

## **Voimisteluseuran kehittäminen Tähtiseura -ohjelman kautta**

Hannele Ylärinta



<b>Tekijä</b> Hannele Ylärinta	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Voimisteluseuran kehittäminen Tähtiseura -ohjelman kautta	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 56 + 17
<p>Tässä työssä kuvataan ja arvioidaan Tuusulassa ja Järvenpäässä toimivan 1998 perustetun seuran Voimisteluseura Keski-Uusimaassa toteutettua projektia. Voimisteluseura Keski-Uusimaassa on seura, jossa voi harrastaa telinevoimistelua, parkouria ja TeamGymia. Projektin tavoitteena oli kehittää seuratoimintaa. Seuratoimintaa kehitettiin Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelman, Tähtiseura- ohjelman kautta. Tähtiseura -ohjelma toteutettiin seurassa projektina. Projekti ajoittui maaliskesäkuulle 2019. Projektin tavoitteena oli kehittää seuratoimintaa, saada seurasta Tähtiseura sekä saada Tähtiseura -tunnus laadukkaasta seuratyöstä lasten ja nuorten urheilutoiminnan osalta. Projektin suorittamisesta vastasivat projektinjohtaja seuran toiminnanjohtaja Pirkko Haapala sekä projektiryhmän jäsen harrastekoordinaattori Hannele Ylärinta. Lisäksi projektissa oli työryhmiä, jotka jakoivat osaamistaan tarvittaessa.</p> <p>Projektissa seurassa tehtiin kehittäviä toimia ja todennettiin laadukas seuratoiminta täyttämällä Tähtiseura -verkkopalvelussa hakemus. Hakemuksessa tuli todentaa, että seuralla on laadukas johtaminen, hallinto, olosuhteet sekä urheilutoiminta. Tässä työssä esitellään seuran toimia urheilutoiminnan kehittämisessä. Seuran tuli luoda valmennustoiminnalle linjaukset ja liikkujan tai urheilijan polku sekä täyttää lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden vaatimukset.</p> <p>Seura hyväksyttiin Tähtiseuraksi kesäkuussa 2019, jolloin projektin tärkein tavoite saavutettiin. Projektin keskeisimpiä aikaansaannoksia olivat: urheilijan ja liikkujan polut, valmennus- ja ohjauslinjaus, toimintakäsikirja, tyytyväisyyskyselyt sekä uudet sisällöt seuran toiminnassa. Suurin hyöty tuloksista saatiin nivomalla kokonaisuudet osaksi seuran uudistunutta koulutuspolkua, joka luotiin osana valmennus- ja ohjauslinjausta. Koulutuksen sisällöissä otettiin huomioon urheilijan ja liikkujan polut, jotka autoivat hahmottamaan toimintaympäristöä ja toimintakäsikirjan sisällöistä ohjaamiseen liittyvät osuudet. Toimintakäsikirja käsitteli seuran yleistä toimintaa ja siinä oli osuus, jossa käsiteltiin ohjaajan toimintaa seurassa. Lisäksi tyytyväisyyskyselyt toimivat hyvänä tiedonlähteenä seuran kehittämiseen tulevaisuudessa. Kyselystä kehitettäväksi kohteiksi nousivat liikkeen lisääminen harjoituksen sisällä ja toiminnan eriyttäminen siten, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus oppia. Innostaminen nousi yhdeksi keinoksi kohti tavoitetta.</p> <p>Hakemuksen ulkopuolisina arvioijana toimivat Suomen Voimisteluliiton edustajat. Lisäksi arviointia tehtiin vertaamalla projektia onnistuneen projektin piirteisiin. Selkeäksi kehitettäväksi toimeksi nousi viestinnän kehittäminen. Se, että tieto onnistumisista ja saavutetuista tuloksista siirtyy seuran kaikille jäsenille.</p>	
<b>Asiasanat</b> Tähtiseura, seuran kehittäminen, Urheilijan ja Liikkujan polku, Valmennustoiminnan linjaukset, Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät, projektityö, opinnäytetyö.	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja opinnäytetyöprosessi.....	2
3	Urheilutoiminnan linjaukset.....	3
3.1	Urheilijan ja liikkujan polku .....	3
3.1.1	Lapsuusvaiheen urheilijan polku .....	3
3.1.2	Valintavaiheen urheilijan polku .....	6
3.1.3	Liikkujan polku .....	9
3.2	Suomalainen valmennusosaamisen malli ja valmentajan polku .....	12
4	Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät .....	16
4.1	Innostuksesta intohimoon .....	16
4.2	Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun .....	19
4.2.1	Monipuolisia lajitaitoja kohti.....	19
4.2.2	Systemaattista harjoittelua kohti.....	20
4.3	Urheilulliset elämäntavat .....	22
4.4	Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät .....	24
5	Projektin lähtökohdat.....	26
5.1	Tausta.....	26
5.2	Tavoitteet.....	27
5.3	Projektioorganisaatio .....	27
5.3.1	Viestintä .....	28
5.3.2	Dokumentointi .....	28
6	Projektin aikataulu ja hallinta .....	29
6.1	Aikataulu .....	29
6.2	Työnjako .....	31
7	Projektin tulokset.....	35
7.1	Urheilutoiminta .....	35
7.1.1	Urheilijan ja liikkujan polku .....	35
7.1.2	Valmennustoiminnan linjaukset.....	37
7.2	Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät.....	39
7.2.1	Innostuksesta intohimoon .....	39
7.2.2	Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun.....	45
7.2.3	Urheilulliset elämäntavat .....	46
7.2.4	Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät .....	46
7.3	Muut tulokset .....	48
8	Projektin arviointi.....	49

8.1 Harrastekoordinaattorin arviointi .....	49
8.2 Seuran avainhenkilöiden ja tärkeimpien tulosten vaikuttavuuden arviointi.....	50
8.3 Auditoijan arviointi.....	52
9 Pohdinta.....	54
Lähteet .....	57
Liitteet.....	63
Liite 1. Alueminori Fyysiset testit .....	63
Liite 2. Staramerkki .....	66
Liite 3. Kuparimerkki.....	68
Liite 4. Pronssimerkki .....	69
Liite 5. Hopeamerkki .....	71
Liite 6. Kultamerkki.....	73

# 1 Johdanto

Seurat liikuttavat yhä suurenevassa mittakaavassa useampia ihmisiä. Seuratoiminta on murroksessa ja seuran tulee vastata tulevaisuuden haasteisiin kehittämällä toimintaansa. Toimivassa seurassa on toimiva talous ja se tarjoaa terveyttä edistävää toimintaa, lisäpalveluja sekä kilpauralle tähtäävää toimintaa jäsenilleen. Lisäksi toiminnan laadusta vastavaa ammattitaitoiset työntekijät. Urheiluseurat organisoivat paikallistasolla liikunta- ja urheilutoimintaa. Urheiluseuroissa liikkuu ja urheilee 7–12-vuotiaista yli puolet ja 15–19-vuotiaista kolmannes suomalaisista. Seurat organisoivat harrastus- ja kilpailutoimintaa, järjestävät tapahtumia, rekrytoivat jäseniä ja keksivät uusia toimintatapoja vastaamaan yhteiskunnan tarpeisiin. Ne tuottavat merkityksiä, synnyttävät yhteisöllisyyttä ja tukevat identiteetin muodostumista. Suomalainen seurakenttä on muutoksessa. Muutokset ovat vaikuttaneet seuratoimintaan monin eri tavoin: seuroja on enemmän ja seurojen toimintatavat ovat erilaisia kuin aikaisemmin, yleisseurat ovat muuttumassa erikoisseuroiksi ja ammattimaisuus seuratoiminnassa on lisääntynyt. Aikaisemmin kilpailu oli seuroissa tärkeimpiä asioita. Nyt tärkein kohde on se, että seurat järjestävät toimintaa, joka edistää liikkumista ja terveyttä. Suurin osa seuroista on yhden lajin erikoisseuroja. Päätoimisten työntekijöiden määrä seuroissa on kasvussa. Seurojen toiminnan laatuvaatimukset ovat korostuneet. Lajiliitotkin ammattimaistuvat ja ne välittävät laadun vaatimuksia jäseneseuroilleen. Kilpailu harrastajista seurojen välillä on lisääntynyt. Seuroja on enemmän kuin ennen. Erottautuminen toisista seuroista on tärkeää. Tulee vastata kysymykseen: mikä tekee juuri tästä seurasta erityisen. Seuran tulee olla näkyvä positiivisen mielikuvan jättävä seura, jossa viestitään ahkerasti kohderyhmää kiinnostavista asioista koko ajan monipuolistuvalla teknologian tarjoamien viestintävaihtoehtojen kentällä. (Lämsä & Mäenpää 2014, 73-74.)

Suomen olympiakomitean ja lajiliittojen yhteistyössä rakennettu Tähtiseura-ohjelma on yksi keino vasta seuratyön kehittämisen haasteeseen muuttuvassa yhteiskunnassa. Tähtiseura -ohjelmassa seura pääsee kehittämään toimintaa yhdessä muiden seurojen kanssa. Tähtiseurat kokoontuvat ja jakavat osaamistaan. Tähtiseuraksi pääsee todentamalla seuratoiminnan laadukkuutta. Tähän mittariksi on rakennettu lajiliiton ja Suomen Olympiakomitean yhdessä luomat hyvän seuratyön laatukriteerit. Ne koostuvat seuran johtamista, hallintoa, seuran ihmisiä, olosuhteita ja seuran urheilutoimintaa kehittävästä ja mittaavista osuuksista. Hakuvaiheessa seura täyttää hakemuksen. Hakemuksessa todennetaan riittävän hyvin toimiva seura, jonka toiminnassa laatukriteerit toteutuvat (Suomen Olympiakomitea 2019). Tässä työssä kuvataan sitä prosessia, niitä toimia ja niitä aikaansaannoksia, joita Tuusulassa ja Järvenpäässä toimiva 1998 perustettu Voimisteluseura Keski-Uusimaa teki hakiessaan Tähtiseuraksi.

## 2 Opinnäytetyön tavoite ja opinnäytetyöprosessi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvata seuran Tähtiseuraksi pääsemisen kehittämisprojektia, analysoida sen tuloksia ja arvioida projektin onnistumista. Projekti käsittää tässä työssä hakemusvaiheen Tähtiseura-ohjelmassa. Työssä keskitytään Tähtiseura-ohjelman lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden ja urheilutoiminnan linjausten toteutumiseen projektissa eli urheilutoimintaan. Laatutekijät rakentuvat asiantuntijayhteistyössä tehtyjen lapsuus- ja valintavaiheen urheilijan polkujen laatutekijöiden mukaan. Laatutekijöiden tavoitteena on antaa mahdollisimman monelle harrastajalle valmiuksia huippu-urheiluun tai harrastamiseen. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 31.) Tämä työ voi toimia eräänlaisena ohjenuorana vastaavanlaisen projektin toteuttamiseen jossakin toisessa seurassa. Tulevaisuuden kannalta tästä työstä saadaan ideoita, miten vastaavanlaisen projektin voisi toteuttaa tulevaisuudessa ja miten Tähtiseura -ohjelma voi toimia seuran kehittämistyön laukaisijana.

Tämä opinnäytetyö tehtiin osana työtäni seurassa. Toimin seurassa harrastekoordinaattorina ja olen toiminut seurassa ohjaajana ja valmentajana yli 10 vuotta. Vastaan seuran harrastetoiminnasta ja uusien ohjaajien kouluttamisesta. Yritän kuvata prosessi mahdollisimman objektiivisesti. Arviointi on objektiivisuuden säilyttämisen vuoksi tehty useamman arvion kautta.

Ajatus opinnäytetyön tekemisestä osana Tähtiseura -seuran kehittämisprojektia lähti toiminnanjohtajan ehdotuksesta. Varsinainen projekti toteutettiin seurassa maaliskuu-kesäkuussa 2019. Opinnäytetyö pysyi ajatuksen tasolla aina syyskuuhun 2019 asti. Syyskuun ja lokakuun aikana projektista rakennettiin opinnäytetyö. Lopullinen työ valmistui marraskuussa 2019. Tässä opinnäytetyössä käytäntö tapahtui ennen opinnäytetyön eri vaiheita. Taulukossa 1 kuvataan opinnäytetyöprosessia.

**Taulukko 1:** Opinnäytetyöprosessi

Sisältö	Ajankohta
Opinnäytetyön aiheiden pohtiminen	Tammikuu-maaliskuu 2019
Opinnäytetyön valinta Toiminnanjohtajan ehdotuksesta	Maaliskuu 2019
Tähtiseura -ohjelma	Maalis-kesäkuu 2019
Opinnäytetyö prosessin alkaminen	Syyskuu 2019
Suunnitelma	Lokakuu 2019
Lopullinen työ	Marraskuu 2019

### **3 Urheilutoiminnan linjaukset**

Urheilutoimintaa linjaavat osaltaan Urheilijan ja liikkujan polut sekä osaltaan valmennusosaaminen, Urheilija polut kuvaavat mitä huipulle pääseminen edellyttää toiminnan järjestämisen kannalta. Liikkujan polku kuvaa terveyttä edistävää koko elämän kestävästä liikkumisen polkua. Valmennusosaaminen rakentuu kokonaisvaltaisesti urheilijan tarpeiden, valmentajan osaamistarpeiden sekä toimintaympäristön varaan.

#### **3.1 Urheilijan ja liikkujan polku**

2010-luvulla lasten ja nuorten urheilua kohti huippu-urheilijan uraa on kuvattu urheilijan polun kautta. Polku auttaa hahmottamaan eri vaiheissa toimivien toimijoiden rooleja ja yhteistyötarpeita. Eteneminen poluilla on yksilöllistä. Urheilijan polku on rakentunut Huippu-urheilun muutostyön kautta. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 26.) Urheilijan polku jakautuu lapsuus-, valinta- ja lopulta nuoruuteen ja aikuisuuteen rakentuvan huippuvaiheen polkuihin. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) on julkaissut lapsuusvaiheen vuonna 2012 (Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta), valintavaiheen vuonna 2014 (Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä) ja huippuvaiheen vuonna 2016 (Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus- kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018). Urheilijan polut valmistuivat asiantuntijayhteistyön ja tutkimustulosten tuloksena. Tässä työssä tutustutaan lapsuus- ja valintavaiheen urheilijan polkuihin ja pohditaan niiden vaikutuksia seuratyön arkeen voimisteluseuran näkökulmasta.

##### **3.1.1 Lapsuusvaiheen urheilijan polku**

Lapsuusvaiheen polussa (*Kuvio 1*) urheilussa menestymisen kannalta kaikkein tärkeintä on kiinnostus ja innostus. Varhainen erikoistuminen voi olla haaste liikunnan monipuolisuuden ja innon ja ilon ylläpitämisen näkökulmasta. Voi olla parempi, että lapsuudessa lapsi voi ja saa harrastaa useampaa lajia. Kokonaisliikuntamäärä ja liikkumisen monipuolisuus ovat laskussa ja urheilullisten elämäntapojen rakentaminen on yksi keskeinen asia lapsuusvaiheen urheilijan polulla. Lapsen kriittisin menestystekijä on monipuolinen urheilu ja riittävä määrä liikuntaa sisältäen omaehtoista liikkumista. (em. 2015, 27-30, 34.)



**Kuvio 1:** Urheilijan polun lapsuusvaihe (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko ja Sipari 2012, 7).

Tärkeimmiksi ajatuksiksi asiantuntijayhteistyössä nousi ajatus siitä, että lapsella (alle 13 vuotta) tulisi olla "repussa" urheilussa menestymisen mahdollistajia. Asiantuntijoiden pohdinnan perusteella laatutekijöiksi nousivat: *innostus urheiluun*, *monipuoliset liikuntataidot*, *hyvä fyysinen harjoitettavuus* ja *urheilullinen elämäntapa*. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehto-viita & Riski 2015, 31.)

