

Tuiskun Liikkari – ensikosketus lumilajeihin lasten liikuntaleikkikoulusta

Viivi Ollila



Tekijä Viivi Ollila	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Tuiskun Liikkari – ensikosketus lumilajeihin lasten liikuntaleikkikoulusta	Sivu- ja liitesivumäärä 61+4
<p>Produktiivisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Suomen Hiihtoliiton alla toimivalle Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuudelle uusi lasten lumiliikuntaa edistävä tuote, Tuiskun Liikkari. Tuiskun Liikkari -tuote luotiin tukemaan lumilajeissa tarvittavien perusliikuntataitojen kehittymistä lapsilähtöisesti, ilon sekä leikin kautta ja se sidottiin Olympiakomitean uudistettuun Liikuntaleikkikouluun. Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus sekä sen sisältämät tuotteet toimivat maastohiihdon, ampumahiihdon ja mäkihypyn parissa, innostaen lapsia, nuoria, perheitä, kouluja sekä varhaiskasvatusta monipuoliseen liikkumiseen lumella.</p> <p>Opinnäytetyö sekä sen tuote rakennettiin tiiviissä dialogissa toimeksiantajan (Suomen Hiihtoliitto ry) kanssa. Projektin alussa opinnäytetyölle asetettiin tavoitteet, suuntaviivat ja raamit. Tuotteen työstö käynnistettiin sisällön suunnittelulla ja tuottamisella, josta edettiin käytännön pilotointiin. Lopuksi tuote viimeisteltiin tehtyjen havaintojen perusteella ja sille luotiin yhtenevä visuaalinen ilme muiden Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden tuotteiden kanssa. Opinnäytetyön teoriatausta koottiin tukemaan tuotetun tuotteen sisältöä.</p> <p>Tuloksena rakennettiin Tuiskun Liikkari -tuote, jonka kohderyhmänä toimivat 5-6 -vuotiaat lapset, heidän ohjaajat, seurat ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Tuiskun Liikkari – tuote sisältää kaksikymmentä valmista tuntisuunnitelmaa, ohjaajan oppaan, kotitehtävävihon sekä diplomit osallistujille. Tuntisuunnitelmien aihealueet tukevat tavoitteellisesti myöhemmin eri lumilajeissa tarvittavien perusliikuntataitojen kehittymistä. Ohjaajan oppaassa kerrotaan tiiviisti, mutta perusteellisesti toiminnan taustasta, tavoitteista ja ohjaamiseen liittyvistä erityishuomioista. Kotitehtävävihko tukee Tuiskun Liikkariissa opittuja taitoja, kannustaen perheitä yhteiseen, monipuoliseen liikuntaan.</p> <p>Opinnäytetyö osoittaa, kuinka lasten liikunnan tulee olla lasten näköistä ja tapahtua moniammatillisen yhteistyön tuloksena. Lapset oppivat jatkuvasti uutta ja jäsentävät maailmaansa liikunnan sekä leikin kautta. Tämän takia liikunnassa tulee korostaa erityisesti leikkisyyttä sekä mielikuvitusta toiminnan tukena. Lumilajit tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tarjoten monipuolisia aistiärsyksiä sekä uusia jännittäviä haasteita perusliikuntataitojen kehittämiseksi. Positiivinen, kannustava, turvallinen ja luottavainen ympäristö sytyttää liikunnan riemua, joka kantaa läpi elämän. Tuiskun Liikkari -tukee tätä riemua ja mahdollistaa iloisen leikkimisen lumella. Syksyllä 2018 tuote liitetään osaksi Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden Tuisku -perhettä, jonka jälkeen se on tilattavissa kokonaisuuden omilta nettisivuilta.</p>	
Asiasanat hiihto, hiihtolajit, lasten liikunta, leikki	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Liikunta ja lapsuus yhteiskunnan muutoksessa.....	3
2.1	Keskeisimmät muutokset liikunnan ja lapsuuden näkökulmasta	4
2.2	Liikuntaa kaikille – monialaisen yhteistyön tulos	5
3	Liikuntaleikki -alle kouluikäisen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena.....	8
3.1	Lasten liikunnan päätavoitteet	10
3.2	Motorinen kehittyminen- pohja lajitaidoille.....	12
3.3	Psyykkisesti sekä sosiaalisesti vahvaksi liikkumalla	14
3.4	Kognitiivinen kehitys	16
4	Lapsi osana seuratoimintaa	18
4.1	Kuinka edistää seuratoiminnassa pysymistä?.....	19
4.2	Innostava ympäristö - innostaa ja motivoi	22
5	Lumilajit ja lapset	25
5.1	Lumilajien rooli lapsen kehityksessä	26
5.2	Lumilajien ohjaamisen erityispiirteet	27
6	Suomen Hiihtoliitto.....	29
6.1	Lapset ja nuoret Suomen Hiihtoliiton toiminnassa.....	30
6.2	Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus.....	31
6.2.1	Lasten Lumipäivät	32
6.2.2	Tuiskun Lumilajikoulu	33
6.2.3	Tuiskun Lajikoulut.....	33
6.2.4	Lumilajeja opettajille	34
7	Työn tavoite	36
8	Työn vaiheet ja eteneminen.....	37
8.1	Tuntisuunnitelmasisällön pilotointi.....	40
8.2	Tuotteen visualisointi	42
8.3	Tuiskun Liikkari -valmis tuote.....	43
9	Pohdinta	45
9.1	Tuotteen muovautuminen	46
9.2	Johtopäätökset ja tulevaisuus.....	47
	Lähteet	51
	Liitteet.....	62
	Liite 1. Tuiskun Liikkari - ohjaajan opas.....	62
	Liite 2. Tuiskun Liikkari – diplomi.....	65

1 Johdanto

Vuosien saatossa suomalainen liikuntakulttuuri on muuttunut. Muutos ei kuitenkaan kosketa pelkästään Suomea, vaan samaa suuntausta on havaittavissa myös muissa pohjoismaissa (Riksidrottsförbundet 2016, 3-12). Yhteiskunnalliset rakennemuutokset ovat muokanneet fyysistä aktiivisuuttamme passiivisempaan suuntaan ja muutokset näkyvät yhä vahvemmin jo lapsuudessa, lisääntyvänä ylipainona sekä kansansairauksina (Mäki ym. 2010, 46-54). Yhdistyneen kansakunnan (YK) lapsen oikeuksien sopimuksen perusteella jokaisella lapsella on oikeus toteuttaa synnynnäisiä fyysisen aktiivisuuden tarpeitaan sekä kehollisia oppimisen kokemuksia (Suomen Unicef 2010). Lapsen positiiviset liikuntakokemukset syntyvät innostuksen, turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, kyvykkyyden sekä onnistumisien kautta. Aikuisen velvollisuus on edesauttaa näiden tuntemusten syntymistä parhaalla mahdollisella tavalla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5,11).

Lapsuusajan fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, luo pohjan myöhemmin elämässä tarvittaville taidoille ja edesauttaa liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Lasten liikunnassa painoarvo tulee olla leikkisyydessä. Leikin kautta lapsi jäsentele ympäröivää maailmaa sekä kokemuksiaan (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 59).

Maailman terveysjärjestö (World Health Organization 2018) määrittelee liikunnan lihaksiston avulla tuotetuksi liikkeeksi, joka aikaansaa energiankulutusta. Suomalainen sana, liikunta, on helposti väärinymmärrettävissä ja liitetään usein pelkästään ohjattuun tai tavoitteelliseen liikuntaan. Virallisesti, tämän hetkisen käsityksen mukaan liikunnaksi lasketaan kaikki sellainen toiminta, joka edellyttää omalla lihaksistolla tuotettua liikettä. (Sääkslahti 2015, 18.) Lihaksistolla tuotettu liike voi siis olla ohjattua, spontaania tai omaehtoista, kuten jalkapallo, syöminen, piirtäminen tai käveleminen. Jotta liikkeellä olisi suurempia fysiologisia vaikutuksia tulee sen kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, mistä käytetään nimitystä: fyysinen aktiivisuus. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17; Zimmer 2002,14.) Urheilu käsitteenä puolestaan kuvaa pääsääntöisesti fyysistä sekä kilpailullista ponnistelua (Lämsä 2009, 15). Tässä työssä käytetään sanoja liikunta ja fyysinen aktiivisuus tarkoittamaan kaikkea sellaista toimintaa, joka edellyttää fyysistä ponnistelua ja kiihdyttää elimistön elintoimintoja. Urheilu puolestaan viittaa tavoitteellisempaan, kilpailulliseen toimintaan.

Lapsi ja lapsuus ovat laajoja käsitteitä, jolle ei ole löydettävissä yhtä oikeaa määritelmää. Usein lapsi sekä lapsuus määritellään käsiteltävän aiheen mukaisesti. YK:n lapsen

oikeuksien sopimuksessa lapseksi luokitellaan kaikki alle 18-vuotiaat (Suomen Unicef 2010). Kehityspsykologiassa lapsena pidetään kaikkia alle 11-vuotiaita ja tätä vanhempia nuorina, aina 25 ikävuoteen asti (Nurmiranta ym. 2009, 72). Tässä työssä lapsella viitataan alle kouluikäisiin lapsiin ja vanhemmista käytetään nimitystä nuori.

Arkiliikunnan väheneminen on osaltaan lisännyt ohjatun liikunnan kysyntää sekä lasten entistä aikaisempaa siirtymistä järjestetyn harrastetoiminnan pariin (Valtion Liikuntaneuvosto 2015, 15). Lisääntynyt kiinnostus organisoitua seuratoimintaa kohtaan edellyttää järjestöiltä muutosvalmiutta ja toiminnan kehittämistä. Mitä asioita tulee korostaa lasten liikunnassa, jotta voidaan edistää innostusta, motivaatiota ja pysyvyyttä liikunnan parissa? Entä, mitä yhteiskunnallisia muutoksia liikunnassa on tapahtunut lasten näkökulmasta ja minne ollaan menossa? Näihin kysymyksiin opinnäytetyö pyrkii löytämään vastaukset. Samalla tarkastellaan yleisesti ja lumilajien näkökulmasta liikunnan vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja erilaisia tapoja liikunnallisen elämäntavan synnyttämiseksi.

Työn tavoitteena on tuottaa Suomen Hiihtoliito ry:n sisällä toimivalle Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuudelle uusi tuote, Tuiskun Liikkari, jolla tuetaan ja monipuolistetaan 5-6-vuotiaiden lasten liikuntaa seuroissa sekä varhaiskasvatuksessa. Tuotteella halutaan edistää ohjaajien kykyä nähdä lumilajit perinteistä poiketen, monipuolisen toteutuskentän mahdollistajana. Tuote sidotaan Olympiakomitean uudistettuun Liikuntaleikkikouluun, ajatuksena tarjota lumilajeista kiinnostuneille spesifiä lajikohtaisia ideoita toiminnan monipuolistamiseksi.

Tuiskun Liikkarin tavoitteena on tukea myöhemmin eri lumilajeissa tarvittavien perusliikuntataitojen kehittymistä. Tuotteen arvomaailmassa korostuvat leikki sekä lapsilähtöisyys. Toiminnassa lapselle annetaan mahdollisuus itseilmaisuun kuuntelevan, tasa-arvoisen sekä kannustavan ilmapiirin kautta. Liikkarissa lapsella on lupa kuulua ja näkyä. Myös vanhemmat sekä muut läheiset aikuiset on huomioitu liikkarin sisällössä, jolloin se toimii koko perhettä yhdistävänä harrastuksena.

Työn teoriaosuuden tavoitteena on lisätä ohjaajien ja muiden lasten parissa työskentelevien tietoisuutta liikunnan sekä leikin positiivisista vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, laajentaa ymmärrystä lasten liikunnan muutoksista sekä tarjota uusia näkökulmia toiminnan kehittämiseksi.

2 Liikunta ja lapsuus yhteiskunnan muutoksessa

Suomalaisen kulttuurin synnyssä liikunnan ja urheilun rooli on ollut merkittävä. Niiden vaikutusalueet ovat yltäneet aina työkulttuuriin, kasvatukseen, viihteeseen, maanpuolustukseen sekä talouteen saakka. Kansan keskuudessa liikunta ja urheilu ovat vaikuttaneet jopa niin vahvasti, että Suomea on kutsuttu ”urheiluhullun kansan maaksi”. Tätä, ajoittain jopa fanaattista, liikunnan ja urheilun tärkeyttä suomalaisille voidaan perustella merkityksen tunteella. Merkityksen kautta ihminen jäsentää maailmaansa ja kommunikoi toisten kanssa, urheilun laaja vaikutuskenttä tukee tätä merkityksellisyyttä. (Lämsä 2009, 15-17.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin muovautumiseen ovat vaikuttaneet eri aikakaudet sekä aikakaudella eläneet yksittäiset merkitykselliset henkilöt. Liikunnalle on aina asetettu erilaisia odotuksia sekä tavoitteita, joiden kautta sen on oletettu tuovan tiettyjä vaikutuksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Urheiluseuroille asetetut kasvatukselliset tavoitteet ovat olleet: lasten ja nuorten fyysisen sekä psyykkisen kehityksen tukeminen, yhteiskunnalliseksi jäseneksi kasvattaminen ja kilpa- sekä huippu-urheilija uran tukeminen. Näiden urheilullisten kasvatustavoitteiden sisältö on vaihdellut eri aikakausien mukaan, mutta tasapainoilu liikunnan itseisarvon sekä kilpailun välillä on säilynyt tähän päivään saakka. (Lämsä 2009, 15-18.)

Yhteiskunnalliset muutokset vuosikymmenten aikana ovat muuttaneet liikuntakäyttäytymisemme lisäksi käsitystämme lapsuudesta (Lahti 2013, 31-34; Schulman 2015, 9; Wais 2005, 28-41). Lapsuus koetaan enenevässä määrin omalaatuisena ja yksilöllisenä, arvokkaana aikakautena, johon sisältyy lapsen omat tarpeet sekä kehitysvaiheet (Schulman 2015, 8; Wais 2005, 41). Lapsen kehityksen tiedetään tapahtuvan kokonaisvaltaisesti. Kehitykseen vaikuttavat perheen lisäksi yhteiskunnan rakenteet, kuten päiväkotit, koulu sekä erilaiset harrastusmahdollisuudet (Kalland 2015, 304). Lapsuuden kehitysvaiheista suurin osa liittyy joko suoraan tai epäsuoraan lapsen liikunnalliseen kehitykseen, näin liikunnalla on merkittävä rooli yksilön kokonaisvaltaisessa kasvussa. Ohjatun toiminnan tulee tukea lapsen yksilöllistä kehitystä, jokaisen omat lähtökohdat huomioiden. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 11.)

”Liikunnan tulee olla lasta varten” -tämä viime vuosikymmenten aikana syntynyt uusi ajatus kääntää näkökulman pitkään jatkuneesta aikuislähtöisestä liikunnasta lapsilähtöiseksi. Aikuisten asettamat menestystavoitteet, suorituspaineeet, odotukset sekä aikuisille suunnattujen harjoitusohjelmien muuntaminen lapsille on ollut arkipäivää aina lähes 2000 -luvulle asti, vasta tällöin alettiin korostaa liikunnan harrastuksellista merkitystä

kilpailullisen sijaan. (Karvinen ym. 1991, 12; Lämsä 2009, 23-24.) Jotta voimme ymmärtää nykyistä käsitystä liikunnasta, urheilusta ja lapsuudesta, on syytä perehtyä historiaan sekä muutoksiin, jotka vaikuttavat nykyisiin käsityksiimme ja tulevaisuuden kehitykseen lasten liikunnan saralla.

2.1 Keskeisimmät muutokset liikunnan ja lapsuuden näkökulmasta

Keskiajalla yksilön kasvumahdollisuudet olivat riippuvaisia perheen varakkuudesta sekä yhteiskunnallisesta asemasta ja liikuntaharrastusta pidettiin pääsääntöisesti pelkästään aateliston etuoikeutena. Arki oli sidottu fyysisiin töihin ja paikasta toiseen liikuttiin oman lihasvoiman avulla. Myös lapset joutuivat maaseudulla fyysisesti raskaisiin töihin heti pienestä pitäen. (Lahti 2013, 31; Schulma 2015, 9.) Lisäksi Suomen metsäiset maastot sekä lumiset talvet edellyttivät kansalaisilta erityisesti hiihtotaitoa. Hiljalleen, 1800 – luvun tietämillä, maamme tieverkoston sekä liikenteen kehittymisen myötä tarve suksille ja hiihtotaidolle vähentyi. (Aro 1926, 25.) Muutosta tapahtui etenkin kaupungeissa, maalla tieverkosto kehittyi hitaammin ja elanto ansaittiin pitkälti fyysisellä työllä aina 1900- luvulle asti (Zacheus 2010).

1800 -luvun keskivaiheella terveys sekä liikunta nousivat uuteen valoon (Heikkala ym. 2003, 5). Tällöin suomalaisessa ammattuurheilussa kilpailtiin ahkerasti hiihdossa ja painissa. Varsinaisia ammattilaisia oli harvakseltaan, mutta amatöörejä senkin edestä. Urheilu oli suurta viihdettä ja, jos oikein hyvin kävi, saattoi kilpailuista voittaa jopa pienen palkintosumman. (Lämsä 2009, 18-19.) Samaan aikaan heräsi huoli koululaisten jaksamisesta, jonka johdosta oppikouluun lisättiin uusi oppiaine, voimistelu (Lahti 2013, 31). Liikunta ei enää toiminut pelkästään aateliston etuoikeutena, vaan siitä oli tullut koko kansaa yhdistävä viihde. Erilaiset urheilutapahtumat sekä kilpailut nostivat asemaansa suomalaisessa katukuvassa. Tämä näkyi myös lasten leikeissä, omatoimisen kilpailun lisääntymisenä. (Heikkala ym. 2003, 5-6.)

1900- luvulla kilpatoiminnan pääpiste siirtyi maalta kaupunkiin ja järjestäytyneet toiminta lisääntyivät. Myös erilaiset urheiluseurat yleistyivät. (Heikkala ym. 2003, 6.) Sotien jälkeen, 1900-luvun puolivälin aikoihin väestön kasvu sekä syntyvyys olivat erityisen suurta. Näiden suurten ikäluokkien varttuessa alkoivat urheilukentät ja piha-alueet kuhista urheilevista lapsista. Pihapeleissä uudet joukkuelajit, kuten jalkapallo nostivat suosiotaan. Tämän huomasivat myös lajijärjestöt, jotka kiinnostuivat lasten urheilun edistämisestä niin, että päättivät käynnistää valtakunnalliset lapsiurheilukilpailut. 1970 -luvulla urheilun käsite sai uusia muotoja ja laajeni koko kansaa koskevaksi liikunnaksi. (Lämsä 2009, 18-26.)

Lapsille ja nuorille suunnattujen kilpailuiden lisääntyminen sekä jatkuva kilpailullinen ilmapiiri herättivät seuratoimijoissa ja kasvattajissa huolta. Kilpailullisuuden vaikutuksia alettiin kyseenalaistaa: mikä vaikutus jatkuvalla kilpailullisuudella on lasten kehitykseen? Tähän kysymykseen haluttiin vastata ja vaikuttaa käynnistämällä uusi valtakunnallinen Nuori Suomi -ohjelma 1987. (Lämsä 2009, 18-26.) Ohjelma käynnistettiin Suomen valtakunnallisen urheiluliiton (SVUL) alaisena projektina. Myöhemmin, 1993 Nuori Suomi itsenäistyi omaksi yhdistykseksi. 2010 -luvulla yhdistys lakkautettiin ja sen toiminta liitettiin osaksi uudistettua Olympiakomiteaa. (Urheilumuseo 2018.) Nuori Suomi -ohjelman päätavoitteena oli parantaa nuorisourheilun laatua sekä kasvatuksellista merkitystä (Lämsä 2009, 18-26).

2000 -luvun alkupuolella suuret liitot (Suomen Palloliitto ja Suomen Jääkiekkoliitto) sitoutuivat lasten kilpailullisuuden vähentämiseen muun muassa kieltämällä lajivalintapakotukset. Samaan aikaan julkaistiin Nuori Suomi ry:n laatimat uudet lasten ja nuorten kilpatoimintaa koskevat suositukset, jotka ovat voimassa edelleen. (Lämsä 2009, 26.) Suositusten mukaan kilpailun järjestämisessä sekä kilpailutavan valinnassa tulee huomioida lapsen ikä, kehitystaso sekä osaaminen. Suositusten toimintaohjeet on luotu eri ikätasot huomioiden ja niissä korostetaan lasten sekä nuorten urheilun eettisiä linjauksia: kilpailun tulee olla lasta varten ja tapahtua lapsen ehdoilla. Alle kouluikäisten kohdalla tulosten julkaisu sekä palautteen anto tulee tapahtua niin, että ne kannustavat lasta toiminnan osallistumiseen. Palaute kohdistetaan henkilökohtaiseen kehittymiseen, eikä lasten väliseen keskinäiseen paremmuuteen. Myös tulokset tulee julkaista ilman erityistä paremmuusjärjestystä. Kilpailujen määrää, tasoa, vaatavuutta sekä sijaintia voidaan asteittain kasvattaa lapsen varttuessa. (Nuori Suomi ry 2004, 6-32.)

2.2 Liikuntaa kaikille – monialaisen yhteistyön tulos

Vuonna 2018 julkisten sekä yksityisten tahojen tarjoamat lajitarjonnat ovat ennätysellisen monipuoliset ja seurojen harrastajamäärät jatkuvassa kasvussa. Kysynnän lisääntyminen näkyy erityisesti suurten kaupunkien tarjonnan monipuolisuudessa. Samalla on lisääntynyt huoli kansan passivoitumisesta sekä liikunnan polarisoitumisesta. Työn luonteen muuttuminen ja digitaalisuuden lisääntyminen ovat aiheuttaneet uusia haasteita niin lasten liikunnalle, kuin koko yhteiskunnan hyvinvoinnille. (Heikkala ym. 2003, 19-20; Kokko & Mähtälä 2016, 23-35; Mäki ym. 2010, 149; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12-49.)

