammattitaitoon ja kokemukseen, jolloin kehittämistyön näkökulmaa saadaan laajennettua esillä olevasta tiedosta paljon syvemmälle. Mahdollista tutkimusainestoa saadaan kerättyä esimerkiksi havainnoimalla, haastattelemalla,

aivoriihityöskentelyllä, ryhmäkeskusteluilla tai perinteisen kyselyn keinoin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 61.)

Tässä opinnäytetyössä on kehittämistyön menetelminä käytetty havainnointia, (ryhmä)haastattelua, kyselyä sekä benchmarkingia eli vertailuanalyysia. Menetelmiä on käytetty opinnäytetyön eri vaiheissa ja jokaisella menetelmällä on ollut oma funktionsa opinnäytetyön sujuvan edistymisen kannalta. Toimintatutkimuksen tyypillisenä ja samalla tehokkaimpana tutkimusmenetelmänä pidetään havainnointia ja sen eri muotoja. Havainnoinnin avulla on mahdollisuus tarkastella ihmisten käyttäytymistä sen luonnollisessa toimintaympäristössä. Havainnointi menetelmänä jaetaan neljään eri tyyppiin: suoraan havainnointi, osallistuva havainnointi, osallistava havainnointi ja piilohavainnointi. **Suorassa** havainnoinnissa tutkija ei osallistu yhteisön toimintaan, hän toimii vain ulkopuolisena tarkkailijana. Havaintoryhmä tiedostaa tutkijan läsnäolon, mikä voi vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä ja samalla vääristää tutkimustuloksia. **Osallistuvassa** havainnoinnissa tutkija on osa yhteisön toimintaa. Tutkijan tärkein tehtävä on saavuttaa yhteisön luottamus ja näin päästä osaksi ryhmää, jotta havainnointi on mahdollista. Tiedon luotettavuuden kannalta on oleellista, ettei tutkija saa vaikuttaa läsnäolollaan tutkimustuloksiin. Havainnoinnin alussa on tärkeää oppia ymmärtämään kohdetta yleisellä tasolla kokonaisuutena, jolloin päästään tutustumaan varsinaiseen ilmiöön. Yleiskuvan jälkeen alkaa itse ilmiöön keskittymään tarkemmin ja pyritään löytämään tutkimuskysymysten kautta oleellinen näkökulma. (Kananen 2014, 66-67.)

Osallistavassa havainnoinnissa tarkoitus olisi saada aikaan muutos, joka jatkuisi myös tutkimuksen jälkeen. Osallistavan havainnoinnin perimmäinen tarkoitus on oppiminen, joka mahdollistaa muutoksen, joka on toivottavasti pysyvä. **Piilohavainnointi** itsessään pitää sisällään monia eri ulottuvuuksia. Tutkijan rooli suhteessa ilmiöön, vaikuttaa tutkimuksen syvyyteen. Tutkimuskohteella ei tässä havainnointi muodossa ole tietoa tutkijasta ja hänen toiminnastaan. Piilohavainnointia käytetään harvoin, koska siihen liittyy eettisiä ongelmia. Menetelmän etuna on kuitenkin sen autenttisuus eli luotettavuus. (Kananen 2014, 66-67.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä on käytetty sekä osallistuvaa että osallistavaa havainnointia. Opinnäytetyön päällimmäinen tarkoitus oli kuitenkin saavuttaa pysyvää muutosta, joten osallisuus näkökulmana oli huomioitava. Aktiivinen osallistuminen

urheiluseuran toimintaan ja toiminnan tarkastelu eri näkökulmista tarjosi havainnoinnille loistavan mahdollisuuden. Kun havainnointia suoritettiin pitkällä aikavälillä, saatiin toiminnasta mahdollisimman todenmukainen kuva ja näin kehittämiskohteet tulivat selkeästi esille.

Haastattelu on yksi eniten käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä niin tutkimus- kuin kehittämistyössä. Haastattelulla on mahdollisuus saada lyhyessäkin ajassa syvällistä tietoa kehittämiskohteesta. Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu on hyvä valinta, kun halutaan korostaa yksilön mahdollisuutta olla vaikuttamassa häntä koskevaan päätöksentekoon. Jos kehittämiskohdetta on aikaisemmin vähän tutkittu, haastattelu avaa mahdollisuuden uusille näkökulmille. Haastattelua suositellaan käytettäväksi yhdessä muiden kehittämistyönmenetelmien kanssa, sillä rinnakkain käytettynä ne tukevat hyvin toisiaan. Jos haastattelutilanteesta halutaan mahdollisimman todellisuutta vastaava, tulisi haastattelu suorittaa aidossa toimintaympäristössä. Haastateltavan on helpompi kuvailla ja muistaa asioita, kun ollaan konkreettisesti niiden äärellä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 106.)

Haastattelumenetelmiä on useita erilaisia ja siitä syystä aineistonkeruumenetelmiä valittaessa on hyvä miettiä, minkälaista tietoa niillä varsinaisesti halutaan saavuttaa. Suurimmat erot haastattelumenetelmien välillä liittyvät haastattelun strukturointiin eli siihen kuinka jäseneltyjä kysymykset ovat ja kuinka tiukasti kysymyksissä pysytään. Strukturoidun haastattelun lisäksi käytetään myös teemahaastattelua, syvähaastattelua sekä ryhmähaastattelua. Haastattelijan tulee olla hyvin valmistautunut haastattelutilanteeseen, jotta molemmin puolinen vuorovaikutus on mahdollista. Haastattelut voivat kestää kymmenistä minuuteista jopa useisiin tunteihin, jolloin myös haastattelijan rooli elää tilanteen mukaan. Haastattelut suositellaan nauhoitettavan, jotta litterointi jälkikäteen on mahdollista. Tämä myös vapauttaa haastattelijan tarkastelemaan haastateltavaa koko tilanteen ajan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 107.) Tässä opinnäytetyössä on haastattelu suoritettu ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu suoritettiin seuran valmennustiimille (6 henkilöä) sekä jaoston edustajistolle (8henkilöä). Ryhmähaastattelu valittiin, koska aikataulu ei olisi antanut myöden haastatella jokaista osallistujaa erikseen. Lisäksi haastateltavat olivat kaikki entuudestaan tuttuja toisilleen, joten ryhmähaastattelu tuntui luonnolliselta valinnalta haastattelun muodoksi. Ryhmähaastattelussa käytettiin

teemahaastattelusta tuttua teemalistaa, jotta käsikirjan toteutusta varten kaikki oleellinen tieto saatiin kasaan. Haastatteluja ei nauhoitettu, koska kaikki keskustellut asiat kirjattiin pöytäkirjaan sekä itse haastattelijana tein omat muistiinpanot.

Koska muodostelmaluistelu on melko marginaali laji ja harrastajia sekä seuroja Suomessa muihin lajeihin verrattuna suhteellisen vähän, oli benchmarkingin käyttö menetelmänä järkevää. Benchmarking eli vertailuanalyysi on menetelmä, jonka lähtökohtana on kiinnostus siitä, miten kilpailijat toimivat ja menestyvät. Benchmarkingilla pyritään huomioimaan menestyneiden organisaatioiden hyväksi todetut toimintatavat. Menetelmänä benchmarking on oivallus olla riittävän nöyrä tunnustaakseen, että joku muu on onnistunut paremmin joissain asioissa, ja olla riittävän viisas sen oppimiseksi, miten saavuttaa sama taso tai pystyä vielä parempaan (Tuominen 2011, 3). Benchmarkkaus vaatii hyvän pohjatyön. Ensin tulee määrittää oma muutosta kaipaava kohde, jotta voidaan rajata organisaatio, johon alkaa omaa toimintaa vertaamaan. Menetelmänä benchmarkkaus sopii parhaiten sellaisten asioiden kehittämiseen, jotka voidaan määritellä selkeästi. Käsikirjaa kootessa selkeä kehittämiskohde oli jaoston toimintatapojen selkeyttäminen. Useampi luisteluseura oli julkaissut sivuillaan toimintaoppaita sekä muita kirjallisia tuotoksia, jotka käsittelivät juurikin seuran toimintaa ja yhteisiä pelisääntöjä. Näihin tutustumalla oman seuratoiminnan taso verrattuna muihin selkeytyi ja selkeät kehittämiskohdat löytyivät. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 186.)

Yksi suosituimmista tiedonkeruumenetelmistä on kysely. Kyselyn etuna on sen tehokkuus, suurelta ihmismäärältä saadaan lyhyessä ajassa vastaus moniin kysymyksiin. Kyselyillä voidaan saavuttaa niin määrällistä kuin laadullista tietoa. Kysymykset tulee siis koota omien tarpeiden mukaan. Tiedonkeruutekniikoita on kyselyissä useita. Tyypillisimpiä ovat verkossa tai postitse lähetettävät kyselyt, joissa vastaaja itse täyttää lomakkeensa. Vaihtoehtoja ovat myös kasvokkain tai puhelimitse tehtävät kyselyt, joissa haastattelija täyttää kyselylomakkeen vastaajan puolesta. On hyvä tiedostaa, että edellä mainittu vaihtoehto vaikuttaa merkittävästi tulosten luotettavuuteen, koska henkilökohtaisiin kysymyksiin ei välttämättä haluta vastata totuudenmukaisesti haastattelijan kuullen. Kyselyä tehdessä sen yksi perusvaatimuksista on, että aiheesta on riittävästi tietoa jo ennestään. Jos aiempaa tietoa ei löydy riittävästi, on kyselylomakkeen suunnittelu hankalaa, eikä saadut

vastaukset ole enää luotettavia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121.) Tässä opinnäytetyössä merkittävimpänä tiedonkeruumenetelmänä on käytetty sähköistä kyselyä ja tarkempi kuvaus tiedonkeruuprosessista on koottuna seuraavan väliotsikon alle.

5.3 Aineiston keruu ja sen eri vaiheet

Muodostelmaluistelijan käsikirjaa varten halusin selvittää, mitä sen tulevat käyttäjät haluaisivat sen pitävän sisällään. Olin haastattelujen avulla jo saanut selville sekä jaoston edustajien että valmentajien tarpeet, joten kyselyllä oli tarkoitus saada myös käsikirjan kohderyhmän ääni kuuluviin. Kyselyn perusjoukko muodostuu muodostelmajaoston vanhemmista sekä täysi-ikäisistä luistelijoista. Perusjoukolla tarkoitetaan tutkimuksen kohteena olevaan joukkoa, josta tietoa halutaan saada. Tutkimus voi olla joko **kokonaistutkimus**, jolloin tarkoituksena on tutkia koko perusjoukko tai **otantatutkimus**, jolloin vain osa perusjoukosta tutkitaan. (Heikkilä 2014, 12.) Tämän kyselyn perusjoukko oli suhteellisen pieni, joten oli mahdollisuus kokonaistutkimukseen. Kyselyn muodoksi valikoitui verkkokysely. Verkkokysely oli perusteltu valinta, koska tietoa haluttiin saada edullisesti, nopeasti ja vaivattomasti. Lisäksi perusjoukko oli pieni ja tuttu, joten kyselyn levittäminen oli helppoa.

Kyselylomakkeen loin Webropol-pohjalla. Ennen kyselylomakkeen luomista pohdin mitä tietoa oikeasti tarvitsisin, jotta kyselylomake vastaisi tutkimuskysymyksiini parhaalla mahdollisella tavalla. Kyselylomaketta luodessa oli ensisijainen tavoite, ettei se saisi olla liian pitkä. Kysymysten tuli siis olla tarkkaan harkittuja. Huomioin kysymysten muotoilussa kohderyhmän laajan ikäskalan. Tein kyselystä selkeän, johdonmukaisen ja helposti ymmärrettävän sekä pyrin panostamaan kysymysten tarkoituksenmukaisuuteen. Hyvät kysymykset ovat tarpeellisia ja hyödyllisiä, ne on kohteliaasti esitetty, ne eivät ole liian monimutkaisia tai johdattelevia ja ne ovat kieliasultaan moitteettomia (Heikkilä 2014, 55).