Asiantuntija yhteistyön pohdintojen mukaan (*Taulukko 2*):

**Taulukko 2:** Lasten urheilun laatutekijät (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko ja Sipari 2012, 56-57.)

" <b>Innostuminen urheiluun</b> syntyy, kun..."	" <b>Hyvä fyysinen harjoitettavuus</b> rakentuu, kun..."
"... tuetaan koettua pätevyyttä ... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan ... mahdollistetaan autonomia ... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut"	"... kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä ... toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta ... kokonaisliikuntamäärä on korkea ... harjoittelu ja liikunta on monipuolista"
" <b>Monipuoliset liikuntataidot</b> karttavat, kun..."	" <b>Urheilullinen elämäntapa</b> tarttuu, kun..."
"... toiminta on lapsilähtöistä ... suoritusten määrä on korkea ... tekeminen on monipuolista"	"... terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen"



... toiminta on mielekästä ja konkreettista”	... niihin kasvattaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa ... niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista ... sekä kodit/vanhemmat että seurat/valmentajat ohjaavat lapsia”
--	--

Suomalaisten lasten urheilua koskevien linjausten tulisi rakentua mahdollistamaan oman itselle sopivan lajin löytyminen jokaiselle lapselle. Lasten urheilun laatutekijöiden tulisi olla osa kaikkien urheilevien lasten arkea. Vanhempien, valmentajien ja opettajien tulisi pystyä tekemään yhteistyötä. Lasten urheiluun ja liikuntaan tulisi olla sopivat olosuhteet ja välineet ja niiden tulisi olla lapsen saatavilla. Urheilevan ja liikkuvan lapsen tulisi olla toiminnan keskiössä ja lapsen lähipiirin, seurojen, kodin ja koulun, tulisi mahdollistaa urheilijaksi kasvua edellä mainittujen laatutekijöiden ja lasten urheilua koskevien linjausten kautta. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 33-34.)

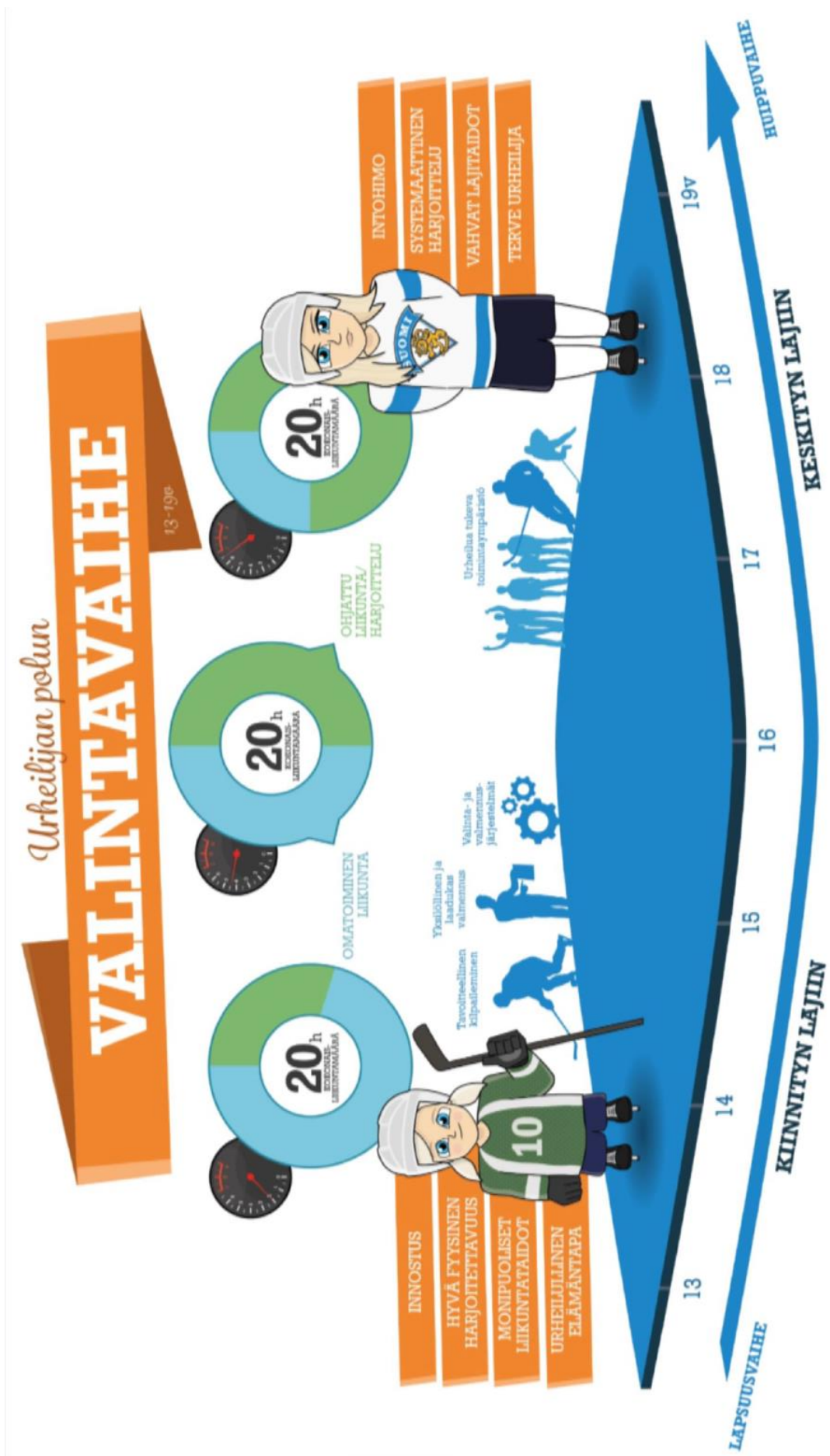
Seuratyössä lapsuusvaiheen urheilijan polku voisi toimia ohjenuorana lasten toiminnan järjestämiselle. Tärkeää on, että jokaisella olisi mahdollisuus kehittyä. Innon ylläpito on tärkeintä. LIITU (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) -tutkimuksen mukaan 11-vuotiaana tapahtuu isoin määrä lopettamispäätöksiä. Selkeästi suurin syy lopettamiseen on kyllästyminen 47%, seuraavaksi suurin syy on lajin vaihto 16%, muu tekemisen löytyminen ja toiminnan loppuminen ovat 11-13% luokkaa. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 53.) Valmentajan ja ohjaajan rooli nousee keskiöön. Seura voi tukea laatutekijöiden toteutumista esimerkiksi kouluttamalla henkilöstöään, jakamalla tietoa hyvistä elämäntavoista, riittävän monipuolisesta liikkumisesta sekä luoda urheiluun ja liikkumisen kannustavan ilmapiirin, jossa seura esimerkkinä toimimisen kautta kannustaa ja innostaa liikkumiseen ja urheiluun. Seuran ilmapiiri on osa toimintaympäristöä, jota seura toiminnallaan luo. Toimintaympäristö on myös niitä olosuhteita ja välineitä, joissa ja joiden avulla lapsi tai nuori liikkuu. Seura voi panostaa turvallisiin välineisiin ja olosuhteisiin tarkistamalla välineisen kuntoa säännöllisesti sekä luomalla toimintaympäristön suhteessa lajin vaatimuksiin ja tavoitteisiin nähden sopivaksi.

Lasten toiminnan tulee olla monipuolista etenkin telinevoimistelussa, jossa harrastusmäärä nousee korkeaksi aikaisin. Telinevoimistelu on laji, jossa tehdään sarjoja permannonalla, temppuja puomilla, nojapuilla ja hypyssä. Telinevoimistelu on yksi vaikeimmista lajeista. (Suomen Voimisteluliitto 2017.) Jo 7-10 vuotiaana huipulle pyrkivän telinevoimistelija tytön tulisi harrastaa lajia 4 kertaa viikossa vähintään 8 tuntia. 10-13 vuotiaalla määrä on

noussut jo viiteen kertaan viikossa vähintään 15 tuntiin. Kokonaisliikuntamäärä suositukset ovat lapsuusvaiheessa 20 tunnissa. Telinevoimistelussa itse lajin harjoittelumäärät nousevat nopeasti suuriin tuntimääriin. 20 tunnin viikossa tapahtuvasta liikuntamäärä suosituksesta, lajin harjoittelu osuudet ovat ajallisesti suuria. (Murtonen, Hämäläinen, Holopainen, Kirjavainen, Porola, Rehn, Tanskanen, Toivanen & Vilenius 2011-2019). Telinevoimistelussa toisen lajin harrastaminen vaikeutuu jo 10 ikävuoden jälkeen. Onkin tärkeää, että lajissa huolehditaan monipuolisuudesta lajin sisäisissä harjoituksissa. Voimistelun lajeista TeamGymissä huipulle pyrkivän 7-10 vuotiaiden tulisi harrastaa lajia vähintään 2 kertaa viikossa vähintään neljä tuntia, 10-13 vuotiaan määrä on vähintään kolme kertaa viikossa vähintään seitsemän tuntia. (Heiskanen, Solismaa, Vinni & Kirjavainen 2011-2019). TeamGym on joukkuelaji, jossa tehdään voltteja trampetilla ja volttiradalla ja ohjelma permannolla. Ohjelmassa suoritetaan saman aikaisesti liikkeitä erilaisissa muodostelmissa. (Suomen Voimisteluliitto 2017.) TeamGymissä toisen lajin harrastaminen on mahdollista alhaisempien harjoitusmäärien vuoksi.

### **3.1.2 Valintavaiheen urheilijan polku**

Valintavaiheen urheilijanpolku (*Kuvio 2.*) rakentuu yksilön näkökulman kautta, jossa urheilija on keskiössä. Valintavaihe ajoittuu 13-19 ikävuoteen. Tässä vaiheessa huipulle tähtäävän urheilijan on harjoitettava suunnitelmallisesti ja harjoittelun määrän ja laadun on kasvatettava lajin vaatimusten mukaisesti. Valintavaiheessa lapsuuden laatutekijät jalostettiin asiantuntijatyössä huippuvaiheen menestystekijöiksi: innostuksesta kasvaa *into himo*, monipuoliset liikuntataidot jalostuvat *lajitaidoiksi*, hyvä harjoitettavuus tarkentuu *systemaattiseksi harjoitettavuudeksi* ja urheilullisista elämäntavoista syntyy *terve urheilija*. Laatutekijöiden tulisi mahdollistaa huipulle tähtäävän urheilijan polun. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 34-35.) Urheilijan polun tulee rakentua laatutekijöitä tukevista toimenpiteistä. Urheilijan polun laatutekijät liittyvät hankittuihin ominaisuuksiin ja kykyihin. Lajitaidot hankitaan harjoittelemalla ja innostusta harrastukseen tulee tukea. Taitojen ja kykyjen hankkiminen on osa urheilijaksi kasvamista, johon pyritään vaikuttamaan. Laadukas toiminta kasvattaa menestyviä urheilijoita. Urheilija on polkuunsa vaikuttava toimija, polku on yksilöllinen. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 14.)



Kuvio 2: Urheilijan polun nuoruus ja valintavaihe (em. 2014,11).

Huippu-urheilijaksi kehittymisen mahdollistaa vain nuoren oma innostus ja halu kehittyä. *Intohimo* rakentuu innostumisesta ja innostuminen on sisäistä motivaatiota. Valintavaiheessa nuorten motivaatioon eriytyy. Toiset tavoittelevat urheilun huippua, toiset valitsevat toisenlaisen tavan liikkua ja mahdollisesti toisen asian, johon haluavat panostaa. Harjoittelumotivaatiota ylläpitävät kilpailumenestys, koettu pätevyys, vaikutusmahdollisuus itseä koskeviin päätöksiin sekä kokemus siitä, että on osa ”porukkaa”. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 35.)

*Lajitaitojen* syventäminen ja vahvistaminen on valintavaiheessa keskeistä. Useissa lajeissa valintavaiheessa lajin harjoitteluun tulee varata paljon aikaa. Tällöin harjoittelun monipuolisuus ja laatu nousevat avainasemaan. Monipuolinen harjoittelu kasvattaa nuoren oppimispotentiaalia. Tässä vaiheessa tulee kiinnittää huomiota lajin vaatimuksiin peilattaessa lajin kannalta tärkeisiin fyysisiin ominaisuuksiin (liikkuvuus, kestävyys, nopeus ja voima). Harjoittelussa tulee olla lajin kannalta oleellisia havainto- ja päätöksentekoa kehittäviä harjoitteita. *Systemaattinen harjoittelu* näkyy mahdollisuutena harjoitella paljon. Runsaan harjoittelun edellytyksenä on, että harjoittelussa otetaan huomioon nuoren yksilöllinen kasvu ja kehitys ja kokonaisvaltaisesta kuormittumisesta ja riittävästä palautumisesta huolehditaan. *Terveeksi urheilijaksi* on mahdollista kasvaa, kun nuoren urheilussa otetaan huomioon terveyden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Puhutaan urheilijan terveystottumisista: ravinnosta, levosta, liikkumisesta ja nautintoaineiden käytöstä. Elämäntavoilla on iso merkitys nuoren kehittymiseen urheilussa. (em. 2015, 36-37.)

Urheilijan toimintaympäristön tehtävänä on mahdollistaa valintavaiheen urheilun laatutekijät. Toiminnan keskiössä on urheilija. Urheilun toimintaympäristö rakentuu urheilijasta itsestään, hänen perheestään, kavereista, valmentajasta, koulusta ja urheiluseurasta. Seura on urheilijalle tärkein urheiluun kiinnittävä tekijä. Optimaalisen toimintaympäristön rakentaminen, jossa perhe kannustaa ja pystyy kustantamaan harrastuksen, kaverit ovat mukana, valmentajan ja urheilijan välillä on toimiva suhde, koulu mahdollistaa harjoittelun ja seura kiinnittää urheilijan toimintaan, on haastavaa. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 13.)

Seuratoiminnan kannata on tärkeimpiä asioita ovat harrastuksessa pysyminen sekä valmennustoiminnan laatu. Monipuolisesti eri tasoisille harrastajille toimintaa tarjoava seura estää valintavaiheessa tapahtuvaa harrastuksesta tippumista. Myllyniemen & Bergin (2013) mukaan seuraharrastaminen vähenee murrosiässä. 15–19-vuotiaista vain kolmasosa harrastaa. 2018 tehdyn LIITU- tutkimuksen mukaan nuorilla lopettamisen syyt liittyivät kyllästy miseen, toiminnan loppumiseen, muuhun tekemiseen ja lajin vaihtoon. Suurin syy

lopettamiseen oli edelleen kyllästymisen 13-vuotiailla 46% 15-vuotiailla vastaava osuus oli 32%. Muu tekeminen oli 13 ja 15-vuotiailla syynä lopettamiseen 25%. Toiminnan loppuminen oli syynä lopettamiseen 13-vuotiailla 12% ja 15-vuotiailla 22%. Lajin vaihto oli 13-vuotiailla 14% ja 15-vuotiailla 8%. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49 & 53.) Vaikkakin suurin tippuminen tapahtuu 11 -ikävuodessa syyt ovat erilaisia vanhemman harrastajan syyt liittyvät edelleen kyllästymiseen, mutta osa myös enenevässä määrin toiminnan loppumiseen, johon innostamisen lisäksi seuratyöllä voidaan puuttua. Urheilun valintajärjestelmän seurassa tulisi rakentua siten, että sekä huipulle tähtäävä urheiluja että harrastepolun valitseva henkilön harrastaminen ja eteneminen on mahdollista. Jokaiselle tulisi löytyä tapa olla mukana suomalaisessa urheilutoiminnassa. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 15.) Valintavaiheessa kaikki urheilun lautekijät tulisi näkyä arkivalmennuksessa. Valmennuksessa tulisi olla: innostusta, monipuolisuutta, lajitaitoja, hyvää harjoitettavuutta, systemaattista harjoittelua ja urheilullisia elämäntapoja. Valmentajan tehtävänä on: tuottaa myönteisiä kokemuksia ja innostaa urheilijaa harjoitteluun, huolehtia lajitaitojen kehittymisestä, harjoittelun monipuolisuudesta sekä huomioida yksilölliset erot kehittämisessä. Näiden lisäksi päivä tulisi rytmittää, jotta päivittäisharjoittelulle ja arkiliikumiselle on kehittymisen kannalta riittävästi aikaa. (em. 2014, 14-15.)