Kansalaisten arvomaailmassa vapaa-aika sekä hyvinvointi ovat korkeammalla kuin milloinkaan, mutta arvot yksinään eivät riitä kumoamaan passivoituneen elämäntyylin aiheuttamia vaikutuksia. 2010 -luvulla ihminen voi olla samaan aikaan liikunnallinen sekä fyysisesti passiivinen. Tämä ei kuitenkaan vähennä liikunnan tuottamaa sisältöä elämälle: sosiaalisuutta, yhteenkuuluvuutta, iloa, terveyttä, hyvää oloa, jaksamista sekä halutessaan kilpailullisuutta tai jopa uraa urheilun parissa. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 6-7.)

Lisäksi aikakautemme on kokenut taantuman, jonka johdosta liikunta on muuttunut jälleen tasa-arvo kysymykseksi, johon vaikuttavat yksilön sosioekonominen asema yhteiskunnassa, asuinpaikkakunta sekä kulttuurillinen tausta. Korkean sosioekonomisen aseman omaava henkilö liikkuu pääsääntöisesti vapaa-ajallaan enemmän kuin matalan sosioekonomisen aseman omistava. Vanhempien yhteiskunnallinen asema vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin, mikä taas saattaa polarisoida eli eriarvoistaa lasten liikunnallisia mahdollisuuksia. (Mäki-Opas, Rahkonen & Borodulin 2015, 263.)

Liikuntatoimien ammattimaistuminen, vähentynyt kansalaisaktiivisuus ja kustannusten nousu johtavat siihen, että harrastetoiminnan piiriin ajautuu vain sellaiset lapset, joiden vanhemmat kuuluvat keskimääräistä korkeamman tulotason piiriin (Koski & Mäenpää 2018, 24).

Nykyinen vallitseva liikuntajärjestelmä on muovautunut edistämään erityisesti aktiivisten sekä kilpaurheilijoiden liikkumista (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 7). Tasa-arvoisten harrastusmahdollisuuksien lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen edellyttävät monialaista yhteistyötä sekä yhtenevää strategista linjausta eri hallintoalojen kesken. Muutoksen aikaansaamiseksi kuntien, päiväkotien, neuvoloiden, koulujen, urheiluseurojen sekä muiden järjestöjen on sitouduttava edistämään yhtenäistä elintapamuutosta. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 9; Valtion liikuntaneuvosto 2018.) Tämä tarkoittaa sitä, että liikunta- sekä urheiluseurat eivät enää toimi erillisinä järjestöinä, vaan ovat oleellisena osana yhteiskuntaa, toimien paikallisesti liikunnan ja hyvinvoinnin puolestapuhujina. Tehtäväkenttien monipuolistuminen edellyttää seuratoiminnalta monialaista yhteistyötä lajiliittojen ulkopuolelle: valtion, kuntien sekä erilaisten yritysten kanssa. (Koski & Mäenpää 2018, 102.)

Huoli passivoitumisen lisääntymisestä on synnyttänyt tarpeen valtakunnallisten liikunnan linjausten päivittämiselle. Terveyttä ja hyvinvointia edistävälle linjauksille asetettu visio vuoteen 2020 on: ”liikkua enemmän ja istua vähemmän koko elämänkulun aikana”. Vision toteutumiseksi Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) on luonut neljä erilaista linjausta, jotka pyrkivät kehittämään liikunnallisuutta läpi elämän poikkihallinnollisen yhteistyön tuloksena.

Linjausten suurimpana päämäärä on: ”liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa”. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4-5.)

Vuonna 2005 Suomi julkaisi ensimmäisten maiden joukossa kansalliset alle kouluikäisten lasten liikuntaa koskevat suositukset, jotka saivat päivityksen vuonna 2016. Nykyisten suositusten mukaan lasten päivään tulisi sisältyä monipuolista, teholtaan vaihtelevaa liikuntaa vähintään kolme tuntia. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on luotu YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen pohjalta, edistämään lasten tasavertaisia oikeuksia liikkumiseen. Suositukset pohjautuvat lukuisiin alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimuksiin ja ne antavat ohjeita lasten fyysisen aktiivisuuden laadusta sekä määrästä, ympäristön erilaisista rooleista, ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta sekä toteutuksesta. Suositukset on kohdennettu laajalaisesti kaikille alle kahdeksanvuotiaiden lasten parissa toimiville. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5-13.)

3 Liikuntaleikki -alle kouluikäisen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena

Leikki on aina kuulunut luontevana osana lapsuuteen, yhteiskunnallisista muutoksista huolimatta. Leikkiessään lapsi pääsi ja pääsee edelleen purkamaan energisyyttään sekä osoittamaan iloisuuttaan. (Schulman 2015, 9.) Liikuntaleikit mahdollistavat lapsen oppimisen mielekkään tekemisen sekä ilon kautta (Karvonen ym. 2003,18). Samalla leikki tarjoaa lapselle ainutlaatuisen mahdollisuuden irtaantua aikuisten asettamista rajoituksista (Karvonen ym. 2003,141-142; Pietilä 2005, 98). Se toimii avaimena lapsen itsensä ilmaisulle, maailman jäsentämiselle ja ymmärryksen laajentamiselle. Leikkiessään lapsi oppii tuntemaan omaa kehoa ja itseään sekä luomaan sosiaalisia suhteita muihin. (Zimmer 2002, 69; Zimmer 2011, 75.)

Motivaatio leikkiin kumpuaa pääsääntöisesti lapsen itsensä sisältä, spontaanisti. Leikin aikana nautinto, keskittyminen ja ilo kohdistuvat itse leikkiin, eikä niinkään tietyn lopputuloksen saavuttamiseen. Vapaassa leikissä etenemistä ohjaavat leikkijöiden itsensä laatimat sisäiset säännöt, jotka voivat liittyä esimerkiksi roolitukseen, juoneen tai leikkitalanteeseen. Tilanteen luonne määrittää sen, mitä taitoja leikkijältä edellytetään milloinkin. (Pietilä 2005, 96.) Leikin aikana lapsi työstää kohtaamiaan kokemuksia, tunteita, ajatuksia sekä haasteita. Näin sillä on suora yhteys lapsen senhetkiseen elämään. (Karvonen ym. 2003, 66; Zimmer 2011, 73-75.)

Lapsen tulee luottaa ympäristöönsä sekä tuntea olonsa turvalliseksi, jotta hän on kykeneväinen leikkiin (Pietilä 2005, 101; Zimmer 2002, 69). Mikäli lapsi ei kykene leikkiin, on syy usein leikki vaativuudessa, jolloin lapsi kokee sen liian haasteellisena omiin taitoihin nähden, mikä taas synnyttää epävarmuuden tunnetta. Kun lapsi tunnistaa nämä puutteet itsessään ja huonommuutensa verrattuna muihin, tulee hänestä usein levoton sekä häiritsevä. Leikin epäonnistuttua lapsi saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi, ei toivotuksi ryhmänjäseneksi. (Pietilä 2005, 105.) Tällöin korostuu aikuisen rooli edistävänä ja tukevana osapuolena (Zimmer 2002, 79). Aikuisen tehtävänä on suunnata leikin kulkua oikeaan suuntaan ja tukea leikkijöiden erilaisia rooleja. Näin voidaan syventää ryhmän jäsenten välistä yhteenkuuluvuutta ja vahvistaa leikin syvyyttä. Kun lapsi kokee, ettei hänen tarvitse harjaannuttaa puutteellisia taitojaan, syntyy motivaatiopohja oppimiselle ja lapsi alkaa oppia itsestään. (Pietilä 2005, 102.) Turvallisessa sekä hyväksyvässä ympäristössä lapsi on kykeneväinen vastaanottamaan vaativampiakin tehtäviä, jolloin onnistuminen motivoi häntä yrittämään yhä uudelleen ja uudelleen (Pietilä 2005, 105; Zimmer 2002, 75).

Tavallisesti leikki mukailee lapsen kehitysvaiheita ja muuttaa muotoaan kasvun eri vaiheiden mukaan (Karvonen ym. 2003, 139; Zimmer 2002, 70). Myös liikunta ja leikki kulkevat luontevasti rinnatusten heti varhaisvuosista lähtien. Useimmiten lapsen omatoiminen leikki sisältää monipuolista liikkumista paikasta toiseen, jolloin perusliikuntataidot pääsevät vahvistumaan huomaamatta. (Karvonen ym. 2003, 137.) Tämä edellyttää kuitenkin ympäristöltä sopivassa määrin virikkeellisyttä, monipuolisuutta sekä haastetta. Erilaiset välineet ja ympäristöt olosuhteineen toimivat loistavasti, kun halutaan lisätä lasten leikkien virikkeellisyttä. Jo pelkästään sopivien välineiden tarjoaminen synnyttää uutta innostusta sekä luovuutta lasten keskuudessa. (Karvonen ym. 2003 138,159-160; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23-25.)

Leikkiin kannustavaan ympäristöön tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä yhteiskunnallisten muutosten myötä lasten omaehtoisen leikin sekä liikunnan osuus arjessa on vähentynyt (Karvonen ym. 2003, 13-14). Ennen erilaiset itse luodut kilpailut sekä näytelmät virkistivät lasten arkea, nykyään digitaalinen viihde ympäröi lasta heti syntymästä lähtien (Sinkkonen 2012, 18-37). Teollistuminen on vaikuttanut myös luonnollisten leikki- sekä liikuntapaikkojen vähentymiseen. Kaupunkimaisessa, valmiiksi rakennetussa ympäristössä maasto korvataan entistä useammin keinotekoisilla alustoilla ja rakennelmilla, mikä puolestaan hankaloittaa perusliikuntataitojen, kuten kävely ja juoksu hallittua oppimista. (Karvonen ym. 2003, 13-14; Kataja 1996, 10.) Silotellussa ja valmiiksi rakennetussa kaupunkiympäristössä luonnon osuus voi jäädä vähäiseksi, jolloin on vaarana kadottaa aito kosketus luontoon. Luonnon monimuotoisuus synnyttää lapsissa kekseliäisyyttä, mikä innostaa monipuoliseen liikkumiseen ja fyysisten rajojen haastamiseen (Kataja 1996, 10-11; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23).

Tutkimusten mukaan ulkoilun määrä lapsuudessa on vähentynyt (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23). Toimintojen siirtyminen ulkotiloista sisälle aiheuttaa erityisesti alle kouluikäisillä yllättävän paljon ”piilo” istumista (Kataja 1996, 10-11). Päiväkoti-ikäisten lasten aktiivisuutta mitattaessa on huomattu, että suurin osa toiminnasta tapahtuu erittäin kevyellä intensiteetillä. Ulkona toiminnan intensiteetti on mittausten mukaan sisäleikkejä kuormittavampaa, mutta silti 46% toiminnasta tapahtuu edelleen erittäin kevyellä intensiteetillä. (Soini 2015, 96-97.) Tämän lisäksi Nupponen ym. (2010, 78-80) havaitsivat, että yli puolet 3-6 -vuotiaista suomalaisista lapsista kuljetetaan päiväkotiin autolla. On ilmiselvää, että liikunnallisuuden edistäminen edellyttää uusia toimia jo lasten liikunnan saralla, jotta arkiaktiivisuutta saadaan nostettua.

3.1 Lasten liikunnan päätavoitteet

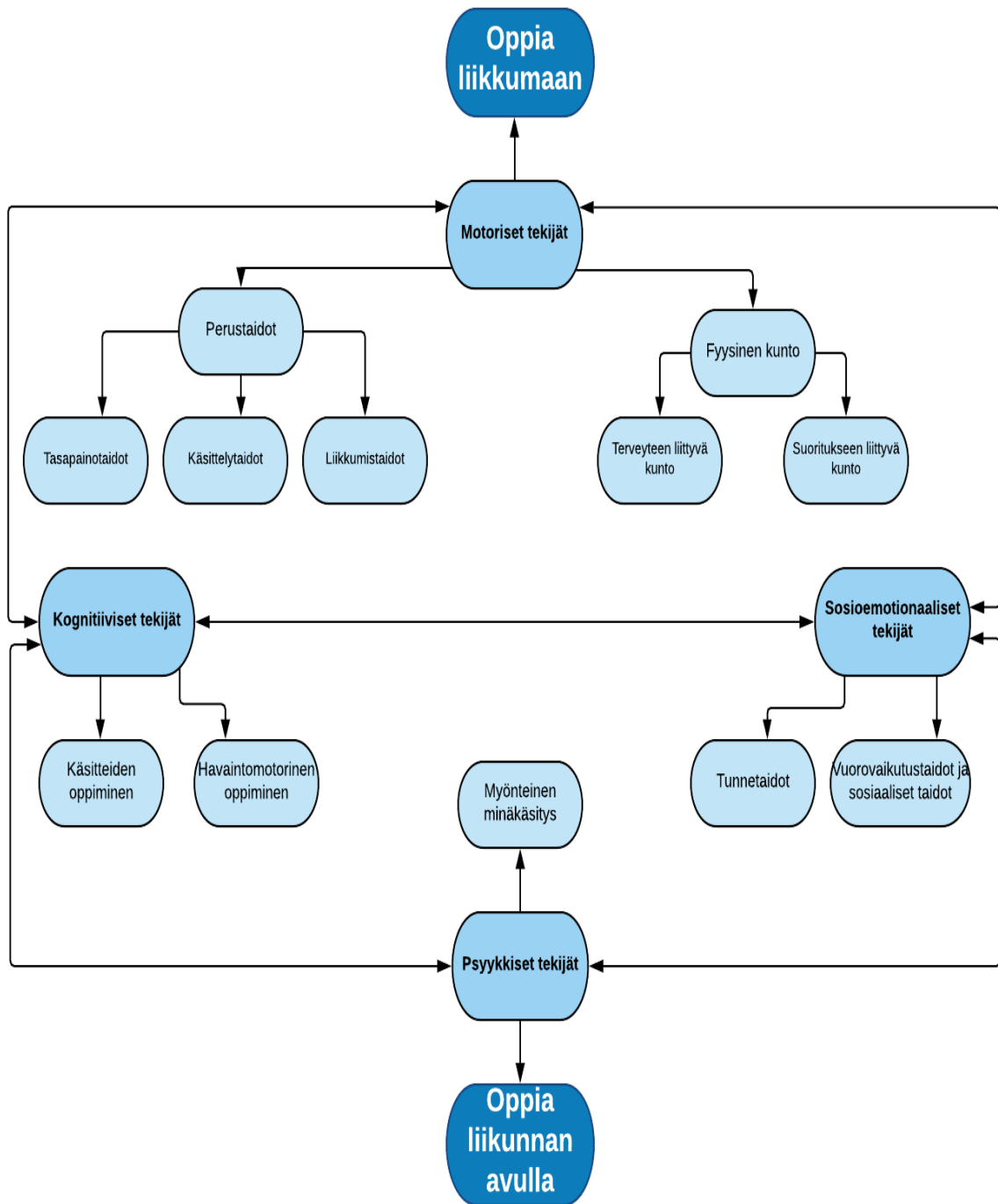
Lasten liikunnan päätavoitteina voidaan pitää: liikkumaan oppimista sekä liikunnan kautta oppimista (kuvio 1). Molempien päätavoitteiden toteutuminen edellyttää erilaisten vaikuttavien tekijöiden laajaa yhteisvaikutusta. Nämä vaikuttavat päätekijät ovat: motoriset-, kognitiiviset-, sosioemotionaaliset- ja psyykkiset tekijät. (Gallahue & Donnelly 2003, 10-23; Sääkslahti 2015, 16.)

Liikkumaan oppimisella tarkoitetaan motoristen tekijöiden kehittymistä sekä fyysisen kunnon kasvamista, jotta nämä tekijät pääsevät kehittymään vaaditaan yhteistyötä kaikkien edellä mainittujen vaikuttavien tekijöiden kanssa. Motoriset tekijät vaikuttavat niin perusliikuntataitojen, kuin fyysisen kunnon kehittymiseen. Hyvät perusliikuntataidot innostavat liikkumaan, mikä taas johtaa kokonaisvaltaisen fyysisen kunnon kehittymiseen. Molemmat näistä mahdollistavat selviytymisen arjen haasteista sekä yksilön kehittymisen entistä taitavammaksi liikkujaksi. (Gallahue & Donnelly 2003, 51-93.)

Liikunnan avulla voidaan todistetusti vaikuttaa kognitiiviseen sekä sosioemotionaaliseen kehitykseen. Nämä kehityskulut edesauttavat liikunnan avulla oppimista. Liikunnan avulla opitaan tiedostamaan, kuinka kehoa kuuluisi liikuttaa erilaisissa suorituksissa, kuten pallon heitossa käden linjaus ja heittosuunta. Havainnoimaan kehon toimintaa suhteutettuna ympäristöön, kasvattaen yksilön tilatietoisuutta sekä tietoisuutta siitä, kenen ja minkä kanssa kehoa voi liikuttaa. Liikunta opettaa myös yhteistyötä, sääntöjen noudattamista ja erilaisten strategioiden luomista, jolloin yksilö joutuu pohtimaan, minne kehoa tulee liikuttaa missäkin tilanteessa. (Gallahue & Donnelly 2003, 107-110.)

Liikunnalliseen elämäntapaan kasvaessaan lapsi omaksuu terveelliset elämäntavat osaksi omaa elämäänsä ja oppii yhdistämään ne osaksi jokapäiväistä elämää. Hän oppii myös säätelemään omia tunteitaan sekä tunnistamaan erilaisia tunteita kehossa, kuten stressiä, väsymystä, vihaa ja iloa. Pedagogisesti liikunta mahdollistaa erilaisten oppiaineiden yhdistämisen liikunnallisiin tehtäviin. Päiväkoti-ikäisillä liikuntaan voidaan yhdistää erilaisia käsitteitä, muotoja sekä sanavaraston laajentamiseen liittyviä tehtäviä, lasten oman taitotason mukaan. (Gallahue & Donnelly 2003, 109-111.)

Liikunnan yhdistäminen leikkiin tukee päätavoitteita edistäen kokonaisvaltaista kasvua sekä kehitystä. Seuraavissa alakappaleissa kuvataan tarkemmin liikunnan vaikutuksia alle kouluikäisten sekä erityisesti 5-6 -vuotiaiden lasten kehitykseen, eri osa-alueet huomioiden.



Kuvio 1. Lasten liikunnan tavoitteet (Mukaillen Gallahue & Donnelly 2003, 22; Sääkslahti 2015, 16)

3.2 Motorinen kehittyminen- pohja lajitaidoille

Motorinen kehittyminen mahdollistaa lapsen tahdonalaisen liikkumaan oppimisen sekä luo pohjan spesifimpien motoristen taitojen ja lajitaitojen myöhemmälle kehittymiselle.

Kehitykseen vaikuttavat geeniperimä ja ympäristö sekä sen tarjoamat

liikuntamahdollisuudet. (Jaakkola 2013a, 173-174; Sääkslahti 2015, 51.) Geeniperimä ohjaa pääsääntöisesti hermo-lihasjärjestelmän, hengityselinten sekä luuston kehitystä, mutta kehitykseen on mahdollista vaikuttaa myös ympäristön ja liikunnan kautta (Numminen 2005, 94-108).

Kehon liikuttaminen edellyttää aina hermostollista toimintaa, sillä hermostolliset impulssit aikaansaavat lihasten tuottaman liikkeen. Liikunnalla voidaan tukea näiden hermoverkoston kehittymistä. Monipuoliset aisti- sekä liikeärsykkeet auttavat hermoston välisten yhteyksien syntymistä ja vahvistumista. (Forsman & Lampinen 2008, 418; Hakkarainen 2015, 69; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139.)

Lapsuudessa hermosto kehittyy nopeasti, kuuteen ikävuoteen mennessä lapsen hermosto on kehittynyt 80-90% aikuisen hermostosta (Forsman & Lampinen 2008, 418; Hakkarainen 2015, 69). Vuodet ennen kouluikää ovat tehokkaimpia motoristen perustaitojen vakiinnuttamisen aikaa. Näillä ikävuosilla lasten tulee kerryttää mahdollisimman monipuolisia liikuntakokemuksia, jotta taidot pääsevät kehittymään laadukkaasti. (Jaakkola 2013a, 174.) Mahdollisimman monipuolinen eri hermolihasyhteyksien aktivointi lapsena auttaa myös uusien taitojen omaksumisessa vielä vanhemmalla iällä (Kataja 1996, 10).

Taulukko 1. Motoristen perustaitojen luokittelu (mukaillen Jaakkola 2013, 175)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	kävely juoksu ponnistus loikkaaminen esteen yli hyppääminen laukkaaminen liukuminen happaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinni ottaminen potkaisu kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputtelu kierittäminen potkaisu ilmasta

Perusliikuntataidot, kuten juokseminen, hyppääminen, kiinni ottaminen ja heittäminen kuuluvat osaksi motorisia perustaitoja (taulukko 1) ja toimivat pohjana motoristen taitojen laajemmalle oppimiselle. Näiden perusliikuntataitojen sekä motoristen perustaitojen päälle rakennetaan myöhemmät spesifit lajitaidot. Motoriset taidot jaetaan: karkea -, hieno -, sekä havaintomotorisiin taitoihin. Juuri nämä, motoriset taidot, takaavat selviytymisen arjen haasteista läpi ihmiselämän. (Jaakkola 2016, 19; Numminen 2005, 114; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139.)

Motoriset perustaidot lukeutuvat pääsääntöisesti karkeamotorisiin taitoihin, jolloin liike tuotetaan kehon suurten lihasten avulla. Kehittynyt karkeamotoriikka mahdollistaa kehon pienten lihasten aktivoimisen ja hienomotoriikan tarkemman kehittymisen. Hienomotorisia taitoja tarvitaan erityisesti koulumaailmassa, niiden avulla lapsi säätelee kynäkäytön voimaa, opettelee taitavaa saksileikkuuta sekä maalausjäljen tarkentamista. (Numminen 2005, 147-151; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Havaintomotoriset taidot puolestaan mahdollistavat oman kehon hahmottamisen suhteutettuna ympäröivään tilaan, voimaan ja aikaan (Innostun liikkumaan).

Useat tutkimukset osoittavat motoristen taitojen yhteyden erilaisiin oppimisvaikeuksiin sekä erityisesti kielelliseen kehitykseen. Kognitiivisissa testeissä motorisesti taitavammat lapset ja nuoret saavuttavat parempia tuloksia kuin lapset, joiden motorisissa taidoissa esiintyy heikkoutta. (Rintala ym. 1998, 721-724; Viholainen ym. 2002, 761-762.) Aivoissa motoristen sekä kognitiivisten taitojen ohjauksesta vastaavat samat keskushermoston rakenteet ja mekanismit, mikä selittää näiden alueiden rinnakkaisen kehittymisen (Jaakkola 2013b, 261).