Kyselylomake piti sisällään yhteensä viisi kysymystä, joista kaksi oli avoimia kysymyksiä ja kolme suljettuja. Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, jotka eivät rajoita vastaajan valintamahdollisuuksia millään tavalla. Valmiita

vastausvaihtoehtoja ei ole, joten avoimilla kysymyksillä pyritään kartoittamaan vastaajan assosiaatioita ja spontaaneja mielipiteitä. Suljetuilla kysymyksillä puolestaan tarkoitetaan kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Valmiilla vastausvaihtoehdoilla pyritään helpottamaan kysymyksiin vastaaminen, koska monille tuottaa vaikeuksia saada omat ajatuksensa kirjalliseen muotoon. (Heikkilä 2014, 47-49.) Ennen kyselyn julkaisua se testattiin useamman tahon toimesta. Kysymysten asettelu koettiin riittävän yksinkertaiseksi ja kysymysten määrä sopivaksi, jotta näillä voitaisi saavuttaa haluttu lopputulos.

Tutkimuslomake kokonaisuudessaan sisältää kaksi osaa: saatekirjeen sekä varsinaisen lomakkeen. Saatteen pääasiallinen tehtävä on innostaa vastaajaa täyttämään kysely sekä selvittää mistä tutkimuksessa on oikein kyse. Saatekirjeen luettua vastaaja yleensä tekee päätöksen vastaako hän kyselyyn vai ei. Saatekirjeen tulee olla kohteliaasti muotoiltu sekä riittävän lyhyt. Saatekirjeessä ilmoitetaan tutkimuksen tavoite, toteuttajat/rahoittajat, tutkimustietojen käytötapa, miten vastaajat on valittu, kuinka pitkä vastausaika on sekä lomakkeen palautusohjeet. (Heikkilä 2014, 59.) Omaa kyselyäni varten sain tilaajalta vastaajien kesken arvottavaksi kaksi kappaletta perhelippuja (2 aikuista + 2 lasta) Kuopion Luisteluseuran jääshow'n. Osallistumisohjeet lippujen arvontaan löytyi siis myös kyselyni saatekirjeestä. Sekä saatekirje että kyselylomake löytyvät opinnäytetyön liitteet-osiosta.

5.4 Kyselyn tulokset ja luotettavuus

Kyselylomake toimitettiin yhteensä 120 perusjoukkoon kuuluvalle henkilölle, sähköpostin välityksellä. Webropol-sovelluksella luotu kysely oli julkisen linkin takana, joka löytyi perusjoukolle toimitetusta sähköpostista. Vastausaika kyselyssä oli kaksi viikkoa. Kyselyyn jokainen vastaaja pystyi vastaamaan ainoastaan yhden kerran. Kysely oli kuitenkin mahdollista jättää kesken ja palata myöhemmin tekemään se loppuun. Ennen lomakkeen tallentamista vastaajalla oli mahdollisuus nähdä yhteenveto omista vastauksista ja halutessaan vielä muuttaa näitä.

Kyselyyn vastasi 96 henkilöä eli 80% perusjoukosta. Kyselyllä oli tarkoitus kartoittaa mitä vastaajat toivovat ”Muodostelmaluistelijan käsikirjan” pitävän sisällään. Tätä lomakkeessa kysyttiin suoralla kysymyksellä ”Mitä toivoisit muodostelmaluistelijan käsikirjan pitävän sisällään?”. Vastausvaihtoehtoja oli yhdeksän ja tämän lisäksi avoin kenttä, johon vastaaja pystyi sanallisesti kertomaan omat ajatuksensa. Suljettu monivalintakysymys oli pakollinen, mutta avoimeen kenttään vastaamisen vastaaja sai päättää itse. Laatikko avoimille kysymyksille tuotti ison määrän vastauksia, joita hyödynnettiin käsikirjaa kootessa. Koska kyselyllä pyrittiin saamaan ainoastaan kvalitatiivista tietoa, eli kyselyn tuloksia ei ole muutettu tilastolliseen muotoon.

Vastausvaihtoehtoja kysymykseen ”Mitä toivoisit muodostelmaluistelijan käsikirjan pitävän sisällään?” oli yhteensä yhdeksän. Esitetyn kysymyksen vastausvaihtoehtoina oli tietoa muodostelmaluistelusta, muodostelmaluistelun aloittamisesta, muodostelmaluistelijan polusta, varusteista, maksuista, tehtävistä joukkueissa, tehtävistä jaostossa, tehtävistä seurassa sekä tietoa jaoston säännöistä. Vastaaja pystyi valitsemaan halutessaan kaikki yhdeksän vaihtoehtoa tai valita vain osan. Eniten vastaajia kiinnosti muodostelmaluistelijan polku. Muodostelmaluistelijan polkua ei aikaisemmin ole jaoston materiaaleista löytynyt, joten tämä vaihtoehto varmasti herätti myös vastaajien kiinnostuksen. Vastausvaihtoehtoista muut saivat tasaisesti kannatusta. Tämä myös kertoi siitä, että vastaajat toivoivat käsikirjan antavan vastauksia laajasti erilaisiin kysymyksiin ja tarpeisiin.

Samaan kysymykseen oli myös avoin vastauslaatikko, johon jäsenet pystyivät itse kertomaan omista sisältötoiveista. Yksi kolmas osa vastaajista vastasi myös avoimeen laatikkoon. Toiveissa oli mukana vieläkin spesifimpää tietoa kuin, mitä monivalintakysymys tarjosi. Etenkin luistelijoiden vanhemmat toivoivat tarkkoja ja yksityiskohtaisia perusteita esimerkiksi joukkueesta toiseen siirtymiseen. Moni oli myös toivonut tarkkoja hinta- ja kuluarvioita. Avoin vastauslaatikko toimi enemmän ikään kuin ”palautelaatikkona”, johon osa vastaajista purki omaa mielipahaa. Joukossa oli myös paljon hyviä ideoita, kuten muodostelmaluistelijan vuosikello, joka lopulta päättyi osaksi käsikirjaa. Avoin vastauslaatikko mahdollisti siis myös uusien ideoiden syntymisen.

Luotettavuuden tutkimiseen ei laadullisessa tutkimuksessa ole yksiselitteistä ohjetta (Tuomi & Sarajärvi 2006,135). Tämä erottaa kvalitatiivisen tutkimuksen merkittävästi kvantitatiivisesta tutkimuksesta, jossa luotettavuuden tutkimiseen on vakiintunut arviointikriteeristö (Kananen 2014, 145). Tutkimuksen luotettavuusmittareina käytetään reliabiliteettia eli luotettavuutta ja validiteettia eli laatua. Tarkemmin reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä ja validiteetilla sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2014, 147.) Erityisesti kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti kyseenalaistamaan tekemiään päätöksiä ja näin ollen ottamaan yhtäaikaaisesti kantaa sekä analyysin kattavuuteen että työn luotettavuuteen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on keskeinen tutkimusväline. Tutkimuksen arviointi ja luotettavuuden tarkastelu perustuu pitkälti omaan pohdintaan. (Eskola & Suoranta 2014, 209-2011.) Koska vastausprosentti tässä kyselyssä oli melko suuri (80%), voidaan tuloksia pitää luotettavana. Sekä reliabiliteetti että validiteetti täyttyivät.

6 MUODOSTELMALUISTELIJAN KÄSIKIRJA

Idea muodostelmaluistelijan käsikirjasta syntyi täysin tilaajan tarpeesta. Jaostolla ei ennestään ollut minkäänlaista opasta tai muuta kirjallista tuotosta, joka kokoaisi yhteen jaoston toimintaa. Alun perin oli tarkoitus lähteä kokoamaan seuraopasta, joka olisi suunnattu seuran kaikkien kolmen (taitoluistelu, pikaluistelu ja muodostelmaluistelu) jaoston jäsenille, mutta projekti olisi ollut liian laaja toteutettavaksi näin lyhyessä ajassa. Aiherajauksen jälkeen aloin opasta kasaamaan muodostelmaluistelujaostolle ja hyvin nopeasti opas sai nimekseen ”Muodostelmaluistelijan käsikirja”.

Käsikirjan kokoamista helpotti laaja tuntemus seuran toiminnasta sekä lajista ylipäättään. Oppaan kokoamisesta oli ollut puhetta jo useamman vuoden ajan, joten materiaali olin tätä varten kerännyt jo aikaisemmin ennen varsinaisen urakan aloittamista. Käsikirjaa kootessa on hyödynnetty jotain jo olemassa olevaa materiaalia, mutta suurin osa luotu tätä varten. Käsikirja tarjoaa tietoa niin

muodostelmaluistelijoille kuin heidän vanhemmilleen ja tarjoaa ratkaisua moniin eri kysymyksiin, jotka kauden mittaan yleensä herättävät keskustelua. Käsikirjaa ei ehditty testaamaan ennen opinnäytetyön valmistumista, joten sen testaaminen jää tilaajan vastuulle.

6.1 Käsikirjan rakenne ja sisältö

Käsikirjan kokoaminen oli opinnäytetyöprosessini päätehtävä. Muodostelmaluistelijat olivat pitkään jo kaivanneet opasta, joka kokoaisi yhteen kaikki toiminnan peruseriaatteet, säännöt ja muun yleisen informaation, jota ei tähän mennessä kootusti ollut löytynyt mistään. Käsikirjan sisältö muodostuu tietoperustasta, aiemmin tehdyistä materiaaleista (jotka on päivitetty ajan tasalle) sekä kyselyn ja muiden menetelmien avulla saaduista tiedoista. Käsikirjan ei ollut tarkoitus olla kovinkaan laaja, mutta hyvin nopeasti kävi selväksi, ettei toivottu tieto olisi mahdollista saada mahtumaan muutamien sivujen sisälle.

Vastasin niin käsikirjan sisällöstä kuin sen visuaalisesta toteutuksesta. Kaikki käsikirjan visuaalinen sisältö on tehty itse ja värimaailmalla sekä ulkoasulla on pyritty mukailemaan seuran värejä ja muuta visuaalista ilmettä. Tilaajan puolesta ei tullut toiveita käsikirjan ulkonäöstä, joten sain täysin vapaat kädet toteuttaa omat näkemykseni. Pääasiallinen tarkoitus oli kuitenkin, että käsikirjan tunnistaa jo ensi vilkaisulla Kuopion Luisteluseuran omaisuudeksi. Käsikirjan koko on A4, mutta se on reilu 20 sivua pitkä, joten sitä käytetään pääasiallisesti vain sähköisessä muodossa.

Kyselyn avulla selvisi, että etenkin vanhemmat toivovat selkeämpiä ohjeistuksia käytännön asioiden hoitoon. Luistelijoille puolestaan riitti, että käsikirja pitäisi sisällään heitä ja heidän harjoitteluun vaikuttavia ohjeistuksia. Vastauksiin vaikutti merkittävästi se, missä kohtaa kehityspolkua luistelija tällä hetkellä oli. Nuorempien luistelijoiden vanhemmat kaipasivat enemmän tietoa muun muassa varusteista ja kuukausimaksuista, kun puolestaan vanhempien luistelijoiden vanhemmat toivoivat perusteluja toiminnalle (esim. kilpailupaikkoihin vaikuttavat tekijät). Kaikki kyselystä ilmenneet toiveet on pyritty jollain tasolla huomioimaan, jotta käsikirja vastaisi mahdollisimman laajasti sen kaikkien käyttäjien tarpeisiin.