Telinevoimistelussa lajia harrastavan huipulle pyrkivän nuoren tulisi harrastaa lajia 6-7 kertaa viikossa vähintään 20 tuntia viikossa. Kokonaisliikuntamäärän tulisi valinta ja huipuvaiheessa olla vähintään 25 tuntia. Telinevoimistelussa itse lajin harjoittelumäärät nousevat nopeasti suuriin tuntimääriin. 20 tunnin viikossa tapahtuvasta liikuntamäärä suosituksista, lajin harjoittelu osuudet ovat ajallisesti suuria. (Murtonen, Hämäläinen, Holopainen, Kirjavainen, Porola, Rehn, Tanskanen, Toivanen & Vilenius 2011-2019.) Voimistelun lajeista TeamGymissä huipulle pyrkivän nuoren tulisi harrastaa lajia 5-7 kertaa viikossa vähintään 12-15 tuntia viikossa (Heiskanen, Solismaa, Vinni & Kirjavainen 2011-2019. Kun harjoittelumäärät valintavaiheessa nousevat, seuratoiminnan kannalta on tärkeää, että toiminta on monipuolista ja järjestetään hyvässä yhteistyössä nuoren koko lähipiirin kanssa: vanhemmat, kaverit ja koulu.

### **3.1.3 Liikkujan polku**

Liikunta, liikkuminen ja terveyttä edistäviin elämäntapoihin pyrkiminen ovat jokaisen ihmisen oikeuksia, joiden pohjalle liikkujan polku rakentuu. Liikunnan ja urheilun toimijoiden oikeus ja velvollisuus on Reilu Peli. Reilun Pelin lähtökohtana on, että jokaista kohdellaan tasavertaisesti, ja toiminta rakentuu keskinäiseen luottamukseen sekä voimassa olevaan

lainsäädäntöön ja säädöksiin. Reilu Peli koskee kaikkia liikunnan ja urheilun toimijoita kuten: liikunnan harrastajia, urheilijoita, vapaaehtoisia, palkallisiin työntekijöitä, valmentajia ja ohjaajia, joukkueenjohtajia, päätöksentekijöitä ja vanhempia. Urheiluyhteisön sitova eettinen säännöstö ja vastuullisuustyön taustalla on urheiluyhteisön *Reilun Pelin* ihanteet ja tavoitteet, jotka sisältävät viisi pääperiaatetta:

1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun. Liikkuminen ja urheilu on kaikille avointa. Eri liikunta- ja urheilulajeja yritetään kehittää niin, että ne soveltuvat mahdollisimman monelle. Seuratasolla sovitaan keskeisiä käyttäytymis- ja toimintatavoista.
2. Vastuu kasvatuksesta. Kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin ja tapahtumiin liittyy kasvatuksellinen ulottuvuus. Kasvatus tapahtuu esimerkin kautta. Elinikäistä oppimista tuetaan liikunnan ja urheilun parissa. Kaikkia kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin.
3. Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kaikki tekeminen edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Toiminta ei saa aiheuttaa pysyviä terveydellisiä haittoja. Turvallisuussuunnitelmat ovat ajantasaiset. Päihteet ja väkivalta eivät kuulu liikuntaan ja urheiluun. Urheilusuoritukset eivät ole urheilijan arvon ainoa mittari. Epäonnistumiset käsitellään.
4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus. Kaikkia kohdellaan tasaveroisesti ja oikeudenmukaisesti. Päätöksiä tehtäessä valmistellaan, kuunnellaan ja perustellaan. Päätöksentekoon liittyvät pelisäännöt ovat kaikille luettavissa. Toiminnasta, tavoitteista ja tehdyistä päätöksistä viestitään avoimesti. Toimintaan liittyy antidoping, kilpailumanipulaation torjunta sekä katsomoturvallisuus ja -viihtyvyyden edistäminen. Taloutta rakennetaan realistiselle ja kestäväälle pohjalle.
5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen. Toimenpiteisiin kohti vähäpäästöisempää yhteiskuntaa osallistutaan. Liikunnan olosuhdetyöllä edistetään kestäväää kehitystä ja vähähiilistä yhteiskuntaa. Liikuntapaikkarakentaminen tukee kestäväää liikuntakulttuuria. Seuroissa tuetaan ympäristövastuuseen oppimista. (Suomen Olympiakomitea 2018, 2-7.)

Periaatteista olennaisimpia liikkujan polun näkökulmasta ovat: Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, Vastuu kasvatuksesta sekä Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Liikkujan polku -verkosto on vuonna 2015 toimintansa käynnistänyt taho, joka on osa Suomen Olympiakomitean aktiivisen arjen toimialuetta. Toimintaa tehdään ensisijaisesti viestinnän ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinoin. Verkosto on avoin kohtaamispaikka kaikille tahoille. Liikkujan polku -verkoston tavoitteena on lisätä liikettä ja parantaa liikkumi-

sen mahdollisuuksia, luoda liikkujan polkuja ja liikunnallista elämäntapaa. Toiminta perustuu visioon: ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansain 2020” (Kuvio 3) ja on osa Muutosta liikkeellä! -toimeenpanoa. (Liikkujan polku -verkosto 2017, 3,5,11.) Muutosta liikkeellä! Julkaisussa todettiin, jotta suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän elämänsä aikana, on tärkeää, että:

1. ”Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukykyyn perusedellytyksenä.
2. Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.
3. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.
4. Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnustetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
5. Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.
6. Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.” (Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, 4.)

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi valittiin neljä linjausta:

”Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänsä aikana.

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänsä aikana.

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.” (em. 2013)

Suomalaiset harrastavat vapaa-aikanaan aktiivisesti liikuntaa. Terveyden kannalta riittävä aktiivisuus tämä ei kuitenkaan takaa. Arjessa liikkumista on liian vähän. Tilanteen muuttamiseksi yhteiskunnan tulee ponnistella yhdessä. (em. 2013, 9.) Liikkuminen Suomessa on polarisoitunutta. Tämä tarkoittaa, että joko liikuntaan hyvin paljon tai ei ollenkaan. Syynä voi olla tuloerot osalla ei ole varaa harrastaa. (Aarresola 2012, 53.)

### Maailman liikkuvien urheilukansain ja Pohjoismaiden menestynein 2020

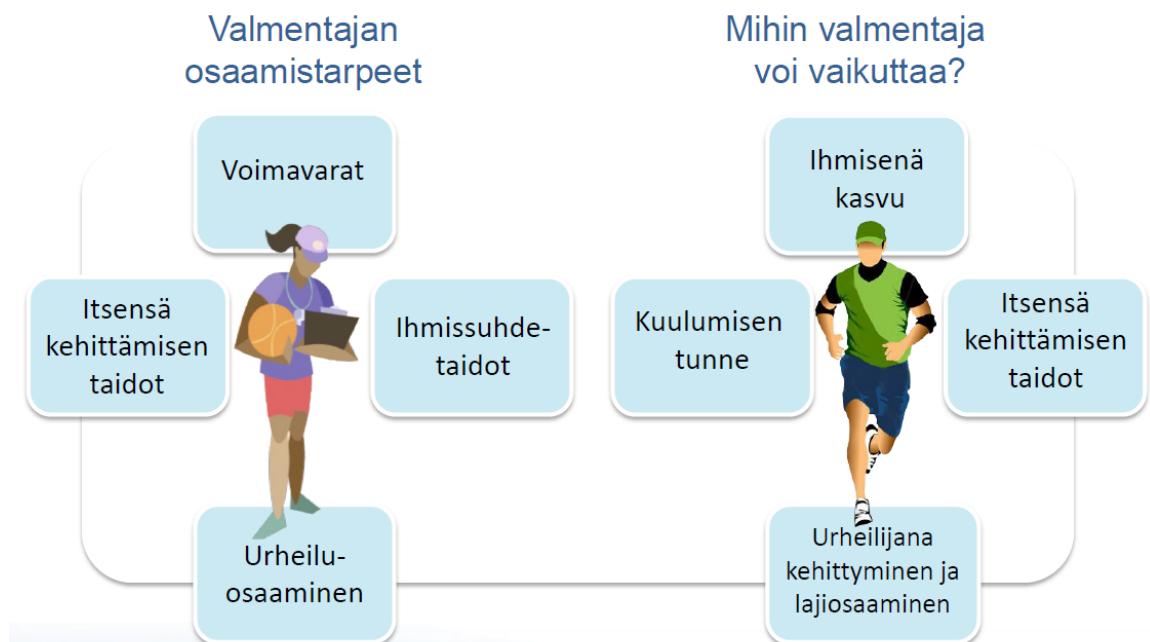


**Kuvio 3.** Olemme maailman liikkuvien urheilukansain 2020 (Liikkujan polku- verkosto 2017,4).

Liikkujan polku rakentuu siis turvaamaan liikkumisen jatkumisen koko elämänpolun ajan ja sen tarkoituksena on mahdollistaa mahdollisimman monen liikkuminen ja etsiä ratkaisuja liikkumisen jatkamiseen. Liikkujan polun kannalta onkin oleellista, että seuratyössä pystytään tarjoamaan toimintaa mahdollisimman monelle tavoitteesta, iästä ja osaamisesta riippumatta.

### 3.2 Suomalainen valmennusosaamisen malli ja valmentajan polku

Tärkeimmässä roolissa laatutekijöiden toteutumisen kannalta ovat ohjaajat ja valmentajat. Tässä luvussa esitellään suomalaista valmennusosaamisen mallia. Suomalainen valmennusosaamisen malli (*Kuvio 4*) on luotu vuonna 2012. Se kuvaa nykyaikaista, kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Valmennusosaamisen keskiössä on urheilija.



**Kuvio 4.** Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2016, 2)

Malli koostuu kolmesta osasta:

1. Toimintaympäristöstä, joka vaikuttaa valmentajan osaamistarpeisiin (*Kuvio 5*).
2. Urheilijasta, niistä asioista, joihin valmentaja voi toimillaan vaikuttaa
3. Valmentajan osaamistarpeista. Valmentajan osaamistarpeet näkyvät

Valmentajan toimintaympäristön muuttujat näkyvät *Kuviossa 5*. Toimintaympäristön osalta on hyvä pohtia: urheilijoiden taustoja, ikää, tasoa, sukupuolta ja kulttuuria, sitä onko harjoittelu tarkoitettu yksilölle vai ryhmälle, onko ryhmässä eritasoisia voimistelijoita, mikä valmentajan rooli on sekä miten harjoituspaikan olosuhteet vaikuttavat toimintaan. Osaamistarpeet määrittyvät valmentajan toimintaympäristön kautta. (Hämäläinen 2015, 22-23.)



Seuratoiminnassa kuvaa voisi käyttää koulutuksen tukena hahmottamaan minkälaisessa toimintaympäristössä valmentaja toimii. Kuvan kautta valmentajat ja ohjaajat voisivat ymmärtää ohjaamisen ja valmentamisen reunaehdoja.



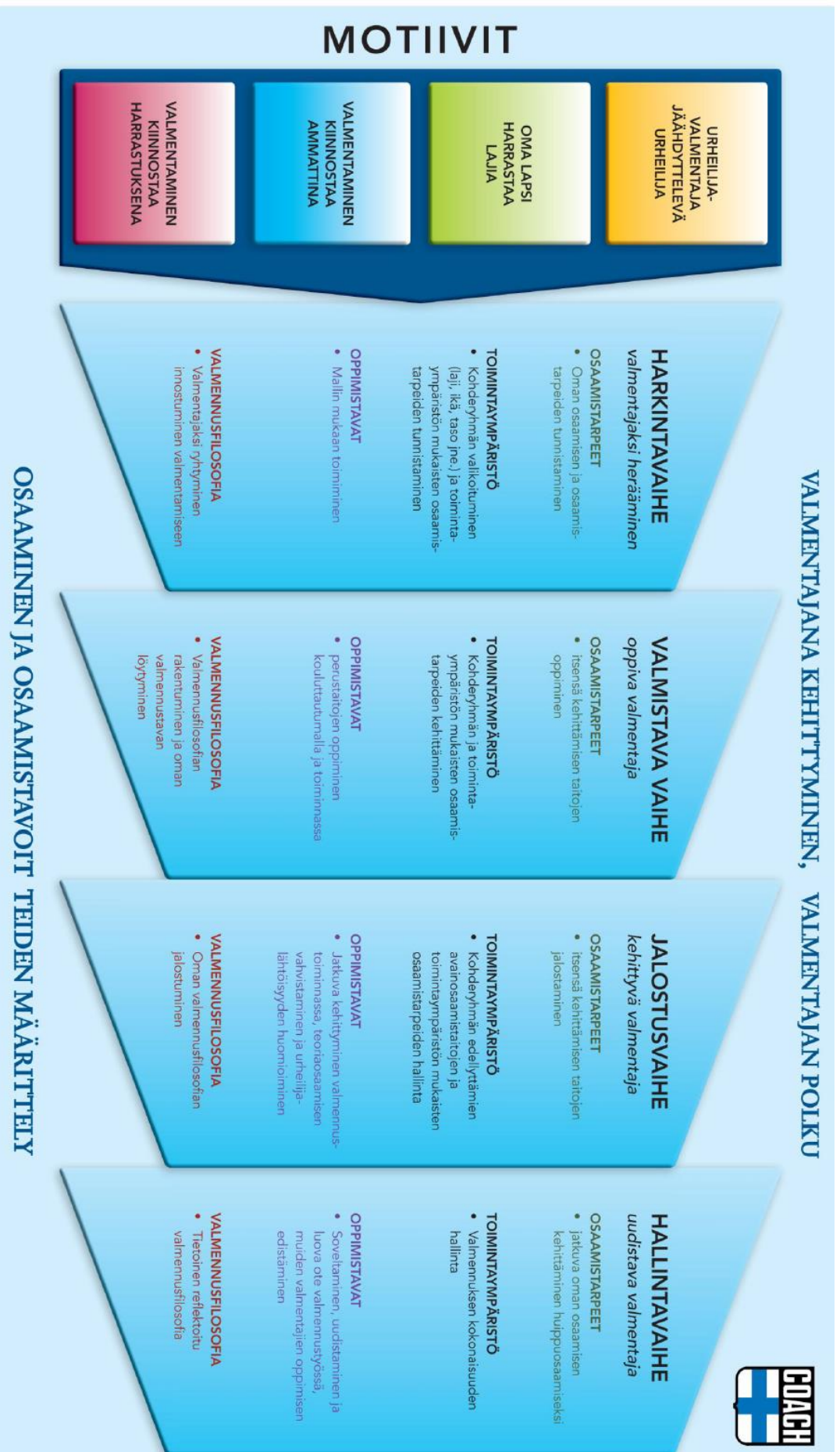
**Kuvio 5.** Valmentajan toimintaympäristö (em. 2016, 5)

Valmentaja vaikuttaa urheilijassa neljään asiaan: ihmisenä kasvuun, urheilijana kehittymiseen, kuulumisen tunteeseen ja itsensä kehittämisen taitoihin tietoisesti ja tiedostamattaan. Valmentaja on kasvattaja, jolla on vaikutusta urheilijana kasvuun (em. 2015, 23-24). Onkin tärkeää, että valmentajat ja ohjaajat tietävät kuinka paljon vaikutusvaltaa heillä on lasten ja nuorten harrastustoiminnassa ja kuinka tärkeiksi henkilöiksi he voivat harrastajalle tulla.