Motoriset taidot opitaan kolmen erilaisen vaiheen kautta, näistä jokainen edellyttää kognitiivista havaitsemista, muistamista sekä kielellistä ymmärrystä. Ensimmäisessä vaiheessa tieto uudesta opittavasta taidosta omaksutaan ja vastaanotetaan aistien kautta katsomalla, kokeilemalla sekä kuuntelemalla. Tässä vaiheessa korostuu ohjeiden monipuolinen ilmentäminen niin fyysisesti, kuin verbaalisesti. Toisessa vaiheessa yhdistetään aistihavainnoin saatu tieto muistissa ennestään olevaan tietoon. Kolmanteen ja viimeiseen vaiheeseen siirrytään, kun toiminta on automatisoitunutta. Tämä edellyttää lukuisia toistoja sekä tuntien harjoittelua. (Huisman & Nissinen 2005,27; Sääkslahti 2015, 56.)

Williams ym. (2008, 1421-1426) osoittavat alle kouluikäisille suoritettussa fyysisen aktiivisuuden tutkimuksessa motoristen taitojen sekä fyysisen aktiivisuuden korreloivan toisiaan. Heikommat motoriset taidot omaavat lapset ovat tutkimuksen mukaan fyysisesti

passiivisempia, kuin paremmat taidot omaavat (Williams ym. 2008 1421-1426). Vastaavia tuloksia on saatu myös muista saman aihepiirin tutkimuksista. Tutkimuksissa hyvät motoriset taidot näyttävät ennustavan aktiivisempaa liikunnallisuutta myös myöhemmin elämässä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016,15-34.)

5-6 -vuotiaana motoriset perustaidot vakiintuvat hiljalleen. Lapsi on pääsääntöisesti oppinut tunnistamaan kehonsa eri osia sekä osaa hallita omaa liikkumistaan melko hyvin. Tämä mahdollistaa uusien liikuntamuotojen oppimisen, kuten pyöräily, luistelu, uinti ja hiihto. Käsien karkeamotorisia taitoja ei tule kuitenkaan unohtaa, vaan niitä on syytä vahvistaa edelleen erilaisilla pallonkäsittelytehtävillä. Karkeamotoriikan vahvistuminen auttaa tarkempien hienomotoristen taitojen kehittymistä. (Karvonen ym. 2003, 141; Kataja 1996, 6; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 141.)

3.3 Psyykkisesti sekä sosiaalisesti vahvaksi liikkumalla

Ihmisen psyykinen sekä sosiaalinen hyvinvointi on pitkälti riippuvainen siitä, millaisia tunne- sekä ihmissuhde taitoja omistamme (Kokkonen & Klemola 2013, 205). Lapsella nämä taidot alkavat kehittyä jo ennen syntymää, äidin sekä lapsen yhteisen yhteyden kautta ja jatkuu aina aikuisuuteen saakka muuta kehitystä myötäillen (Numminen 2005, 172; Nurmiraanta ym. 2009, 45-91). Psyykinen kehitys luo pohjan myöhemmälle elämänhallinnalle, mielenterveydelle sekä kokonaisvaltaiselle tyytyväisyydelle. Sosioemotionaalinen kehitys puolestaan mahdollistaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen, tasapainoisen tunne-elämän sekä avun antamisen ja empaattisuuden. Lapsuus toimii merkittävänä aikakautena myönteisen psyykeen ja sosioemotionaalisuuden kasvulle. (Sääkslahti 2015, 105- 113.)

Lapsen minäkäsitys sekä kuva omasta kyvykkyydestään syntyy kehon kautta (Zimmer 2002, 21; Zimmer 2011, 46). Liikkuessaan lapsi saa jatkuvasti palautetta kehonsa kautta omista onnistumisista, epäonnistumisista sekä erilaisista vaikutusmahdollisuuksista. Näiden kokemusten pohjalta hän rakentaa kuvan omasta persoonastaan ja minästään. (Zimmer 2002, 21; Kataja 1996, 14.) Myönteisen minäkuvan rakentumista voidaan edesauttaa laadukkaalla sekä turvallisella ohjatulla liikunnalla, jossa lapselle annetaan mahdollisuus toimia aktiivisesti ja vaikuttaa annetun tehtävän vaikeustasoon (Numminen 2005, 205; Zimmer 2002, 26-67). Lapsella on luontainen tarve kokeilla sekä tehdä asioita itse, jolloin aikuisen on syytä välttää liiallista avustamista. Yrittämisestä saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen luottamusta omaan keholliseen

pystyvyyteen ja edesauttavat myönteisen minäkuvan rakentumista. (Sääkslahti 2015, 160.)

Liikuntaleikkitalanteissa muiden hyväksyntä sekä arvostus saavutetaan useimmiten fyysisiin sekä motorisiin taitoihin pohjautuen (Zimmer 2011, 24). Tämä lasten välinen vertailu lisääntyy erityisesti iän myötä. Esikouluikää nuoremmat lapset elävät vielä egosentristä vaihetta, jolloin oman toiminnan vertaaminen muihin voi olla haastavaa ja oman hyödyn maksimoimiseen pyritään ajoittain jopa muiden kustannuksella. Tällä ikäkaudella vaikeiksi liikuntataidoiksi koetaan kaikki sellaiset taidot, joita lapsi ei osaa suorittaa ja helpoksi kaikki, minkä itse osaa. (Hakkarainen 2015, 80-81.) 5- 6- vuotiaana lapsen kiinnostus ympäröivää ryhmää sekä yhteisleikkejä kohtaan kasvaa, samalla lisääntyy kilpailu ja sosiaalinen vertailu (Hakkarainen 2015, 80; Sääkslahti 2015, 161-164). Tässä iässä erot fyysisissä sekä motorisissa taidoissa ovat usein hyvin suuret, jolloin yksilön kokemat huonommuuden ja epävarmuuden kokemukset saattavat vaikuttaa negatiivisesti omaan itsearviointiin ja asemaan ryhmässä (Zimmer 2011, 24; Jaakkola 2016, 33).

Lapsen tekemät havainnot omasta itsestään vaikuttavat suoraan motivaation tasoon sekä koettuun kyvykkyyteen. Negatiivinen minäkäsitys johtaa siihen, että haasteet koetaan liian suurina ja pelottavina, jolloin lapsi luovuttaa annetun tehtävän suhteen. (Zimmer 2011, 53.) Koetulla ilmapiirillä on myös vaikutusta siihen, mitä lapsi uskaltaa tehdä. Kannustava sekä turvallinen ilmapiiri lisää virheiden sallimista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Forsman & Lampinen 2008, 54; Pönkkö & Sääkslahti 2013 46; Zimmer 2002, 47.)

Liikunnalla on suuri rooli tunteiden tunnistamisessa ja kokemisessa. Ryhmässä lapsi ajautuu väistämättä tilanteisiin, joissa hän joutuu odottamaan omaa vuoroaan, huomioimaan toisia, kuuntelemaan, tekemään yhteistyö- sekä paritehtäviä ja sietämään pettymyksiä. (Forsman & Lampinen 2008, 40-41; Numminen 2005, 178; Sääkslahti 2015, 113-119.) Liikuntaleikit toimivat osaltaan sosiaalisena kasvattajana kooten yhteen leikkijöitä eri ikäluokista sekä taustoista (Forsman & Lampinen 2008, 41; Zimmer 2002, 28-29). Pelien ja leikkien aikana lapsi joutuu haastamaan omaa eettis- moraalista kehitystään, sillä yhteinen toiminta edellyttää sääntöjen noudattamista ja niiden noudattamatta jättäminen voi kostautua raastavasti, leikin ulkopuolelle jäämisenä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.)

3.4 Kognitiivinen kehitys

Tiedon muodostumiseen sekä ajatteluun liittyvää kehitystä nimitetään kognitiiviseksi kehitykseksi. Se sisältää havaitsemisen, ajattelun, kielen sekä muistin kehittymisen. (Numminen 2005, 156; Sääkslahti 2015, 91.) Kuten aiemmin todettiin, hyvät motoriset perustaidot luovat pohjan kognitiiviselle kehitykselle, ja sitä kautta ne edesauttavat myös myöhempään koulumenestymistä (Jaakkola 2016, 32-33).

Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat yksilön geenit sekä aikaisemmat ympäristöstä saadut kokemukset. Lapsi tutkii, etsii ja kokeilee ympäristönsä monimuotoisuutta. Hiljalleen hän oppii yhdistämään saatuja kokemuksia toisiinsa ja rakentaa näin kognitiivisia valmiuksiaan jo nuoresta pitäen. (Nurmiranta ym. 2009, 33; Sääkslahti 2015, 91; Zimmer 2002, 33-40).

Kognitiivista kehittymistä tukee parhaiten mielenkiintoinen ympäristö, jossa lapsen kiinnostus pysyy aktiivisena. Aikuisen tehtävä on havainnoida lapsen toimintoja sekä sanontoja ja kiinnittää huomio mielenkiintoiisiin asioihin sekä ylläpitää kiinnostusta kyselyiden avulla. (Forsman & Lampinen 2008, 40; Numminen 2005, 159.) Liikunnan kautta lapsi oppii yhdistämään ja tunnistamaan kehon eri aistimuksia, kuten jännittyneen sekä rennon lihaksen eron. Aistimusten avulla lapsi kartuttaa oman kehon kautta saatuja tiedollisia kokemuksia. Aistimusten tunnistamisessa auttaa liikkuminen eri liikenopeuksilla, monipuoliset välineet ja erilaiset olosuhteet. (Sääkslahti 2015, 94.)

Vapaassa liikunnassa lapsi oppii integroimaan uusia kokemuksia vanhoihin olemassa oleviin kokemuksiin, jolloin hän laajentaa toimintakykyään liikunnan kautta hankituilla kokemuksilla. Samalla lapsi oppii ympäristöstään. Vapaan liikkumisen ohella tulisi tarjota ohjattua liikuntaa, jossa nämä opitut taidot houkutellaan esiin uusissa asiayhteyksissä ja samalla kasvatetaan liikunnallista varmuutta. Ohjatussa liikunnassa lapsen tiedollista kehitystä tuetaan parhaiten käyttämällä opetusmenetelmiä, jotka ohjaavat lapsen omaa ajattelua, kuten ohjattua oivaltamista sekä ongelmanratkaisua. Kyseiset opetusmenetelmät antavat tilaa lapsen omille ratkaisuille ja kannustavat itsenäiseen oivaltamiseen. (Zimmer 2002, 41-42.)

Alle kouluikäisillä korostuu havaintomotoristen taitojen kehittyminen vahvana osana tiedollista kehitystä. Havaintomotoriset taidot kehittyvät, kun lapsi oppii ketjuttamaan lihaskäynnä-, tasapaino- ja tuntoaistimukset toisiinsa. Tietoisuus omasta kehosta sekä sen ääriinjoista suhteessa tilaan kasvaa jatkuvasti ja lapsi oppii hahmottamaan erilaisia suuntia sekä puolia. (Sääkslahti 2015, 94-159.) 5-6 -vuotiaana lapsi osaa jo ajatella

asioita sarjoina ja kykenee yhdistämään esimerkiksi liikuntaratojen eri suoritukset toisiinsa (Nurmiranta ym. 2009, 34; Kataja 1996, 20). Lisäksi tässä iässä lapsi ymmärtää annettuja sanallisia ohjeita ja pystyy omaksumaan ne suhteellisen nopeasti. Tämä johtaa kasvavaan kiinnostukseen sääntöleikkejä kohtaan. (Hakkarainen 2009, 113; Karvonen ym. 2003, 141.)

5-6 -vuotiaana lapsi harjoittelee oikean ja väärän tunnistamista sekä empaattisuutta muita lapsia ja aikuisia kohtaan. Hän ymmärtää oikeidenmukaisuutta ja saattaa loukkaantua syvästi, mikäli joutuu itse kohtaamaan epäoikeudenmukaisuutta. Myös häviäminen voi tuottaa hankaluuksia. (Hakkarainen 2009, 113-114; Kataja 1996, 6-7.) Heikon pettymyksensietokyvyn takia 5-6- vuotiaiden liikunnallisessa toiminnassa tulee korostaa lasten välistä yhteistoiminnallisuutta kilpailun sijaan (Kataja 1996, 6-7). Tehtävät on syytä rakentaa niin, että ne mahdollistavat useat eri ratkaisut, tällöin vältytään epäonnistumisen tuomalta pelolta ja tasoitetaan kehitysvaiheiden eroja (Zimmer 2011, 80).

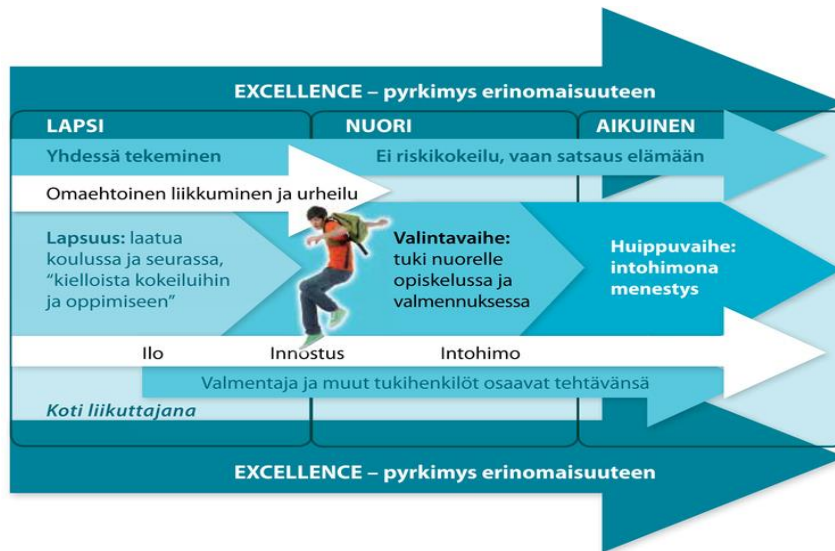
4 Lapsi osana seuratoimintaa

Liikunta- ja urheiluseurat ovat jo pitkään toimineet merkittävässä roolissa organisoidun liikunnan järjestäjinä. Vuonna 2016 Suomessa oli noin 10 000 aktiivista liikunta tai -urheiluseuraa, jotka tavoittivat 90% nuorista ja lapsista ainakin hetkellisesti ennen heidän täysikäisyyttään. Näin seurojen rooli lasten liikuttajana on kiistanalainen. (Koski & Mäenpää 2018, 11.) Tässä kappaleessa liikunta- ja urheiluseuroista käytetään yhteistä yleisilmaisua, seurat.

Seuratoiminnan kysynnän lisääntyminen on positiivinen ilmiö, mutta ei yksinään riitä vastaamaan kasvaneen liikkumattomuuden haasteisiin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27). Suurin liikkumattomuuden synnyttämä huolenaihe on lapsilla yleistyvä ylipaino sekä lisääntyvät kansantaudit, erityisesti kakkostyyppin diabetes. LATE- tutkimukseen osallistuneista viisivuotiaista tytöistä 22% ja pojista 13% olivat ylipainoisia. (Mäki ym. 2010, 46-54.) Varhaisikäisistä lapsista yli puolet kertoo osallistuvansa jonkinlaiseen ohjattuun toimintaan vähintään kerran viikossa ja nuorista neljä viidestä ilmoittaa kokeilleensa seuratoimintaa ennen aikuisikää (Kokko ym. 2016, 27; Nupponen ym. 2010, 68). Suosiosta huolimatta murros- sekä aikuisiän kynnyksellä ylipainoisten osuus lisääntyy entisestään ja liikunnan harrastaminen vähenee (Mäki ym. 2010, 56; Nupponen & Penttinen 2017, 2-3).

Lapset osallistuvat liikunnalliseen harrastustoimintaan usein eri syistä. Pääsääntöisesti lasta motivoi toiminnan hauskuus, kaverit, taitojen kehittyminen sekä kilpailun tuoma jännitys (Finni ym. 2012, 50). Urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta tehty asiantuntijatyö (Finni ym. 2012) osoittaa, että lapsi valitsee toiminnan, jonka hän kokee innostavaksi sekä kiinnostavaksi (kuvio 2). Aikuisten tulee mahdollistaa kiinnostavan toiminnan löytymisen, tarjoamalla monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia, joissa lapsi pääsee kokeilemaan vaihtelevaa toimintaa. Aikuisen ei tule missään nimessä rajoittaa lapsen kokeiluhalukkuutta. Ohjatun toiminnan lisäksi lasten omaehtoinen liikunta tukee monipuolisuutta ja vaikuttaa fyysisten taitojen lisäksi positiivisesti psyykkisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin. (Finni ym. 2012, 64-66.)

Seuratoiminta tarjoaa lapselle mahdollisuuden kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen aikuisen kanssa sekä tilaisuuden luoda uusia kaverisuhteita. Se antaa tilaa itseilmaisulle, auttaa omien vahvuuksien löytämisessä ja ehkäisee syrjäytymistä, tarjoten monipuolista sekä innostavaa toimintaa yhteisöllisessä ympäristössä. (OKM 2017, 9-10.)



Kuvio 2. Urheilijan polun kehittyminen lapsuudesta aikuisuuteen (Finni ym. 2012)

Lapsuuden aktiivinen liikunta sekä myönteiset pätevyiden kokemukset vähentävät liikuntaharrastusten ja liikkumisen lopettamista myöhemmällä iällä. Samoin seuratoiminnan on havaittu loiventavan nuorten liikunnan vähenemistä. Seuratoimintaan osallistuneiden yläasteikäisten nuorten keskuudessa liikkuminen on yleisempää kuin seuratoimintaan kuulumattomien. Kokonaiskuvaa tarkasteltaessa liikkuminen sekä seuratoimintaan kuuluminen vähenee suomalaisilla nuorilla muita vastaavan elintason maita enemmän. (Aira ym. 2013,12-34.) Seurojen yksi suuri haaste lieneekin, kuinka saada lapset pysymään toiminnassa iän karttuessa (OKM 2016, 16).

Harrastustoiminnan lopettamiseen ja aloittamatta jättämiseen on löydettävissä useita eri syitä. LIITU -tutkimuksen mukaan yleisimpiä syitä ovat kiinnostuksen puute, viihtymättömyys sekä innostuksen laantuminen (Kokko & Mehtälä 2016, 34). Yksi merkittävä vaikuttava tekijä on harrastusten suuret kustannukset. Kustannusten suuruus polarisoi liikuntaa, jolloin osalla lapsista on mahdollisuus harrastukseen ja osa puolestaan syrjäytyy liikunnan parista. (OKM 2016, 13-14; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 49.)

4.1 Kuinka edistää seuratoiminnassa pysymistä?

Kasvanut kiinnostus seuratoimintaa kohtaan sekä vähentynyt arkiliikunta edellyttävät seuroilta uudenlaisia muutoksia. Toiminnan yleistyminen, etenkin kaupungeissa, on lisännyt moniarvoisuutta sekä harraste -ja seuratoiminnan tavoitteiden erilaisuutta. Ennen seuroissa urheilivat vain parhaimmisto, nykyään toiminta on kaikkien saatavilla. (Finni ym. 2012, 60-64.)

Lapset liittyvät seuratoimintaan varsin varhain, keskimäärin 6-9 -vuotiaana ja 53% seuraan kuulumattomista on kiinnostunut toiminnan aloittamisesta (Kokko ym. 2016, 80; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 49). Toiminnan mielekkyyden sekä harrastajien pysyvyyden kannalta seurojen on syytä pohtia omia toimintamalleja ja tapoja (Finni ym. 2012, 66). Tarjotun toiminnan tulee vastata lapsen tarpeisiin ja halutessaan lapselle täytyy suoda mahdollisuus useiden eri lajien harrastamiseen (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 51). Monilajisuus tukee monipuolisuutta ja sytyttää pidempikestoista innostusta sekä intohimoa liikuntaa kohtaan (Finni ym. 2012, 65; Jaakkola 2015, 113). Seuroilta tämä edellyttää laajaa yhteistyötä lähialueen muiden seurojen sekä toimijoiden kanssa. Myös ohjaustoiminnan sisällä voidaan edistää monilajisuutta tarjoamalla mahdollisimman monipuolisia ja vaihtelevia, lajirajat rikkovia harjoitteita. (Jaakkola 2015, 113; Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 51.)

Seuratoiminnan lisääntyvä kysyntä tuo mukanaan uusia odotuksia toiminnan laadun suhteen. Yhä useammin seuran henkilöstöltä odotetaan ammattimaisuutta. (Olympiakomitea 2018a.) Laadun ylläpitämiseksi on tärkeää kehittää mukana olevien valmentajien sekä ohjaajien ammattitaitoisuutta jatkuvasti. Erityisesti lasten toiminnassa on syytä huomioida, että mitä pienemmät lapset kyseessä, sen taitavampia ohjaajia tarvitaan. (Kokko & Hämylä 2015, 96; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 28.)

Valmentajan sekä ohjaajan rooli on monipuolinen ja sisältää paljon muutakin kuin pelkästään toiminnan organisoinnin. Ohjaaja sekä valmentaja edistää liikuntataitojen lisäksi elämäntaitoja ja tukee kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Suomen Ammattivalmentajat 2018.) Ammattimaistuminen takaa laadukkaan toiminnan, mutta samalla se kasvattaa harrastuskustannuksia entisestään (OKM 2016, 23; Olympiakomitea 2017). Eräs keino puuttua kustannusten liialliseen kasvuun, laadukkaasta valmennuksesta tinkimättä, on huomion kiinnittäminen järjestetyn toiminnan tilaratkaisuihin. Viimeisen 30 vuoden aikana yksityisten tai seurojen itse omistamien tilojen käyttö toiminnassa on lisääntynyt huomattavasti. Lisäämällä kuntien ja seurojen välistä yhteistyötä, voidaan madaltaa tilavuokrien aiheuttamaa harrastekustannusten nousua. Kunnat voivat edistää tasavertaisia harrastusmahdollisuuksia tukemalla lasten sekä nuorten liikuntaharrastamista sekä tarjoamalla edullisia vuokratiloja seuroille. Seurat voivat puolestaan hyödyntää entistä enemmän ilmaisia tai vähä kustanteisia tiloja matalan kynnyksen harrastetoiminnan edistämiseksi. (Koski & Mäenpää 2018, 104; Olympiakomitea 2017, 1-4.)