Muodostelmaluistelijan käsikirja sisältö on rakennettu kahdeksaan pääotsikkoon, jotka voidaan kuitenkin karkeasti jakaa kahteen pääosioon. Käsikirjan alusta löytyy perustiedot niin seuran kuin jaostonkin toiminnasta. Tähän osioon on koottuna kaikki käytännön ohjeistukset muun muassa varusteista, vakuutuksista ja kuukausimaksuista. Osioista löytyy myös muodostelmaluistelun lajiesittely, johon on koottuna lajin perusvaatimukset. Toisesta osiosta löytyy tietoa muodostelmajaoston joukkueista ja joukkueen sisäältä löytyvistä rooleista. Lopussa on myös koottuna joukkueen sisäiset toimintatavat ja pelisäännöt. Käsikirjaa varten on luotu paljon uutta ja erilaista grafiikkaa seuran toiminnan selkeyttämiseksi.

Muodostelmaluistelu on lajina vielä tuntematon joten koin, että on tärkeää avata käsitettä heti käsikirjan alkuun. Muodostelmaluistelua pidetään usein samana lajina kuin taitoluistelu, vaikka todellisuudessa ero on kuitenkin melko suuri. Koska käsikirja on tehty juuri Kuopiolaisille muodostelmaluistelijoille oli tärkeää kertoa seuran toiminnasta sekä jaostosta, jonka alle jokainen muodostelmaluistelija kuuluu. Jotta muodostelmaluistelun aloittaminen olisi tehty mahdollisimman helpoksi, on jaoston toimintatavat avattu kohta kohdalta. Käsikirjasta löytyy tietoa ilmoittautumisesta, maksuista, varusteista sekä ohjeet vakuutusten ja lisenssin hankintaa. Näillä ohjeistuksilla toimintaan mukaan pääseminen helpottuu, eikä informaatiota tarvitse etsiä useasta eri paikasta. Tätä osiota varten on myös luotu grafiikkaa selkeyttämään lukijalle tekstin sisältöä. Toimielinkaavio tehtiin, jotta seuran rakenne hahmottuisi myös sellaisille henkilöille, joille KuLS ei ole tuttu. Muodostelmaluistelijan polku oli jäsenten toive ja se auttaa hahmottamaan jokaisen luistelijan kehityspolkua. Polku on myös luistelijoille osoitus siitä, ettei kaikkien matka kulje välttämättä samaa reittiä.

Jokainen ryhmä ja joukkue on esitelty erikseen, jotta käsikirjan lukija saisi mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan jaoston toiminnasta. Tässä käsikirjan osiossa käydään läpi jokaisen joukkueen ikäjakauma, sarja, tavoitteet, harjoitusmäärät sekä muut huomiot joukkueen toiminnasta. Esittelyiden tarkoituksena on tuoda esille muodostelmaluistelijan polun eri vaiheet ja avata tarkemmin, mitä milläkin tasolla vaaditaan. Ajatuksena oli tehdä joukkueet myös jaoston sisällä toisilleen tutuksi, jotta jaosto näyttäytyisi kaikille yhtenä kokonaisuutena, ei vain yksittäisinä ryhminä/joukkueina.

Samalla ajatuksella on myös esitelty erilaiset roolit ja tehtävät, joita joukkueiden sisältä löytyy. Roolit ovat joukkueurheilijoille hyvinkin tuttuja, mutta aloittelevalla harrastajalle täysin vieraita käsitteitä. Rooleista suurin osa kohdistuu kuitenkin vapaaehtoiseihin vanhempiin, joten tästäkin syystä esittely oli tärkeää, jotta myös vanhemmat tietävät mitä heiltä odotetaan ja vaaditaan.

Joukkueurheilussa yhteiset toimintatavat luovat kaikelle pohjan. Tästä syystä käsikirjan loppupuolelle on kerätty muodostelmajoukkueiden toimintaperiaatteita, joita noudatetaan jokaisessa ryhmässä ja joukkueessa. Otsikon alle on kasattu tietoa harjoittelusta, poissaoloista, kilpailuista ja erilaisista valintakriteereistä, joita taitolaji tuo mukanaan. Osion loppuun on luotu muodostelmaluistelijan vuosikello, joka kertoo lukijalle, mitä vuosi muodostelmaluistelun parissa pitää sisällään. Vuosikelloa ei aikaisemmin ole jaostossa ollut käytössä, joten se on suunniteltu tätä käsikirjaa varten ja sen tarkoituksena auttaa perheitä hahmottamaan kauden kulkua.

Käsikirjan viimeiseen osaan on kerätty tietoa koulutusmahdollisuuksista luistelu-uran jälkeen. On huomattu, että luistelijat lopettavat luisteluharrastuksen aikaisemmin kuin ennen ja jättäytyvät samalla pois seuratoiminnasta. Seuran omia kasvatteja halutaan kuitenkin saada pidettyä lajin parissa, joten koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen on hyödyttävä myös seuraa. Suomen Taitoluisteluliitto tarjoaa laajan skaalan erilaisia koulutuksia niin ohjaajille, valmentajille, tuomareille kuin seuratoimihenkilöille. Seurat voivat ostaa koulutuksia liitolta ja näin tarjota erilaisia mahdollisuuksia luistelu-uransa päättävälle nuorille.

Käsikirjan liitteenä on muodostelmaluistelujaoston laatimat yhteiset pelisäännöt. Muodostelmajaosto on tehnyt omat pelisäännöt niin luisteliijoille kuin heidän vanhemmilleen. Pelisäännöt luotiin, jotta kaikilta luisteliijoilta voidaan vaatia samoja asioita ja vanhempien kohdalla säännöt tarvittiin, jotta valmentajille voitiin taata työrauha. Pelisäännöt olivat ensimmäistä kertaa käytössä viime vuonna ja ne tuottivat toivottua tulosta. Jokainen luistelija ja huoltaja allekirjoittivat säännöt ja sitoutuivat näin noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä. Pelisääntöjen allekirjoittaminen vaadittiin, mikäli luistelija halusi osallistua jaoston toimintaan.

6.2 Käyttö ja julkaisu

Muodostelmaluistelijan käsikirja tulee Kuopion Luisteluseura ry:n muodostelmajaoston käyttöön. Aiemmin jaoston jäsenet ovat allekirjoittaneet yhteiset pelisäännöt kauden alussa ja sitoutuneet näin noudattamaan jaoston toimintaperiaatteita. Käsikirjan valmistumisen yhteydessä heräsi ajatus, että jos jatkossa perheet allekirjoittaisivatkin lomakkeen, jolla sitoutuvat lukemaan käsikirjan ja noudattamaan sen sivuilla määriteltyjä toimintaperiaatteita. Asiasta ei tehty virallista päätöstä, joten nähtäväksi jää, kuinka käy.

Muodostelmaluistelijan käsikirja on tarkoitus ottaa käyttöön jo tulevalle kaudelle 2018-2019. Käsikirja julkaistaan seuran nettisivuilla sekä toimitetaan sähköisessä muodossa jaoston jäsenille. Kustannussyistä käsikirjaa ei paineta paperiversiona. Sähköisen version etuna on myös sen muokattavuus, koska käsikirja pitää sisällään tietoa, joka on päivitettävä tasaisin aika välein.

Tilaaaja saa täydet muokkaus- ja kehitysoikeudet käsikirjaa varten. Käytännössä se tarkoittaa, että Kuopion Luisteluseuran muodostelmajaosto saa käyttää tekemäni tuotosta parhaaksi katsomalla tavalla. Koska käsikirjaa ei käytännössä vielä ole ehditty testaamaan, voi muutoksia joutua tekemään vielä ennen uuden kauden alkua.

7 ARVIOINTI

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on ollut onnistunut prosessi. Aikataulu on pääosin ollut tiukka ja monen asian suhteen olen joutunut tekemään priorisointia. Viisain päätös opinnäytetyön valmistumisen suhteen oli rajata kohderyhmäksi yksi jaosto kolmen sijaan. Nyt minulla oli jo jonkinlainen pohjakäsitys valikoidun jaoston toiminnasta, joten pystyin nopeammin aloittamaan kehittämistyön konkreettisen valmistelun. Opintopisteet huomioiden opinnäytetyöni oli sopivan laajuinen.

Menetelmänä kysely oli ehdottomasti toimivin ratkaisu opinnäytetyön kannalta. Webropol-ohjelman käyttö kyselyn luomisessa oli helppo ja nopea eli juuri sitä mitä tällä aikataululla tarvittiin. Kyselyn visuaalista ulkonäköä keuhuttiin ja uskon tämän olleen myös yksi tekijä, jolla saavutettiin loistava vastausprosentti (80%). Kyselyn lisäksi olisi muita menetelmiä pitänyt pystyä hyödyntämään vieläkin tehokkaammin, mutta aika ei yksinkertaisesti riittänyt. Koin kuitenkin, että webropol-kyselyllä saavutettiin melko hyvä kokonaisleikkaus jäsenten mielipiteestä, joten tämä ei jää vaivaamaan.

Alkuperäinen opinnäytetyösuunnitelmani koki melkoisen muutoksen. Yhtenä suurena syynä oli muun muassa opinnäytetyön ohjaajani vaihtuminen heti prosessin alkuvaiheessa. Ohjaajani on kuitenkin alusta asti ollut lähinnä henkisenä tukena ja olen työstänyt niin opinnäytetyötä kuin käsikirjaa omaan tahtiin. Väliversioita olen toimittanut tilaajalle nähtäväksi, jotta olen saanut mielipiteitä ja kehitysideoita vauhdittamaan prosessia. Vaikka opinnäytetyösuunnitelma koki isoja muutoksia, voin silti todeta, että muutokset olivat vain ja ainoastaan positiivisia. Suunnitelma toimi hyvänä lähtökohtana, mutta ideat ja ajatukset puhkesivat kukkaan vasta kun pääsi konkreettisesti asioiden äärelle.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tuotoksena valmistuneen muodostelmaluistelijan käsikirjan oli tarkoitus tarjota seuralle jotain uutta yhteisöpedagogin näkökulmasta. Vaikka urheiluseuratoimintaa pidetään pitkälti liikunnan ammattilaisten kenttänä, yhteisöpedagogeilla on kuitenkin merkittävä rooli tässä yhteisössä. Yhteisöpedagogin tarkoitus on pyrkiä edistämään ihmisten osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan (Ammattinetti, 2018). Työskentely urheiluseurassa täyttää edellä mainitut tavoitteet ja siihen sisältyy lisäksi päivittäistä neuvonta ja ohjaus työtä, jotka ovat myös tärkeä osa yhteisöpedagogin koulutusta. Urheiluseura työnantajana tarjoaa mahdollisuuden työskennellä niin lasten ja nuorten parissa kuin järjestökentällä. Kasvatustyössä pedagoginen osaaminen on tärkeä osa ammattitaitoa, joten myös tästä osa-alueesta

on hyötyä urheiluseurassa työskennellessä. Työ tukee yhteisöpedagogin monipuolista osaamista ja tarjoaa mahdollisuuden työskennellä erilaisten tehtävien parissa.