Valmentajan osaamistarpeet riippuvat toimintaympäristöstä, urheilijasta ja valmentajalla olevista voimavaroista. Valmentajalla tulisi olla urheiluosaamista, ohjauskokemusta ja lajitaitoa, ihmissuhdetaitoja, vuorovaikuttamistaitoja sekä itsensä kehittämisen taitoja, taitoja, jotka vaikuttavat uuden oppimiseen. Voimavarat ovat kehittymisen ytimessä. Valmentajan tulisi olla kiinnostunut ja jaksaa käyttää voimia itsensä kehittämiseen. (em. 2015, 25.) Seuratoiminnassa osaamisen viitekehys olisi hyvä olla tiedossa ja se voisi toimia tukena koulutusten järjestämiseen.

Valmentajan kehittymisen ja osaamisen arvioinnin tueksi on rakennettu valmentajan polku (Kuvio 6.). Malli julkaistiin vuonna 2013. Valmentajan polku rakentuu harkinta-, valmistavasta-, jalostus- ja hallintavaiheesta. Harkintavaiheessa valmentaja oppii mallin kautta ja toimintaympäristö saattaa olla suurelta osin ulkoa määrätty. Harkintavaiheessa seuran on tärkeää innostaa ja tukea aloittavaa valmentajaa. (Danskanen 2015, 45.) Valmistavassa vaiheessa opitaan paljon käytännön työssä ja osaamisen eri tarpeet nousevat esille. Tässä vaiheessa on tärkeää, että valmentajalla on kykyä pohtia oppimaansa ja nähdä toimintaa laajemmin. (em., 45-46.) Seuratyössä vaihetta voisi tukea varaamalla aikaa keskusteluihin ja asioiden pohtimiseen. Jalostusvaiheessa valmentajalla on jo tietoa mihin suuntaan itseä tulisi kehittää. Valmentajalla on oma tapa valmentaa ja toteuttaa valmennusta määrätietoisesti. Toiminta on suunnitelmallista ja ennakoivaa. Toimintaympäristön kehittäminen nousee valmennuksen ohella kiinnostavaksi kehittämisen kohteeksi. Hallintavaiheessa valmentaja osaa soveltaa ja uudistaa toimintaansa; kohderyhmästä riippumatta valmennuksen kokonaisuus on hallussa. Tässä vaiheessa valmentaja saattaa toimia kouluttajana tai esikuvana tuleville valmentajille. (em., 46) Seuratoiminnassa Jalostus- ja Hallintavaiheessa olevaa valmentajaa voisi tukea luomalla hänelle mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaympäristöön ja sitä kautta uudistaa toimintaa.

Valmentajaksi halutaan eri lähtökohdista: osa on entisiä lajin harrastajia, harrastajan vanhempia. Valmentajaksi tuleminen voi olla ammatillinen haave tai voi olla, että henkilö haluaa ”harrastaa” valmennusta. Motivaatio kehittää itseään kumpuaa siis eri lähteistä ja lähtökohdista. Toimintaympäristö missä toimitaan vaikuttaa valmentajan polussa. Toimintaympäristön reunaehtojen ymmärtäminen mahdollistaa suunnitelmallisen valmentamisen ja valmentajana kehittymisen. Valmennusfilosofialla on vaikutusta valmentajana kehittymiseen. Kunkin yksilön valmennusfilosofia rakentuu motivaation lähteistä, kokemuksista ja oman valmennustoiminnan pohtimisesta. (Danskanen 2015, 43, 47-48 & 49-50.) Seuratyössä eri lähtökohdista valmennustoimintaan tulevia motivaatioltaan erilaisia toimijoita olisi hyvä tukea esimerkiksi siten, että seura kiinnostuneita mukaan taustasta huolimatta. Koskaan ei voi tietää kuka jatkaa pitkään uralla ja kuka vain kokeilee.



Kuvio 6. Valmentajan polku (Hämäläinen 2018, 24).

## 4 Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät ovat Suomen Olympiakomitean asettamia painopisteitä seurojen kehittämistyössä. Nämä painopisteet ovat osa Tähtiseura-ohjelmaa. Painopisteet muistuttavat asiantuntijatyössä tehtyjä lapsuus- ja valintavaiheen urheilijan polun laatutekijöitä (ks. Urheilijan ja liikkujan polku).

### 4.1 Innostuksesta intohimoon

Ilon, innostuksen ja intohimon perusta luodaan lapsuudessa. Tulevan harrastustoiminnan näkökulmasta lapsen ja nuoren positiiviset kokemukset vaikuttavat liikunnan harrastamiseen tulevaisuudessa. Pienet lapset nauttivat luonnostaan liikkumisesta. Pieniä lapsia voi innostaa luomalla lapsille sellaisia toimintaympäristöjä, joissa lapsilla on mahdollisuus liikkua omalla tasollaan monipuolisesti niin, että toiminta on riittävän haastavaa. Aikuislähtöinen liian vakava valmennus, liika kilpailullisuus, pakonomaisuus, totisuus ja viihtymisen puute ovat tutkimusten mukaan syitä nuoren lapsen harrastuksen lopettamiselle. Urheiluun osallistuminen voi parhaimmillaan tukea lapsen kehitystä opettaa itsearvostusta ja muissa elämän alueissa tarvittavia arvoja ja asenteita. Urheilijan kehittymiselle ei ole mahdollisuutta, jos lapsi ei ole innostunut harrastusta kohtaan. (Jaakkola 2015, 109.)

Timo Jaakkolan (2015, 109-110) mukaan motivaatio on suoraan ja tiedostamattomasti käytökseemme vaikuttava ilmiö. Se on ympärillämme ja sisällämme. Motivaatiossa ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkiperäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö yhdistyvät. Se on monimutkainen ja dynaaminen prosessi. Motivaatiolla kuvataan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan omia, ryhmän tai yhteisönsä tavoitteita. Tällaiset ärsykkeet eli motiivit vaikuttavat käyttäytymiseen ja tunteisiin, kun osallistutaan tavoitteelliseen toimintaan. Motivaation peruskysymys, miksi toimitaan tietyllä tavalla. Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen neljällä tavalla:

1. Toiminnan intensiteetin kautta eli se, että urheilussa yritetään kovaa
2. Pysyvyyden kautta eli, että sitoudutaan urheilutoimintaan
3. Tehtävien valitsemiseen eli, että urheilu on riittävän haastavaa
4. Suorittamiseen eli, että urheilusuoritus tehdään laadukkaasti

Jaakkolan (2015, 110) mukaan urheilussa ja valmentamisessa motivaatiolla on kolme tehtävää. Niiden tehtävänä on antaa urheilijalle energiaa eli intoa tehdä asioita, suunnata energiaa oikeisiin asioihin sekä arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin lajissa. Motivaatio ohjaa valintojamme ja toimintaamme erilaisten tarpeiden tyydyttämiseksi. Ne määrittävät miten toimimme erilaisissa tilanteissa. Ne saavat meidät innostumaan ja kiinnostumaan ja ylläpitävät mielenkiintoa. Motivaatio voi synnyttää vahvan tahtotilan tietyn

asian suhteen, jolloin puhutaan intohimosta. Kontinen (2014, 19) puhuu samassa yhteydessä samoista asioista käyttäen termiä motiivi. Jaakkolan mukaan (2015, 110) motiivit motivaatiolle voivat olla: tietyn suoritusstandardin saavuttaminen, kisan voittaminen, itsensä voittaminen ja kehittyminen. Motiivit vastaavat siis motivaation toteutumiseen.

Perinteisesti motivaatio on jaoteltu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nykyään motivaation jaotellussa käytetään autonomian vaikutusta olemassa oleviin motiiveihin. Motivaatio jakautuu: *sisäiseen motivaatioon, integroituun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn, pakotettuun säätelyyn ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi. Urheilija jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta. Integroitu säätely on ulkoisen motivaation kaikkein autonomisin muoto, jossa urheilu koetaan tärkeä osa urheilijan persoonallisuutta. Urheilija on mukana ei urheilun itsensä vuoksi vaan, koska urheilu tärkeä osa terveellisiä elämäntapoja ja itsensä kehittämistä. Integroitua säätelyä on enemmän nuoruusiässä. Tunnistettu säätely on kohtuullisen autonomista toimintaa, jossa urheiluun liittyy positiivisia arvoja ja se ei aiheuta urheilijalle negatiivisia kokemuksia, vaikei toiminta ole mukavaa. Urheilu koetaan arvokkaaksi. Pakotettu säätely on toimintaan osallistumista ilman vaihtoehtoja niin, että toiminta on samanaikaisesti urheilijalle tärkeää. Toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja urheilija saattaa kokea syyllisyyttä, jos on poissa harjoituksista. Ulkoinen motivaatio on motivaation kontrolloitu muoto, siinä toimintaan osallistutaan palkkioiden ja pakotteiden vuoksi. Tällöin on todennäköisesti ristiriita henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Lasten toiminta on lähtökohtaisesti sisäisesti motivoitunutta, ulkoiset tekijät vaikuttavat motivaatioon enemmän urheilijan valintavaiheessa (13-19-vuotiaat, ks. Urheilijan polku valintavaihe). (em. 2015, 111-112.)*

Sisäinen motivaatio rakentuu itsemääräämismallin mukaan *pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen* kokemisen ympärillä. Sisäistä motivaatiota voidaan tukea urheilijan nuoruudessa tukemalla näitä rakennuspalikoita. *Pätevyyttä* koetaan menestyksen ja tehtävistä koettujen ulkoisten palautteiden kautta. Se on uskomusta kykyjen riittämiseen. *Autonomia* viittaa urheilijan mahdollisuutta osallistua valmennukseen liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. *Yhteenkuuluvuuden tunne* on tarvetta kokea olevansa hyväksytty, olla osa ryhmää ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä. Valmennuksessa sisäisen motivaation tukeminen merkitsee *pätevyyden* osalta sitä, että valmentaja tekee urheilijan jatkuvasti tietoiseksi omista vahvuuksistaan: fyysisissä ominaisuuksissa, lajitaidoissa ja henkisissä valmiuksissa. Valmentajan on motivoitava urheilijaa kehittämään kehityskohteita ja vahvistaa luottamusta vahvuuksiin. Urheilijan *autonomiaa* voi tukea valmennusarjessa kuuntelemalla ja huomioimalla urheilijan näkemyksiä harjoittelun ja kilpailuihin menemisen suunnittelussa. On tärkeää, että urheilijalla on kokemus osallisuudestaan harrastamiseen.

*Yhteenkuuluvuuden* tunnetta voi rakentaa rakentamalla positiivista ilmapiiriä. Ilmapiiriä voi rakentaa luomalla yhteiset pelisäännöt ja sallimalla tunteiden näyttämien harjoituksissa. (Jaakkola 2015, 112-115 & Kontinen 2014, 19-20.)

Kun selitetään nuorten urheilijoiden motivaatiota lajia ja harjoittelua kohtaan, selityksenä on käytetty tavoiteorientaatiomallia, joka rakentuu ajatukseen siitä, että toiminnan keskeisin motiivi on oman pätevyyden osoittaminen. Mallissa pätevyyden osoittaminen jakautuu *tehtävä-* ja *kilpailusuuntautuneisuuteen*. *Tehtävä suuntautunut* urheilija kokee pätevyyttä itsevertailun perusteella, joka on seurausta harjoittelusta. Urheilija keskittyy harjoitteluun ja oppimiseen, ei niinkään toisten suoritusten vertailuun. *Tehtäväsuuntautuneisuus* on lasten ja nuorten tärkein ilon ja innostuksen lähde. *Tehtäväsuuntautuneisuus* synnyttää *sisäistä motivaatiota*. *Kilpailusuuntautunut* urheilija kokee pätevyyttä, kun hän menestyy urheilussa suhteessa muihin ja saavuttaa annetun tavoitteen. Mahdollisuus epäonnistumiselle voi lopettaa tällaisen urheilijan yrittämisen. Urheilijoissa on molempia suuntauksia. Jos *tehtäväsuuntautuneisuutta* on samassa suhteessa tai enemmän kuin *kilpailusuuntautuneisuutta* motivaation suhteen ei synny ongelmia. Pienet alle 12 vuotiaat lapset eivät vielä ymmärrä taitojen ja osaamisen suhdetta kilpailuissa menestymiseen, jolloin epäonnistumiset eivät heikennä heidän motivaatiotaan niin paljon, 12 ikävuoden jälkeen valintavaiheessa *tehtäväsuuntautuneisuuden* tukeminen nousee motivaation tukemisen näkökulmasta tärkeäksi valmentajan tai ohjaajan tehtäväksi. (Jaakkola 2015, 115-117.)

Toiminnassa viihtyminen, laatutekijöiden innostus ja intohimo, on lasten ja nuorten urheilutoiminnan tärkein tavoite. Jos toiminnassa viihdytään, valmentaja tai ohjaaja tekee oikeita asioita. Viihtyminen on positiivisia tunteita henkilökohtaisista kokemuksista ja sosiaalisista tilanteista. Viihtyminen rinnastetaan usein hauskuuteen ja iloon. Se rakentuu innostuksesta, intohimosta, asenteista ja koetusta pätevyydestä. Motivaatiomallien (itsemääräämis- ja tavoiteorientaatiomalli) mukaan viihtyminen on seurausta motivaatiosta. (em. 2015, 117.) Seuratoiminnassa innostuksen ja intohimon takaaminen on siis motivaation takaamista ja toimintaympäristön muokkaamista niin, että lapsi tai nuori ei joudu liian aikaisin kovien tavoitteiden repimäksi. Seuratoiminnassa mahdollistetaan lapsen liikkuminen hänen omalla tasollaan monipuolisesti. Halutessaan lapsen tulisi seurassa saada halutessaan kokeilla useita lajeja. Valmentajan panos on oleellista etenkin, kun lapsesta tulee nuori eli 12 ikävuoden jälkeen. Tärkeää on, että lasta tai nuorta ohjaava tai valmentava aikuinen tai nuori on tietoinen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, jolloin ohjaajien ja valmentajien kouluttaminen nousee avainasemaan. (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Kontinen, Kokko ja Sipari 2012, 54-56.)

## 4.2 Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

### 4.2.1 Monipuolisia lajitaitoja kohti

Sami Kalajan (2014, 34-35) mukaan monipuolisen harjoittelun käsitettä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Näistä monipuolisten liikuntataitojen kehittymiseen vaikuttavat:

1. *Aineenvaihdunnallinen monipuolisuus* tarkoittaa eri energiantuottotapojen kattavaa käyttöä. Laadukkaassa harjoittelussa on osuuksia perus-, vauhti- ja maksimikestävyysalueista. Harjoittelussa energiantuotto on sekä aerobista että anaerobista, maitohapollista ja maitohapotonta. Jos työskennellään koko ajan samalla tehoalueella, elimistö sopeutuu tiettyyn kuormitukseen ja kehittymistä ei tapahdu. Kehittymisen kannalta on tärkeää, että kuormitusta vaihdellaan.
2. *Tuki- ja liikuntaelimistön kuormittamisen monipuolisuus* tarkoittaa liikuntakoneiston eri osien tasapainoista kehittämistä. Jos kehitetään tiettyä liikuntaominaisuutta toispuolisesti, riskinä on lihasepätasapaino, joka saattaa altistaa urheilijaa loukkaantumisille ja rasitusvammoille.
3. *Motorinen monipuolisuus* on laajan liikevaraston kartuttamista ja vaihtelua tekniikkaharjoittelussa. Liikevarasto karttuu toisaalta runsaalla määrällä eri liikkeiden harjoittelua ja toisaalta muuttelemalla olosuhteita siten, että urheilija joutuu korjaamaan liikettä. Vaihtelu tekniikkataidoissa on tietoista vaihtelua suoritustekniikassa. Taitovalmennuksen ja oppimisen näkökulmasta on hyvä tehdä liikettä eri tavoilla, myös väärin, jotta aistien kautta voidaan itse todeta mikä oin paras tapa. Aistien sulkemista voidaan myös käyttää välineenä.
4. *Havaintojen, päätöksenteon ja ympäristön monipuolisuus* toteutuu, kun oppimisympäristö on vaihteleva, ja urheilija pääsee kehittämään kykyään tehdä tarkoituksenmukaisia päätöksiä. Ympäristöä voi vaihdella alustoja, valaistusta, tilaa ja muiden urheilijoiden paikkaa ja asemaa muuttamalla.
5. *Psyykinen monipuolisuus* on liikeharjoittelun ohella toteutettua havaintomotoorikka- ja päätöksentekoharjoittelua, kognitiivisten taitojen kehittämistä sekä eri tavoin valmennettuja kokonaisuuksia, joissa käytetty työtapo vaihtelee valmentaja-johtoisesta yksilökohtaiseen.