Seurojen arvomaailmassa terveyden edistäminen on ollut isossa roolissa jo pidempään, mutta vastuu sen toteuttamisesta on pääsääntöisesti jäänyt yksittäisten valmentajien sekä ohjaajien hartioille (Finni ym. 2012, 40). Muutosten aikakaudella seurassa on syytä pohtia, kuinka toteuttaa tätä arvoa. Lasten toiminnassa seura voi kannustaa mukana olevia perheitä yhteiseen liikuntaan sekä ohjata terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elintapoihin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 28). Lapsi-aikainen -toiminta takaa liikettä molemmille osapuolille ja kannustaa vanhempia mukaan harrastustoimintaan. Yhteisellä liikunnalla on myös tärkeä rooli perheen sosiaalisessa kanssakäymisessä. (UKK 2015.)

Toiminnan suunnittelussa tulee pohtia, mitä erilaisia keinoja on käytettävissä lasten osallistamiseksi (Kokko ym. 2016, 80). Suurin osa seuravaikuttajista on elänyt täysin erilaista lapsuutta kuin tämän päivän lapset, minkä takia aikuisten voi olla vaikea hahmottaa, mitä lapset liikunnalta toivovat (Finni ym. 2012, 61). Osallistaminen sekä kuuntelu mahdollistavat yksilöiden tasavertaisen osallistumisen harrastetoimintaan taustoista riippumatta ja noudattaa YK:n yleissopimuksessa asettamia asetuksia lapsen oikeuksista sekä Suomen liikuntalaki (Suomen liikuntalaki 390/2015; Suomen Unicef 2010; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27).

Seuratoimintaan kuuluminen ei yksinään takaa lapsen liikuntatarpeiden täyttymistä (Finni ym. 2012, 61; Kokko & Mehtälä 2016, 4; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13). Nuorten vapaa-aikaan keskittyvän Nuoria liikkeellä! -tutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013, 144) perusteella suurin osa nuorten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta toteutuu omatoimisena liikkumisena. Tästä vapaa-ajan omatoimisesta liikunnasta voidaan ottaa mallia seuratoiminnan kehittämiseen ja lasten mielenkiinnon ylläpitämiseen (Finni ym. 2012, 66).

Ruotsissa vuosina 2010-2016 parkour nosti voimistelun suosiota lasten sekä nuorten keskuudessa reilusti. Suosiotaan nostivat myös sellaiset yksilölajit, jotka poikkesivat perinteisestä kilpaurheilusta sekä kilpailukulttuurista. (Idrottsstatistik 2017; SVT 2018.) Seurat voivat reagoida tähän nuorten kilpailukulttuurin muutokseen, tarjoamalla erilaisia polkuja harrastamiseen sekä kilpailemiseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 88-89). Kun pohditaan lasten kilpailullisuutta, tulee suunnittelussa huomioida lapsilähtöisyys. Kilpailun tulee olla laadultaan suunniteltua, hauskaa toimintaa, jonka toteutuksessa korostuvat koettu autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Aktivoimalla lapset suunnittelu- sekä päätöksentekovaiheessa, voidaan edistää näiden arvojen toteutumista.

Toiminnan ei pitäisi asettaa lasta vertailevaan asemaan muiden lasten kanssa, vaan mahdollistaa erilaiset pätevyiden kokemukset. (Tieteelliset perusteet varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 51.)

Kaikki nämä huomiot yhdessä vaikuttavat merkittävästi siihen, tuleeko lapsi pysymään mukana seuratoiminnassa vaiko ei. Suurimpana vaikuttavana tekijänä toimii kuitenkin lapsen oma kokemusmaailma, eli se kokeeko lapsi toiminnan riittävän merkitykselliseksi sekä mielekkääksi. Mikäli seuratoiminnalla onnistutaan vaikuttamaan positiivisesti tähän yksilön omaan kokemusmaailmaan, onnistutaan myös todennäköisemmin synnyttämään läpi elämän kestävää liikunnan iloa. (Finni ym. 2012, 50.)

4.2 Innostava ympäristö - innostaa ja motivoi

Lasten liikunnan suurimpana päämääränä on sytyttää aiemmin mainittua innostusta ja iloa, joka luo kauas kantaisen kiinnostuksen urheilua sekä liikuntaa kohtaa. Liikuntamotivaation synnyttämiseksi ja ylläpitämiseksi ohjaajan on syytä tunnistaa ihmisen kolme psykologista perustarvetta, jotka vaikuttavat suoraan lapsen kiinnostuksen syntymiseen. (Hakkarainen 2015, 79.)

Ensimmäinen perustarve koskee pätevyyttä, liikunnassa tällä tarkoitetaan itse koettua kokemusta siitä, että yksilö osaa, oppii ja pärjää. Toisena seuraa autonomian eli omaehtoisuus, mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua harjoiteltavaan tehtävään. Kolmas perustarve sisältää kokemuksen sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Lasten liikunnassa tämä ilmenee turvallisena ympäristönä. Parhaimmillaan liikunta tukee näiden kolmen perustarpeen toteutumista ja edesauttaa lapsen tasapainosta psyykkistä kehitystä. (Hakkarainen 2015, 79; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 51.)

Lasten liikunnan tulee olla monipuolista sekä kiinnostavaa (Sääkslahti 2016, 174; Westergård & Itkonen 1990, 67-70). Ohjaajan on tiedostettava lapsen kehitysvaiheet ja pyrittävä kokonaisvaltaista kasvua tukevaan toimintaan (Sääkslahti 2016, 174). Monipuolisesti suunniteltu toiminta tarjoaa aistikkaita elämyksiä, joiden avulla lapsi oppii tunnistamaan kehonsa liikemahdollisuuksia sekä rajoituksia. Lapsi tuntee liikkumisen kehon eri osilla, tasoilla, muodoilla sekä tavoilla. Oman kehon tunnustelu opettaa liikkeen havaitsemista, kuuntelua ja analysoimista. Ohjaajan heittäytyminen sekä kekseliäisyys tekevät liikunnasta hauskan yhteisen leikin, joka samalla kehittää lapsen hermo-lihasyhteyksiä ja valmistaa kehoa myöhempien spesifien lajitaitojen vaatimien aistiärsykkeiden vastaanottamiseen. (Kataja 1996, 11.)

Lisäksi ohjaajan valitsemilla työtavoilla voidaan vaikuttaa siihen, mitä lapsi tunnilla oppii ja kokee. Verbaalisilla sanavalinnoilla on suuri rooli lapsen kyvykkyyden sekä mielekkyyden kokemuksiin. Verrataan esimerkiksi kahta eri lähestymistapaa ”Kuka osaa...?” ja ”Kokeile, mitä kaikkia erilaisia keinoja sinulla on...?” Jälkimmäinen lähestymistapa tarjoaa lapselle yksilöllisiä ratkaisumahdollisuuksia ja kehittää lapsen omaa ajattelua sekä luovuutta. Ensimmäinen puolestaan voi aiheuttaa kielteisiä tunteita, jolloin lapsi saattaa kokea, ettei hän osaa toimia vaaditun tavoitteen mukaisesti. Osaamattomuus voi synnyttää negatiivisia liikuntakokemuksia ja syödä kokonaisvaltaista liikunnan iloa. (Kataja 1996, 36-37; Zimmer 2002, 127-129.)

Osaamattomuuden sekä negatiivisten tunteiden lisäksi liian aikuislähtöinen ja vakava toiminta syö lapsen luonnollista liikunnallista innostusta. Autonomian kokemukset sekä omaehtoisuus tukevat aiemmin mainittujen psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Näiden tarpeiden täyttymistä voidaan edesauttaa siirtämällä vaikutusvaltaa aikuisilta lapsille jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Samalla ruokitaan lapsen luontaista halua osallistua sisällölliseen vaikuttamiseen. Ohjaaja voi yhdessä lasten kanssa päättää esimerkiksi harjoitteiden sisällöstä, pelisäännöistä ja toimintatapojen toteutuksesta. (Jaakkola 2015 109-114; Liukkonen & Jaakkola 2003 72-73.)

Viihtyvyys sekä positiivinen motivaatioilmasto takaavat lapselle turvallisen ympäristön, jossa itseluottamusta ei koeta uhatuksi. Positiivisen toiminnan kautta saadut vahvistukset omasta pätevyydestä tukevat lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Lasten liikunnassa motivaatioilmastolla tarkoitetaan sitä ympäristöä, jossa liikunnallinen toiminta tapahtuu ja sen tarkastelua motivaation kehittymisen kannalta. Tarkastelussa kiinnitetään huomioita siihen, onko ympäristö motivaatiota ja oppimista tukeva vai ei. Lasten liikunnan ympärille kietoutunut motivaatioilmasto voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunutta. (Nikander 2009, 354-355.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja tukee lapsen omien taitojen kehittämistä, kannustaa yrittämiseen ja yritteliäisyyteen. Ohjaaja suhteuttaa oppimisen itse tekemiseen sekä harjoitteeseen, yksilöiden välisen vertailun sijaan. Minäsuuntautuneessa ympäristössä ohjaaja puolestaan korostaa yksilöiden välistä vertailua, mikä taas synnyttää huonommuuden kokemuksia ja syö liikunnan iloa. Motivaatioilmasto vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka lapsi kokee liikunnan mielekkyyden. (Nikander 2009, 354-355.)

Ohjaaja voi vahvistaa lapsen omaa tehtäväsuuntautuneisuutta korostamalla liikunnan hauskuutta. Tehtäväsuuntautunut lapsi kokee kyvykkyyttä annetun tehtävän suorittamisesta sekä omasta kehitymisestä ja toimii yritteliäästi haasteiden edessä. Annettujen tehtävien tulee olla laadultaan monipuolisia sekä vaihtelevia, jolloin jokaiselle lapselle tarjotaan mahdollisuus onnistumiseen. Tehtävien eriyttämisen kautta ohjaaja antaa lapselle tilaisuuden toteuttaa omia tavoitteita taitotasonsa mukaisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 56-72.)

Ryhmän ilmapiiri määrittelee lapsen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Ohjaajan empaattisuus sekä hyvät kuuntelu- ja vuorovaikutustaidot auttavat positiivisen ilmapiirin syntymisessä. Ohjaajan aito innostus ohjaajatyötä kohtaan sekä halu kehittyä ja oppia uutta heijastuu lapselle, luoden myönteisen ja innostavan ilmapiirin. (Jaakkola 2015 114-115; Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17-29.)

Lasten liikunnassa leikki toimii yhteisöllisyyden tukena ja koskettaa lasta emotionaalisesti. Lasten maailmassa arkitodellisuus sekä mielikuvitus kulkevat rinnakkain, jolloin liikuntaleikki toimii eräänä kokemusmaailman mahdollistajana. Ohjaajan tehtävänä on roolittaa leikkijöitä ja ohjata leikin kulkua tarvittaessa. Liikuntaleikit voivat olla paljon muutakin, kuin pelkästään sääntöleikkejä. (Sääkslahti 2015, 111.) Lasten liikunnallisissa ohjaustilanteissa edellytetään luovuutta sekä heittäytymistä. Ohjaajan luovat ratkaisut rikastuttavat lasten liikunnallisia kokemuksia ja toiminnan viihtyvyyttä. (Rinta ym. 2008, 25-26.) Viihtyvyys puolestaan edesauttaa flow -tilan syntymistä, jolloin lapsi uppoutuu toimintaan niin, että ajantaju katoaa, mikä taas luo vahvan siteen toiminnassa pysymiselle (Jaakkola 2015, 117- 118).

5 Lumilajit ja lapset

Suomen vuodenajat tarjoavat monipuolisia aistiärsykeitä sekä liikuntamahdollisuuksia (Karvonen ym. 2003, 255; Sääkslahti 2015, 158). Vuodenaikojen vaihtelut ylläpitävät ympäristön mielenkiintoa ja tarjoavat lapsille omien taitojen oivaltamista sekä muuntamista eri olosuhteisiin. Vaihtelevissa ympäristöissä lapsi oppii yhdistämään jo opitut liikuntataidot uusiin liikkumisen muotoihin. Talvi mahdollistaa erityisesti kehonhallintaa vaativien tehtävien harjoittelun. (Sääkslahti 2015, 158, 206.) LAPS Suomen -tutkimuksen (Nupponen ym. 2010, 159-160) mukaan lapset liikkuvat talvella selkeästi vähemmän kuin kesällä. Talviliikunta vaatii lapselta rohkeutta sekä sinnikkyyttä ja välineiden merkitys korostuu. Sopivat, hyvin huolletut välineet edesauttavat nautinnollisuutta ja innostavat uusien haasteiden pariin. (Sääkslahti 2015, 206.)

Ulkona toteutettavat lumilajit tarjoavat lapselle elämyksiä sekä vahvistavat luontosuhdetta. Luonnossa lapsi voi kokea vapautta, jolloin luovuus pääsee valloilleen, mahdollistaen kokemukset jännittävistä luontoseikkailuista (Hyppänen, Karhu, Sollo, Wennström & Vuorinen 2001, 9.) Myös lasten välinen hierakia-asema muuttaa muotoaan ulkona. Sisätiloissa hierarkia perustuu pääsääntöisesti yksilöiden välisiin fyysisiin ominaisuuksiin, luonnossa puolestaan korostuu kekseliäisyys sekä luovuus. (Yle 2014.)

Luonnolla on runsaasti tieteellisesti todistettuja positiivisia terveysvaikutuksia, jotka heijastuvat jo lapseen. Itse tekeminen sekä tutkiminen antavat voimakkaita elämyksiä ja ruokkivat kyvykkyyden kokemuksia. (Yle 2014.) Tarkkuus sekä keskittymiskyky parantuvat ja innostus liikuntaa kohtaan lisääntyy (Tiede 2017). Liikkumiseen kannustava ympäristö taas kehittää motorisia perustaitoja sekä lisää yhteisöllisyyttä. Lisäksi myönteiset tunteet toisia kohtaan kasvavat, jolloin erilaiset luonteenpiirteet saavat enemmän tilaa ilmetäkseen. (Metsähallitus 2018; Suomen luonnonsuojeluliitto 2018.)

3-18 -vuotiaiden lasten keskuudessa hiihto on edelleen yksi suosituimmista lajeista, vaikka lisensoitujen nuorten harrastajien määrässä on havaittavissa pientä laskua viimeisen kuuden vuoden aikana (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 22; Nupponen ym. 2010, 118; Suomen Hiihtoliitto 2017, 28). Liikuntapaikkojen käyttö -kyselyssä 9-12 -vuotiaista lapsista 48% ilmoittaa käyttävänsä hiihtolatuja (Nupponen ym. 2010, 284). Suosiossa korostuu sekä näkyy omatoimisen liikkumisen määrä. Hiihto on mukava talvilaji, joka liikuttaa omatoimisesti ikätasoon katsomatta. (Husu ym. 2011, 32, 44.)

Ruotsissa perinteinen hiihto on menettänyt suosiotaan ja jäänyt muiden lajien jalkoihin (Riksidrottsförbundet 2017). Lasten ja nuorten kiinnostusta lumilajeja kohtaan on pyritty

kasvattamaan parantamalla sekä lisäämällä lähialueiden hiihtoleikkipaikkoja. Hiihtoleikkipaikkojen rakentamisessa on aktivoitu lapsia, nuoria ja seuroja, lisäten eri tahojen vaikutusmahdollisuuksia. Tavoitteena on, että jokaisessa Ruotisin lumilajikeskityksessä olisi tulevaisuudessa oma hiihtoleikkipaikkansa. (Rosenkvist 2016.) Suomessakin on käyty keskustelua hiihtoleikkipaikkojen rakentamisesta, mutta toistaiseksi niiden rakentaminen on keskittynyt pääsääntöisesti suuriin hiihtokeskuksiin. Suomen Ladun teettämän katselmuksen mukaan hiihtoleikkipaikkoja on syytä perustaa enemmän päiväkotien sekä koulujen lähetyville, jotta lapset saadaan entistä enemmän innostumaan lumilajeista. (Suomen Latu 2002, 16.)

5.1 Lumilajien rooli lapsen kehityksessä

Lumilajit kehittävät lapsen fyysistä kuntoa sekä terveyttä monipuolisesti. Suksilla liikkussa kehon lähes kaikki lihakset aktivoituvat, parantaen hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä. (Hyppänen ym. 2001, 9.) Motoriselle kehitykselle lumilajit tarjoavat useita eri aistiärsyksiä, joista suurimmat kohdistuvat suksilla liikkussa tarvittaviin tasapainotaitoihin sekä rytmikkyyteen. Vaihtelevat suunnanmuutokset opettavat välinehallintataitoja ja suuntautumiskykyä. Hiihtoleikeissä tarvitaan erityisesti suuntautumiskykyä sekä reaktionopeutta, sillä leikkijöiden on kyettävä reagoimaan nopeasti eteen tuleviin muutoksiin. (Hyppänen ym. 2001, 13-14; Karvonen ym. 2003, 259.)

Tasapainotaitojen kehittyminen mahdollistaa siirtymisen haastavampiin ympäristöihin, mikä puolestaan ylläpitää toiminnan haasteellisuutta ja mielekkyyttä. Pienet kumparemaet ovat erityisen hyviä, kun halutaan haastaa lapsen tasapaino- sekä erottelukykyä. Kumpareissa lapsi oppii aistimaan lihasten jännitys- ja rentoutumisvaiheita, samalla hän joutuu suhteuttamaan oman voimantuoton kumpareiden muotoihin tasapainon säilyttämiseksi. (Hyppänen ym. 2001, 14.)

Taitotekijöiden lisäksi hiihto edellyttää fyysistä kuntoa, voimaa sekä kestävyyttä (Hyppänen ym. 2001, 14). Alle kouluikäisen lapsen keho ei ole vielä fysiologisesti valmis pitkäkestoiisiin yhtenäisiin kestävyysuoritteisiin, vaan kestävyuden harjoittaminen tapahtuu erilaisten intervallien kautta. Intervallien aikana lapsi hakeutuu itse tasaamaan kuormitushuippuja taukojen avulla sekä intensiteettiä madaltamalla. Lapset voivat leikkiä varsin pitkään intervallityyppisiä leikkejä, sillä heidän keho on luontaisesti erikoistunut aerobiseen energiantuottoon sekä maitohapotomiin intervaleihin. Nimenomaan pitkäkestoinen intervallileikki luo pohjan myöhemmälle kestävyydelle ja perustan koko hiihtoharrastukselle. (Riski 2009, 305; Ylikoski 2009, 418.)

Ulkona liikkuminen tapahtuu aina vaihtelevissa olosuhteissa, mikä kehittää yksilön muuntelukykyä. Hiihtäessä maaston korkeus- ja muotoerot tarjoavat erilaista vaihtelevuutta liikkujalle. Myös lumi- ja sääolosuhteiden vaihtelevuus edellyttää oman toiminnan muuntelukykyä vallitsevien olosuhteiden mukaan. (Hyppänen ym. 2001, 14; Karvonen ym. 2003, 259.) Hiihtotaitojen kehittymisen kannalta parhaita alueita lasten hiihtotoiminnalle ovat kodin lähialueet, jotka mahdollistavat hiihtotaitojen kehittämisen omaehtoisen leikin lomassa. Hiihtokeskuksista sekä muista lumilajeihin erikoistuneista urheilualueista puuttuu monesti lapsille sopivat oppimispaikat. Sen lisäksi valmiit, koneellisesti ajatut hiihtoladut ovat pääsääntöisesti liian leveitä lasten jaloille, sillä ne on mitoitettu aikuisten mittasuhtien mukaisesti. Tämä taas hankaloittaa miellyttävien hiihtokokemusten syntyä. (Hyppänen ym. 2001, 15.)

Hiihtotaitojen kehittyminen edellyttää monipuolista toimintaa ja hiihtopaikan tulee olla muokattavissa lapsen toiveiden sekä tarpeiden mukaisesti. Kodin, puiston tai koulun piha-alueet mahdollistavat ympäristön muokkaamisen osallistujien taitotason ja toiveiden mukaisesti. Hiihdon ja hiihtopaikan tulee tarjota sopivasti jännitystä mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Mäenlasku sekä hyppiminen innostavat lasta oman osaamisen haastamiseen ja harjoittavat tasapaino sekä lihas-jänneaistien yhteistyötä. Mitä monipuolisempia tilanteita lapsi pääsee kokemaan, sen paremmaksi hiihtotaito kehittyy. (Hyppänen ym. 2001, 15-25; Karvonen ym. 2003, 259; Sääkslahti 2015, 36-38.)

Hiihtotekniikan liiallinen korostaminen alle kouluikäisillä on turhaa, sillä suoritukset vaihtelevat reilusti yksilön kehitystason mukaan. Useimmiten lapsi käyttää harjoitteissa automaattisesti itselleen luontevimpia liikeratkaisuja. Laadukkailla, etukäteen laadituilla harjoitussuunnitelmilla, voidaan luoda tilanteita, joissa haluttu tekniikka pääsee ilmenemään ja sen käyttö on lapselle mahdollisimman luontevaa. (Hyppänen 2001, 30.)

5.2 Lumilajien ohjaamisen erityispiirteet

Lumilajien ohjaaminen vaatii ohjaajalta erityishuomioita, sillä toiminta tapahtuu suurimmaksi osaksi ulkona. Avara, rauhallinen ja laaja ympäristö helpottaa toiminnan aikaista ryhmänhallintaa. Ulkopuoliset häiriötekijät on hyvä minimoida, jos vain mahdollista. Aina tämä ei onnistu, jolloin ohjaajan tehtävänä on rajata alue mahdollisimman selkeästi ja varmistaa näköyhteyden säilyminen ohjattaviin koko tunnin ajan. (Hyppänen ym. 2001, 16-18.)