Jotta opinnäytetyön osana tehty muodostelmaluistelijan käsikirja palvelisi entistä paremmin sen käyttäjiä myös tulevaisuudessa, on hyvä pohtia esiin tulleita jatkotoimenpide-ehtotuksia. Käsikirja oli alun perin tarkoitus tehdä koko seuralle eli kolmelle jaostolle. Käytävissä oleva aika ei olisi tähän kuitenkaan riittänyt, joten käsikirjan kohderyhmä rajautui vain muodostelmaluistelijoihin. Mahdollisena kehitysideana siis olisi, että myös muille jaostoille luotaisi samanlainen käsikirja, joista aikanaan voisi koota yhden kokonaisuuden. Muille jaostoille on annettu lupa käyttää muodostelmaluistelijan käsikirjaa pohjana heidän omille tuotoksilleen. Muodostelmaluistelijan käsikirja toimii esimerkkinä myös muille urheiluseuroille, jotka pohtivat esimerkiksi seuraoppaan kasaamista. Käsikirjan kokoamisessa on hyödynnetty jäsenten toiveita ja ehdotuksia, jotka ovat varmasti hyödynnettävissä myös muissa urheiluseuroissa lajista riippumatta.

Ammattikorkeakouluasetuksen seitsemännen pykälän mukaan, opinnäytetyön tavoitteena on osoittaa, että opiskelija on valmis käytännön asiantuntijatehtäviin sekä valmis soveltamaan tietojaan ja taitojaan käytännössä. (Humak 2013, 4.) Mielestäni opinnäytetyöni täytti edellä mainitut kriteerit. Pääsin näyttämään taitoni usealla eri osa-alueella ja pystyin todistamaan kyvykkyyteni toimia työelämässä oman alan asiantuntijatehtävissä.

Opinnäytetyötä tehdessä opin ison kasan uusia taitoja sekä vahvistin jo opittua osaamista. Tein opinnäytetyötä harjoittelun ja töiden ohella, joten ajankäytönhallinta on ollut yksi tärkeimmistä opeista kuluneen kevään aikana. Opinnäytetyötä varten kerättyä tietoperustaa varten olen päässyt kehittämään niin tiedonhankinta- kuin tiedonhallintataitojani. Itsenäinen työskentely ja päätöksenteko eivät ole olleet vahvuuksiani, mutta tämän projektin myötä olen saanut itsevarmuutta toimia oman harkinnan varaisesti ja tekemään päätöksiä itsenäisesti.

LÄHTEET

Aarresola, Outi 2014. Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Mononen, Kaisu & Aarresola, Outi & Sarkkinen, Pasi & Finni, Jarkko & Kalaja, Sami & Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ammattinetti 2018.

<http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/9adc6e710a65344601d71245390a0cf5> . Viitattu 18.5.2018

Eschach, H. 2007. Bridging in-school and out-of-school learning: Formal, non-formal, and informal education. *Journal of science education and technology*.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10.painos. Tallinna: Vastapaino.

Gardin, Markku 2018. Lasten vanhemmat ja lapsen urheileminen.

<https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Vanhemmat%20ja%20lasten%20urheilu.pdf>. Viitattu 2.5.2018.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Seinäjoki: Edita Publishing Oy.

Helander, Kari & Helander, Seija 2017. Kotikenttätetu. Kirja urheiluperheiden vanhemmille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Helander, Kari & Vilén, Seija 2015. Onnellinen urheilija. Lapsen kasvu urheilijaksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013. Opinnäytetyöopas. Perustutkinto.

[file:///Users/nettahuovinen/Downloads/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas-perustutkinnot%20\(7\).pdf](file:///Users/nettahuovinen/Downloads/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas-perustutkinnot%20(7).pdf) . Viitattu 7.5.2018.

Hämäläinen, Kirsi 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, Kaisu & Aarresola, Outi & Sarkkinen, Pasi & Finni, Jarkko & Kalaja, Sami & Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kokko, Sami 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, Jouko 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Koski, Pasi 2008. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Kirjassa Hoikkala, T & Sell, A (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kuopion Luisteluseura ry 2018. <http://www.kuls.fi/showpage.php?id=63> . Viitattu 30.3.2018

Laakso, Lauri 2018. Mitä liikuntakasvatus on.

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on. Viitattu 13.4.2018.

Livingstone, D.W. 2006. Informal learning. Conceptual distinctions and preliminary findings. New York: Peter Lang.

Moisio, Miia 2015. Turvallinen kasvuympäristö. <https://hidastaelamaa.fi/2015/05/turvallinen-kasvuymparisto/> . Viitattu 6.5.2018.

Mäenpää, Pasi & Korkatti, Sirpa (toim.) 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. SLU-julkaisusarja 1/2012. Sporttipaino Oy.

Mäenpää, Pasi 2016. Liikunta ja tiede 4/2016.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt416_30-36_lowres_0.pdf. Viitattu 15.4.2018.

Mäntylä, Mikko 2014. 5 Syytä vapauttaa vanhemmat pakkotalkoista urheiluseurassa.

<http://ainaennenkin.fi/5-syyta-vapauttaa-vanhemmat-pakkotalkoista-urheiluseurassa/>. Viitattu 2.4.2018.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto 2018. <http://www.phvapaaehtoistoiminta.fi/>. Viitattu 15.4.2018.

Smith, M.K. 2006. Beyond the curriculum. Fostering associational life in school. New York: Peter Lang.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tuominen, Kari 2011. Benchmarking pähkinässä. Näin benchmarking-tutkimus toimii. ChangeManager Pro.

Vasarainen, Jere & Hara, Antti 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2018.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html> . Viitattu 5.5.2018.

LIITTEET

Liite 1: Muodostelmaluistelijan käsikirja – kyselylomake



Muodostelmaluistelijan käsikirja

1. Lapseni luistelee/Luistelen seuraavassa ryhmässä/joukkueessa: *

- Muodostelmaluistelukoulu (Timantit)
- Jäätähdet
- Ice Fascination (Tulokkaat)
- Ice Attraction (Minorit)
- Ice Energy (SM-Noviisit)
- Ice Confusion (Juniorit)
- Ice Wide Open (Aikuiset)
- Aikuisluiistelukoulu

2. Mitä toivoisin muodostelmaluistelijan käsikirjan pitävän sisällään? *

(Mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto)

- Tietoa muodostelmaluistelusta
- Muodostelmaluistelun aloittamisesta
- Muodostelmaluistelijan polusta
- Varusteista
- Maksuista
- Tehtävistä joukkueissa
- Tehtävistä jaostossa
- Tehtävistä seurassa
- Jaoston säännöistä

3. Mitä muuta edellä mainittujen vaihtoehtojen lisäksi toivoisit käsikirjasta löytyvän?

4. Mistä mieluiten luet ja etsit tietoa muodostelmajaoston toiminnasta?

- KuLS:n nettisivut
- Facebook
- Sähköposti (esim. uutiskirje)
- Jokin muu?

5. Kevätnäytöslippujen arvontaan osallistut jättämällä yhteystietosi (vapaaehtoinen):

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti



Muodostelmaluistelijan käsikirja

KuLS

KUOPION LUISTELUSEURA
— 1900 —

SISALLYS

1 KUOPION LUISTELUSEURA RY	6
2 MITÄ ON MUODOSTELMALUISTELU?	7
3 KULS MUODOSTELMAJAOSTO	7
3.1 Toiminta	7
3.2 Säännöt	8
3.3 Kausi- ja jäsenmaksut	8
3.4 Lisenssi ja vakuutus	9
3.5 Varusteet	9
3.6 Talkoot & varainhankinta	9
3.7 Lopetusilmoitus	10
3.8 Muodostelmaluistelijan polku – KuLS	10
4 RYHMÄT JA JOUKKUEET	11
4.1 Luistelukoulu	11
4.2 Muodostelmaluistelukoulu – Timantit	11
4.3 Kehitysryhmä Jäätähdet	11
4.4 Tulokkaat – Ice Fascination	12
4.5 Minorit – Ice Attraction	12
4.6 SM-noviisit – Ice Energy	12
4.7 (SM-juniorit – Ice Fusion)	12
4.8 Juniorit – Ice Confusion	13
4.9 Masters	13
4.10 Aikuiset – Ice Wide Open	13
4.11 Aikuismuodostelmaluistelukoulu	13
5 ROOLIT JOUKKUEISSA	13
5.1 Päävalmentaja	14
5.2 Valmentaja	14
5.3 Luistelija	14
5.4 Tuplaluistelija	14
5.5 Kapteeni	15
5.6 Joukkueenjohtaja	15
5.7 Huoltaja	15
5.8 Rahastonhoitaja	16
5.9 Vanhemmat	16
6 MUODOSTELMAJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET	16
6.1 Harjoittelu	16
6.2 EA-vuorot	16
6.3 Poissaolot	17
6.4 Luisteluttaminen ja siihen vaikuttavat tekijät	17
6.5 Kilpailut	18
6.6 Sparraus	18
6.7 Siirrot / Uudet joukkueet	18
6.8 Muodostelmaluistelijan vuosi	19
7 MITÄ OMAN LUISTELU-URAN JÄLKEEN?	19
8 LIITTEET	21

1 KUOPION LUISTELUSEURA RY

Kuopion Luisteluseura ry on vuonna 1900 perustettu kuopiolainen jääurheiluseura, jonka lajeina ovat taitoluistelu, muodostelmaluistelu sekä pikaluistelu.

KuLS:n tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytystensä sekä tarpeidensa mukaisesti. Kaikki seuran kolme jaostoa tarjoavatkin harrastusmahdollisuuksia ikään katsomatta.

Pikaluistelu on seuratoiminnan alusta lähtien ollut vahvasti mukana ohjelmassa. Seuran pikaluistelijat ovat menestyneet loistavasti jopa Olympia ja MM-tasolla sekä saavuttaneet sadoittain Suomenmestaruuksia vuosien varrella. Puutteelliset harjoitusolosuhteet ovat viime vuosina vaikuttaneet juniorityöhön, mutta pikkuhiljaa toimintaa on jälleen saatu liikkeelle. Pikaluistelujaosto on käynnistänyt tänä talvena junioritoimintaa mm. osallistumalla pakkaspäiville. Jaosto on myös hankkinut kaksikymmentä paria pikaluistimia junioreille pikaluistelun aloituskynnyksen madaltamiseksi.

Taitoluistelu on seuran perinteinen jääurheilumuoto. Taitoluistelu on monipuolinen ja haastava urheilulaji ja sen harrastamisen voi aloittaa missä iässä tahansa. Useimmiten lajin harrastus alkaa kuitenkin luistelukoulussa, josta sitten edetään valmennus- tai harrasteryhmiin. KuLS:n taitoluistelijat ovat viime vuosina nauttineet menestyksestä kilpакentillä ja tästä loistavana esimerkkinä on myös useampi paikka liiton valmennusryhmissä.

Muodostelmaluistelu on seuran kolmesta lajista kaikkein uusin tulokas, vaikka siitäkin kuopiolaiset ovat saaneet nauttia jo useiden vuosien ajan. Suomi on muodostelmaluistelun kärkimaa ja myös kuopiolaiset joukkueet ovat menestyneet niin kotimaassa kuin kansainvälisillä kisakentillä viime vuosina. Muodostelmajaostolla on tällä hetkellä kolme harrasteryhmää sekä viisi kilpailevaa joukkuetta eri sarjoissa.



2 MITÄ ON MUODOSTELMALUISTELU?

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuemuoto, jossa 12-24 luistelijaa (riippuen sarjasta) pyrkivät suorittamaan ohjelman mahdollisimman yhtenäisesti ja samanaikaisesti. Ohjelmat pitävät sisällään muodostelmaluistelun peruselementtejä (piiri, blokki, mylly, rivi, läpimeno) sekä niiden variaatioita. Elementtien lisäksi suoritukseen tulee sisällyttää erilaisia vaadittuja askeleita, liukuja, piruetteja, ohjelman teemaa mukailevia koreografioita sekä saada kaikki edellä mainittu osumaan yhdenaikaisesti musiikin tahtiin. SM-tasolla mukaan astuvat myös erilaiset nosto, jotka haastavat urheilijoita jälleen uudella tavalla.