Seuratoiminnan näkökulmasta monipuolisista liikuntataidoista päästään hyviin lajitaitoihin joko mahdollistamalla monipuolinen liikkuminen usean lajin kautta tai huolehtimalla monipuolisuudesta yhden lajin sisällä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että virikkeellinen monipuolinen ja paljon vaihtelua sisältävä harjoittelu kehittää aivoja eri tavalla kuin köyhä tai ra-

joittunut olosuhde, missä harjoitellaan yksipuolisesti ja erikoistutaan aikaisin. Paljon vaihtelua sisältävä harjoittelu auttaa havaitsemaan, ratkaisemaan ja toteuttamaan erilaisia taitoja. Mitä, enemmän oppijalla on ennalta opittuja taitoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uusia taitoja. Yksipuolinen harjoittelu aiheuttaa rajoittuneita mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa taitoja. (Jaakkola & Kalaja 2014, 24-25.) On siis tärkeää, että lajin sisällä tapahtuu vaihtelua.

Valmentajien ja ohjaajien ammattitaito nousee tärkeäksi. Seuran tulee siis kouluttaa tai tukea muiden toimien avulla valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittymistä. Seura voi tukea heidän kehitystään varmistamalla, että valmentaja tai ohjaaja tietää esimerkiksi, että:

1. Liikuntataitoja opitaan tekemällä ja opeteltavan asian toistojen määrän tulisi olla mahdollisimman suuri.
2. Opetustyyliä kannattaa vaihdella, jotta mahdollisimman monen lapsen tai nuoren opetustyyli mieltymys tulisi käytetyksi. Valmentaja voi näyttää, antaa ohjeita. Kannattaa keskittyä maksimissaan kahteen asiaan.
3. Toimintaympäristöä (alustoja, harjoitteita, välineitä ym.) muuttamalla oppiminen tehostuu.
4. Ulkoinen palaute, eli valmentajan tai ohjaajan antama palaute on hyvä lapsuudessa, sisäinen palaute, eli urheilijan itse havaitsema asia toimii nuoruudessa. (Jaakkola 2015, 142-143.)

#### **4.2.2 Systemaattista harjoittelua kohti**

Fyysisen harjoittelun periaatteet fyysisen harjoittelun osalta ovat:

1. Superkompensaatio – periaate, jossa kehitys perustuu harjoituksen aiheuttamaan ärsykkeeseen ja sitä seuraavaan palautumisprosessiin. Palautumisen aikana tapahtuvaa kehitystä kutsutaan superkompensaatioksi.
2. Spesifisyys, jossa vain ne elinjärjestelmät kehittyvät, joita harjoitellaan.
3. Palautuvuus, jossa kehittyminen lakkaa, jos harjoittelu lakkaa.
4. Yksilöllisyys, jossa kehittymiseen vaikuttaa yksilön kasvu ja kehitys.
5. Progressiivisyys, jossa harjoittelua tulee asteittain lisätä. Liian nopea lisäys saattaa johtaa ylikuormitukseen ja liian hidas, kehittymisen hidastumiseen. (Hakkarainen 2015, 179.)

Monipuolisuudella tarkoitetaan monipuolista motoristen taitojen ja elinjärjestelmien kehittämistä. Motoristen taitojen harjoittelu on taitoharjoittelua, elinjärjestelmien kehittämisessä kehitetään: hermostoa, lihaksistoa, tukielimiä ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä.



Hermostoa voidaan kehittää taitoharjoittelulla esimerkiksi pelien ja leikkien kautta, nopeus-, nopeusvoima- ja maksimivoimaharjoittelulla. Lihaksistoa voidaan kehittää kesto-voima-, perusvoima- ja liikkuvuusharjoittelulla. Tukieliimiä voidaan kehittää hyppelyillä, kuntopalloa heittämällä, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelulla. Hengitys- ja verenkiertoelimistöä voidaan kehittää kestävyys-, nopeuskestävyys-, lihaskestävyys- (aerobinen aineenvaihdunta), voimakestävyys- (anaerobinen aineenvaihdunta) sekä pelien ja leikkien kautta. (em. 2015, 180.)

Fyysinen suorituskyky on fyysisten suorituskyky ominaisuuksien eli voiman, nopeuden, kestävyden, liikkuvuuden ja taidon kehittymistä. Monipuolinen harjoittelu voidaan käsittää myös monipuolisena fyysisten ominaisuuksien harjoitteluna. (Taulukko 3.):

**Taulukko 3.** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu (em. 2015, 182.)

Nopeus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eri mittaiset palautumis- ja työvaiheet</li> <li>Eriilainen rytmitys, alustat ja liikesuunnat</li> </ul>
Motoriset taidot	<ul style="list-style-type: none"> <li>Useita eri lajeja tai yhden lajin sisällä erilaisia motorisia taitoja (tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot ja liikkumistaidot) ja myöhemmin lajitaitoja</li> </ul>
Kestävyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapsuudessa tärkeää, luodaan pohja tulevaisuudelle</li> <li>Eri syketasot harjoittelussa, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu monipuolisesti.</li> <li>Kohdennettuja ja koko vartalon harjoituksia</li> </ul>
Voima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biologisen kypsymisvaiheeseen sopiva harjoittelu</li> <li>Lyhyet ja pitkät sarjat erilaisilla alustoilla ja vastuksilla</li> <li>Keskivartalon lihaskestävyyden harjoittaminen tärkeää</li> </ul>
Liikkuvuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viikoittainen harjoittelu</li> <li>Passiivisia ja aktiivisia venytyksiä</li> <li>Muutellaan venytyksen kestoja ja venytysasentoja</li> </ul>

Kolme toisistaan riippuvaista ja silti itsenäistä kehitysbiologista ilmiötä vaikuttavat elinjärjestelmiin ja fyysiseen suorituskykyyn. Näitä ovat: fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. Fyysinen kasvu tarkoittaa kehon rakenteiden ja mittasuhteiden kasvua, kuten esimerkiksi sydämen iskutilavuus, lihasmassan suuruus, raajojen pituus tai hormonaalinen aktiivisuus. Fyysinen kasvu tapahtuu pääasiassa ensimmäisten 15-20 vuoden aikana, kasvu on yksilöllistä. Biologinen kypsyminen tarkoittaa elimistön kasvamista kohti aikuisen kypsyyssastetta esimerkiksi sukupuolinen kypsyminen tai hormonaalisen aktiivisuuden lisääntymien. Biologinen kypsyminen on yksilöllistä. Hermoston kypsyminen tapahtuu aikaisemmin kuin sukuelinten tai luuston kypsyminen. Fysiologinen kehittyminen tarkoittaa kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja niiden toiminnallista kehittymistä, kuten esimerkiksi lihassolujen erilaistuminen nopeaan suuntaan ja aerobisten entsyymiaktiivisuuksien lisääntyminen. Fysiologiseen kehittymiseen vaikutta-

vat fyysinen kasvu ja biologinen kypsyminen sekä ympäristö. Erityisesti lapsuuden harjoittelulla on suuri vaikutus. Älyllinen, sosiaalinen, tunne-elämän ja moraalinen kehitystaso vaikuttaa myös fysiologiseen kehittymiseen. (em. 2014, 28-29.)

Kasvun ja kypsymisen taustalla on eri tekijöitä, näistä merkittävämpiä ovat Geenit eli perintötekijät, hormonit, ravitsemus ja ympäristö. Geenit vaikuttavat odotettuun pituuteen, kasvurytmiin, painoon sekä lihassolutyyppeihin, siihen ovat lihassolut nopeita vai hitaita. Hormonit ja ravitsemus vaikuttavat kasvuun. Ympäristön ärsykkeillä voidaan vaikuttaa lihassolutyypin laatuun ja perinnöllisen lihavuuden ilmenemiseen. (em. 2014, 30-31.)

Fyysinen harjoitettavuus on yhteydessä fyysiseen suorituskyykyyn ja fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen. Fyysisestä harjoitettavuudesta päästään systemaattiseen, eli suunnitelmalliseen harjoitteluun harjoittamalla monipuolisesti eri fyysisiä ominaisuuksia fyysinen suorituskyyky huomioiden. Systemaattinen harjoittelu tarvitsee onnistuakseen tietoa harjoittelusta. Lapsuudessa fyysinen harjoitettavuus saadaan mahdollistettua monipuolisella harjoittelulla. Nuoruudessa eli valintavaiheessa urheilijan kehittyminen vaatii yksilöllisempää huomiointia: nuoren yksilöllinen kasvu ja kehitys tulee huomioida. (Danskanen, Hämäläinen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 36.) Fyysisten ominaisuuksien osalta tietoa voi saada erilaisista fyysisistä testeistä ja lajille tyypillisistä ominaisuustesteistä. Testien avulla ohjaaja tai valmentaja pystyy kohdentamaan valmennuksen sisältöjä urheilijan kehittymisen näkökulmasta oikeaan suuntaan. Esimerkiksi telinevoimistelussa testistönä käytetään lajin omia testejä, kuten alueminori -leirin fyysinen testistö (**Lite 1**). Seuran tehtävänä on tukea valmentajaa tai ohjaajaa suunnittelussa ja osaamisen kasvattamisessa fyysisten ominaisuuksien ja suorituskyykyyn harjoittamisen näkökulmasta.

### **4.3 Urheilulliset elämäntavat**

Sami Kokon (2014, 43) mukaan urheilullinen elämäntapa ei ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa. Urheilullisiin elämäntapoihin liittyy vahvasti päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ruokarytmi ja unirytmii ovat tärkeitä. Seurassa voidaan valmentajien toimien kautta vaikuttaa päivän rytmitykseen. Urheilullisten elämäntapojen harjoittelu ja tukeminen on tärkeää ainakin kolmesta syystä. Kokonaisliikuntamäärä on laskussa ja liikkumattomuus on lisääntynyt. Elämäntavat vaikuttavat suoraan hyvinvointiin ja terveyteen ja sitä kautta kehittymiseen. 2015 ilmestyneen Isossa-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan ne, jotka harrastivat liikuntaa nuoruudessaan harrastivat sitä todennäköisemmin myös aikuisena. Tutkimuksessa seurattiin 42 vuotta liikkumattomuutta. (Smith, Gardner, Aggio, Hamer 2015, 31.)

Elämäntavoilla on suuri merkitys harjoitteluun. Ne vaikuttavat harjoittelun onnistumiseen ja vaikuttavuuteen. Ennen harjoittelua tehtävät asiat vaikuttavat valmiuteen ja harjoituksen jälkeiset toimet vaikuttavat hyötyyn, jota harjoituksesta saadaan sekä seuraavan harjoituksen valmiuteen. Kokonaisliikuntamäärä on olennaista elämäntapoihin liittyen. Tutkimusten perusteella iso osa suomalaislapsista ja -nuorista ei liiku tarpeeksi suhteessa terveysliikuntasuosituksiin, saati huippu-urheilijaksi kehittymisen liikuntasuosituksiin verrattaessa. (Kokko 2014., 44.)

Terve Urheilija- ohjelma tunnistaa 10 asiaa, jotka edistävät urheilijan hyviä elämäntapoja ja ehkäisevät liikuntavammoja. Terve Urheilija- ohjelma on osa valtakunnallista Liikuntavammojen Valtakunnallista ehkäisyohjelmaa (LiVe), jonka tehtävänä on koordinoida liikuntavammojen ehkäisyä suomessa. Terve Urheilija- ohjelman ensisijaisena tavoitteena on nuorten urheilijoiden hyvää terveyttä tukevan urheilun ja valmennuksen edistäminen sekä tutkitusti edistävien käytäntöjen vieminen käytännön valmennukseen. Kohderyhmänä on lasten ja nuorten sekä huippu-urheilijoiden valmentajat ja ohjaajat. (Terve Urheilija 2019.) Terve Urheilija -ohjelman mukaan kehittävä, terveellinen ja turvallinen tuetaan kokonaisvaltaisesti tukemalla valmentautumisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia urheilijan arjessa. Ohjelman ydinsisältö on nähtävissä kymppiympyrästä (Kuvio 7.).



**Kuvio 7.** Kymppiympyrä (Terve Urheilija 2019)

Seuratoiminnassa voidaan kannustaa urheilullisiin elämäntapoihin peilaamalla elämäntapojen merkitystä suhteessa kehittymiseen lajissa, näin motivaatio jatkaa käytännössä hyviä terveellisiä elämäntapoja kasvaa. Seuratyössä tämä edellyttää, että valmentajat ja muut seuratyöntekijät ovat tietoisia asiasta ja eivät jää asian kanssa yksin. Alussa jaetaan tietoa, jatkossa asioita käydään aktiivisesti läpi, esimerkiksi pitämällä ravitsemuspäiväkirjaa. Valmentajat voivat tukea hyviä elämäntapoja valmennuksen arjessa ja vanhempien ja koulujen kanssa tehdyn yhteistyön kautta. Urheilun toimintaympäristöistä myös lajien maajoukkutoiminta ja leiritykset voivat toimia urheilullisten elämäntapojen puolestapuhujina. Kokon (2014, 45-46) mukaan: ”Terveyttä edistävä urheiluseura on sellainen, joka luo parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet sekä sen alaisille toimijoille toteuttaa terveyden edistämistä että jäsenille tehdä terveyttä tukevia valintoja.”

#### **4.4 Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät**

Lapset- ja nuoret ovat urheiluseurojen tärkein kohderyhmä. Urheiluseuran jäsenenä lapsi- tai nuori linkittyy osaksi kansallista tai kansainvälistä urheilujärjestelmää. Kansallisen kilpailutoiminnan järjestämiseen osallistuvat paikalliset seurat ja kansallinen kunkin lajin lajiliitto. Kansainvälisestä kilpailemisesta vastaa lajin lajiliitto. Kansalliset lajiliitot ovat kansainvälisten organisaatioiden jäseniä ja vastaavat lajin toiminnasta kyseisessä maassa. Urheiluseurat ovat kansallisen lajiliiton jäseniä ja huolehtivat toiminnasta paikallisesti. Huhdan (2010) mukaan kansallisesti lasten ja nuorten urheilutoimintaa määrittävät ideologiset mallit, jotka tarjoavat näkemyksiä siitä, miten lasten ja nuorten urheilu tulisi järjestää. Suomessa lasten ja nuorten urheilu rinnastetaan Pohjoismaiden malleihin, joissa korostetaan urheilun sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä sekä yritetään ehkäistä urheilun ja liiallisen kilpailun haittoja. Lajien kilpailujärjestelmät ohjaavat vahvasti seurojen toimintaa ja määrittävät tarvittavaa valmennusta ja sen organisointia. Lähes kaikissa lajeissa kilpailujen määrä on vuosien saatossa lisääntynyt ja niiden osuus lasten, nuorten ja perheiden ajankäytöstä ja kustannuksista on kasvanut. (Lämsä & Mäenpää 2014, 76-77.)