Sääolosuhteet muodostavat yhden suurimmista haasteista lasten lumilajien ohjaamisessa. Tuuli, kosteus ja lämpötila vaikuttavat merkittävästi siihen, miten ilman viileys koetaan. Kylmyys syö luonnollisesti toiminnan iloa sekä motivaatiota. Tämän takia on erityisen tärkeää minimoida ylimääräinen jonotus ja paikallaolo. Etenkin pienillä lapsilla kylmyys voi yllättää hyvin nopeasti. Ohjaajan on syytä varmistaa ennen tunnin alkua lasten vaatetuksen riittävyys. Vanhempia on myös hyvä tiedottaa siitä, millainen vaatetus on milloinkin riittävä. (Sääkslahti 2015, 206.)

Jatkuvalla liikkeellä ja odottamisen vähentämisellä voidaan ylläpitää ohjattavien lämpöä kehossa. Tämä edellyttää ohjaajalta tilanteenlukutaitoa. Toimintaa on kyettävä muuttamaan, mikäli paikallaoloa ilmenee liikaa. Ohjaajalta edellytetään myös tarkkaavaisuutta sekä aktiivisuutta, jotta toiminta pysyy sulavana ja turvallisena. Lapset ovat tunnetusti vikkeliä, jolloin ohjaajan on kyettävä havainnoimaan ympäristöään jatkuvasti. Lasten lukumäärän tarkistaminen aika ajoin toiminnan lomassa luo turvallisuutta ja varmuuden siitä, ettei kukaan ole eksynyt joukosta. Ohjaajan tulee aina varmistaa ennen tunnin alkua ja tunnin päätyttyä ohjattavien lukumäärä. (Hyppänen ym. 2001, 17.)

Ulkona ohjaajan ääni katoaa sisätiloja helpommin ympäröivän maailman ääniin. Äänenkäyttö on yksi suurimmista erityishuomiota vaativista tekijöistä. Ohjeistustilanteessa ohjattavat tulee kerätä mahdollisimman lähelle ohjaajaa, jolloin voidaan varmistaa, että jokainen kuulee annetut ohjeet. Itse ohjeistuksessa on pyrittävä ytimekkyyteen ja vältettävä liian hankalia tai pitkiä ohjeita. Pitkät ohjeistukset vievät aikaa toiminnalta, ja lopulta vain murto osa ohjeista saavuttaa ohjattavien tietoisuuden. Lisäksi on syytä pohtia käytettäviä sanavalintoja. Lasten kanssa parhaiten toimivat lyhyet selkokieli ohjeistukset, joissa uusien sanojen määrä on vähäinen. Mikäli ohjaaja päättää käyttää uusia termejä, on syytä varmistaa, että ohjattavat todella ymmärtävät, mitä sana itsessään tarkoittaa. Ohjeistukseen pätee kolmen sanan muistisääntö: selitä, näytä ja tee. Ensin ohjaaja kertoo sanallisesti harjoitteen pääasiat, sen jälkeen hän demonstroi lyhyesti harjoiteltavat asiat, jonka jälkeen ohjattavat pääsevät itse kokeilemaan kyseistä tehtävää. (Gilbertson ym. 2006, 57-90.)

Lumilajeissa pilli on yksi ohjaajan tärkeimmistä ystävistä. Pillin avulla ohjaajan on helppo hallita ryhmäänsä, omaa ääntään säästäen. Lapsille on syytä kertoa pillin merkitys heti ensimmäisellä tunnilla, jotta he tietävät kuinka toimia äänen kuultuaan. Myös yhteisten pelisääntöjen muodostaminen tulisi sisällyttää ensimmäiseen tuntiin. Pelisäännöissä voidaan sopia eri toimintamalleista, kuten kokoontumispaikasta, varusteista ja käyttäytymisestä. (Lumilajit Liikuttavat 2018g.)

6 Suomen Hiihtoliitto

110-vuotiaan Suomen Hiihtoliiton taival yhdeksi maamme merkittävämmäksi urheilujärjestöksi on ollut vaiherikas. Omaksi lumilajien erikoisliitoksi Suomen Hiihtoliitto muovautui vuosien 1908-1931 välisenä aikana. Vuonna 1908 hiihtourheilun kehittämistä varten luotu ensimmäinen liittomuoto kantoi nimeä: ”Liitto Suomen Hiihtourheilun edistämiseksi”. Sen yhtenä suurimpana tavoitteena oli edistää yhteistyötä hiihtoseurojen ja muiden urheiluseurojen kesken. Vuonna 1931 Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto (SUVL), johon myös silloinen Hiihtojaosto kuului, jakaantui lukuisiksi erikoisliitoksi ja tästä alkoi Suomen Hiihtoliiton virallinen muovautuminen omaksi lumilajien erikoisliitoksi. (Eljanko & Kirjavainen 1969, 75-77.) Toiminnan alusta alkaen Hiihtoliitolla on ollut merkittävä rooli osana kansainvälistä hiihtoliittoa (FIS – Federation Internationale de Ski), toimien aktiivisesti kansainvälisen kattojärjestön lukuisissa eri tehtävissä (Eljanko & Kirjavainen 1969, 77; Suomen Hiihtoliitto 2018).

Suomen Hiihtoliitto pyrkii päämäärätietoisesti edistämään hiihtourheilua suomalaisten keskuudessa. Hiihtourheilulla tarkoitetaan lumella tapahtuvia lajeja sekä niiden kesämuotoja, kuten: maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty sekä alppilajit. Poikkeuksena ampumahiihto, joka kuuluu oman liiton alle. Lisäksi Hiihtoliitto toimii Suomessa olevien hiihtourheiluyhdistysten aatteellisena sekä toiminnallisena yhdysseurana. (Suomen Hiihtoliitto 2018h.)

Hiihtoliiton alaisuuteen kuuluu noin 600 paikallista jäsenseuraa, joiden toimintaa ja kehittymistä liitto tukee tarjoamalla erilaisia tukipalveluita, kohtaamisia sekä tapahtumia, joissa jäsenseurat pääsevät vaikuttamaan. Tämän lisäksi liitto tarjoaa koulutuksia seuroille ja seuratoimijoille toiminnan sekä osaamisen kehittämiseksi. (Suomen Hiihtoliitto 2018i.)

Suomen Hiihtoliiton laatima visio: Maailman Paras Lumella, edellyttää organisaatiolta laadukasta strategista toimintaa. Vision saavuttamiseksi liitto laatinut oman arvokartan siihen vaikuttavista asioista, jotka ovat: menestys, brändi, viestintä, avoin yhteistyö, johtajuus, tehokkuus ja tuottavuus. Toiminnan pääajatuksena on tuottaa suomalaisille unohtumattomia elämyksiä huippu-urheilun parissa ja toimia merkittävimpana suomalaisten liikuttajana lumella. Vuodelle 2020 luodussa strategiassa liiton tavoitteena on nostattaa seurojen jäsenmäärää 20%:lla ja kaksinkertaistaa lumivarmojen lähiharrastuspaikkojen määrää vuoteen 2018 mennessä. (Suomen Hiihtoliitto 2015.)

6.1 Lapset ja nuoret Suomen Hiihtoliiton toiminnassa

Suomen Hiihtoliitto tukee ja kannustaa lasten sekä nuorten toimintaa laajasti. Lapsille on luotu oma seuratoiminnan polku (kuvio 3), joka kuvastaa lapsen eri mahdollisuuksia edetä seuratoiminnassa. Etenemisessä on huomioitu lapsen eri ikävaiheet ja toiminta on suunniteltu niin, että se tukee eri kehitysvaiheita aina lapsuudesta nuoruuteen. (Suomen Hiihtoliitto 2018a.)



Kuvio 3. Lapsen polku hiihtoseurassa (Suomen Hiihtoliitto 2018a)

Jäsenseurojen kehittymistä sekä laatutekijöitä Suomen Hiihtoliitto tukee tarjoamalla seuroille työkaluja toimintansa tueksi. Yhtenä suurena osa-alueena toimii Tähtiseura -laatuohjelma, jossa lasten ja nuorten toiminnan rooli on merkittävä. Kesäkuusta 2019 lähtien Tähtiseuramerkki on mahdollista saavuttaa myös aikuisten harrasteliikunnasta sekä huippu-urheilun osa-alueista. Tähtiseura -toiminta on luotu yhdessä Olympiakomitean, lajiliittojen sekä aluejärjestöjen kanssa. Sen tarkoituksena on kehittää suomalaista seuratoimintaa kokonaisvaltaisesti yhteisten laatukriteerien pohjalta. Lasten ja nuorten laatutekijöissä korostuu vaikuttamisen mahdollisuudet, turvallisuus sekä maltilliset kustannukset. Seuran tulee kannustaa lapsia sekä nuoria omaehtoiseen liikuntaan, monipuolisuuteen ja useiden eri lajien harrastamiseen. Toiminnan tulee mahdollistaa vaihtoehtoiset harrastamisen muodot erityistuen tarpeessa oleville sekä kilpailullisuuden tilalle. (Suomen Hiihtoliitto 2018b; Olympiakomitea 2018b.)

Suomen Hiihtoliitto haluaa kasvattaa lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksia kannustamalla jäsenseurojaan huomioimaan nuorten äänet toiminnan kehittämisessä. Seuroissa palvelut ovat pääsääntöisesti suunnattu lapsille sekä nuorille, ja jotta toiminnasta saadaan heidän näköistä, on nuorille annettava vaikutusmahdollisuuksia.

Nuorille voidaan tarjota paikkaa seuran hallituksesta, jolloin heillä on mahdollisuus tuoda äänensä kuuluviin ja esittää omia näkökulmia toiminnasta. (Suomen Hiihtoliitto 2018d.)

Urheilevan lapsen vanhemmille liitto on luonut urheilun pelikirjan, jonne on kootusti koottu ohjeita lasten ja nuorten oikeanlaiseen kannustamiseen sekä tukemiseen. Vanhempien rooli lapsen ja nuoren tukijana on oleellinen liikunnan mielekkyyden sekä ilon kannalta. Aikuisten kannustus sekä tapa keskustella lapsen kanssa harrastuksesta, vaikuttaa suoraan lapsen omaan kokemusmaailmaan. Ohjeistuksissa keskitytään huomioimaan lapsen onnistumiset kilpailullisten suoritusten sijaan sekä kannustetaan positiiviseen puhetapaan. (Suomen Hiihtoliitto 2018c.)

Yksi Suomen Hiihtoliiton suurimmista sekä näkyvimmistä panostuksista lasten ja nuorten liikkumisen tukemiseen on Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus, joka toteutetaan yhdessä Suomen Ampumahiihtoliiton kanssa. Kokonaisuuden päämääränä on liikuttaa perheitä sekä lapsia monipuolisesti lumella, uudistetuin tavoin. Samalla kehitetään lajiseurojen ja oppilaitosten välistä yhteistyötä. (Lumilajit Liikuttavat 2018a.)

6.2 Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus

Suomen Hiihtoliiton sekä Suomen Ampumahiihtoliiton yhteinen Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus käynnistettiin kolmivuotisena hankkeena vuonna 2015. Kokonaisuus on luotu laajemmaksi jatkoksi Lasten Mäkiweek -tapahtumakiertueelle. Tarkoituksena kehittää eri lumilajien ja seurojen yhteistyötä, tarjota uusia malleja lasten sekä perheiden liikuttamiseen lumella ja monipuolistaa lumilajien harrastetoimintaa. Yksi kokonaisuuden merkittävin tavoite on opettajien osaamisen lisääminen, luomalla uusia koulutusmalleja sekä -materiaaleja heidän tarpeisiin. (Lumilajit Liikuttavat 2018b; Suomen Hiihtoliitto 2017, 27.)

Vuonna 2018 Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus palkittiin toistamiseen kansainvälisen hiihtoliiton toimesta SnowKidz Award -ykköspalkinnolla. Edellisen kerran kokonaisuus palkittiin vuonna 2016. Kansainvälistä kiitosta kokonaisuus sai erityisesti laaja-alaisesta toiminnastaan. Eri sektoreiden välisen yhteistyön katsottiin lisäävän toiminnan vaikuttavuutta kansainvälisesti tarkasteltuna. (Lumilajit Liikuttavat 2018b.) Palkinnon myötä Suomesta tuli ensimmäinen maa, joka on voittanut kaksi perättäistä SnowKidz Award:ia. Tunnustus on merkittävä, sillä kilpailu maailman parhaimmista lasten ja nuorten projektista on tiukkaa. Kilpailun myötä Suomi lunasti ”maailman paras lumiohjelma” -tittelin ja sai avustusta Lumilajit Liikuttavat – toiminnan jatkamiseen. (Suomen Hiihtoliitto 2018e.)

Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden toimintaa tukevat Lidil, Lapland Hotels, Audi, Atria ja Protect Our Winter. Hankekausi toimintaa tukemassa oli myös Opetus- ja Kulttuuriministeriö. Hankekauden päätyttyä 5/2018 Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus siirtyi täysin Hiihtoliitolle lasten, nuorten ja seuratoiminnan kehittämisen alle. Näiden lisäksi Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuudessa on mukana noin 29 seuraa eri paikkakunnilta. Kokonaisuuden tuella seurat voivat edistää eri lajien välistä yhteistyötä ja kehittää omaa toimintaansa. (Lumilajit Liikuttavat 2018a; Suomen Hiihtoliitto 2017, 27.)

Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden suosio on ollut nousujohteista koko toimintajakson ajan. Tarkastelemalla Lasten Lumipäivät -kiertueen osallistujamääriä voidaan muodostaa tarkempi kuva kysynnän kasvusta. Ensimmäisenä hankekautena 2015 kiertue liikutti 6000 lasta 13 paikkakunnalla, toisella kaudella 10 000 lasta 23 paikkakunnalla ja kolmannella jo 12 000 lasta 27 eri paikkakunnalla. (Lumilajit Liikuttavat 2018c; Suomen Hiihtoliitto 2016, 19; Suomen Hiihtoliitto 2017, 28.) Tavoitteena on nostaa järjestäjäpaikkakuntien lukumäärä lähemmäs 40 vuoteen 2020 mennessä (Lumilajit Liikuttavat 2017). Suosio sekä kysyntä ovat mahdollistaneet sen, että Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuutta voidaan jatkaa vielä kolmivuotisen hankekauden jälkeen, tavoitteena auttaa ja motivoida lumilajien kenttää myös tulevaisuudessa (Lumilajit Liikuttavat 2018b).

Kokonaisuus sisältää neljä erilaista tuotetta, joista jokainen pyrkii lisäämään lumilajien vetovoimaisuutta, uudistetuilla, perinteitä rikkovilla toimintatavoilla (Lumilajit Liikuttavat 2015; Lumilajit Liikuttavat 2018a). Tällä hetkellä saatavilla olevat tuotteet ovat: Lasten Lumipäivät, Tuiskun Lumilajikoulu, Tuiskun Lajikoulut ja Lumilajeja opettajille. Syksyllä 2018 tuoteperheeseen liitetään Tuiskun Skabailut ja Tuiskun Liikkari. (Lumilajit Liikuttavat 2018a; Lumilajit Liikuttavat 2018j.) Alla on kerrottu tarkemmin näiden eri tuotteiden sisällöstä.

6.2.1 Lasten Lumipäivät

Lasten Lumipäivät toimivat jatkona Lasten Mäkiviikoille. Lumipäivillä lapsilla on mahdollisuus kokeilla hyppäämistä, liikkumista sekä hiihtämistä innostavasti ja turvallisesti. Lisäksi päivien toimintapisteet edellyttävät tarkkuutta ja houkuttelevat lumipelien maailmaan. (Suomen Hiihtoliitto 2018f.)

Lasten Lumipäivä -kiertue järjestetään monialaisen yhteistyön tuloksena. Kiertueen järjestäjinä toimivat Suomen Hiihtoliitto, Suomen Ampumahiihtoliitto sekä lumilajien seurat ja muut tukijat. Toimintakautena 2017-2018 kiertueeseen kuului yhteensä 27 eri

paikkakuntaa ympäri Suomea. Kiertuepäivät ovat jaettu kahteen osaan niin, että aamupäivällä liikutetaan alakoululaisia ja illalla perheitä. Sen lisäksi järjestetään oma isompi kiertue Lapissa hiihtoloman tienoilla, joka on kaikille avoin. (Lumilajit Liikuttavat 2018; Suomen Hiihtoliitto 2018f.)

Tapahtumapäivät koostuvat monipuolisista rastipisteistä, jotka tarjoavat perinteisestä hiihdosta poikkeavaa toimintaa. Pisteillä lapset pääsevät kosketuksiin lumilajeihin riemukkaan toiminnan kautta. Ajatuksena on löytää uusia tapoja liikkua ja luoda positiivisia kokemuksia lumiliikunnasta. (Lumilajit Liikuttavat 2018c; Suomen Hiihtoliitto 2018f.)

6.2.2 Tuiskun Lumilajikoulu

Tuiskun Lumilajikoulu on seuroille kohdistettua matalankynnyksen toimintaa, jolla edesautetaan lumilajeihin tutustumista. Lumilajikoulussa lapsia innostetaan ampumahiihdon, mäkihypyn, maastohiihdon ja suksicrossin maailmaan ilman kilpailullisia tavoitteita. Lumilajikoulu toimii erinomaisena alkuna lumilajeista kiinnostuneille sekä pohjana seurojen myöhemmille hiihtokouluille. Kaikki harjoitteet toteutetaan ikä- ja taitoryhmiin perustuen, jolloin jokaiselle osallistujalle voidaan taata eri taito-ominaisuuksien laadukas kehittyminen oman tason mukaisesti. (Lumilajit Liikuttavat 2018f.)

Tuiskun Lumilajikoulun pääkohderyhmä toimii seurat ja toiminnan sisältö on kohdistettu 5-12 -vuotiaille. Tuote avaa ovet seuratoimintaan, ilman suurempaa sitouttamista tai kilpailullisuutta. Lumilajikoulun jälkeen lapsi voi valita seuran tarjonnasta itselleen mieluisimman tavan jatkaa harrastetoimintaa. Tuote koostuu neljästä puolentoistatunnin harjoituskerrasta, joissa jokaisella kehitetään taitoja yli lajirajojen. Lumilajikoulun jälkeen lapsella ja hänen perheellään on valmius sekä osaaminen omatoimiseen vapaa-ajan liikkumiseen suksilla ja mahdollisuus jatkokehittää opittuja taitoja oman kiinnostuksen mukaan. (Lumilajit Liikuttavat 2018f.)

6.2.3 Tuiskun Lajikoulut

Tuiskun Lajikoulut -konsepti on suunniteltu seurojen lajikoulutoiminnan tueksi ja kehittämiseksi. Se sisältää omat tuotepaketit maastohiihdolle, ampumahiihdolle sekä mäkihypyille. Jokaisen lajikoulun toimintasisällössä korostuu ikätason mukaisten motoristen perustaitojen kehittäminen sekä lajien omien taito-ominaisuuksien oppiminen.

Tuotepakettien sisältö on suunnattu 6-12 -vuotiaille sekä heidän vanhemmille. (Lumilajit Liikuttavat 2018g.)

Tuiskun Lajikoulujen tuotepaketit sisältävät: ohjaajan oppaan, kymmenen valmista tuntisuunnitelmaa, passin, suoritusmerkit, diplomin ja avainnauhat. Lajikoulujen tuntisuunnitelmat on jaettu kolmen kerran sykleihin, kahden ensimmäisen tunnin aikana opetallaan uutta ja kolmannella kerrataan opittua. Viimeinen tunti toimii loppuhuipennuksena, jolloin nautitaan iloisesta tekemisestä lumiriehan muodossa. Jokaisen kertaustunnin jälkeen lapsi saa suoritusmerkin passiinsa ja viimeisen tunnin jälkeen jaetaan diplomit kaikille osallistujille. Suoritusmerkeillä sekä passilla halutaan innostaa ja motivoida lapsia määrätietoiseen harjoitteluun. (Lumilajit Liikuttavat 2018g.)

Lajikoulun ohjaajan oppaassa käsitellään hiihtokoulun järjestämiseen sekä ohjaamiseen liittyviä asioita, kuten työtehtävien jakoa, ohjaajan oman toiminnan kehittämistä ja arviointia sekä palautteen antamista. Oppaaseen on liitetty Olympiakomitean määrittämät kasvatustavoitteet, joiden kautta halutaan muistuttaa urheilun kasvattajaroolista. Yhtenä merkittävänä osana on vanhempien osallistamisen tukeminen. Oppaaseen on koottu ideoita vanhempien tietoisuuden lisäämiseksi sekä annettu valmiita aiheita tietoisuuden pitämiseksi. Myös lajitekniikat ja taitoasiat on koottu oppaaseen. Tekniikkaa on havainnollistettu kuvien, tekstien sekä videoiden avulla, jotta eri osa-alueiden ydinkohtien selkeyttäminen olisi mahdollisimman helppoa. (Lumilajit Liikuttavat 2018g.)

Tuntisuunnitelmien sisältö on rakennettu niin, että toiminta on helposti muokattavissa eri ympäristöihin. Harjoitteiden vaativuustasoa voidaan helpottaa tai vaikeuttaa ryhmän tason mukaisesti. Harjoitteissa korostuu lajitaitojen monipuolinen oppiminen innostuksen kautta. Tuntisuunnitelmien suunnittelussa on hyödynnetty laajaa videopankkimateriaalia, joka löytyy hankkeen nettisivuilta. Tuiskun Lajikoulun jälkeen lapsella on mahdollisuus siirtyä seuran viikoittaisiin harjoitus- ja kilparyhmiin matalan kynnyksen kautta. (Lumilajit Liikuttavat 2018a; Lumilajit Liikuttavat 2018g.)

6.2.4 Lumilajeja opettajille

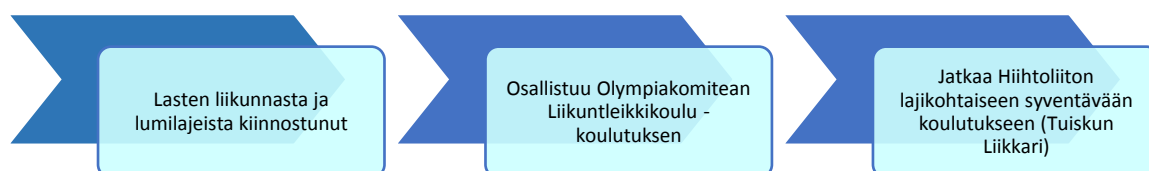
Lumilajeja opettajille tarjoaa monipuolisia, innostavia ja kehittäviä ideoita lumilajien opettamiseen uuden opetussuunnitelman mukaisesti. Toiminta ei edellytä opettajilta aikaisempaa osaamista tai paikkasidonnaisuutta, vaan kaikki harjoitteet on suunniteltu niin, että ne voidaan toteuttaa lähes missä vain ja ilman aikaisempaa kokemusta. (Lumilajit Liikuttavat 2018h.)