Muodostelmaluistelijalta vaaditaan siis taitoa, voimaa, vahvaa eläytymistä, hyvää koordinaatiokykyä, notkeutta, rytmittäjua sekä tinkimätöntä tiimityöskentelyä. Muodostelmaluistelu yhdistää niin urheilun, taiteen kuin musiikin yhdeksi upeaksi kokonaisuudeksi. Se vaatii luisteliijoilta paljon, mutta antaa harrastajalleen vielä enemmän.

Mitä kaikkea tämä laji urheilijoille voi parhaimmillaan tarjota? Se opettaa lasta turvallisessa ilmapiirissä kokeilemaan niin fyysisiä kuin psyykkisiä rajoja omien taitojensa löytämiseksi. Se opettaa ryhmässä toimimisen tärkeän taidon, koska ”me” on joukkueessa paljon tärkeämpää kuin ”minä”. Joukkueena onnistumisen ilo tuntuu monin verroin paremmalta ja karvaat pettymykset saa jakaa tutussa ympäristössä. Se opettaa mitä kovalla ja pitkäjänteisellä työllä voi saavuttaa. Se tekee urheilijoista tiimipelaajia sekä opettaa sopeutumaan erilaisten yksilöiden kanssa. Kaiken edellä mainitun lisäksi muodostelmaluistelu tarjoaa niin urheilijalle kuin hänen perheelleen upeita yhdessä koettuja hetkiä ja elämyksiä. Luistelu-uran aikana opittuja taitoja ei opetella vain luistelua varten, vaan ne ovat tärkeitä eväitä tulevaisuutta ja ennen kaikkea elämää varten.

3 KULS MUODOSTELMAJAOSTO

3.1 Toiminta

Muodostelmaluistelutoiminnan valmistelevana ja päättävänä elimenä toimii luistelijoiden vapaaehtoisista vanhemmista koostuva muodostelmaluistelujaosto, joka kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin. Tarkoituksena on, että jokaisesta joukkueesta on jaostossa edustajansa.

Jaosto koostuu joukkueenjohtajista, joukkueiden rahastonhoitajista sekä esim. huoltajista. Näin saadaan tiedonkulku jaoston ja joukkueen sekä joukkueen ja jaoston välillä toimivaksi. Kukaan jaostoon kuuluvista ei saa palkkaa tai muita kulukorvauksia, eikä myöskään alennusta tai etuuksia oman lapsen luistelu- tai muista maksuista. Jokainen tekee työtä vapaaehtoisvoimin.

Rekisteröitynä yhdistyksenä jaostossa on puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja. Jaosto päättää sille kuuluvista asioista, joita ovat mm. valmentajien ja ohjaajien palkkaus, kaupungin jäänjakoon osallistuminen, tilojen vuokraaminen, kauden budjetti, mainostaminen, kaupungin avustusten hakeminen yhdessä taitoluistelujaoston kanssa. Jaostosta valitaan henkilöt seuran johtokuntaan. Johtokunta toimii koko seuran toimielimenä.

3.2 Säännöt

Muodostelmajaosto on tehnyt yhteiset säännöt niin luisteliijoille kuin heidän vanhemmilleen. Muodostelmajaosto on päättänyt, että jokainen kilpajoukkueessa luisteleva (luistelija sekä huoltajat) allekirjoittaa säännöt sekä sitoutuu noudattamaan niitä koko kilpailukauden ajan.

Säännöt löytyvät käsikirjan lopusta ”liitteet”-osiosta.

3.3 Kausi- ja jäsenmaksut

Toimintakausi jaetaan syyskauteen (1.7. - 31.12.) ja kevätkauteen (1.1. - 30.6.). Kausimaksu määräytyy (seuran ja) jaoston budjettien mukaisesti joukkueen jäämäärän huomioiden. Kausimaksu pitää sisällään jää- ja oheisharjoitukset, viikoittaiset tanssitunnit sekä valmentajan/ valmentajien ohjauksen koko kauden ajalta sekä toiminnasta aiheutuvat hallinnolliset kulut. Jaosto pitää budjettikokouksen kesäkuun alussa. Silloin on tiedossa, paljonko jäätä on käytettävissä sekä muut arvioidut kulut. Kausimaksuilla katetaan koko vuoden toiminta. Järjestö ei tavoittele voittoa toiminnastaan.

Kausimaksu jaetaan kuukausittaisiin suorituksiin, jotka maksetaan joka kuukauden 15. päivään mennessä. Kausi- ja muut seuramaksut laskutetaan sähköpostitse. Kuukauden maksuerästä voi saada alennusta, jos sairauspoissaolo ylittää kaksi viikkoa, ja luistelija esittää lääkärintodistuksen. Muista pitkäaikaisista poissaoloista on neuvoteltava etukäteen jaoston puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan kanssa.

Jos luistelijan kuukausimaksu on maksamatta kahden kuukauden ajalta, hän ei voi osallistua harjoituksiin ennen maksujen suorittamista tai ennen kuin on laadittu maksuohjelma jaoston puheenjohtajan kanssa.

Seuran jäsenmaksu maksetaan kerran toimintakaudessa 25 €/hlö. Myös perheenjäsenet voivat olla seuran jäseniä!

3.4 Lisenssi ja vakuutus

Jokaisen luistelijan, joka osallistuu kauden aikana kilpailuihin, tulee lunastaa kilpailulisenssi tai vaihtoehtoisesti kilpailulupa, jos lapsella on oma vakuutus. Varmista, että vakuutus korvaa harrastus- ja kilpailutoiminnassa sattuneet vahingot, ja että vähintään liiton määräämät vakuutusehdot täyttyvät.

Kopio lisenssin/kilpailuluvan maksusta toimitetaan joukkueen johtajalle 1.9. mennessä. Joukkueenjohtaja tarvitsee tiedon maksupäivästä sekä onko

vakuutuksen vai vakuutuksellinen lisenssi. Nämä tiedot tarvitaan jokaiseen kisailmoittautumislomakkeeseen.

Vakuutuksen voimassaolon kannalta kilpailijoiden lisenssit tulee lunastaa ennen kesäleirejä / harjoitusten alkamista tai luistelijan tulee huolehtia muusta kilpailutoiminnan kattavasta vakuutusturvasta. Muodostelmaluistelukoululaiset on vakuutettu seuran puolesta. Asiasta löytyvät selkeät ohjeet taitoluisteluliiton sivuilta: www.stll.fi/lisenssit.

3.5 Varusteet

Joukkueena esiintyminen vaatii yhtenäistä asustusta. Jaosto päättää yhdessä valmentajan kanssa hankittavista esim. luistelukassi, harjoitushelma, fleece, takki, sukkahousut ym.

Joukkueen jojo ja huoltotiimi valitsevat yhdessä valmentajan kanssa omaa varustusta, esim. joukkuepaidan tai kisasopin. Kisapuvun suunnittelusta vastaa ensisijaisesti joukkueen vastuovalmentaja.

Muodostelmaluistelukoulussa pärjää loistavasti joustavalla ja lämpimällä vaatetuksella. Vaatetus ei saa olla este lapsen sujuvalle liikkumiselle. Luistimia hankkiessa kannattaa kääntyä ammattilaisten puoleen. Ei ole olemassa yhtä oikeaa luistinmallia, -merkkiä tai -lestiä, joka sopisi kaikille luisteliijoille. Luistimet tulee valita yksilön tarpeet (ikä, taitotaso, harjoitusmäärät yms.) huomioiden. Tärkein ohje kuitenkin on, että luistimet ovat riittävän tukevat, jotta nilkat ovat turvassa ja luistimen terät eivät saa olla tylsät. Kypärä on myös hyvä olla, varsinkin luistelu-uran alkutaipaleella.

3.6 Talkoot & varainhankinta

Kuukausimaksujen lisäksi kustannuksia katetaan lukuisien erilaisten talkootöiden ja erilaisten sponsoritukien avulla. Kaikkien perheiden ideointi ja yhteistyöverkostojen apu on erittäin tervetullutta! Talkoita toteutetaan pitkin vuotta. Tarkoituksena on kaikkien joukkueiden luistelijoiden vanhempien aktiivinen osallistuminen talkotoimintaan harrastuskustannusten pienentämiseksi.

Myös joukkueet tekevät omia talkootöitä kerätäkseen talkoovarjoja pienentämään kisa-, leiri- ja tehopäivämaksuja sekä luistelijoiden varustemaksuja. Jos joukkueet saavat tietoon talkoita, joihin eivät pysty itse osallistumaan, talkoita voi tarjota muille joukkueille.

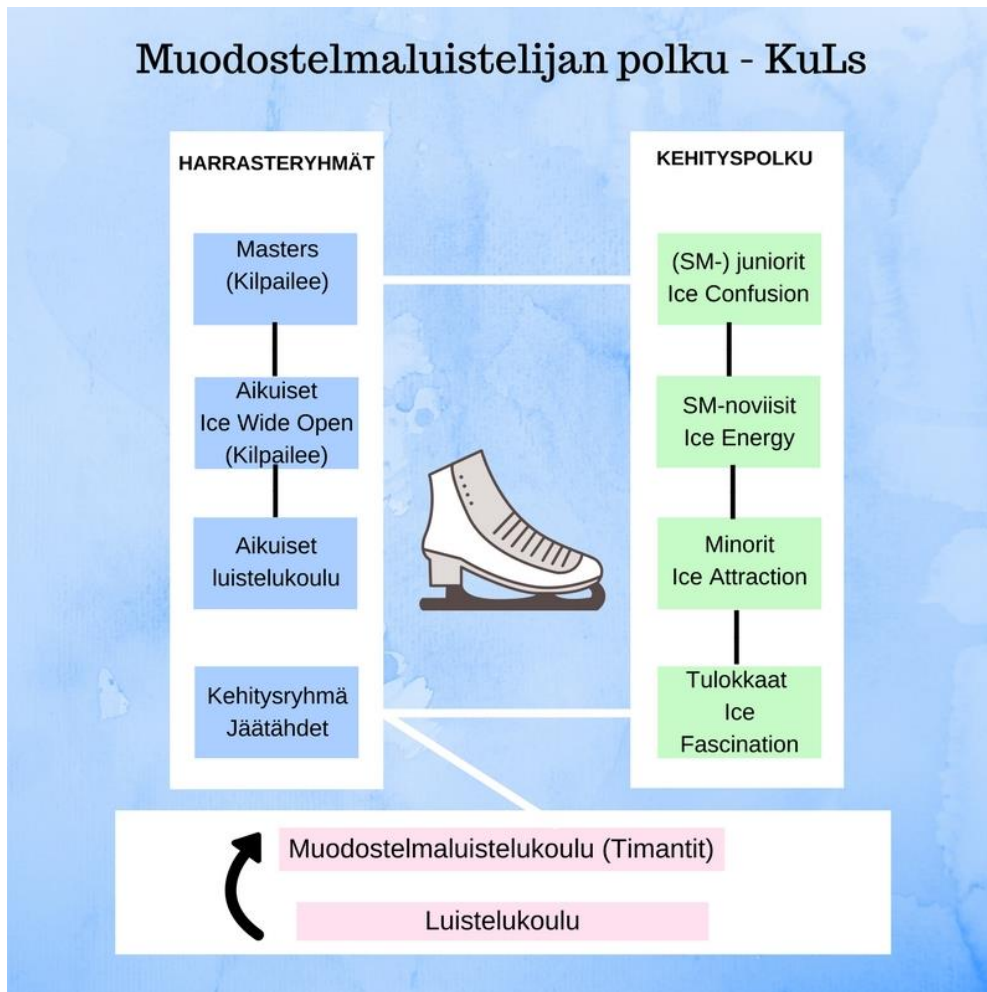
Talkoilla kerätty tuotto jaetaan tasan. Jos kyseessä on ollut jaoston yhteinen talkoo, talkootuotto jaetaan tasan koko jaoston luistelijoiden kanssa. Talkootuoton jyvittämistä ei saa tapahtua, ellei tuotosta makseta veroa.