Ennen kaikkea ilo ja kilpailu ovat urheilun parhaita ominaisuuksia. Arjessa liikkumista mahdollistavan aikuisen esimerkiksi valmentajan tulisi tukea iloa kaikessa tekemisessä, vaikka harjoiteltaisiinkin kovaa. Hauskuus ei tarkoita, etteikö samalla voisi keskittyä tai olla tavoitteellinen. Harjoitteluympäristön ilmapiirin tulisi olla avoin. Lapsen tai nuoren tulisi kokea, että siellä saa olla sellainen, kuin on. Tolvasen ja Heinosen (2014) mukaan: ”Tasa-vertaisuus, moninaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat perustana kaikessa toiminnassa ja urheilijan arvo ei koskaan riipu vain tämän urheilusuorituksista. Nuorelle on tärkeää tarjota tukea epäonnistumisten käsittelyyn.” (Tolvanen & Heinonen 2014, 94-96.)

Liikunnan ja urheilun harrastamisella tarkoitetaan usein vapaa-aikana tapahtuvaa kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta. Yksilön näkökulmasta tärkeintä on, miten liikunta koetaan. Yhteisön näkökulmasta voidaan huomioida, miten liikuntaa järjestetään. Liikunta ja urheiluseurat ovat merkittäviä sosialistamisen näkökulmasta, seuratoiverit ja valmentaja vaikuttavat lasten ja nuorten kasvamiseen. Harrastaessa liikuntaa ja urheilua voidaan oppia yhteiskunnan normeja ja hyviä elämäntapoja. Parhaimmillaan saadaan yhteenkuuluvuudenkokemuksia. Liikunta ja urheilu vähenee, kun tullaan murrosikään. (Vehmas 2015, 185-188.)

Seuratoiminnan kannalta on tärkeää, että kilpailussa menestyminen ei ole ainoa menestymisen mittari. Kilpailulla ei ole haitallisia vaikutuksia, jos toiminnassa on myös oppimiseen, yrittämiseen ja kehittymiseen liittyviä sisältöjä (Jaakkola 2015, 142). Kilpailutoiminnan laadukkaan järjestämisen näkökulmasta on myös tärkeää, että kaikilla seuran ohjaus- tai valmennustoimintaan osallistuvilla on tietämystä lajin kilpailullisista edellytyksistä. On myös olennaista, että harrastusta on mahdollista jatkaa, vaikkei haluaisikaan kilpailla. Seuran tulisi järjestää toiminta siten, että kaikenlaiset urheilun ja liikkumisen toiveet ja tavoitteet voisivat toteutua. Tämä tarkoittaa, että harrasteryhmiäkin olisi eritasoisia ja kilparyhmissä eteneminen on mahdollista.

## 5 Projektin lähtökohdat

Projekti toteutettiin Tuusulassa ja Järvenpäässä toimivassa Voimisteluseura Keski-Uusimaassa. Seura on 1998 perustettu erikoisseura, joka tarjoaa harraste- ja kilpailutoimintaa telinevoimistelussa, TeamGymissä ja parkourissa. Seurassa on kuusi päätoimista toimijaa. Seuran harrastetoiminta on vuosi vuodelta lisääntynyt. (VSK-U 2019.) Seurassa on toiminnanjohtaja ja päävalmentaja, kolme päätoimista valmentajaa, jotka vastaavat seuran kilpatoiminnasta sekä kaksi harrastekoordinaattoria, jotka vastaavat seuran harrastetoiminnasta. Kilpa- ja harrastetoimintaa kehitetään ja hoidetaan yhdessä seuran muiden ohjaajien ja valmentajien sekä toiminnan johtajan kanssa.

### 5.1 Tausta

Projektin taustalla oli seuratoiminnan laadun kehittäminen. Tarkoituksena oli parantaa seuran kilpailukykyä verrattaessa vastaavaa tarjontaa tarjoaviin seuroihin eli rekrytoida uusia jäseniä laadukkaan toiminnan kautta. Toimintaa lähdettiin kehittämään Tähtiseura-ohjelman kautta. Se on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, jonka tarkoituksena on kehittää ja tukea seuratoimintaa. Tähtiseuramerkkiä voi hakea lasten ja nuorten tai aikuisten urheilutoiminnasta. Seura haki projektissa lasten ja nuorten urheilutoiminnan Tähtiseuramerkkiä. (Suomen Olympiakomitea 2019.) Hakemuksessa todennettiin laatukriteerien toteutumista seurassa. Laatukriteerit jakautuivat johtamiseen ja hallintoon, seuran ihmisiin, aineellisiin resursseihin sekä urheilutoimintaan liittyviin kriteereihin. Seuralle Tähtimerkin hakeminen oli ajankohtaista samankaltaista toimintaa tarjoavien kilpailevien seurojen ja harrastaja määrän kilpailun lisääntyttyä. Merkin kautta seura voi todentaa toimivansa laadukkaasti ja houkuttaa lisää harrastajia seuran toiminnan pariin.

Tähtimerkkiä hakevan seuran tuli todentaa täyttävänsä Tähtiseuran kriteerit. Kriteerit ovat laatutekijöitä, jotka jakautuvat sen mukaan, mihin toimintaan, lapset ja nuoret, aikuiset ja huippu-urheilu seura hakee Tähtimerkkiä. Lisäksi kaikilla Tähtiseuroilla on yhteisiä mm. seuran hallintoon liittyviä laatutekijöitä. (Suomen Olympiakomitea 2019.) Laatutekijöiden toteutuminen todennettiin täyttämällä Tähtiseura-verkkopalvelussa hakemus (Tähtiseura-verkkopalvelu). Hakemuksessa vastattiin kysymyksiin liittyen osioiden toteutumiseen. Hakemuksen arvioijana ja Tähtiseuramerkin antajana toimi Suomen Voimisteluliiton jäsen.

Tässä työssä keskitytään Tähtiseura- hakemuksen Urheilutoimintaan liittyvien osioiden ja niihin toimiin, joita seurassa tehtiin, jotta kriteerit täyttyisivät ja toiminta kehittyisi. Osiot sisälsivät: *urheilutoimintaan liittyviä linjauksia sekä lasten ja nuorten urheilun laatutekijöitä.*

Projekti alkoi 30.10.2019. kun seuran hallitus hyväksyi ajatuksen Tähtimerkin hakemisesta. Projektin aktiivinen vaihe ajoittui 14.3.-23.5.2019 väliselle ajalle. Auditointi käytiin 6.6.2019 ja 17.6. seura sai Tähtimerkin, jolloin projekti päättyi. Hakemuksen aloittamisesta lähtien seurassa on toimenpiteitä toiminnan laadun kehittämiseksi.

## 5.2 Tavoitteet

Projektin tavoitteena oli kehittää seuratoimintaa eteenpäin sekä saada seuralle Tähti-seura- tunnus. Tähtiseurana seura saa:

- Yhteisen brändin, jonka avulla voi tuoda seuran toimintoja näkyvämmiksi
- Ilmaisia työkaluja seuratoiminnan kehittämiseen
- Apua seuratoiminnan kehittämiseen, kriteeristö, jonka avulla voi kehittää toimintaa kokonaisvaltaisesti
- Edullisempia koulutuslisenssejä Suomen Voimisteluliitolta
- Mukana Voimistelukoulukonseptissa, joka on lasten ja nuorten voimistelutoiminnan laadun tae. Konsepti on luotu lasten ja nuorten voimistelun laatusuorojen käyttöön.
- Suomen Voimisteluliitolta ilmaisia materiaaleja ja edullisempia materiaaleja toiminnan kehittämiseen (Suomen Voimisteluliitto, tähtiseura & Suomen Olympiakomitea, Tähtiseurat – seurojen laatuohjelma.)

Tärkeänä tavoitteena oli lisätä seuran toiminnan laatua ja todentaa sitä potentiaalisille asiakkaille. Projektissa tärkeänä tavoitteena oli oppia kehittämään uusia ratkaisumalleja toimintaan.

## 5.3 Projektiorganisaatio

Monica Löövin (2002, 28) mukaan tavanomainen projektiorganisaatio koostuu: *ohjausryhmästä*, *projektipäälliköstä*, projektipäällikköä nimeämistä *tukiryhmästä* ja projektipäällikön ohjaamasta *projektiryhmästä*, jonka sisällä voi olla erillisiä *työryhmiä*. Lisäksi projekteissa on *sidosryhmiä*. *Sidosryhmiä* ovat kaikki ne tahot, joilla on projektiin liittyviä intressejä tai joihin projektin tuotokset tai lopputulos vaikuttavat. Projektiorganisaatio on projektin toteuttaja. Sen rakenteeseen vaikuttaa projektin laajuus ja luonne. Organisaation suorituskyky on riippuvainen mukana olevien henkilöiden määrästä, osaamisesta, tiedoista, taidoista, suhteista, kokemuksista ja persoonallisuudesta. Arjessa projekteihin otetaan mukaan kuitenkin vapaana olevat henkilöt ja parhaaseen mahdolliseen projektiorganisaation koostumukseen ei välttämättä päästä. (Mäntyneva 2016, 19 & 123.)

Projektin *ohjausryhmänä* toimi Suomen Voimisteluliitto sekä projektin aloittamisesta päättänyt seuran hallitus. Voimisteluliiton jäsen vastasi hakemuksen tekemisen aloittamisen hyväksymisestä ja lopulta hyväksyi seuran tähtiseuraksi. *Projektipäällikkönä* toimi seuran toiminnanjohtaja Pirkko Haapala. *Projektiryhmän* ainoa jäsen oli harrastekoordinaattori. Joidenkin hakemuksen osuuksien vastaamiseen tarvittiin *työryhmiä*, joita koottiin tarpeen mukaan. Esimerkiksi aikuisten ryhmien vuosikohtaisia tavoitteita olivat luomassa aikuisten ryhmiä vetävät valmentajat ja ohjaajat. *Sidosryhmiksi* tässä projektissa voi katsoa kaikki seuran jäsenet.

### **5.3.1 Viestintä**

Mikko Mäntynevan (2016, 111) mukaan projektiviestintä on menestyksellisen projektin hallinnan keskeinen osa-alue. Yhteydenpito projektipäällikön ja projektiryhmän ainoan jäsenen välillä tapahtui pääsääntöisesti puhelimitse ja kasvatusten kokouksissa. Ohjausryhmään eli liiton jäseneseen otettiin yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Osassa hakemuksen osuuksia kaivattiin tietoja muilta henkilöiltä seurassa. Nämä yhteydenpidot työryhmiin hoidettiin sekä sähköpostilla että puhelimen välityksessä.

### **5.3.2 Dokumentointi**

Hakemuksen viimeisin muoto dokumentoitiin kokonaisuudessaan Tähtiseura-verkkopalveluun. Työvaiheiden aikana dokumentointi tapahtui Googlen pilvipalvelussa. Hakemukseen kuului palautteiden keräämistä ja analysointia. Dokumentoinnissa käytettiin apuna Exceliä. Dokumentointia tapahtui myös seuran omilla verkkosivuilla. Seuran verkkosivuja päivitettiin projektin aikana.



## 6 Projektin aikataulu ja hallinta

Mikko Mäntynevan (2016,11) mukaan projektin tunnistaa siitä, että:

- Projekti koostuu väliaikaisista tehtävistä, joilla on aikataulu
- Projektilla on selkeä tavoite
- Projektin tehtävät edistävät projektin tavoitetta
- Projektilla on rajalliset resurssit
- Projektipäällikkö koordinoi projektin tehtäviä
- Projektin lopputuloksen saavuttamisessa on riski.

Tämän projektin osalta projektin tunnusomaiset piirteet täyttyvät. Tämän projektin aloittamisesta päätti seuran hallitus 30.10.2018. Projektimainen työskentely on väliaikaista. Tämä projekti ajoittui aikavälille: 30.10.2018-17.6.2019. Tavoitteena oli saada Tähtiseuratunnus, jonka saavuttamisen edellytyksenä oli selkeä kriteeristö. Tehtävät liittyvät projektiin. Tehtävät olivat suhteutettu tavoitteeseen nähden. Projektin tehtävät jaettiin yhteistyössä projektipäällikön, toiminnanjohtajan, ja projektiryhmän jäsenen, harrastekoordinatorin, kesken. Projektin saavuttamisen eteen pystyttiin irrottamaan rajallinen määrä henkilökuntaa, joilla oli rajallinen aika suorittaa projektia. Riskinä oli, ettei tunnusta saadakaan, ja seura joutuu tekemään vielä lisää korjaustoimia tavoitteen saavuttamiseksi.

### 6.1 Aikataulu

Alkuperäisen suunnitelman mukaan hakemuksen tuli olla valmiina vuoden 2019 huhtikuun lopulla tai toukokuun alussa. Hakemuksen työvaiheen tuli painottua huhtikuulle. Lopullinen aikataulu ei kuitenkaan mennyt suunnitellusti. On normaalia, että aikatauluun ja kustannuksiin tulee poikkeamia suhteessa suunnitelmaan. Poikkeamat voivat johtua: työntekijöiden sairaspöissaoloista, projektin tilaajan muutostoiveista, projektiin liittyvien tehtävien unohtamisesta tai että projektiin liittyvään tehtävään kului vähemmän tai enemmän aikaa kuin oli suunniteltu. (Mäntyneva 2016, 94.) Tässä projektissa aikataulun muuttumiseen vaikutti muut työtehtävät. Alla olevassa taulukosta (*Taulukko 4*) näkyy aikataulu, jonka mukaan hakemus tehtiin.

#### **Taulukko 4.** Tähtiseura hakemuksen aikataulu

Sisältö	Aikataulu
Päätös Tähtiseura-tunnuksen hakemisesta seuran hallituksen kokouksessa	30.10.2018
1. <i>Tähtiseurakokous:</i> Tutustutaan itsenäisesti kriteereihin ja mitä Tähtiseuraksi hakeminen pitää sisällään. Seuraava tapaaminen sovittu: 21.3.2019	14.3.2019

Itsenäistä tutustumista Tähtiseurahakemuksen tekoon ja laatukriteereihin	14.3.- 21.3.2019
<p><u>2. Tähtiseurakokous:</u> Sovittu tyytyväisyyskyselyjen ajankohdista lapset, nuoret ja vanhemmat 9.4. mennessä Sovittu myös työnjaosta, kuka hoitaa minkäkin osuuden Toiminnanjohtaja: kilparyhmät, Harrastekoordinaattori: Harrasteryhmät, Yhdessä: Vanhemmat Harrastekoordinaattori: Valmentajat ja ohjaajat</p> <p>Seuraava tapaaminen sovittu 4.4.2019</p>	21.3.2019
Tyytyväisyyskyselyiden tekemistä	22.3.-25.3.
Laatukriteeri: Urheilutoiminta, Innostuksesta intohimoon, Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun, Urheilulliset elämäntavat sekä Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät osuuksiin vastaamista	26.3.-3.4.
Tyytyväisyyskyselyt jakoon	2.4.-9.4.
<p><u>3. Tähtiseurakokous:</u> Tarkistettu yhdessä osuuksia. Sovittu palautteiden purkamisesta ja sovittu laatukriteereihin vastaamisen työnjaosta uudestaan: Toiminnanjohtaja: <i>Johtaminen ja hallinto ja Aineelliset resurssit - talous</i> Harrastekoordinaattori: Palautteiden purku ja analysointi, edellisten osuuksien lisäksi vastattavaksi: <i>Viestintä ja markkinointi, Seuran ihmiset- voimavarat, Seuran ihmiset- yhteisöllisyys</i> sekä <i>Aineelliset resurssit – olosuhteet</i></p> <p>Seuraava tapaaminen sovittu 11.4.2019</p>	4.4. 2019
Tyytyväisyyskyselyiden purkua ja laatukriteeri osuuksiin vastaamista	4.4.-11.4.
<p><u>4. Tähtiseurakokous:</u> Tarkistettu yhdessä osuuksia. Katsastettu missä tilanteessa ollaan. Tyytyväisyyskyselyiden purku vielä kesken. Sovittu toimintakäsikirjan luomisesta.</p> <p>Seuraava tapaaminen sovittu 29.4.2019</p>	11.4.2019
Tyytyväisyyskyselyiden purkua ja laatukriteeri osuuksiin vastaamista	11.4.-28.4.
<p><u>5. Tähtiseurakokous:</u> Tarkistettu yhdessä osuuksia. Katsastettu missä tilanteessa ollaan. Tyytyväisyyskyselyiden purku vielä kesken. Toimintakäsikirja tarkastettu Sovittu vastauksien siirtämisestä verkkopalveluun. Sovittu, että seuraavassa palaverissa palautetaan lopullinen versio Sovittu ohjaajien, valmentajien ja seuravaikuttajien kyselyn ajankohdasta</p> <p>Seuraava tapaaminen sovittu 23.5.2019</p>	29.4. 2019
Tyytyväisyyskyselyiden purkua ja laatukriteeri osuuksiin vastaamista verkkopalvelussa	30.4.- 22.5.
Ohjaajien, valmentajien ja seuravaikuttajien tyytyväisyyskysely	10.5.-16.5.
<p><u>6. Tähtiseurakokous:</u> Osuuksien tarkastus ja korjaus verkkopalvelussa. Lopullisen osuuden palautus.</p> <p>Sovittu Voimisteluliiton kanssa Auditointi 6.6.2019</p>	23.5.2019
Lisätty Voimistelukoulu verkkosivuille	27.5.2019
<p><u>Auditointi</u> Käyty hakemuksen eri osuuksia läpi Annettu vinkkejä omaehtoisen liikkumisen seuraamiseen. Hakemus hyväksytty.</p>	6.6.2019