Lumilajeja opettajille kokonaisuus sisältää koulutuksia sekä materiaaleja opettajien liikuntasuunnittelun tueksi. Tavoitteena on rohkaista opettajia lumiliikuntatuntien pitämiseen. Opettajille suunnattuja koulutuksia järjestetään ympäri Suomea, yhteistyössä paikallisten lumilajiseurojen kanssa. Koulutukset sisältävät teorialuentoja sekä käytännön harjoitteita ja materiaaleja, joita ovat: opettajan käsikirja, pelit-, leikit- ja viestit -opas sekä valmiit tuntisuunnitelmat eri tasoisille oppilaille. (Lumilajit Liikuttavat 2018h.)

Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden nettisivuilla oleva laaja tukimateriaalipankki toimii opettajien sekä ohjaajien toiminnan tukena. Tukimateriaalipankki sisältää yli 60 suksitaituruusviedota eri harjoitteista, peleistä, leikeistä, viesteistä sekä lajitekniikoista. Sen lisäksi nettisivuilta voi ladata valmiita tuntisuunnitelmia sekä hakea peli- ja leikki vinkkejä liikuntatunneille. Materiaalipankki tuo lumilajit kaikkien saataville ja luo matalan kynnyksen toiminnan ohjaamiseen. (Lumilajit Liikuttavat 2018h; Lumilajit Liikuttavat 2018i.)

7 Työn tavoite

Työn tavoitteena on tuottaa Suomen Hiihtoliito ry:n Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden sisälle uusi tuote (Tuiskun Liikkari) Tuisku -perhekonseptin jatkoksi. Vuoden 2018 alussa Suomen Olympiakomitea uudisti oman Liikuntaleikkikoulu -konseptinsa, samalla heräsi tarve lumilajien omalle lasten liikunnan syventävälle koulutukselle ja tuotteelle, joka sidottaisiin osittain Olympiakomitean uudistettuun Liikuntaleikkikouluun (kuvio 4). Ajatuksena, tarjota lasten liikunnasta sekä erityisesti lumilajeista kiinnostuneille spesifimpiä lajikohtaisia ideoita toiminnan kehittämiseksi Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulu – koulutuksen jatkoksi.



Kuvio 4. Tuiskun Liikkari -koulutuspolku

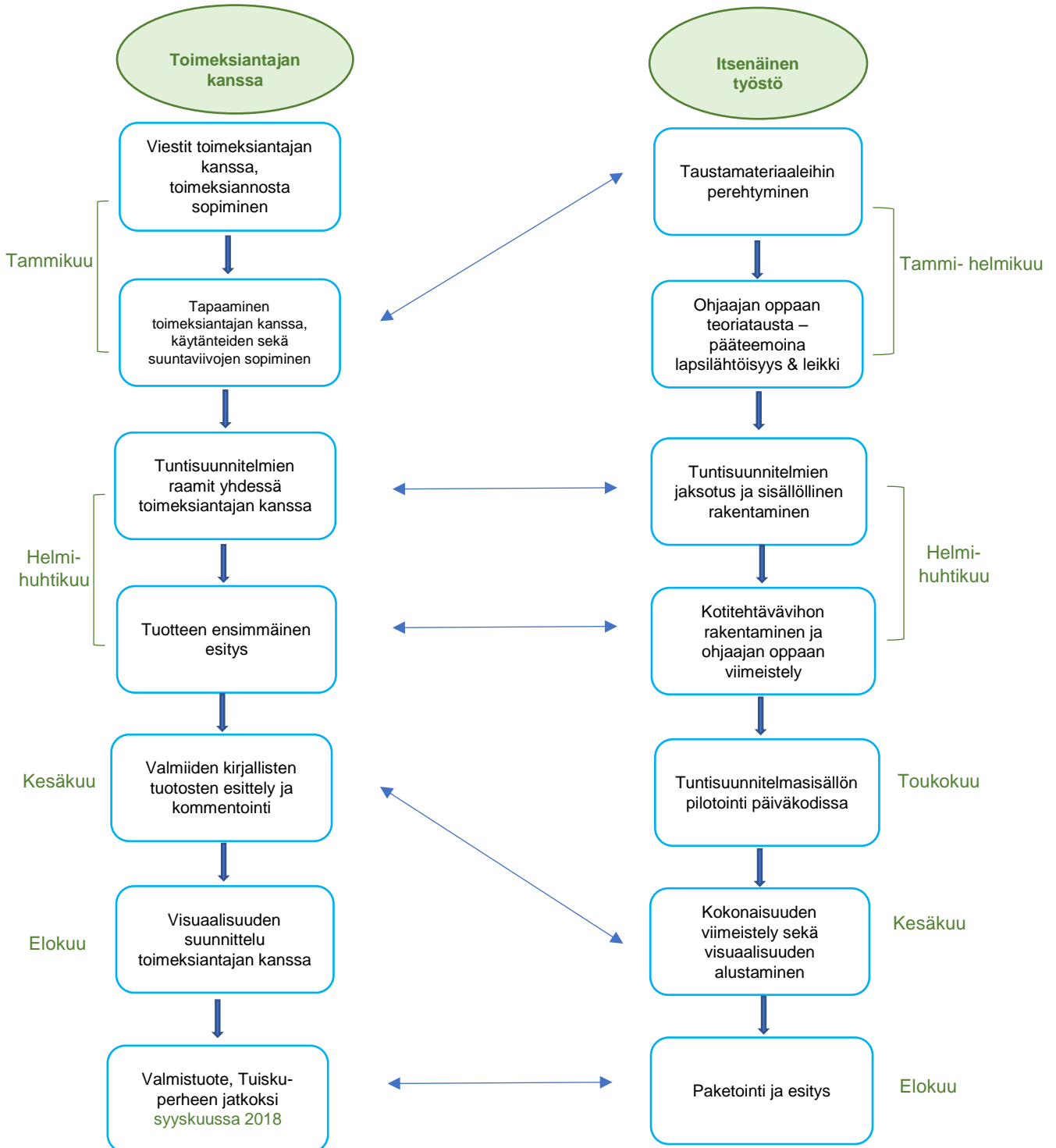
Tuiskun Liikkari -tuotteen tavoitteena on tukea sekä monipuolistaa 5-6- vuotioiden lasten liikuntaa seuroissa ja varhaiskasvatuksessa. Lisäksi tavoitteena on edistää ohjaajien kykyä nähdä lumilajit perinteistä poiketen, monipuolisen toteutuskentän mahdollistajana sekä kannustaa perheitä yhteiseen harrastustoimintaan. Sisällöllisenä päämääränä on myönteisten liikuntakokemusten synnyttäminen sekä samalla harrastusvaiheessa tarvittavien perusliikuntataitojen kehittäminen. Tuotesisällöllä tarjotaan konkreettisia ideoita siihen, kuinka leikkisän toiminnan kautta voidaan tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä luoda pohjaa myöhemmin lumilajeissa tarvittaville lajitaidoille.

Valmiin tuotteen tavoitteena on laajentaa seuratoimijoiden ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä siitä, mitä kaikkea lasten kanssa voidaan tehdä lumella ja lumettomina aikoina. Tuotteen arvomaailma pohjautuu lapsilähtöisyyteen sekä leikkiin. Toiminnan tavoitteena on tarjota lapselle mahdollisuus itseilmaisuuksiin kuuntelevan, tasa-arvoisen sekä kannustavan ilmapiirin kautta.

Opinnäytetyön päämääränä on: lisätä ohjaajien sekä muiden lasten parissa työskentelevien tietoisuutta liikunnan ja leikin positiivisista vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, laajentaa ymmärrystä lasten liikunnan muutoksista ja tarjoaa uusia näkökulmia toiminnan kehittämiseksi.

8 Työn vaiheet ja eteneminen

Työn eri vaiheiden sekä etenemisen selkeyttämiseksi on luotu projektikaavio (kuvio 5). Oikeanpuoleinen kaavio kuvastaa toimeksiantajan kanssa käytyjä työvaiheita ja vasemmanpuoleinen itsenäistä tuotteen työstöä. Kaavion eri vaiheet kulkevat pitkälti rinnakkain, toisiaan täydentäen. Puolten välissä olevilla nuolilla halutaan selkeyttää eri vaiheiden sekä toimeksiantajalta saadun palautteen ja keskustelun vaikutusta toisiinsa.



Opinnäytetyöprojekti käynnistettiin tammikuussa 2018, kun Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden Tuisku -tiimi ilmoitti opinnäytetyö tarpeesta. Heti tammikuussa tapasimme ensimmäisen kerran opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa (Suomen Hiihtoliiton seurakehittäjä), tapaamista edelsi sähköpostiviestittely. Ensimmäisessä tapaamisessa keskustelimme Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden sekä Tuisku -tuotekonseptin sisällöstä. Kävimme lävitse, mitä kaikkea kokonaisuuteen jo sisältyi ja mitä puuttui. Keskustelusta ilmeni, että alle kouluikäisille suunnatun tuotteen kysyntä on suuri, sillä Tuisku -perheestä sekä Hiihtoliiton muista konsepteista puuttui alle kouluikäisille suunnattu oma tuote, joka keskittyisi erityisesti lumilajeissa tarvittavien perusliikuntataitojen kehittämiseen. Ideoimme yhdessä tulevan teoriaosuuden ja tuotettavan tuotteen reunaehdot sekä suuntaviivat. Laadimme suunnitelmat käytännön järjestelyistä ja sovimme, että tuote esitetään ensimmäisen kerran julkisesti huhtikuun 2018 lopulla, Hiihtoliiton järjestämällä seurapäivillä. Valmiin tuotteen takarajaksi asetimme kesäkuun 2018. Tämän jälkeen luotaisiin tuotteen visuaalinen ilme, jotta se olisi käyttöönotettavissa syksyllä 2018.

Tapaamisen jälkeen aloitettiin tuotteen sisällöllinen suunnittelu. Suunnitteluvaiheen alussa perehdyin muiden lajiliittojen sekä Olympiakomitean vastaaviin tuotteisiin. Samalla kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua tuotteen sisällöstä sekä rakenteesta. Asetimme toiminnan pääteemoiksi lapsilähtöisyyden ja leikin. Tuotteen pääkohderyhmäksi valikoitui lumilajien seurat, varhaiskasvatuksen ammattilaiset sekä muut lasten lumiliikunnasta kiinnostuneet aikuiset. Tuotteen sisällölliseksi kohderyhmäksi asetettiin 5-6 -vuotiaat lapset ja heidän ohjaajat.

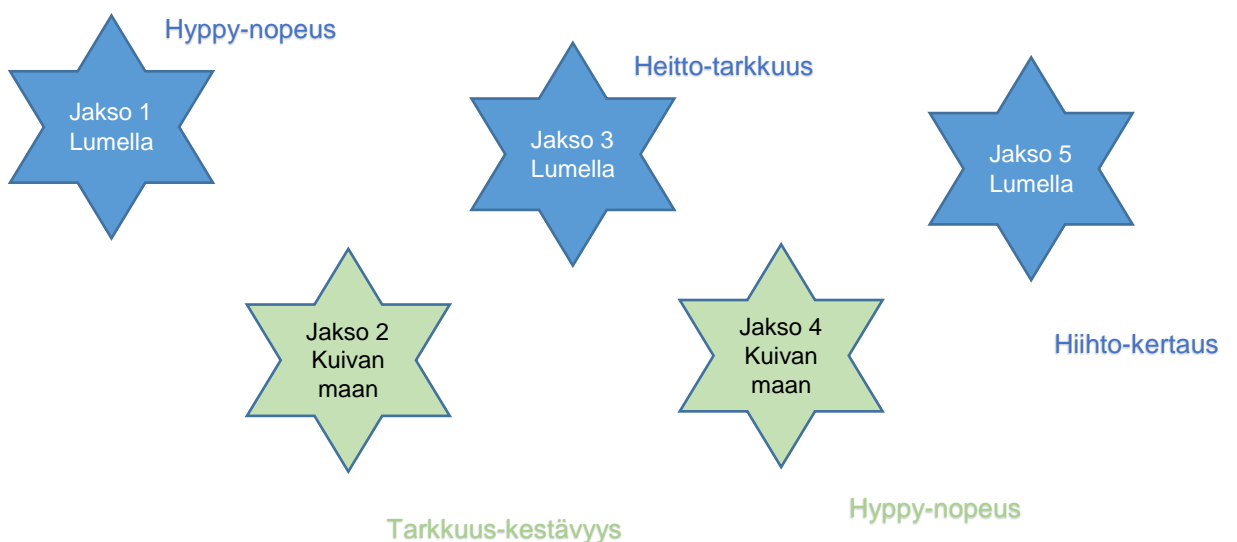
Suunnitteluvaiheen jälkeen tuote eteni sisällölliseen rakentamiseen. Toimeksiantajan kanssa olimme sopineet siitä, että tuotepaketti tulee sisältämään 20kpl valmista tuntisuunnitelmaa, ohjaajan oppaan, kotitehtävävihon ja diplomin. Työstövaihe aloitettiin ohjaajan oppaan teoriataustan hahmottamisella sekä tuntisuunnitelmien rungon rakentamisella.

Ohjaajan opas luotiin liikkarin järjestämisen tueksi. Siihen kirjattiin kaikki oleellinen tieto siitä, mitä toiminnan järjestäminen vaatii ohjaajan näkökulmasta. Oppaan alussa pohjustettiin liikkaritoiminnan sisältöä sekä tuntirakennetta, pohjautuen tämän opinnäytetyön teoriataustaan. Tämän jälkeen keskityttiin ohjaamisen erityispiirteisiin ja ulko-ohjauksen erityishuomioihin. Oppaan loppuosaan koottiin tietoa vanhempien osallistamisesta, kasvatustavoitteista sekä vinkkejä lisäideoinnin tueksi.

Tuntisuunnitelmien työstövaiheessa perehdyin laajasti alan kirjallisuuteen ja etsin vinkkejä tuotosten tueksi jo olemassa olevista liikuntaleikkikouluista. Toimeksiantajan kanssa päätimme jakaa tuntisuunnitelmajaksot (kuvio 6) kuivalle kaudelle sekä lumelle niin, että kuivalle kaudelle syntyisi 8kpl valmiita suunnitelmia ja lumelle 12kpl. Jaksojen teemoitusta pohdittiin myös yhdessä toimeksiantajan kanssa. Teemoja pohdittaessa kerrattiin lumilajien kannalta oleelliset perusliikuntataidot, jotka tulisivat vaikuttamaan myöhempien spesifien lajitaitojen kehittymiseen. Näiden perusliikuntataitojen pohjalta luotiin jaksojen pääteemat sekä tavoitteet, jotka tukisivat lasten motorista kehittymistä.

Valmiit tuntisuunnitelmat jaettiin neljän tunnin jaksoihin ja yhden tunnin kestoksi valikoitui 60min. Jokaiseen tuntisuunnitelmaan kirjattiin kuvaus tunnin aiheesta sekä tarkemmat käsiteltävät tavoitteet. Suunnitelmat rakennettiin etenemään oppaassa pohjustetun kaavan mukaisesti, aloituksesta energianpurun kautta itse pää harjoitteeseen ja rauhoittavaan lopetukseen. Säännöllisellä rakenteella haluttiin luoda turvallisuutta ja tuttuuden tunnetta. Pää tavoitteen lisäksi suunnitelmiin merkittiin jokaisen harjoituksen omat kehitettävät taidot sekä ohjeet harjoituksen järjestämiseen.

Tuntisuunnitelmissa joka neljäs tunti suunniteltiin toteutettavaksi yhdessä vanhemman tai jonkun muun lapselle tärkeän aikuisen kanssa. Tällä haluttiin korostaa aikuisen roolia lapsen liikkumisen tukijana. Näillä tunteilla aikuinen kannustaa, opastaa, innostaa ja ohjaa toimintaa yhdessä liikkariohjaajan kanssa. Tuttu aikuinen tunnistaa lapsen tunnetilat ohjaajaa paremmin ja voi palautteella sekä ihailulla synnyttää kyvykkyyden tunteita lapsessa. Toiminnan toteuttaminen päätettiin tehdä mahdollisimman selkeäksi ja helpoksi. Samalla jätettiin tilaa harjoitteiden varioimiseen ohjaajan oman ammattitaidon mukaan.



Kuvio 6. Tuntisuunnitelmien jaksotus ja pääteemat

Kotitehtävävihko rakennettiin tukemaan liikkarissa opittuja taitoja sekä kannustamaan perheitä yhteiseen omaehtoiseen liikkumiseen. Tehtävät koottiin niin, että lapsi voi toteuttaa ne yksin tai yhdessä vanhempien, sisarusten tai vaikka kavereiden kanssa. Vihko toimii myös kannustimena. Jokaisen sivun yhteyteen jätettiin paikka tarralle, jonka lapsi saa ohjaajalta jokaisen suoritettun tunnin jälkeen.

Kokonaisuudessaan Tuiskun Liikkari -tuotteen sisällöllä haluttiin mahdollistaa kaikkien niiden taitojen kehittyminen, joita tarvitaan myöhemmin ampumahiihdossa, mäkihypyssä ja maastohiihdossa sekä kannustaa ohjaajia perinteisestä ajatusmaailmasta poikkeavaan toimintaan.

Huhtikuussa 2018 esitin tuotteen ensimmäisen version toimeksiantajalle ja keskustelimme yhdessä sen sisällöstä. Toimeksiantajan mielestä sisällön rakenne oli sopiva, ohjeistukset selkeät ja harjoitteet monipuolisia. Sovimme vielä tarkemmin muutamista yksityiskohdista sekä muutoksesta muun muassa kotitehtäviin liittyen. Samalla laadin ensimmäisen julkisen tiivistelmän tuotteesta, jonka perusteella seurakehittäjä markkinoi tuotetta Hiihtoliiton seurapäivillä.

Ensimmäisen esityksen jälkeen valmistauduin tuntisuunnitelmien sisällön pilotointiin. Pilotointiin valitsin useasta eri tuntisuunnitelmista osa-alueita, jotka katsoin parhaaksi kokeilla etukäteen. Pilotointi toteutettiin Touhula päiväkodissa Vantaalla ja siihen osallistuneet lapset olivat iältään 3-6- vuotiaita.

8.1 Tuntisuunnitelmasisällön pilotointi

Huhtikuussa 2018 sovin Vantaalla sijaitsevan Touhula Kaivoksen liikuntapainotteisen päiväkodin kanssa pilotointijaksosta, joka tulisi kestämään kaksi päivää. Pilotointi päätettiin järjestää päiväkodin ulkoiluajkojen mukaan toukokuussa 2018. Parhaimmaksi ajankohdaksi osoittautui aamupäivän ulkoilu. Pilotointi tapahtui vapaana toimintana, johon saivat osallistua kaikki halukkaat lapset. Osallistuneet lapset olivat iältään 3-6 -vuotiaita.

Ensimmäisen päivän pilotointi keskittyi erilaisiin ulkoleikkeihin. Olin valinnut tuntisuunnitelmista sellaisia leikkejä, jotka voitaisiin toteuttaa lumella sekä kuivalla maalla. Aloitimme tuokion peruna-porkkana-kukkakaali -leikillä. Lapset innostuivat leikistä ja ymmärsivät hyvin, mistä on kyse. Pienimmät lapset kaipasivat enemmän aikuisen opastusta annettujen tehtävien muistamiseksi. Leikki sopi hyvin alkuleikiksi, sillä sen avulla saimme kehon lämpenemään. Pilotointi osoitti, että leikki toimii erityisesti vanhemmilla (5-6 -vuotiaat), mutta tarvittaessa myös nuoremmilla aikuisen avustamana.

Seuraavaksi kokeilimme oma puoli tyhjäksi -leikkiä. Tämä leikki osoittautui oletettua hankalammaksi. Nuoremmat leikkijät eivät ymmärtäneet leikin ideaa ja olisivat tarvinneet vielä enemmän aikuisen yksilöllistä ohjausta. Vanhemmilta eli liikkari ikäisiltä lapsilta leikki onnistui ja he ymmärsivät säännöt sekä idean. Suurimmaksi haasteeksi pienten kohdalla koitui aluerajat sekä halu hamstrata kaikki pallot itselleen. Tämä testi osoitti ikävaiheiden erot sääntöjen ymmärtämisen suhteen sekä vahvisti nuorempien egosentristä kehitysvaihetta.

Ensimmäisen pilottipäivän viimeiseksi leikiksi valikoitui pöllö ja hiiret -leikki. Ennen leikin alkua kertosimme säännöt, lapset kuuntelivat ne tarkkaavaisesti. Sovimme yhdessä, että toimin itse ensimmäisen leikkikierroksen kiinniottajana, jotta leikin kulku selkiintyisi. Ennen leikin aloitusta rajasimme alueen selkeästi kartioiden avulla. Pihamaalla valmiiksi olevat aidat toimivat erinomaisesti leikin pesäkoloina. Leikkialueen selkeys helpotti selvästi leikin hahmottamista. Lapset tykäsivät kyseiseen leikkiin heti ja halusivat leikkiä useamman kerran samaa leikkiä. Ensimmäisellä kierroksella osa nuoremmista poikkesi rajatun alueen ulkopuolelle, mutta sääntöjen sekä rajojen kertaamisen jälkeen hekin pysyivät alueella. Tässä leikissä huomio kiinnittyi ohjeiden selkeyteen sekä leikkialueen rajaamiseen. Pilotoinnin jälkeen korostin näitä huomioita tuntisuunnitelman ohjeistuksessa.

Toisen päivän pilotointiin sisällytettiin leikkien lisäksi myös taitotehtäviä. Edellisen päivän pöllö ja hiiret -leikki oli selkeästi noussut suosituimmaksi, sillä lapset kyselivät heti ensimmäiseksi, voidaanko leikkiä pöllöä ja hiirtä. Päätin aloittaa tuokion toiveleikillä. Toiveleikin jälkeen kokeilimme yhdessä lasten kanssa sanomalehtijuoksua. Tämä onnistui todella hyvin, eikä edes tuulinen sää haitannut menoaa. Sanomalehtijuoksun jälkeen kokeilimme erilaisia juoksu muunnelmia. Osa lapsista ei jaksanut keskittyä ohjeistukseen tai liikkumiseen, vaan juoksenteli alueella oman mielensä mukaisesti.