3.7 Lopetusilmoitus

Luistelija sitoutuu luistelemaan joukkueessa koko kauden. Kausi päättyy vasta seuran yhteiseen kevätnäytökseen. Luistelua ei voi siis lopettaa kesken kauden

ilman pakottavaa syytä (vakava sairastuminen tai paikkakunnalta muutto). Tällaisissa tapauksessa luistelijan tulee olla ensin yhteydessä valmentajaan ja joukkueenjohtajaan sekä ilmoittaa päätöksestä myös jaostoon. Luistelijan tulee maksaa sekä ilmoittamiskuukauden että seuraavan kuukauden kuukausimaksu. Lisäksi hän vastaa näitä kuukausia koskevat muut maksut ja hänelle tilatut varusteet.

3.8 Muodostelmaluistelijan polku – KuLS



Jokaisen luistelijan polku on yksilöllinen. Toinen luistelijä voi olla joukkueessa vain yhden kauden kuin taas toinen kolme. Tähän vaikuttaa luistelijan taitotas, luisteluvuodet ja ikä.

4 RYHMÄT JA JOUKKUEET

4.1 Luistelukoulu

Seuran yhteinen luistelukoulu on tarkoitettu aloitteleville luistelunharrastajille. Luistelukoulussa harjoitellaan taitoluistelun alkeita monipuolisesti leikkien ja pelien varjolla. Tavoitteena on opetella ja vahvistaa perusluistelutaitoa sekä antaa lapsille myönteisiä kokemuksia luistelusta ja liikunnasta. Muiden ryhmien ja joukkueiden

tavoin, luistelukoulu esiintyy kaksi kertaa vuodessa, seuran joulujuhlassa sekä keväällä järjestettävässä jääshowssa.

4.2 Muodostelmaluistelukoulu – Timantit

Muodostelmaluistelukouluryhmä Timantit on tarkoitettu muodostelmaluistelun alkeista kiinnostuneille n.5-10 vuotiaille lapsille. Luistelukoulun tavoin ryhmässä opetellaan perusluistelutaidon alkeita erilaisten leikkien ja pelien avulla ja tämän lisäksi ryhmä tutustuu muodostelmaluistelun elementteihin kauden aikana.

Luistelijat jaetaan lähtötason mukaan kahteen pienempään ryhmään, jossa harjoittelu tapahtuu oman ohjaajan johdolla. Muodostelmaluistelukouluun siirrytään pääsääntöisesti luistelukoulusta, mutta aiempaa kokemusta luistelusta ei välttämättä tarvita, kunhan luistelija pysyy jäällä pystyssä itsenäisesti.

Timantit harjoittelevat kerran viikossa 45 minuutin ajan ja luistelukoulun tavoin pääsevät esiintymään kahdesti kauden aikana seuran järjestämässä tapahtumissa.

4.3 Kehitysryhmä Jäätähdet

Kehitysryhmä Jäätähdet on muodostelmajaoston uusiin tulokas. Ryhmä on tarkoitettu n. 6-9 vuotiaille luistelijaille, joilla on jo aiempaa luistelukokemusta esim. muodostelmaluistelukoulusta tai luistelukoulusta.

Jäätähdet harjoittelevat kahdesti viikossa jäällä ja toisen jään yhteydessä on oheisharjoitukset. Jäällä harjoitellaan monipuolisesti perusluistelutaitoja ja joukkueen omaa ohjelmaa. Joukkue ei osallistu kilpailuihin, mutta harjoittelee silti koko kauden ajan samaa ohjelmaa, opetellen musiikkiin ja yhdessä luistelemista. Oheisharjoituksissa tutustutaan pelien ja leikkien avulla joukkuekavereihin, kehitetään koordinaatiota ja motoriikkaa ja opetellaan kehonhuoltoa. Taitojen kehittyttyä ryhmästä siirrytään kilpailevaan tulokasjoukkue Ice Fascinationiin.

4.4 Tulokkaat – Ice Fascination

Ice Fascination on Tulokas-sarjassa kilpaileva muodostelmaluistelujoukkue. Ice Fascination harjoittelee jäällä noin kolme kertaa viikossa. Lisäksi joukkueella on viikoittain tanssia sekä luistelua tukevaa oheisharjoittelua. Jäällä keskitytään perusluistelutaitojen kehittämiseen ja kilpailuohjelman harjoitteluun.

Tulokkaat osallistuvat kauden aikana 3-5 kilpailuun ympäri Suomen ja tämän lisäksi esiintyvät seuran joulu- ja kevätnäytöksissä sekä mahdollisesti myös muissa tapahtumissa.

4.5 Minorit – Ice Attraction

Ice Attraction on Minorit-sarjassa kisaava muodostelmajoukkue. Joukkue harjoittelee neljänä päivänä viikossa. Harjoituksiin sisältyy 3-4h jääharjoittelua sekä 2-3h oheisharjoittelua niin tanssin, kuntovalmennuksen kuin ohjelmaoheisten merkeissä.

Joukkueen tärkeimpiin tavoitteisiin kuuluu perusluistelutaidon kartuttaminen sekä vahvan pohjan luominen SM-tasolle siirtymistä varten. Tämän lisäksi luistelijat keräävät läpi kauden kisakokemusta 4-5 kilpailuista sekä esiintymiskokemusta seuran järjestämissä tapahtumissa.

Joukkueeseen siirrytään tulokasjoukkue Ice Fascinationista, mutta joukkueeseen otetaan myös vahvan perusluistelutaidon omaavia luistelijaita joukkueiden ulkopuolelta.

4.6 SM-noviisit – Ice Energy

SM-noviisijoukkue Ice Energy harjoittelee viisi kertaa viikossa jäällä ja tämän lisäksi kolme kertaa jään ulkopuolella tanssin, kunto- sekä ohjelmaoheisten merkeissä.

Joukkue osallistuu kauden aikana kahteen liiton järjestämään valintakilpailuun ja tavoittelee näillä paikkaa aina keväällä järjestettäviin muodostelmaluistelun SM-kilpailuihin. Näiden kilpailuiden lisäksi joukkue on kartuttanut kansainvälistä kilpailukokemusta ulkomailla ja osallistunut myös kotimaassa kutsukilpailuihin.

4.7 (SM-juniorit – Ice Fusion)

Tällä hetkellä ei seurassa SM-junioreita ole, mutta tavoitteena on, että joukkue saadaan lähivuosina jälleen kasaan.

SM-juniorit poikkeavat kansallisesta juniorijoukkueesta kahdella ohjelmalla (lyhyt- ja vapaaohjelma) sekä näin ollen myös harjoitusmääriltään.

4.8 Juniorit – Ice Confusion

Ice Confusion kilpailee kansalliset juniorit -sarjassa. Jäällä harjoitellaan tavoitteellisesti kolmesta neljään kertaa viikossa ja tämän lisäksi oheisharjoittelua tanssin ja fysiikkatreenin merkeissä kahdesti viikossa. Joukkue osallistuu kauden aikana 3-4 kotimaassa järjestettävään kilpailuun ja tämän lisäksi kilpailukokemusta on haettu myös kansainvälisiltä kilpakentiltä. Tavoitteena joukkueella on ansaita paikka juniorisarjan kärkipäästä.

4.9 Masters

Joukkuetta Masters-sarjaan pyritään kasaamaan ensimmäisen kerran tulevalle kaudelle 2018-2019. Masters-sarja on tarkoitettu aktiiviuransa päättäneille luistelijaille, jotka kuitenkin haluavat vielä harjoitella ja kilpailla. Sarja poikkeaa Aikuisten-sarjasta haastavimmilla vaadituilla elementeillä sekä arviointijärjestelmällä.

4.10 Aikuiset – Ice Wide Open

Ice Wide Open on Aikuisten-sarjassa kilpaileva muodostelmaluistelujoukkue. Joukkue koostuu niin aikaisemman luistelutaustan omaavista kuin aikuisiällä aloittaneista luistelijoista. Joukkue on harrastejoukkue, joka treenaa hyvällä asenteella ja tavoitteellisesti 1-2 kertaa viikossa.

IWO:n kauteen kuuluu 4-5 kisamatkaa ympäri Suomen sekä muiden joukkueiden tavoin esiintymiset seuran järjestämissä tapahtumissa.

4.11 Aikuismuodostelmaluistelukoulu

Aikuismuodostelmaluistelukoulu on tarkoitettu kaikille luistelusta kiinnostuneille aikuisille. Ryhmän päätavoitteena on perusluistelutaidon kartuttaminen sekä sykkeen nostattaminen hyvässä porukassa. Harjoituksissa treenataan ryhmän toiveiden mukaisesti perusluistelua sekä tutustutaan muodostelmaluistelun peruselementteihin.

Ryhmä esiintyy halutessaan seuran järjestämissä tapahtumissa ja ryhmästä on keväisin mahdollisuus siirtyä kilpailevaan aikuisjoukkue Ice Wide Openiin.

5 ROOLIT JOUKKUEISSA

5.1 Päävalmentaja

Muodostelmaluistelun päävalmentajalla on kokonaisvastuu kaikista seuran muodostelmaluistelujoukkueista ja -ryhmistä sekä toiminnasta ylipäätänsä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että päävalmentajan tehtävä olisi valmennusvastuu kaikista joukkueista. Päävalmentaja toimii kaikkien muodostelmavalmentajien apuna ja tukena sekä toimii lähiesimiehenä kentällä. Päävalmentajan tehtäviin valmennuksen lisäksi kuuluu jäiden jakaminen sekä harjoitusvuorojen suunnittelu sekä muut käytännön asiat. Päävalmentaja pyrkii kehittämään jaoston toimintaa yhdessä muun valmennustiimin kanssa.

5.2 Valmentaja

Jokaisella joukkueella on oma vastuvalmentaja, joka kantaa pääasiallisen vastuun joukkueesta, sen harjoittelusta ja tavoitteiden asettamisesta. Vastuvalmentaja valitsee joukkueen ja päättää aina kilpailevan kokoonpanon. Hän tekee joukkueelle kilpailuohjelmat ja on vastuussa sen harjoittelusta ja mahdollisista muutoksista.

Vastuvalmentajan lisäksi joukkueilla on myös muita valmentajia, jotka yhdessä vastuvalmentajan kanssa muodostavat valmennustiimit. Valmennustiimi yhdessä suunnittelee joukkueen harjoittelun ja yhdessä päättävät joukkuetta koskevista asioista.

Valmentajien tärkein tehtävä on taata urheilijoiden turvallinen harjoittelu. Valmentajat saapuvat aina ajoissa paikalle ja sairastumisen yllättäessä hankkia aina tuuraaja

paikalle. Valmentajat ovat aina valmiina vastaamaan mieltä painaviin kysymyksiin, mutta valmentajien vapaapäiviä on syytä kunnioittaa. Jokainen valmentaja määrittää kauden alussa omat soittoajat, joita sekä luistelijoiden että vanhempien toivotaan noudattavan.

5.3 Luistelija

Jokainen luistelija on yhtä tärkeä osa joukkuetta tai ryhmää. Luistelijan sitoutuminen oman joukkueensa toimintaan ja tavoitteisiin takaa kaikille parhaan mahdollisen lopputuloksen. Jokainen luistelija sitoutuu myös noudattamaan kauden alussa tehtyjä oman joukkueen sekä seuran laatimia sääntöjä.