Tähtiseura- tunnus hyväksytty	17.6.2019
Seuraava auditointi 17.6.2022 mennessä	

## 6.2 Työnjako

Tehtävät jaettiin hakemuksen eri osuuksien mukaan. Osuudet jakautuivat johtamiseen ja hallintoon, seuran ihmisiin, olosuhteisiin sekä urheilutoimintaan. Hakemuksessa vastattiin osuuksiin liittyviin kysymyksiin. Osuuksia jaettiin asioiden vastaamiseen liittyvän osaamisen ja projektiin käytettävissä olevan ajan mukaan. Projektia tehtiin muun työn ohella. Projektin ei tekoon käytetty koko työaika. Projektin edetessä työnjakoa muutettiin. Työtehtävien muuttumisen perusteena oli käytettävissä oleva aika. Hakemuksen aktiivisin tekoaihe ajoittui kisakaudelle, jolloin projektinjohtajalla eli toiminnanjohtajalla, oli useita päällekkäisiä tehtäviä. Tehtävät, joita toiminnanjohtaja ei ehtinyt tehdä, siirtyivät harrastekoordinaattorille. Alla olevasta taulukosta on luettavissa kuvaus lopullisesta työnjaosta (*Taulukko 5*). Punaisella merkityt kohdat ovat muutoksia tehtävänjaossa. Taulukosta on luettavissa minkälaisiin asioihin liittyen seuran tuli todentaa laadukasta toimintaansa.

**Taulukko 5.** Toiminnanjohtajan ja harrastekoordinaattorin tehtävät (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018)

Toiminnanjohtaja	Harrastekoordinaattori
<b>Johtaminen</b>	<b>Johtaminen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuran toiminnan arvot on määritelty ja</li> <li>- Seuralla on toiminnan visio ja toimintasuunnitelma.</li> <li>- Seura edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi.</li> <li>- Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa.</li> <li>- Seuran toimintaa kehitetään kokoamalla säännöllistä palautetta seuran toiminnasta toimintaan osallistuvilta.</li> <li>- Seuran johto (hallitus) arvioi omaa toimintaa säännöllisesti.</li> <li>- Seura tunnistaa paikallisen toimintaympäristön, oman roolinsa kunnassa ja mahdollisuudet toiminnan tarjoajana eri kohderyhmille.</li> <li>- Seura tekee yhteistyötä muiden toimintaympäristössä olevien tahojen kanssa.</li> <li>- Seura tunnistaa toimintaympäristön muutoksia ja mahdollisuuksia sekä uudistaa toimintaansa vastaamaan niihin.</li> </ul>	-
<b>Viestintä ja markkinointi</b>	<b>Viestintä ja markkinointi</b>
-	- Seuran viestinnässä käytetään kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista, innostavaa ja vuorovaikutteista.</li> <li>- Viestinnän roolit ovat selvät.</li> <li>- Seuralla on toimivat nettisivut.</li> <li>- Tähtiseuramerkki ja -kuvaus löytyvät seuran nettisivuilta ja sitä hyödynnetään viestinnässä.</li> <li>- Seura markkinoi aktiivisesti toimintaansa haluamilleen kohderyhmille.</li> </ul>
<b>Hallinto</b>	<b>Hallinto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt.</li> <li>- Seura noudattaa urheilun Reilun pelin periaatteita.</li> <li>- Seuran toiminnasta on olemassa vuosikello.</li> <li>- Seuralla on talousohjesääntö.</li> <li>- Seuran talous on hyvin hoidettu.</li> <li>- Seurassa on kirjallisesti määritelty eri vastuhenkilöiden ja toimielinten toimenkuvat ja vastuut.</li> <li>- Seura on hyvä työnantaja.</li> <li>- Seuran viimeisin toimintakertomus ja tilinpäätös on hyväksytty yhdistyksen kokouksessa.</li> <li>- Seura noudattaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen vaativaa lakia lasten kanssa työskentelevien työsuhteisten ja vapaaehtoisten (ei pakollinen) osalta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuralla on 'toimintakäsikirja'.</li> </ul>
<b>Seuran ihmiset – Voimavarat</b>	<b>Seuran ihmiset – Voimavarat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seurassa tunnustetaan erilaisten toimijoiden tarve, roolit ja vastuunjako.</li> <li>- Seurassa on toimintatapa, miten uusia toimijoita löydetään riittävästi eri rooleihin.</li> <li>- Seurassa on toimintatapoja, joilla mahdollistetaan liikkujien ja toimijoiden osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet seuran toimintaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seurassa on toimintatapa, miten uudet toimijat perehdytetään toimintaan.</li> <li>- Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita.</li> <li>- Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista ja sitä tuetaan.</li> </ul>
<b>Aineelliset resurssit - Talous</b>	<b>Aineelliset resurssit - Talous</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuran talous on tasapainossa suhteessa toiminnan tavoitteisiin.</li> <li>- Seura on määrittänyt toimintaansa sopivat varainhankinnan muodot.</li> <li>- Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa.</li> <li>- Seura toimii resurssien kannalta järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta.</li> </ul>	-
<b>Aineelliset resurssit - Olosuhteet</b>	<b>Aineelliset resurssit - Olosuhteet</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuran tilat ja välineet ovat turvalliset.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuralla on tarkoituksenmukaiset olosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden.</li> <li>- Seuralla on tarkoituksenmukaiset välineet tavoitteisiin nähden.</li> <li>- Seura varmistaa omalta osaltaan sekä yhteistyössä toimintaympäristön kanssa, että olemassa olevia tiloja ja välineitä käytetään parhaalla mahdollisella tavalla.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seura on aloitteellinen olosuhteiden kehittämistyössä ja toimii tarvittaessa yhteistyössä muiden olosuhteista vastaavien tahojen kanssa.</li> </ul>
<b>Seuran ihmiset - Yhteisöllisyys</b>	<b>Seuran ihmiset - Yhteisöllisyys</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua monipuolisesti seuran toimintaan.</li> <li>- Seuralla on tunnistettava seuraidenteetti, josta seura on ylpeä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuraa tutuksi jäsenilleen.</li> <li>- Seurassa on hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri.</li> </ul>
<b>Urheilutoiminta- Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset</b>	<b>Urheilutoiminta- Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urheilijan/liikkujan polku on kuvattu seurassa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urheilijan/liikkujan polku on kuvattu seurassa.</li> <li>- Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu.</li> </ul>
<b>Innostuksesta intohimoon</b>	<b>Innostuksesta intohimoon</b>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seura on tehnyt tyytyväisyyskyselyt ja käsitellyt kyselyn tulokset seurassa. Kyselyyn ovat vastanneet: lapset, nuoret, valmentajat ja vanhemmat</li> <li>- Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri. Mitä keinoja seura käyttää tämän asian edistämiseksi?</li> <li>- Lasten urheilemisessa näkyy innostus ja ilo. Miten tätä seurataan?</li> <li>- Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin.</li> <li>- Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa.</li> </ul>
<b>Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun</b>	<b>Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun</b>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasten/ nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan.</li> <li>- Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan.</li> <li>- Monipuolisuus: Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa – miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällö. Seura ei estä muiden lajien harrastamista.</li> <li>- Harjoitukset on hyvin organisoitu ja ne varmistavat jokaiselle osallistujalle mahdollisimman paljon suorituksia.</li> <li>- Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille / motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen. Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteturheiluseuraksi ja on kertonut siitä selvästi omassa viestinnässä.</li> <li>- Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään taidoissa ja fyysisissä ominaisuuksissa.</li> </ul>
<b>Urheilulliset elämäntavat</b>	<b>Urheilulliset elämäntavat</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urheilullisten elämäntapojen edistäminen.</li> <li>- Urheilullisista elämäntavoista viestiminen.</li> <li>- Antidopingasiat tutuiksi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille.</li> <li>- Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys.</li> </ul>
<b>Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät</b>	<b>Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa.</li> <li>- Kilpailuihin osallistuminen.</li> <li>- Kilpailufiilikset.</li> <li>- Kilpailusuoritusten arviointi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua.</li> <li>- Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen.</li> <li>- Harrastaminen on arvokasta.</li> </ul>

## 7 Projektin tulokset

Tähtiseurana -verkkopalvelussa urheilutoiminta -osuudessa hakemuksessa vastattiin urheilijan tai liikkujan polkuun sekä valmennus ja ohjaustoiminnan linjauksiin ja lasten ja nuorten urheilun laatutekijöitä koskeviin kysymyksiin. Kaikki saadut tulokset ovat luettavissa taulukosta 7. Taulukossa tulokset on jaettu värikoodein ja numeerisesti sen mukaan mihin osa-alueeseen ne liittyvät. Tulokset on kerrottu tarkemmin alla olevissa kappaleissa.

### **Taulukko 7.** Projektin tulokset

1.Urheilijan polku kilpailevalle	4.Freegym ja Voimistelukoulu
1.Liikkujan polku harrastavalle	4.Valtakunnallisiin tapahtumiin osallistuminen
2.Toimintakäsikirja	5.Yhteiset pelisäännöt valmentajat ja ohjaajat
2.Koulutuspolku	6.Parkourkisat ja merkkitestaustapahtumat
3.Tyytyväisyyskyselyt	6.Vapaaharjoittelua lisätty
3.Harrasteryhmien vanhempain illat	7.Työnkuvat
3.Some-tiimi	7.Verkkosivut

1 = Urheilijan ja liikkujan polku,

2 = Valmennustoiminnan linjaukset,

3 = Innostuksesta intohimoon,

4 = Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

5 = Urheilulliset elämäntavat

6 = Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät

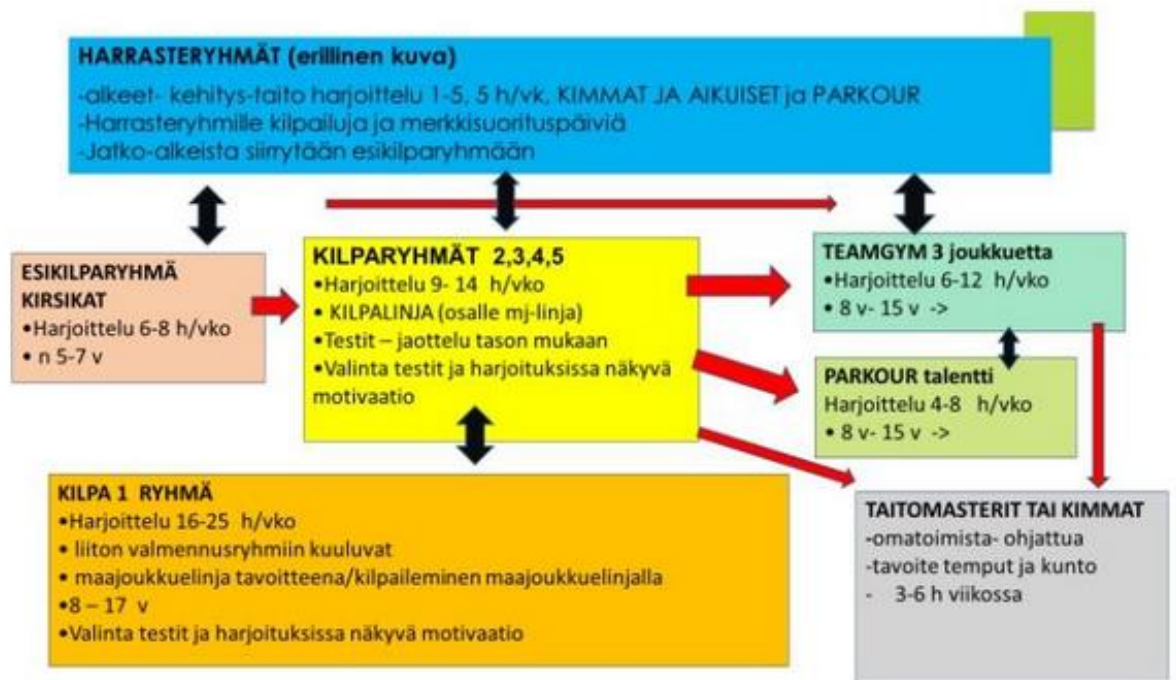
7 = Muut tulokset

### 7.1 Urheilutoiminta

#### 7.1.1 Urheilijan ja liikkujan polku

Tähtiseuraksi hyväksymisen vaatimuksena on, että urheilijan tai liikkujanpolku on kuvattuna. Polussa tulisi näkyä mitä seura tarjoaa eri-ikäisille ja miten siirtyminen ryhmästä toiseen toteutetaan. Lisäksi seuran tulisi olla tietoisia mihin voimistelijoin ohjataan, jos seurassa ei ole haluttua toimintaa. (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018.)

Seurassa luotiin erikseen polut kilpa ja harrastepuolelle. *Kuviosta 8* näkyy kilpapuolen polku.