Ennen loppuleikkiä kokeilimme vielä tarkkuusheittoa, joka onnistui jälleen todella hyvin ja oli varioitavissa osallistujien oman taitotason mukaan. Jokainen osallistuja sai heitoista onnistumisen kokemuksia, jotka konkretisoituivat riemun kiljahduksina sekä tuuletuksina. Tämä osoitti, että mitä enemmän eri tasoisia pisteitä harjoitteeseen rakentaa, sitä paremmin pystytään maksimoimaan onnistumisen kokemukset.

Loppuleikkinä leikimme autiosaari -nimistä leikkiä. Tämä leikki oli ohjeiltaan selkeä ja aluerajaus helpotti jälleen toimintaa. Lapset omaksuivat säännöt sekä idean helposti, tosin pientä kuppikuntatoimintaa oli havaittavissa.

Kaiken kaikkiaan pilotointijakso osoitti, että leikit sekä harjoitteet ovat helposti muunneltavissa eri tasoisille ja ikäisille leikkijöille. Aluksi jännitin, kuinka pilotointiryhmän tasoerot mahtavat vaikuttaa toimintaan, mutta toiminnan aikana leikit sekä harjoitteet osoittautuivat jokaiselle sopiviksi. Pilotointi osoitti, että nuoremmat lapset tarvitsevat enemmän aikuisen ohjeistusta ja apua sääntöjen omaksumisessa. On kuitenkin syytä huomioida, että Tuiskun Liikkari on kohdennettu 5-6 -vuotiaille ja pilotointiin osallistui myös nuorempia. Suuri ikäjakauma oli pilotoinnin kannalta hyvä asia, sillä Tuiskun Liikkaria järjestävissä seuroissa toimintaan osallistuvat lapset saattavat olla suositusikää nuorempia.

Tärkein esille noussut huomio pilotoinnissa oli lasten innokkuus ja riemu. Harjoitteiden jälkeen pidimme keskustelutuokion lasten kanssa, jolloin tiedustelin heidän omia tuntemuksia sekä lempileikkiä. Pöllö ja hiiret -leikki osoittautui selkeäksi lempileikiksi ja lapset kertoivat leikkivänsä sitä myöhemminkin. Kertasimme vielä leikin säännöt, jotta lapset voivat opettaa leikkiä eteenpäin muille aikuisille sekä toisille lapsille. Oli ilo huomata, että jo näin lyhyellä testijaksolla pystyi luomaan innostuksen tunteita ja löytämään uusia mieluisia toimintatapoja.

Aikuisilta saatu palaute oli myös positiivista. Heidän mielestä toiminta näytti organisoidulta sekä hauskalta. Sain kiitoksia tuokioiden järjestämisestä ja aikuiset kertoivat saaneensa uusia ideoita oman toimintansa tueksi. Keskustelimme päiväkodin työntekijöiden kanssa laajemmin työn tarkoituksesta ja kysyin heidän näkemyksiä opinnäytetyön tärkeydelle sekä ajankohtaisuudelle. Työntekijät kokivat työn aiheen tärkeäksi ja tuotteelle uskottiin olevan suurta kysyntää, etenkin kun liikunnan painoarvoa päiväkotien arvomaailmassa on lisätty. Ongelmaksi koettiin päiväkotien taloudelliset resurssit. Työntekijöillä itsellään olisi mielenkiintoa oman osaamisen laajentamiseen, mutta kaikilla päiväkodeilla ei ole yhtenäisiä mahdollisuuksia työntekijöiden ammattitaidon kehittämiseen. Toinen esiin noussut ongelma liikuntatuokioiden järjestämiseen liittyen oli työntekijöiden oma suppea liikunnallinen osaaminen. Osa aikuisista koki haasteelliseksi keksiä uutta, toimivaa sisältöä liikuntatuokioihin, erityisesti pienten lasten puolella.

8.2 Tuotteen visualisointi

Kesäkuussa 2018 esitin valmiin, oikoluettun Tuiskun Liikkari -tuotteen Hiihtoliiton Tuisku -tiimille. Tuiskun Liikkari sai kiitosta erityisesti monipuolisuudesta sekä hauskuudesta. Tekstisisältöä pidettiin asiantuntevana, selkeänä ja hyvin jäsennehtynä. Tuisku -tiimi uskoi tuotteen vastaavan tarvekysyntään ja tarjoavan uutta monipuolista täydennystä Tuisku-

perheeseen. Valmiin tuotteen esittämisen jälkeen sovimme vielä yhdessä tulevan visuaalisuuden toteutuksesta, jotta ajatukset linjauksista olisivat samat kaikilla.

Tuotteen visuaalinen ilme päätettiin yhdistää Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden aikaisempiin tuotteisiin. Apuna tässä käytettiin jo olemassa olevia pohjia sekä visuaalisen alan ammattilaista. Tuntisuunnitelmille sain valmiit pohjat toimeksiantajalta, joihin pystyin itse rakentamaan sisällölliset suunnitelmat. Ohjaajan oppaan sekä kotitehtävävihon visuaalisuudessa käytettiin hyväksi ammattilaisten apua. Syyskuussa 2018 tuote sai valmiin visuaalisen ilmeen ammattilaisen laatimana.

8.3 Tuiskun Liikkari -valmis tuote

Valmis tuote lisää seurojen valmiuksia tarjota alle kouluikäisille kohdennettua laadukasta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Tuotteen avulla lumilajiseurat voivat vastata yhä nuorempien lasten sekä heidän vanhempien lisääntyneeseen kiinnostukseen seuratoimintaa kohtaan. Varhaiskasvatuksessa Tuiskun Liikkari tarjoaa uusia mahdollisuuksia lasten päivittäisen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi innostavan ja turvallisen toiminnan kautta. Samalla se rikastuttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisten omaa osaamista, tarjoten uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Lapsille Tuiskun Liikkari mahdollistaa ensikosketuksen lumilajeihin iloisessa sekä kannustavassa ympäristössä, jossa jokainen voi onnistua ja kehittää omia taitojaan tutun, turvallisen ilmapiirin ympäröimänä. Tuiskun Liikkari laajentaa näkemyksiä lasten liikunnasta ja avaa ovia lapsilähtöiselle lähestymistavalle, jossa lapsi kohdataan aitona itsenäisenä yksilönä. Tuotteena se tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja myönteisten liikuntakokemuksien syntymistä. Lisäksi Tuiskun Liikkari noudattaa Suomen liikuntalain (390/2015) asetuksia tasa-arvoisen, yhteisöllisen, yhdenvertaisen, terveen elämäntavan, ympäristön kunnioittamisen sekä monikulttuurisen toiminnan toteuttamisesta.

Tuiskun Liikkari tuotekokonaisuus, sisältää valmiit tuntisuunnitelmat viidelle eri jaksolle, niin lumelle kuin kuivalle maalle, ohjaajan oppaan, kotitehtävävihon ja diplomin. Opinnäytetyön liitteistä (liite 1) löytyvät ohjaajan oppaan kannet, johdantoa oppaaseen ja diplomi (liite 2). Ohjaajan opas sekä diplomi ovat osa Tuiskun Liikkari -tuotteen laajempia materiaaleja. Tuote kuuluu Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden maksullisiin tuotteisiin, minkä takia sisältöä ei voida julkaista kokonaisuudessa opinnäytetyön julkisissa liitteissä. Kiinnostuneet voivat tilata tuotteen itselleen Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden virallisilta nettisivuilta.

Tuiskun Liikkari lanseerataan virallisesti 29. -30. syyskuuta 2018 hiihtolajien yhteisessä HiihtoSuomi -tapahtumassa, jonne Hiihtoliiton seurat sekä eri alueiden edustajisto kokoontuu kuulemaan ja keskustelemaan liiton ajankohtaisista asioista. Vuoden 2018 seuraneuvottelupäivien pääteemoina ovat Hiihtoliiton strategia seurojen näkökulmasta sekä lasten ja nuorten valmennus lumilajeissa. (Suomen Hiihtoliitto 2018g.) Tuiskun Liikkari -tuote täydentää erinomaisesti käsiteltäviä pääteemoja. Lanseerauksen jälkeen tuote esitellään vielä Tähtiseura -päivillä 6.10., jonka jälkeen se on tilattavissa Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden virallisilta nettisivuilta ja liitetään osaksi Tuisku -perhettä.

9 Pohdinta

Opinnäytetyö toteutettiin produktiivisena kehittämis- ja suunnittelutyönä, jonka tuloksena syntyi Suomen Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat- hankkeelle uusi lasten lumiliikuntaa edistävä tuote, Tuiskun Liikkari. Tuotteen pääteemat painottuivat lapsilähtöisyyteen ja leikkiin. Teoriataustoituksella haluttiin tukea tuotteen sisällöllistä rakennetta, määrittellä ajankohtaiset perusteet tuotteen tärkeydelle, teemoille sekä kysynnälle.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyölle asetettu tavoite toteutui ja työryhmä oli tyytyväinen saavutettuun tulokseen. Työryhmän mukaan luotu tuote noudatti erinomaisesti sille asetettuja kriteerejä ja soveltui yhteen Lumilajit Liikuttavat -hankkeen aikaisempien tuotteiden kanssa. Projektin toteutuminen edellytti yhteistyötä työryhmän useiden eri henkilöiden kanssa. Isossa työryhmässä aikataulutus sekä tuotteelle asetettu budjetti loivat omat haasteensa, minkä takia tuotteen toteutustapoja jouduttiin muuttamaan matkan varrella.

Toimeksiantajan sekä työntekijän välinen kommunikointi tapahtui tiiviisti koko projektin ajan. Tuotteelle sekä sen toteutukselle löydettiin varsin nopeasti yhteinen linjaus, jonka jälkeen työntekijälle annettiin mahdollisuus toteuttaa projektia pääosin itsenäisesti, omien aikataulujen mukaan. Tuotteen muodostaminen edellytti kuitenkin jatkuvaa dialogia toimeksiantajan kanssa, jotta yhteinen linjaus säilyi.

Työntekijän laajempi perehtyminen seuratoiminnan maailmaan mahdollisti käsillä olevien muutosten ymmärtämisen ja auttoi havaitsemaan ne puutteet, joihin työllä haluttiin vaikuttaa (havainnot tehtiin työn teoriaosuuteen pohjautuen, 5-8, 18-24). Tarkemman kokonaiskuvan kokoamiseksi työntekijän olisi pitänyt haastatella usean eri urheiluseuran toimijoita sekä asiakkaita ja kysyä heidän näkemyksiään tulevaisuuden seuratoiminnasta, lasten roolista ja osallistamisen tukemisesta. Valitettavasti tämän tyyllisen laajemman taustoituksen toteuttaminen ei ollut mahdollista projektille luodun aikataulun puitteissa.

Tuntisuunnitelmasisällön pilotointi tapahtui onnistuneesti ja osoitti osittain konseptin toimivuuden. Tuotteen monipuolinen kehittäminen olisi kuitenkin edellyttänyt vielä laajempaa asiakaspalautetta sekä pilotointia eri vuodenaikoina. Nyt pilotointi toteutettiin keväällä, jolloin lumiosuuksia jouduttiin muokkaamaan kuivalle maalle ja käytännön kokemukset rajoittuivat kahden päivän päiväkotijaksoon. Pidemmän pilotointijakson jälkeiset käyttäjäkokemukset sekä kehitysehdotukset olisivat tarjonneet laajempia viimeistelyjä tuotteen sisältöön. Kuivan maan kokeiluista saatu palaute oli kuitenkin positiivista, ja sen perusteella voitiin todeta näiden harjoitteiden toimivuus.

Teoriaosuudesta lukija voi löytää vastauksia tai ainakin uusia ajatuksia, kysymykseen: mihin suuntaan lapsille tarjottua liikuntaa tulisi kehittää? Teoriaosuus tukee osaltaan myös Tuiskun Liikkarin sisältöä ja halutessaan liikkarin ohjaaja voi etsiä siitä vastauksia sekä laajempaa taustoitusta tuotteessa esitetyille valinnoille. Teoriaosuus käsittelee laajasti lapsuutta osana yhteiskuntaa ja lapsuuden kirjavuutta, pohtii lumilajien vaikutusta kehitykseen ja erityishuomioita, jotka tulee huomioida lapsille kohdistetun seuratoiminnan järjestämisessä.

9.1 Tuotteen muovautuminen

Tuotteen sisältö rakennettiin teoriataustoituksen, aikaisempien vastaavien tuotteiden ja laajan kirjallisuuden pohjalta. Olympiakomitean uudistettu Liikuntaleikkikoulu antoi viitteitä siitä, mitä suuntausta työltä toivottiin ja vahvisti niitä näkemyksiä, joita lasten liikunnassa halutaan korostaa tällä aikakaudella. Myös toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut konkretisoivat, mitä teemoja Tuiskun Liikkarilta toivottiin.

Toimeksiantajan toiveena oli sisällyttää Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulun arvomaailma Tuiskun Liikkariin. Ajatuksena tuottaa syventävä tuote lumelle. Tämä edellytti työntekijältä konkreettista perehtymistä Liikuntaleikkikoulun ajatusmaailmaan sekä sisältöön ennen uuden tuotteen työstövaihetta. Lisäksi viitteitä tuotteeseen etsittiin muista lasten liikuntaa käsittelevistä kirjoista.

Useissa tutkimuksissa korostuvat hauskuus, mielekkyys ja yhteenkuuluvuus suurimpina tekijöinä seuratoiminnassa pysymisessä (Finni ym. 2012, 56; Nupponen & Penttinen 2017, 79; Tiirikainen & Konu 2013). Tutkimuksiin pohjautuen oli luontevaa valita samat teemat osaksi liikkari -toimintaa. Tuotteen rakennusvaiheessa pohdittiin, kuinka voidaan luoda harjoitteita jotka tukevat tuotteelle asetettuja pääteemoja, arvoja sekä lumilajeissa tarvittavia perusliikuntataitoja. Harjoitteiden sisällöt haluttiin rakentaa monipuolisesti näitä eri osa-alueita tukien. Rakentamisen avuksi luotiin säännöllinen jaksotuskaava, joka toistui harjoitteissa eri kausilla. Tämä jaksojen sekä tuntisisältöjen säännöllinen rakenne teki suunnitteluvaiheesta sulavaa.

Ohjaajan oppaan laajuutta pohdittiin vuoropuhelussa toimeksiantajan kanssa ja siinä päädyttiin mahdollisemman ytimekkääseen, mutta kaiken oleellisen tiedon sisältävään kokonaisuuteen. Luotu opas sai hyväksynnän Tuisku -tiimiltä ja se koettiin sopivan tiiviiksi. Oppaan olisi voinut myös pilotoida, jolloin olisi selvinnyt, puuttuuko siitä jotain oleellista tai olisiko tarvetta syvemmälle teoriataustoitukselle.

Kotitehtäväviholla haluttiin edistää perheiden yhteistä liikkumista sekä lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Ideoita tehtävien kokoamiseen etsittiin jälleen alan laajasta kirjallisuudesta. Lopulta sisältö rakennettiin harjoitteista, jotka tukevat lapsen motorista-, kognitiivista- ja sosiaalista kehitystä.

Kotitehtävävihon visuaalisuus tuotti tuotteen rakennusprosessin suurimmat haasteet. Projektille asetettu budjetti ei sallinut ulkopuolisen piirtäjän hankkimista, joten vihon kuvitusta jouduttiin soveltamaan. Lopulta tiimi päätti kuvata tehtävävihon kuvat itse. Päätös oli erinomainen, sillä lopputuloksesta tuli todella loistava ja lapsia houkutteleva.

Kaiken kaikkiaan tuotteen rakentaminen onnistui erittäin hyvin. Tuotteesta tuli lapsia puhutteleva sekä Lumilajit Liikuttavat – kokonaisuuden arvomaailman mukainen. Projektin aikana yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui mutkattomasti. Tuntisuunnitelmasisällön pilotointijakso oli tuotteen rakentamisen kannalta avartava ja kehittävä. Pilotointijakson myötä työntekijä sekä toimeksiantaja saivat tukea tehdyille päätöksille ja varmuutta tuotteen kokoamiseen.

9.2 Johtopäätökset ja tulevaisuus

Lapsuudesta sekä lasten liikunnallisuudesta luodut käsitykset ja tutkimukset ovat tieteellisessä mittakaavassa varsin nuoria. Tästä syystä aihealue on altis muutoksille. Viimeisten vuosikymmenten aikana tiede on kuitenkin tuottanut lisää uusia tutkimustuloksia (mm. Kokko & Mehtälä 2016; Mäki ym. 2010; Nupponen ym. 2010 & Soini 2015), jotka vahvistavat liikunnan positiivisia vaikutuksia ja korostavat sen roolia lapsuudessa. Kysyntä vielä laajemmille tutkimustuloksille on edelleen suuri, jotta lapsuutta ja sen monimuotoisuutta voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Liikunnan merkitystä kokonaiskuvaan ei voida väheksyä. Näkökulmat yhteiskunnan rakennemuutoksista konkretisoivat tämän huomion. Vasta viimeisten vuosikymmenten aikana on alettu ymmärtää, kuinka ainutlaatuinen aikakausi lapsuus on, mikä merkitys sillä on tulevaisuuden kehitykselle ja, kuinka liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä parantaen tiedollista kehitystä, sosiaalisuutta, psyykettä ja motorista taitavuutta.

Liikunnan ilon syöttämiseksi, seuratoiminnan tulee perustua lapsilähtöisyyteen sekä hauskaan, leikkisään, liikunnalliseen hassutteluun. Valitettavan usein aikuiset ohjaavat lasten liikuntaa sivusta päin, etäisesti, olematta aidosti läsnä lasten tasolla. Toiminnassa saatetaan korostaa oikeita asioita, mutta ohjaaja itse ei ole innostava tai heittäytyvä, jolloin leikkisyys ei pääse loistamaan. Tuiskun Liikkarissa halutaan nimenomaan korostaa

ohjaajan oman asenteen ja arvomaailman merkitystä lasten innostamisessa. Lapsen silmissä hassutteleva sekä heittäytyvä ohjaaja on toiminnan idoli, ja pelkästään ohjaajan läsnäolo vetää lasta yhä uudestaan toiminnan pariin, innostaen oman osaamisen haastamiseen. Ohjaajien innostaminen pelkän tuotteen avulla on hankalaa, joten innostamisen painoarvoa tulee korostaa liikkarin koulutustilaisuuksissa. Tuiskun Liikkari on uusi tuote ja sen koulutuspolku tulee hakemaan omaa muotoaan lähivuosina. Koulutustilaisuuksia tullaan muuttamaan saatujen palautteiden sekä käytännön kokemusten mukaan.

Opinnäytetyö kasvattaa lukijan ymmärrystä lasten liikunnasta, samalla se herättää lukuisia kysymyksiä suomalaisen ja globaalin liikuntakulttuurin nykytilasta. Muun muassa Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) tuottaman Menestystä liikkeellä! -julkaisun mukaan nykyinen elämäntyyli on vahvasti fyysistä passiivisuutta edistävä. Huolestuttavinta tässä on se, että passiivinen arkiaktiivisuus syntyy jo lapsuudessa. Tämän lisäksi WHO on määritellyt liikkumattomuuden neljänneksi suurimmaksi riskitekijäksi elintapasairauksien aiheuttamissa kuolemista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10).

Liikkumattomuudesta sekä hyvinvoinnista keskustellaan paljon, mutta keskustelun aikaansaama muutos on jäänyt vähäiseksi. Todelliset muutokset kansalaisten toiminnassa edellyttävät suurempaa innovatiivisuutta ja uudistusta liikunta-alalla sekä moniammatillista yhteistyötä eri ammattikuntien kesken. Liikunta monimuotoistuu ja samoin sen vaikutuskentät. Liikunta on turvattu Suomen laissa (2015/390), jossa se lukeutuu jokaisen kansalaisen sivistyksellisiin oikeuksiin. Lain yhtenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä tukea eri väestöryhmien mahdollisuutta liikkua. Tästä huolimatta yhä useammat lähteet (mm. Koski & Mäenpää 2018, 24; OKM 2016, 13-15; OKM 2017, 14-20; Valtion liikuntaneuvosto 2015, 6-7) puhuvat ristiriitaisesti liikunnan eriarvoistumisen sekä järjestetyn liikunnan suosion kasvun puolesta. Myös monialaisen yhteistyön merkitystä korostetaan. Tästä voidaan päätellä, kuinka monisävyisellä kentällä liikunnassa liikutaan. Liikunta ei ole pelkkää urheilua tai perinteisesti määriteltyä liikkumista, vaan sillä on paljon syvempi merkitys. Tässä lienee tämän työn yksi suurimmista sanomista, jonka ymmärtäminen vaatii vallitsevien käsitysten muuttumista. Liikunta pitää nähdä ennen kaikkea mahdollistajana. Jotta voimme toteuttaa tämän näkemyksen lasten liikunnassa, tulee moniammatillista yhteistyötä lisätä liikunta-alan ammattilaisten ja varhaiskasvatuksen kesken.

Tuiskun Liikkarilla halutaan edistää tätä monialaista yhteistyötä, tarjoamalla liikkarikoulutuksia varhaiskasvatuksen toimijoille. Toistaiseksi yhteistyö seurojen, liittojen sekä varhaiskasvatuksen välillä on varsin vähäistä. Koulumaailmassa Liikkuva koulu -

ohjelma on ottanut edistysaskelia eri ammattialojen välisen yhteistyön lisäämiseksi. (Yle areena 2018.) Samaan on pyritty varhaiskasvatukseen keskittyvällä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmalla, mutta kenttätasolla toteutus on edelleen vähäistä ja toiminnan laatu päiväkodin henkilöstöstä riippuvaista (Olympiakomitea 2018c). Toivottavaa on, että tulevaisuudessa näihin eri ammattialat ylittäviin yhteistöihin tartutaan vielä entistä reippaammin. Tällä tavoin voidaan edistää liikunnallisuutta sekä tarjota laadukasta toimintaa, jolloin ohjaajien osaamattomuus ei olisi syynä vähäisiin liikuntamahdollisuuksiin. Sama näkökulma nousi esiin pilotoinnin aikana päiväkodin työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa.