Luistelijat toimivat seuramme ”käyntikortteina” ja edustavat Kuopiota missä ikinä liikkuvatkin. Tärkeää on siis tiedostaa, että omalla käytöksellään julkisilla paikoilla ja edustustilanteissa luistelija ei anna vain kuvaa itsestään vaan hän on kasvot myös seurалlemme.

5.4 Tuplaluistelija

Tuplaluistelijoilla pystytään takaamaan kahden joukkueen muodostuminen, joka ilman tuplaluistelijoita ei olisi mahdollista. Tuplaluistelijat kuuluvat osaksi kahta eri joukkuetta ja käyvät sovitusti kummankin joukkueen harjoituksissa. He ovat yhtäläillä kummankin joukkueen jäseniä. Tuplaluistelijat opettelevat kummankin joukkueen kisaohjelmat ja vastuuvallmentajat päättävät miten tuplaluistelijat kisaavat.

Tuplaluistelijoiksi ei ketään pakoteta vaan halu tuplaamiseen täytyy tulla luistelijalta itseltään. Tuplaluistelijat harjoittelevat määrällisesti enemmän kuin muut ja tästä syystä tähän täytyy löytyä motivaatio itseltään. Vielä pienten luistelijamäärien vuoksi tuplaluistelijat ovat jaostolle tärkeitä ja näin pystytään tarjoamaan mahdollisuus luisteluun monelle muulle urheilijalle.

5.5 Kapteeni

Joukkue äänestää kauden alussa keskuudestaan kapteenin sekä varakapteenin(t). Kapteenin tärkein tehtävä on toimia joukkueen äänenä sekä linkkinä luistelijoiden ja valmentajien sekä huoltotiimin välillä. Kapteenin tulee olla kannustava ja tarvittaessa joukkuetta eteenpäin potkiva henkilö, johon kaikki joukkueetoverit voivat luottaa. Kapteeni toimii esimerkkinä muille luistelijaille ja luo hyvää henkeä niin harjoituksissa kuin muissakin joukkueen yhteisissä hetkissä.

Kapteenille kuuluu myös liuta erilaisia tehtäviä niin arjessa kuin kisatilanteissa, jotka käydään kapteenin kanssa läpi kauden alussa.

5.6 Joukkueenjohtaja

Joukkueelle valitaan joka kaudelle yksi tai kaksi joukkueenjohtajaa, jotka pitävät huolen kaikista joukkueen käytännön asioista. Joukkueenjohtaja eli jojo toimii yhteyshenkilönä sekä tiedottajana joukkueen vanhempien ja valmentajan sekä joukkueen ja seuran välillä. Jojoilta löytyy niin luistelijoiden kuin vanhempien yhteystiedot sekä muut tarvittavat henkilötiedot.

Jojo pitävät huolen kaikista kisamatkaan liittyvistä asioista ja tarvittaessa jakaa tehtäviä myös muille huoltotiimiin kuuluville henkilöille. Joukkueenjohtaja pääsääntöisesti kulkee joukkueen mukana kisamatkoilla sekä leireillä ym. edustustilanteissa ja toimii joukkueen apuna yhdessä muun huoltotiimin kanssa.

5.7 Huoltaja

Joukkueenjohtajat tavoin joukkueelle valitaan kauden alussa 2-4 huoltajaa, jotka yhdessä jojon kanssa muodostavat huoltotiimin. Huoltajat toimivat kisamatkoilla ja muissa tapahtumissa yhdessä jojon sekä valmentajien kanssa sovittujen työjakojen mukaisesti. Huoltajat pitävät huolen, että joukkueen huoltolaukusta löytyy kaikki tarvittava ja että se on aina mukana reissussa.

Huoltajat ovat mukana aina joukkuetta varten, ei kenenkään henkilökohtaisena avustajana. Huoltajat edustavat niin omaa joukkuetta kuin seuraa positiivisesti ja esimerkillisesti luistelijoina kannustaen.

5.8 Rahastonhoitaja

Joukkueen rahastonhoitaja hoitaa joukkueelle kohdistuvien, esimerkiksi varainhankintaan ja kisamatkoihin liittyvien, laskujen maksamisen. Lisäksi rahastonhoitaja laskuttaa joukkueen kulut vanhemmilta yhdessä sovitun, joukkuekohtaisen käytännön mukaisesti. Rahastonhoitaja toimittaa tarvittavat laskutusmateriaalin seuran rahastonhoitajalle sovituin väliajoin.

5.9 Vanhemmat

Vanhempien tärkeimmät tehtävät ovat: kuljettaa, kustantaa, kuunnella ja kannustaa. Etenkin nuorempien luistelijoiden kohdalla vanhempien vastuulla on huolehtia luistelijan riittävästä levon ja ravinnon saannista sekä monipuolisesta arkiliikunnasta. Vanhemmat ovat aina tervetulleita seuraamaan jääharjoituksia, mutta niin joukkueelle kuin valmentajille tulee taata täydellinen työrauha.

Toivottavaa olisi, että jokainen vanhempi olisi omalla tavallaan tukemassa lapsensa harrastusta. Kaikkien vanhempien toivotaan osallistuvan yhtäläillä joukkueen toimintaan, koska valitettavan useasti tehtävät jäävät vain muutamien aktiivisten harteille. Muodostelmaluistelu harrastuksena tarjoaa myös vanhemmille paljon uusia ja mielenkiintoisia kokemuksia ja mieleenpainuvia hetkiä, joten niistä kannattaa ottaa kaikki ilo irti!

6 MUODOSTELMAJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

6.1 Harjoittelu

Jääharjoituksen pidetään Lippumäen, Niiralan ja Tuplien jäähalleissa. Jääharjoitusten ohella viikko-ohjelmaan kuuluu oheisharjoittelua (yhtä tärkeää kuin jääharjoittelu), jotka pidetään jäähallilla jäiden yhteydessä tai eri tiloissa ympäri Kuopiota.

6.2 EA-vuorot

Joukkueenjohtaja tai joukkueesta valittu henkilö lähettää kaikille joukkueen jäsenille tiedoksi vuorollaan luistelijan vanhemman EA-vuoron. Vahtivuoro on tärkeä vuoro, eikä sitä voi jättää välistä. Jos oma vuoro ei sovi, silloin kannattaa käyttää joukkueen sisäistä tiedotusmuotoa ja pyytää muita vanhempia vaihtamaan vuoroa. Jokainen hoitaa vuoronvaihdon itse.

Vahtivuorolainen hoitaa EA-laukun ja jääpussin valmiiksi kaukalon laidalle ennen harjoitusten alkua. Vuorolainen päivystää jään laidalla koko jäävuoron, jotta valmentajat voivat keskittyä valmentamiseen. Onnettomuuden sattuessa EA-vuorolainen hälyttää apua paikalle.

6.3 Poissaolot

Poissaoloista tulee ilmoittaa välittömästi joukkueen vastuvalmentajalle sekä harjoitusta pitävälle valmentajalle. Valmentajien on tiedettävä, missä luistelijat ovat, jos eivät ilmesty harjoitukseen. Sairaana ei treeneihin ole lupaa tulla (edes katsomaan), mutta loukkaantumisten aikana on hyvä olla seuraamassa harjoituksia, jotta paluu poissaolon jälkeen on helpompaa ja nopeampaa.

Kaikkien on hyvä huomioida, että yksittäisen luistelijan poissaolo vaikuttaa merkittävästi koko joukkueen harjoitteluun, varsinkin kun joukkuekoot ovat melko pieniä. Kaksi viikkoa ennen kisoja kaikilla kilpailevilla joukkueilla on läsnäolopakko, jotta joukkueet pääsevät harjoittelemaan täydellä kokoonpanolla ennen kisoja.

6.4 Luisteluttaminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Luistelupaikkoihin liittyvät päätökset rakentuvat usean eri osa-alueen arvioinnin kautta. Arviointiin liittyvät arvot rakentuvat oikeudenmukaisuuden, läpinäkyvyyden, motivoinnin ja vaatavuuden kautta. Oikeudenmukaisuus ja reiluus takaavat jokaiselle luistelijalle tasavertaiset lähtökohdat luistelupaikan saantiin. Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan sitä, ettei luistelupaikkojen jakamiseen liity mitään piilotavoitteita tai ilkeitä taka-ajatuksia. Motivoinnilla tarkoitetaan sitä, että luistelupaikkojen on tarkoitus olla luistelijan tason ja saavutusten mukainen, sekä auttaa luistelijaa kehittämään omaa toimintaansa myös jatkossa. Arvioinnin avulla on siis tarkoitus kehittää sekä heikompia että taitavampia luistelijoita tasavertaisesti yksilöinä.

Yhteisiin sääntöihin kuuluu harjoitusten aktiivinen osallistuminen. Aktiivista osallistumista mitataan poissaoloilla sekä harjoitusten aktiivisuuden avulla. Emme anna sanktioita sairais- tai koulupoissaoloista. Poissaolokäytännöistä keskustellaan tarvittaessa tarkemmin henkilökohtaisesti valmentajan ja/tai luistelijan kanssa.

Myöskään harjoituksissa paikalla oleminen ei ole sama asia kuin aktiivinen osallistuminen: arvioimme jokaisen luistelijan aktiivisuutta jokaisen harjoituksen aikana. Aktiivista osallistumista mitataan luistelijan ahkeran harjoittelun, positiivisuuden sekä keskittymiskyvyn kautta.

Muodostelmaluistelu on taitolaji, jonka vuoksi luistelupaikkoihin vaikuttaa myös luistelijan taitotaso. Luistelupaikat on rakennettava siten, että ne toisivat joukkueen parhaimmat puolet ja vahvuudet esiin. Pyrimme paikkojen avulla rakentamaan joukkueen eduksi olevan kokonaisuuden, sekä tukemaan jokaista luistelijaa yksilönä omaan taitotasoonsa nähden eteenpäin.

Luistelupaikkoihin eivät vaikuta luistelijan taustatekijät. Perheen osallistuminen harrastustoimintaan ei ole arvioinnin peruste luistelupaikalle. Arvostamme sitä, mutta emme käytä sitä kriteerinä luistelupaikkoihin liittyvissä päätöksissä. Joukkueessa vietetyt vuodet eivät myöskään tuo nimellistä lisäarvoa kilpailevaa kokoonpanoa mietittäessä.

Vastuvalmentajalla on aina viimeinen sana kilpailukokoonpanoon. Vastuvalmentaja punnitsee tarkkaan edellä esitettyjä asioita ja tekee mielestään joukkueen ja yksilön kannalta parhaan ratkaisun.

6.5 Kilpailut

Jokainen kilpaileva joukkue osallistuu vähintään kaikkiin liiton alaisiin kisoihin, joita kaikilla joukkueilla on keskimäärin kolmet kaudessa. Tämän lisäksi joukkueet ovat viime vuosina osallistuneet myös aluemestaruuskilpailuihin sekä budjetin salliessa myös muihin kutsukilpailuihin. Edellä mainittujen lisäksi SM-noviiseja sekä kansallisia junioreita kannustetaan osallistumaan myös johonkin kansaväliseen kisaan, jotta näin saadaan kartutettua arvokasta kisakokemusta myös ulkomailla.

Kisamatkoille osallistuvat kaikki joukkueen jäsenet huolimatta siitä, onko luistelijalla kisaavassa kokoonpanossa vai ei. Kaikki luistelijat ovat joukkueelle yhtä tärkeitä ja sairastumisen tai loukkaantumisen yllättäessä varaluistelijoihin tarvitaan. Kisamatkalla on joukkueen ja valmentajien lisäksi myös huoltotiimi, joka pitää joukkueesta hyvää huolta koko matkan ajan. Muut kuin huoltotiimiin kuuluvat vanhemmat ovat kisareissuilla ainoastaan fanin roolissa ja seuraavat kilpailua yleisölle varatuilta paikoilta.

6.6 Sparraus

Vuoden vaihteen jälkeen jokaisesta joukkueesta valitaan aina tietty määrä luistelijoihin, joilla valmentajat kokevat olevan parhaimmat edellytykset pärjätä seuraavan tason joukkueen kanssa. Valitut sparraajat käyvät kerran viikossa kevätkauden ajan ylemmän tason joukkueen jäillä testaamassa haastavampia tekniikkaharjoitteita. Tämä mahdollisuus ei automaattisesti takaa kuitenkaan siirtymistä seuraavaan joukkueeseen, mutta tällä pyritään pienentämään kuilua joukkueiden välillä, kun uusia joukkueita kasataan.

6.7 Siirrot / Uudet joukkueet

Siirrot joukkueista toiseen sekä uusien luistelijoiden valinnat joukkueisiin tapahtuu keväällä näytöksen jälkeen. Valinnat siirroista sekä uusista luisteliijoista tekevät aina valmentajat. Luistelijoiden valinnat joukkueisiin tehdään valmentajien arvioiman taitotason perusteella ylemmän joukkueen tarpeesta lähtien huomioiden kuitenkin, että alemman joukkueen tulee säilyä kilpailukykyisenä. Pääsääntöisesti joukkueisiin voidaan valita taitotasoltaan sopiviksi arvioituja, ikäraajat täyttäviä luisteliijoita.

Seuran lähtökohta on kuitenkin pystyä tarjoamaan kaikille halukkaille luisteliijoille joukkue, jotta jokainen motivoitunut luistelija pystyy jatkamaan muodostelmaluistelua mahdollisimman pitkälle.

6.8 Muodostelmaluistelijan vuosi



Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu
<ul style="list-style-type: none">Uusilla joukkueilla harjoittelu alkaaSeuran kevätjuhla	<ul style="list-style-type: none">Muutama viikko yhteistä treeniäKesäloma alkaa	<ul style="list-style-type: none">Omatoiminen harjoitteluKuun lopussa alkaa harjoittelu joukkueen kanssa
Elokuu	Syyskuu	Lokakuu
<ul style="list-style-type: none">Ensimmäiset leiritKisaohjelmien kasaaminen alkaaKaikkien harjoitukset alkavat	<ul style="list-style-type: none">LeiritVanhempainillat	<ul style="list-style-type: none">EnsiesiintymisetTuomarikatselmus
Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu
<ul style="list-style-type: none">Kilpailukausi alkaa	<ul style="list-style-type: none">Seuran joulujuhlaJoululoma	<ul style="list-style-type: none">Kansainvälinen kilpailukausi alkaa
Helmikuu	Maliskuu	Huhtikuu
<ul style="list-style-type: none">Kotimaan kilpailukausi kuumimmillaan	<ul style="list-style-type: none">SM- ja loppukisatJääshown harjoittelu alkaaTestit joukkueisiin	<ul style="list-style-type: none">Seuran jääshowKausi päättyy

7 MITÄ OMAN LUISTELU-URAN JÄLKEEN?

Luistelu-uran loppuminen merkitsee monenlaisia muutoksia elämässä. Vapaa-aika on vietetty tiiviisti hallilla joukkueen kanssa harjoitelleen, jotta menestystä ja huipputuloksia on voitu saavuttaa. Uran päätyttyä on käytettävissä aiempaa enemmän aikaa ja sosiaalinen elämäkin rakentuu uusiksi. Luistelun loppuminen merkitsee myös roolien ja niihin liittyvien odotusten muuttumista.

Monille luistelijoille oman uran päättymisen jälkeen ohjaajaksi/valmentajaksi siirtyminen on luonnollinen jatkumo. Useimmat valmentajauralle tähtäävät ovat jo oman luistelu-uransa aikana ohjannut seuran luistelukouluja tai nuorempia joukkueita. Jos paloa valmentajan tai ohjaajan rooliin löytyy, kannattaa Suomen Taitoluisteluliiton valmentajanpolulle astua hyvissä ajoin jo ennen oman uran päättymistä. Oheisen linkin takaa pääset laajemmin tutustumaan STLL:n koulutuspolkua: <https://www.stll.fi/liitto/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutus/>

Jos valmentajan rooli ei tunnu itselle oikealta vaihtoehdolta on lajillamme tarjota myös muita huikeita mahdollisuuksia pysyä lajin parissa. Arvioijan tehtävät ovat yksi näistä mahdollisuuksista. Muodostelmaluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi opiskeleminen on portaittain etenevä, innostava ja haastava opinpolku. Tuomariuralle haluava aloittaa opinnot Seuratuomarikurssilla, joita järjestetään kausittain. Kurssin ja siihen liittyvän harjoittelun jälkeen voi jo toimia tuomarina pistearviointikilpailuissa. Lisätietoa STLL:n arvioijanpolusta pääset lukemaan tästä: <https://www.stll.fi/liitto/koulutukset/arvioijakoulutus/>

Jos kumpikaan edellä esitetyistä vaihtoehdoista ei tuntunut omalta, on seuralla tarjota innokkaille erilaisia toimihenkilötehtäviä seuran sisältä. Seuratoiminnassa ei koskaan ole liikaa innokkaita vapaaehtoisia. Jos et ole aivan varma, mihin juuri sinusta olisi eniten apua, ota rohkeasti yhteyttä jaoston puheenjohtajaan.

Kuopion Luisteluseuran pelisäännöt vanhemmille - "8 Koota"

1) KANNUSTA!

- Kunnioita lapsen yksilöllistä kehittymistä, älä vertaa lasta muihin äläkä kommentoi muiden lasten taitoja.
- Kannusta positiivisesti – kuuntele lasta.
- Lapseni luistelee, koska HÄN haluaa.
- Ylläpidä omalta osaltasi hyvää henkeä.

2) KULJETA!

- Suosi kimppakyytejä.
- Tuo lapsi ajoissa treeneihin, jotta lapsi ehtii suorittaa alkuverryttelyn ennen jäälle menoa.
- Auta pientä lasta luistimissa. Tavoite: ekaluokkalainen osaa kiinnittää luistimensa jouluun mennessä.
- Anna luistelijoilta pukukoppirauha.

3) KUSTANNA!

- Maksa kausimaksut ja muut maksut ajallaan.
- Osta lisenssi tai kilpailulupa ja toimita siitä tiedot joukkueenjohtajalle 1.8 mennessä.
- Osallistu oma-aloitteisesti joukkueen toimintaan.
- Huolehdi hyvin luisteluvälineistä ja opeta lastakin huolehtimaan.

4) KUNNIOITA VALMENTAJIEN TYÖTÄ!

- Vanhemmat eivät valmenna, vaan tukevat valmentajaa ja antavat heille työrauhan!
- Noudata valmentajien puhelinaikoja ja kunnioita lepopäivää.
- Älä häiritse harjoituksia.
- Ilmoita valmentajalle poissaolosta tekstiviestillä tai sähköpostilla.

5) KUNNOLLISET ELÄMÄNTAVAT!

- Huolehdi lapsen terveellisestä ruokavaliosta ja muista riittävä lepo
- Päihteen käyttö on kielletty seuran tilaisuuksissa, treeneissä ja hallin liepeillä.
- Tuo lapsi vain terveenä harjoituksiin ja kisoihin.

6) KIINNOSTU JA KYSY!

- Kysy heti, jos joku mietityttää. (Ei jään laidalla. Ks. kohta 4)
- Lue säännöllisesti seuran ja joukkueen nettisivuja.
- Lue sähköpostia/ nimenhuutoa ja vastaa viesteihin, joihin vastausta odotetaan.

7) KÄYTÖSTAVAT!

- Arvosta joukkueen toimihenkilöiden omalla vapaa-ajallaan tekemää työtä ilman korvausta.
- Ole iloinen ja tervehdi muita.
- Älä mollaa äläkä arvostele muita lasten kuullen.
- Ole aikuinen!

8) KUVAUS JA KUVIEN JULKAISU

- Pukuhuoneissa valokuvaaminen on ehdottomasti kielletty.
- Julkisilla paikoilla, kuten kilpailuissa, kuvaaminen on yleensä sallittua. Kun kuvassa tai videossa oleva ihminen on tunnistettavissa, on kysyttävä lupa kuvan julkaisuun.
- Kuvaa ei saa julkaista tilanteissa, joissa ihminen esitetään loukkaavasta mielessä.

Kuopion Luisteluseuran pelisäännöt muodostelmaluistelijalle

1) KANNUSTA!

- Kunnioita joukkuekavereita, älä arvostele.
- Kannusta positiivisesti.

2) KUNNIOITA!

- Kunnioita valmennusryhmän työtä!
- Älä häiritse harjoituksia, äläkä puhu päällekkäin valmentajan kanssa.
- Osallistu harjoituksiin täysipainoisesti. Kännykän käyttö ei ole suotavaa harjoituksissa.
- Kunnioita vastustajia, tuomareita, toimihenkilöitä sekä huoltotiimiä.

3) KUNNOLLISET ELÄMÄNTAVAT!

- Noudata terveellistä ruokavaliota ja muista riittävä lepo.
- Päihteiden käyttö on kielletty seuran tilaisuuksissa, treeneissä ja hallin liepeillä.
- Noudata urheilun eettisiä pelisääntöjä.
- Tule vain terveenä harjoituksiin ja kisoihin.

4) KÄYTÖSTAVAT!

- Noudata joukkueen yhteisiä pelisääntöjä.
- Tervehdi muita luistelijoita ja vanhempia.

5) KUVAAUS JA KUVIEN JULKAISU!

- Pukuhuoneissa valokuvaaminen on ehdottomasti kielletty.
- Julkisilla paikoilla, kuten kilpailuissa, kuvaaminen on yleensä sallittua. Kun kuvassa tai videossa oleva ihminen on tunnistettavissa, on kysyttävä lupa kuvan julkaisuun.
- Kuvaa ei saa julkaista tilanteissa, joissa ihminen esitetään loukkaavasta mielessä.

Jos luistelija ei käyttäydy asiallisesti tai noudata yllä mainittuja sääntöjä, valmentajilla tai joukkueenjohtajalla on oikeus:

- Poistaa luistelija harjoituksista jäänlaidalle tai pukukoppiin.
- Poistaa luistelija kisakokoonpanosta.
- Poistaa leiriltä tai kisamatkalta; vanhempien on tultava omalla kustannuksella hakemaan luistelija.
- Epäasiallisesti käyttäytyvän luistelijan on osallistuttava yhteiseen palaveriin vanhempien ja valmentajien kanssa.
- Toistuvasta epäasiallisesta käyttäytymisestä valmentaja ja jaoston puheenjohtaja voivat asettaa määräaikaisen harjoituskielton.

IRTISANOUTUMINEN: Luistelijan tulee ilmoittaa lopettamisesta kirjallisesti joukkueenjohtajalle. Luistelijan tulee maksaa irtisanomisajan ja sitä seuraavan kuukauden suoritukset. Lisäksi tulee maksaa näitä kuukausia koskevat muut maksut sekä tilaamansa varusteet.

MAKSUJEN MYÖHÄSTYMINEN: Jos luistelijalla on kaksi erää maksamatta, hänet asetetaan harjoituskieltoon. Harjoituksiin voi osallistua sen jälkeen, kun maksut on suoritettu tai maksujärjestelystä on sovittu jaoston puheenjohtajan kanssa.

Sitoudumme noudattamaan yllä mainittuja ohjeita:

Luistelija

Huoltaja 1

Huoltaja 2

Paikka

Pvm