Tuiskun Liikkarille asetettu tulevaisuus vaikuttaa valoisalta. Kysyntää vastaavalle tuotteelle on ollut jo pitkään, joten asiakkaiden näkökulmasta tuote koetaan varmasti tarpeelliseksi. Tuotekokonaisuus tulee hyödyttämään monipuolisesti seuratoimijoita, varhaiskasvatuksen ammattilaisia, liittotoimijoita, vanhempia ja ennen kaikkia lapsia, luoden lumilajeista helpommin lähestyttävän kokonaisuuden.

Tuiskun Liikkarin lanseeraamisen yhteydessä, syksyllä 2018, tuote liitetään osaksi Lumilajit Liikuttavat – kokonaisuuden laajempaa Tuisku -perhettä. Näin Tuisku -perhe saa uuden lisäyksen alle kouluikäisiin kohdistuvalla omalla tuotteella, kun tähän mennessä tuotetut tuotteet ovat keskittyneet kouluikäisiin. Tuiskun Liikkari tulee olemaan yksi ensimmäisistä tuotteista, joita lajiliitto tarjoaa suoraan varhaiskasvatukseen. Näin se tukee lasten ja aikuisten matalan kynnyksen tutustumista lumilajien maailmaan sekä edesauttaa moniammatillisen yhteistyön syntymistä.

Liikkarin rakennetta voidaan kehittää tulevaisuudessa käyttäjäkokemuksista saatujen palautteiden mukaisesti ja tuotesisältöä uudistaa tasaisin väliajoin niin, että se vastaa aikansa kysyntää. Tuote on alkujaan rakennettu niin, että kyseiset muutokset ovat helppo toteuttaa. Erityisesti tuntisuunnitelmien rakentamisessa on huomioitu sisällön helppo muokattavuus. Tuntisuunnitelmat on haluttu pitää erillisenä osakokonaisuutena, jotta niiden muokkaaminen onnistuu Hiihtoliiton omilla työkaluilla, ilman ulkopuolista lisäkustanteista visualisoijaa. Tuntisuunnitelmien yhdistäminen ohjaajan oppaaseen vaatisi lisää työtä visualisoijalta, mikä taas kasvattaisi kustannuksia. Tähän budjetti ei antanut varaa.

Tuotteen sisällöllinen kohderyhmä (5-6 -vuotiaat) sisältää hyvin eri tasoisia liikkujia, jolloin tasoerot voivat hankaloittaa yhtenäisen toiminnan luomista. Jatkossa on syytä pohtia, tulisiko liikkariin sisällyttää omat tuotteet ensikertalaisille ja edistyneemmille. Tällöin edistyneemmille voitaisiin tarjota oman ikätasonsa mukaista toimintaa ja välttyttäisiin liian

varhainen liittyminen tavoitteelliseen harjoitusryhmään, minkä taas on todettu edistävän seuratoiminnan parista tippumista myöhemmällä iällä (Tiirikainen & Konu 2013, 37-43).

Työn soveltamismahdollisuudet ovat laajat ja tuoterakennelmasta voidaan ottaa mallia useisiin eri lajeihin, mikäli lajiliitot ovat valmiita tukemaan toinen toisiaan.

Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulu on jo yltänyt monilajisesti useimpiin eri lajiliittoihin, mutta toiminnan sisältö ei aina vastaa kulloisenkin lajin omaa toimintaa, jolloin siirtymä Liikuntaleikkikoulusta tavoitteelliseen harrastetoimintaan voi olla hyvin suuri. Välivaihe vaatii vielä täydennystä, ja siinä auttaa lasten ikätasojen mukaan rakennettu Tuiskun Liikkari – tuotteen tapainen toimintamalli.

Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden lähivuosien tavoitteena on tarjota Tuisku -konseptin tuotteita kansainvälisesti kaikille lumilajeista kiinnostuneille maille. Tämän mahdollistamiseksi tuotteita aletaan kääntää ruotsiksi sekä englanniksi. Näin Tuiskun Liikkarilla on kansainvälinen mahdollisuus vaikuttaa globaalin liikuntakulttuurin kysymyksiin, edistäen lasten liikunnallisuutta, ja jakaa tietoisuutta varhaisvuosien liikunnan merkityksestä.

Liikunta on aikakautemme yksi eniten esillä olevista käsitteistä, mutta silti tuntuu, että sen vaikutuksia ja merkityksiä ei vielä täysin ymmärretä. Erityisesti liikunnallisesti inaktiivisten aikuisten voi olla haastavaa ymmärtää, miksi liikuntaa korostetaan kaikkialla ja nähdä laajempaa kokonaiskuvaa. Lasten liikunnassa liikunnan tulee olla lasta varten ja tapahtua lapsen ehdoilla. Uudet tutkimukset sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) tukevat käsillä olevaa muutosta. Muutos vaatii pitkäjänteisyyttä ja aikaa, mutta siitä saatu palkkio tulevaisuudessa kiittää senkin edestä. Toivottavasti käsillä oleva työ pystyy omalta osaltaan vaikuttamaan näihin näkemyksiin edistäen lapsilähtöisempää liikuntaa. Leikki on lapsen työ ja liikunta on lapsen leikkiä.

Lähteet

- Aira T., Kannas L., Tynjälä J., Villberg J., Kokko S., Tiirikainen M. & Konu A. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Aro T. 1926. Hiihdon kehityksestä urheiluksi Suomessa. Teoksessa Santala L. (toim.) Suomen hiihto 1, s. 25-46. WSOY. Porvoo.
- Eljanko H. & Kirjavainen J. 1969. Suomen hiihdon historia. WSOY. Porvoo.
- Finni J., Aarresola O., Jaakkola T., Kalaja S., Konttinen N., Kokko S. & Sipari T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta. KIHU:n julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Forsman H. & Lampinen K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Gallahue D. & Donnelly F. 2003. Developmental physical education for all children. 4th edition. Human Kinetics.
- Gilbertson K., Timothy B., McLaughlin T. & Ewert A. 2006. Outdoor Education. Methods and Strategies. Human Kinetics. United States of America.
- Hakkarainen H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Danskanen K. & Tuunainen S. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 69-81. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Hakkarainen H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.113-114. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Heikkala J., Honkanen P., Laine L., Pullinen M. & Ruuskanen-Himma E. 2003. Liikunnan ja urheilun vaiheet. Liikunnan ja Urheilun Maailma- verkkojulkaisu, 17, s. 5-20. Luettavissa: <https://docplayer.fi/13084087-Liikunnan-ja-urheilun-maailma-17-2003-erikoispainos-liikunnan-ja-urheilun-tarina.html> Luettu: 05.07.2018.

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Hyppänen T., Karhu S., Sollo E., Wennström K. & Vuorinen R. 2001. Muumin hiihto-opit. Oy. Edita Ab. Helsinki

Idrottsstatistik 2017. Utvecklingen för olika idrotter. Luettavissa:

<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/idrottsutveckling-over-tid/> Luettu: 20.07.2018.

Innostun liikkumaan. Motorinen kehitys osana lapsen kasvua. Luettavissa:

<http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys> Luettu: 17.07.2018.

Jaakkola T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola T. 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Danskanen K. & Tuunainen S. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-118. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola T. 2013a. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.162-181. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola T. 2013b. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.259-268. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.17-27. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kalland M. 2015. Millaista on olla lapsi tämän päivän Suomessa? Teoksessa Mankinen K., Jokinen I., Lintu R. & Schulman M. (toim.) Pikkulapsesta koululaiseksi. Therapie - säätiö. Helsinki.

Karvinen J., Hiltunen P. & Jääskeläinen L.1991. Lapsi ja urheilu. Otava. Keuruu.

Karvonen P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kataja A. 1996. 5-6- vuotiaiden liikuntaleikkikoulun teoriaosuus. Teoksessa Liikuntaleikkikoulu, osa 2, s. 1-47. Nuori Suomi ry & SVoLi ry.

Kokko S. & Hämylä R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu: 19.07.2018.

Kokko S. & Mehtälä A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Luettu: 09.07.2018.

Kokkonen M. & Klemola U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 204-227. PS-kustannus. Jyväskylä.

Koski P. & Mäenpää P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Lahti J. 2013. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 30-61. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen J. & Jaakkola T. 2003. Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen Hiihtoliitto.

Lumilajit Liikuttavat 2015. Luettavissa: https://taivalkoskenkuohu-fi-bin.directo.fi/@Bin/5cefb3da4785d6aa04c4ef0b848f9e8/1532679943/application/pdf/515047/Lumilajit_liikuttavat_kokonaisuus_lokakuu2015%5b1%5d.pdf Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2017. Hanketilanne 2017. Luettavissa: http://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/23993/lumilajit_liikuttavat_-_hanketilanne_seuraneuvottelupaivat_2017.pdf Luettu: 14.08.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018a. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/> Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018b. Lumilajit Liikuttavat -Snowe moves jälleen maailman paras SnowKidz -projekti. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/uutiset/lumilajit-liikuttavat-snow-moves-jalleen-maailman-paras-snowkidz-projekti/> Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018c. Jopa 12000 lasta liikkui Lasten Lumipäivät -kiertueella. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/uutiset/jopa-12-000-lasta-liikkui-lasten-lumipaivat-kiertueella/> Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018d. Tuisku vie syvemmälle lumilajien saloihin. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/tuiskun-koulut/> Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018e. Lasten Lumipäivät. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/lumipaivat/> Luettu; 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018f. Tuiskun Lumilajikoulu. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/tuiskun-lumilajikoulu/> Luettu: 27.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018g. Tuiskun Mäkikotka -koulu. Ohjaajan Opas. Suomen Hiihtoliitto.

Lumilajit Liikuttavat 2018h. Lumilajeja opettajille. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/opettajille/> Luettu: 31.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018i. Videot ja tukimateriaali. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/videot/#tukimateriaalit> Luettu: 31.07.2018.

Lumilajit Liikuttavat 2018j. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Seuraneuvottelupäivät 24.08.2018. Luettu: 06.08.2018.

Lämsä J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa. Hakkarainen H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 15-26. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Merikivi J., Myllyniemi S. & Salasuo M. 2016. Media haskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisoasian neuvottelukunnan julkaisuja, 55. Painotalo Varteva.

Metsähallitus 2018. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta> Luettu: 26.07.2018.

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

Mäki P., Hakulinen-Viitanen T., Kaikkonen R., Koponen P., Ovaskainen M., Sippola R., Virtanen S. & Laatikainen T. 2010. Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Yliopistopaino. Helsinki.

Mäki-Opas T., Rahkonen O. & Borodulin K. 2015. Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen -valinnat vai mahdollisuudet. Yhteiskuntapolitiikka, 80, 3, s. 263-272.

Nikander A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 354-355. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Numminen P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Pilot-kustannus Oy. Tampere.

Nuori Suomi ry 2004. Lasten ja nuorten kilpatoiminnan suositukset.

Nupponen H., Halme T., Parkkisenniemi S., Pehkonen M. & Tammelin T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. Jyväskylä.

Nupponen H. & Penttinen S. 2017. Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 332. LIKES - tutkimuskeskus. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/2617-Nupponen-Penttinen_web.pdf Luettu: 09.07.2018.

Nurmiranta H., Leppämäki P. & Horppu S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Kirjapaja. Helsinki.

OKM 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa - painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf> Luettu: 18.07.2018.

OKM 2017. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus - ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf> Luettu: 18.07.2018.

Olympiakomitea 2017. Reilu peli: Onko harrastamisen kustannuksia mahdollista alentaa? Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/10/reilu-peili_onko-harrastamisen-kustannuksia-mahdollista-alentaa_kaikki-vastaukset.pdf Luettu: 20.07.2018.

Olympiakomitea 2018a. Seuratoiminnan tulevaisuuden työkirja. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2018/01/seuratoiminnan-tulevaisuuden-tyokirja.pdf> Luettu: 19.07.2018.

Olympiakomitea 2018b. Tähtiseurat -seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/> Luettu: 26.07.2018.

Olympiakomitea 2018c. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelmasta/> Luettu: 21.08.2018.

Pietilä M. 2005. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Rintala P., Ahonen T., Cantell M. & Nissinen A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 93-105. PS- kustannus. Keuruu.

Pönkkö A. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 462-479. PS- kustannus. Jyväskylä.

Pönkkö A. & Sääkslahti A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala E. & Turja L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja, s.138-153. PS-kustannus. Jyväskylä.

Riksidrottsförbundet 2016. Svensk idrott i dag. Fakta och statistik. Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna. Luettavissa:

http://www.strategi2025.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/bilaga_strategi2025faktaochstatistik-utskriftsversion.pdf Luettu: 01.08.2018.

Riksidrottsförbundet 2017. Idrotten I siffror. RF verksamhetsbrättelse 2017. Luettavissa:

<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/2017-idrotten-i-siffror--rf.pdf> Luettu: 23.07.2018.

Rintala P., Pienimäki K., Ahonen T., Cantell M. & Kooistra L. 1998. The effects of a psychomotor training programmer on motor skill development in children with developmental language disorders. Human Movement Science, 17, 721-737. Luettavissa:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167945798000219> Luettu: 03.07.2018.

Riski J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.305. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rosenkvist L. 2016. Öka skidglädjen med en skidlekplats. Svenska skidförbundet.

Luettavissa: <http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/Traningstips/Skidlek> Luettu: 23.07.2018.

Schulman M. 2015. Olipa kerran lapsi- lapsuuden historiaa ja nykytutkimuksen käsityksiä. Teoksessa Mankinen K., Jokinen I., Lintu R. & Schulman M. (toim.) Pikkulapsesta koululaiseksi, s. 8-22. Therapie- säätö. Helsinki.

Sinkkonen J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY. Helsinki.

Soini A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/1/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf Luettu: 05.07.2018.

Sosiaali – ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Suomen Ammattivalmentajat 2018. Tusina esityksiä liikuntapoliittiseen selontekoon. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/tusina-esitysta-liikuntapoliittiseen-selontekoon/> Luettu: 19.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2015. Hiihtoliiton strategia 2020. Luettavissa: http://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/20790/strategiakuvat_11052015.pdf Luettu: 26.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2016. Vuosikertomus. Tilikausi 1.6.2015-31.5.2016. Luettavissa: http://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/20790/shl_vuosikertomus_2015_-_2016.pdf Luettu: 27.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2017. Vuosikertomus. Tilikausi 1.6.2016-31.5.2017. Luettavissa: http://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/20790/shl_vuosikertomus_2016_-_2017.pdf Luettu: 23.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018. Kansainvälinen hiihtoliitto -FIS. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/fis/> Luettu: 13.08.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018a. Lapsen polku seurassa. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/lapsen-polku-seurassa/> Luettu: 26.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018b. Tähtiseura -valmennusprosessi. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/seurakehittamisen-latu/tahtiseuratahtiseura-valmennusprosessi/> Luettu: 26.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018c. Urheilun pelikirja vanhemmille. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/urheilun-pelikirja-vanhemmille/> Luettu: 26.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018d. Nuoret toimintaan. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/nuoret-toimintaan/> Luettu: 26.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018e. Lumilajit Liikuttavat -konseptille SnowKidz Awardin voitto - Suomesta ensimmäinen maa, joka on voittanut palkinnon kahdesti peräkkäin. Luettavissa:

<http://www.hiihtoliitto.fi/uutiset/lumilajit-liikuttavat-konseptin-snowkidz-award-voitto-suomi-ensimmainen-maa-joka-on-voittanut-palkinnon-kahdesti-putkeen/> Luettu: 27.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018f. Lasten Lumipäivät. Luettavissa:

<http://www.hiihtoliitto.fi/lumilajitliikuttavat/lastenlumipaivat/> Luettu: 27.07.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018g. Liiton tapahtumat. Luettavissa:

<http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/liiton-tapahtumat/> Luettu: 06.08.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018h. Hiihtoliitto. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/> Luettu: 13.08.2018.

Suomen Hiihtoliitto 2018i. Seuratoiminta. Luettavissa:

<http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta2/> Luettu: 14.08.2018.

Suomen Latu 2002. Ulkoilumahdollisuudet Suomen kunnissa. SULKA- projektin loppuraportti. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-tiedostot/sulka-i-loppuraportti.pdf> Luettu: 03.09.2018.

Suomen liikuntalaki 10.4.2015/390.

Suomen luonnonsuojeluliitto 2018. Lapsi tarvitsee luontoa. Luettavissa:

<https://www.sll.fi/mita-me-teemme/ymparistokasvatus/koulumetsat/Koulumetsahanke/lapsi-tarvitsee-luontoa> Luettu: 26.07.2018.

Suomen Unicef 2010. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Luettavissa:

https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf Luettu: 20.07.2018.

SVT 2018. SVT Nyheter. Gymnastik snabbast växande sporten -parkous är förklaringen.

Luettavissa: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/gymnastik-snabbast-vaxande-sporten-parkour-ar-forklaringen> Luettu: 20.07.2018

Sääkslahti A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sääkslahti A. 2018. Liikuntaleikkikoulun teoriaperusta. Olympiakomitea.

Tiede 2017. Luonto vahvistaa lasten keskittymiskykyä. Luettavissa:
<https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/luonto-vahvistaa-lasten-keskittymiskyky> Luettu:
26.07.2018.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Luettavissa:
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 29.06.2018.

Tiirikainen M. & Konu A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Valtion liikuntaneuvosto.
Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu: 08.09.2018.

UKK 2015. UKK-instituutti. Liiku lapsen kanssa! Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ ja_painonhallinta/liiku_lapsen_kanssa Luettu: 20.07.2018.

Urheilumuseo 2018. Nuori Suomi arkistoluettelo. Luettavissa:
<https://yksa3.darchive.fi/YKSA3/public/archive/Urheilumuseo/Archive.action?resource.uri=https://yksa.darchive.fi/resources/archive/152414165584500/YAM100340&ref=results&prevSearch=1> Luettu: 01.08.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011-2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa:
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/367/Arviointi_20112015_1606.pdf Luettu: 25.07.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2018. VLN:n näkemyksiä OKM:n tulevaisuuskatsauksen valmisteluun. Luettavissa:
http://www.liikuntaneuvosto.fi/tata_mielta/lausunnot_ ja_kannanotot/vln_n_nakemyksia_okm_n_tulevaisuuskatsauksen_valmisteluun.880.news Luettu: 25.07.2018.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Luettavissa:
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 29.06.2018.

Viholainen H., Ahonen T., Cantell M., Lyytinen P. & Lyytinen H. 2002. Development of early motor skills and language in children at risk for familial dyslexia. Developmental

Medicine & Child Neurology, 44, 761–769. Luettavissa:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1469-8749.2002.tb00283.x> Luettu: 03.07.2018.

Wais M. 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana. Kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Kirjakas Ky. Tallinna.

Westergård J. & Itkonen H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Työväen urheiluliitto. Turku.

Williams H., Pfeiffer K., O'Neill J., Dowda M., McIver K., Brown W. & Pate R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. Obesity, 16, 6, 1421-1426. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214> Luettu: 03.07.2018.

World Health Organization 2018. Fact Sheet. Detail. Physical Activity. World Health Organization. Luettavissa: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu: 08.07.2018.

Yle 2014. Lapsille lisää luontokokemuksia. Luettavissa:

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/31/lapsille-lisaa-luontokokemuksia> Luettu: 26.07.2018.

Yle areena 2018. Urheiluhullut. Liikkumattomuus on jo ”maailmanlaajuinen epidemia” – mitä liikuntapommille pitää Suomessa tehdä? Kuunneltavissa: <https://areena.yle.fi/1-4472566> Kuunneltu: 20.08.2018.

Ylikoski T. 2009. Maastohiihto. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 418. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Zacheus T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. Kasvatus & aika. Luettavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=265 Luettu: 27.08.2018.

Zimmer R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK- KIRJAT. Hämeenlinna.

Zimmere R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK- Kustannus Oy. Keuruu.

Liitteet

Liite 1. Tuiskun Liikkari - ohjaajan opas



TAUSTA JA TAVOITTEET



Tuiskun Liikkari on 5-6 vuotiaalle suunnattua ohjattua toimintaa, jonka sisällössä on huomioitu lasten ikätason mukainen kehitys. Liikkarin aikana lapsi pääsee tutustumaan liikunnan harrastamiseen turvallisessa sekä innostavassa ympäristössä osaavan ohjaajan avustuksella. Ohjaajan opas on suunniteltu tukemaan Liikkariohjaajan toimintaa. Oppaan avulla ohjaaja kykenee toteuttamaan hauskan, leikkisän Liikkaritunnin, jossa kehitystavoitteet toteutuvat.

Tavoitteet:

- lasten liikunnallinen innostaminen
- leikkisyys
- motoristen perustaitojen harjoittaminen
- yhdessä toimiminen vanhempien kanssa
- laadukasta, ikätason huomioivaa toimintaa

Ohjaajan tehtävät

Liikkariohjaaja vastaa Tuiskun Liikkari -toiminnan laadukkaasta ohjaamisesta. Hän valmistelee tunnit etukäteen, yhdessä mahdollisten apuohjaajien kanssa. Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös aktiivinen viestintä vanhempien kanssa. Ohjaaja tiedottaa jatkuvasti vanhempia Liikkarin kulusta ja mahdollisista muutoksista. Ensimmäisellä Liikkaritunnilla ohjaaja kerää vanhempien yhteystiedot ja tarkistaa etukäteen kerättyjen tietojen paikkansapitävyyden.

Liikkarin rakenne

Tuiskun Liikkari on jaettu kahteen eri toimintakauteen, lumelle sekä kuivalle maalle. Molemmille toimintakausille on suunniteltu omat tuntisuunnitelmansa, jotka ovat kukin kestoiltaan 60 min. Yhteensä tuntisuunnitelmia on 20 kpl lumelle 12kpl ja kuivalle maalle 8 kpl. Jokainen tunti noudattaa selkeätä rakennetta, jonka säännöllinen toistuminen luo turvallisuutta sekä tuttuuden tunnetta ohjattaville.



LIIKU JA SEIKKAILE
Tuiskun kanssa
#tuiskuseikkailee