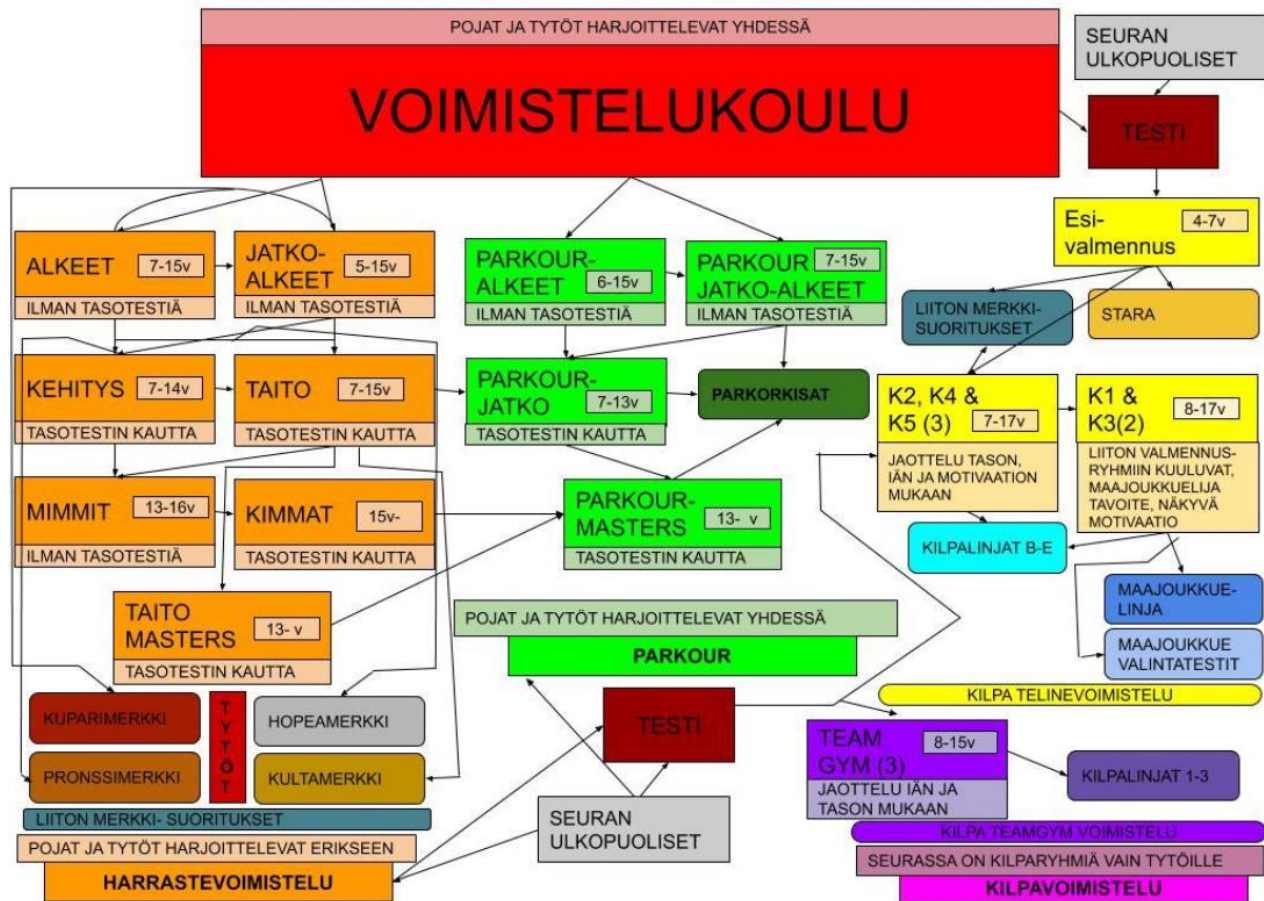


**Kuvio 8.** Kilparyhmien urheilijan polku (VSK-U, Naisten telinevoimistelu)

Kilpapuoli rakentuu vahvasti suhteessa Naisten telinevoimisteluun ja Teamgyymiin luoduista urheilijan poluista. Urheilijan polkujen tuntimäärällinen lajin harrastamisen määrä näyttäytyy eri ikävaiheissa samana kuin lajille luodussa urheilijan poluissa. Polusta näkyy myös mihin kilpailemisen päättänyt urheilija voi siirtyä harjoittelemaan, mikä on tärkeää etenkin valintavaiheessa olevan voimistelijan kannalta. Kilparyhmien lajilliset vaatimukset ovat nähtävissä tarkastelemalla kilpalinjojen vaatimuksia, jotka ovat Naisten telinevoimistelun osalta nähtävissä kuvasta (*Kuviosta 8*) ja TeamGymin osalta seuran verkkosivuilta (Voimisteluseura Keski-Uusimaa ry 2019). Suomen Voimisteluliiton sivuilla on nähtävissä tarkemmin kilpalinjojen vaatimukset. Ne löytyvät lajikohtaisesti Kilpailu -osion alta kohdasta Säännöt. (Suomen Voimisteluliitto.) Tässä työssä niitä ei käydä tarkemmin läpi.

Harrastepuolen polku on nähtävissä eri kuviossa (*Kuvio 9*). Poluissa yhdistyvät harrastaminen ja kilpailu. Tästä syystä polut on kuvattu nimellä: urheilijan ja liikkujan polku. Pojille seurassa ei ole TeamGym tai telinevoimistelun kilpatoimintaa. Verkkosivuilta on nähtävissä poikien harrasteryhmien osalta erilainen kuvio.





**Kuvio 9.** Harrastajan urheilijan ja liikkujan polku

Kuvioista näkyy mitä seura tarjoaa ja minkä ikäisille toiminta on tarkoitettu. Jokaisen ryhmän tavoitteet ovat luettavissa ryhmäkohtaisesti seuran nettisivuilta. Kuvista näkyy, miten ryhmistä toiseen siirrytään, tarvitaanko testejä vai voiko ryhmään ilmoittautua suoraan. Osassa ryhmiä pidetään taitotestejä, jotta ryhmään osallistuvat lapset saisivat harjoitella omalla tasollaan. Tavoitteet myös ohjaavat ryhmien toimintaa. Harrastajan polkujen eri ryhmien tavoitteet löytyvät ryhmäkohtaisesti erikseen nettisivuilta.

### 7.1.2 Valmennustoiminnan linjaukset

Tähtiseuraksi hyväksymisen vaatimuksena valmennustoiminnan linjausten osalta on, että valmennus- tai ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisesti. Dokumentista tulee tulla ilmi ohjauksen tai valmennuksen tärkein ydin. Valmennus- ja ohjaustoiminnan eteneminen eri ikäluokissa tulee tulla myös ilmi. Lisäksi aikuisryhmien vuosittaiset tavoitteet tulisi olla määritettyinä.

Seuran ohjaustoiminnan linjaus on kuvattuna toimintakäsikirjaan, joka on tämän projektin yksi tulos. Toimintakäsikirjassa kuvataan seuran toimintaa yleisesti ja siinä on osuuksia

ohjaajille. Toimintakäsikirja on seuran perehdytystyökalu seuran ohjaajille ja valmentajille. Toimintakäsikirjaan on kirjattu seuran ohjaus- ja valmennustoiminnan ydin: tunteista tulee tehdä merkityksellisiä lapsille. Tunneilla tulee kehua, kannustaa ja korjata (Toimintakäsikirja, 17). Toimintakäsikirjasta löytyy myös erikseen luettelona ohjaajan tehtävät sekä eri ryhmien liiketavoitteet, joita voi käyttää apuna tunnin suunnitteluun. Ohjaajan tehtäviä ovat aktiivinen läsnäolo tunneilla, liike esimerkkien näyttö, turvallisuudesta huolehtiminen, järjestyksen ylläpito, häiriökäytökseen puuttuminen, kannustaminen, toiminnan eriyttäminen, oikeudenmukaisen palautteen antaminen sekä avustaminen (Toimintakäsikirja, 19). Ryhmätavoitteet ohjaavat eri ikäluokkien toiminnan toteuttamista. Ne ovat luettavissa seuran verkkosivuilta.

Projektin aikana seurassa linjattiin mitä koulutuksia harrastepuolen ohjaajalla tulisi olla käytynä ja mitä kilpupuolen valmentajan tulisi käydä. Linjaukset ovat luettavissa Toimintakäsikirjasta. Jokaisen harrasteohjaajan tulee käydä seuraavat koulutukset: Voimisteluohjaajan startti, Voimistelukoulu sekä Monipuolista harjoittelua -koulutus. Kilpupuolen valmentajien tulee puolestaan käydä edellisten lisäksi seuraavat koulutukset: Fyysisen valmennuksen peruskoulutus sekä Lajitaidon peruskoulutus. (em., 17.) Voimisteluohjaajan startti -koulutus on koulutus, jonka kautta pääsee ohjaamaan ja valmentamaan. Se on ensimmäinen koulutus ohjaajan tai valmentajan polulla. Koulutuksien sisällöt luettavissa taulukosta (Taulukko 6).

**Taulukko 6.** Koulutusten sisällöt

Harrasteohjaajan koulutukset	Kilpavalmentajan koulutukset
<b>Voimisteluohjaajan startti -koulutus:</b> Koulutuksessa tutustutaan ohjaamisen perustaitoihin ja -tietoihin kuten ryhmänhallintaan, vuorovaihtukseen, lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen sekä innostavaan ja motivoivaan ohjaamiseen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimisteluohjaajan startti -koulutus</li> <li>• Voimistelukoulu -koulutus</li> <li>• Monipuolista harjoittelua -koulutus</li> </ul>
<b>Voimistelukoulu -koulutus:</b> Koulutuksen tavoitteena on tutustuttaa ohjaajat ja valmentajat Voimistelukoulun sisältöihin ja valtakunnallisiin tuntimalleihin. Koulutuksen keskiössä ovat lasten ohjaamisen kasvatukselliset sisällöt, leikit ja motoristen taitojen harjoittaminen. Voimistelukoulu toiminta on osa Tähtiseurana toimimista.	<b>Fyysisen valmennuksen peruskoulutus:</b> Koulutuksen päätavoitteena on oppia fyysisten ominaisuuksien harjoittamista ja niiden vaatimuksia voimistelussa. Koulutuksessa perehdytään fyysisen valmennuksen perusteisiin, elinjärjestelmien toimintaan ja kehittymiseen, kuorimitukseen sekä harjoittelun monipuolisuuteen.
<b>Monipuolista harjoittelua -koulutus:</b> Koulutuksen tavoitteena on antaa ideoita erilaisista	<b>Lajitaidon peruskoulutus:</b> Koulutuksen tavoitteena on oppia taitoharjoittelun periaatteita,

<p>toimintamalleista, joiden kautta motoristen taitojen ja fyysisten valmiuksien voi kehittää. Koulutuksessa keskitytään siihen, mitä on monipuolinen liikunta ja voimistelu, riittävä kokonaisliikuntamäärä sekä miten monipuolista liikuntakasvatusta voidaan tukea seuroissa.</p>	<p>lajiliikkeiden tekniikkaa sekä liikekehittelyjen ja harjoitteiden kautta liikkeen opettamista. Koulutuksessa käydään läpi taitotason mukaisen liikkeen valintaa, harjoitusryhmän hallintaa, yksilön huomiointia ja kokonaisvaltaisesti turvallisen valmennuksen luomista. Kullekin lajille on oma koulutuksensa. Seurassa järjestettävä koulutuksessa mukana on Naisten ja Miesten telinevoimistelu sekä TeamGym.</p>
--	--

Koulutukset pohjaavat Voimisteluliiton uudistuneeseen koulutuspolkuun. Vuonna 2017 Suomen Voimisteluliitto uudisti ykköstason koulutuspolkua, I-taso. Kouluttautuminen aloitetaan kaikille lajeille yhteisestä Voimisteluohjaajan startti -koulutuksesta. Uudistuksen tarkoituksena on, että oppiminen tapahtuisi enemmän seuran sisällä, siinä toimintaympäristössä, jossa ohjaaja tai valmentaja toimii. Uudistuneeseen I-tasoon kuuluu käytännössä tapahtuvaa työskentelyä ja arviointia, jota seura tukee. I-tasolla koulutuksiin osallistuva täyttää käytännössä tehtävän työn ohella oppimispassia. Oppimispassissa on tehtäviä, joissa seurataan ohjaajien toimintaa, kasvatetaan vastuuta, oman toiminnan arviointia sekä keskustelua seuran toimijoiden kanssa. Lisäksi ohjaajaa tulisi tukea arjessa esimerkiksi menttoritoiminnan kautta. (Suomen voimisteluliitto 2017.)

Lasten ja nuorten ohjaajille koulutuspoluksi suositellaan: Voimistelukoulu ja Monipuolista harjoittelua koulutus sekä täydentäviä koulutuksia oman kiinnostuksen mukaan. Nuorten ohjaajille suositellaan: Freegym tai tanssikoulutus, Monipuolista harjoittelua koulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus sekä muut koulutukset kuten ideapäivät. Lajivalmentajille suositellaan Lajitaidon peruskoulutusta, Fyysisen valmennuksen peruskoulutusta sekä Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutusta sekä jos valmentaja haluaa II-tasolle lajin omaa tuomarikoulutusta. Pohjakoulutuksena lajivalmentajalle joko lapsille tai nuorille suositelluista koulutuksista. (em. 2017.)

## **7.2 Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät**

### **7.2.1 Innostuksesta intohomoon**

Innostuksesta intohimoon osiossa seuran piti todentaa olevansa innostava paikka harrastaa. Seuran tuli todentaa, että seurassa on tehty tyytyväisyyskyselyt lapsille, nuorille, vanhemmille ja seuravaikuttajille. Seurassa on kannustava ilmapiiri ja siihen vaikutetaan aktiivisesti ilmapiiriä parantavilla toimilla, lapset ja nuoret pääsevät vaikuttamaan harrastukseensa liittyviin kysymyksiin, kuten harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin. Urheilijoiden kanssa on käytynä pelisääntökeskustelut. (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018.)

Seura teki tyytyväisyyskyselyt toiminnastaan. Lapsille, nuorille ja vanhemmille tehdyt kyselyt ovat seuran itse luomia. Kyselyt luotiin yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Seuravaikuttajille tehty kysely on Tähtiseurapalvelun materiaalin mukainen tyytyväisyyskysely. Kyselyistä saatiin arvokasta tietoa toiminnan kehittämistä. Kyselyt kysyttiin maaliskuussa 2019. Taulukoissa yhteenvetot harraste (Taulukko 8) - ja kilparyhmissä tehdyistä tyytyväisyyskyselyistä. Kilparyhmien kyselyt jakautuvat edelleen TeamGymistä (Taulukko 9) ja Naisten telinevoimistelusta (Taulukko 10) tehtyihin kyselyihin. Harraste ja kilparyhmissä tyytyväisyyttä arvioitiin hymynaamoilla numeerisesti ilmaistuna 3 oli isoin mahdollinen arvo, 1 alhaisin. Jako lapsiin ja nuoriin tehtiin analyysin aikana ryhmäkohtaisesti. Lisäksi vanhemmille tehdystä kyselyistä näkyy myös kooste taulukon muodossa (Taulukko 11). Vanhempien ja ohjaajien, valmentajien ja seuravaikuttajien tyytyväisyyttä arvioitiin asteikolla 1-5 (Taulukko 12), jossa 5 oli täysin samaa mieltä ja 1 täysin eri mieltä. Kaikissa kyselyissä esitettiin väittämiä, joihin vastaaja vastasi mielipiteensä mukaan. Lisäksi kyselyissä oli kohtia, joihin sai vapaasti vastata.

381 lasta vastasi kyselyyn. Nuorimmat harrastajat ovat pääosin tyytyväisiä seuran toimintaan sekä harrasteryhmissä että kilparyhmissä näkyi tyytyväisyys ohjaajaan tai valmentajaan. Kilparyhmien vastauksista uuden oppiminen oli se mikä on parasta harjoituksissa. Epäonnistuminen oli ikävintä. Harrasteryhmissä kehitettäväksi osa-alueeksi nousi aktiivisuuden lisääminen harjoituksen sisällä. Toinen selkeä kehittämisen kohde on liikkeiden eriyttäminen voimistelijoille sopivaksi. Ryhmäkohtaisia erojakin löytyi. Joihinkin ryhmiin oli tyytyväisempiä kuin toisiin.

118 nuorta vastasi kyselyyn. Kaikki nuoret harrastajat olivat pääosin tyytyväisiä toimintaan. Harrasteryhmissä kyselyyn vastanneet harrasteryhmien nuoret olivat pääosin tyytyväisiä seuran toimintaan. Erityisesti ohjaajista, seuran tiloista ja harjoituksista pidettiin. Kehitettäväksi kohteeksi nousi toiminnan monipuolistaminen siten, että osallistujat oppivat uutta. Erityiseksi kehittämisen kohteeksi nousi tietyn ryhmän toiminta. Kilparyhmissä edelleenkin onnistuminen oli kivointa ja epäonnistuminen ikävintä. TeamGym ilmaisi palautteessaan ikäviksi asioiksi kestävyysharjoittelun ja köyden sekä puutteet harjoitusolosuhteissa ja toivoivat positiivisuutta ja kehuja enemmän. Naisten telinevoimistelussa palautteesta nousi positiivisina asioina valmentajan kärsivällisyys ja ikävinä asioina valmentajan ikävä käytös sekä se, kun harrastajaa ei kiinnosta.

**Taulukko 8.** Harrasteryhmien tyytyväisyyskyselyn yhteenveto

Kokonaisotanta	419	keskiarvo	keskihajonta
<b>Harjoitukseen on mukava tulla</b>		<b>2,89</b>	<b>0,32</b>

Harjoituksissa on kivaa		2,87	0,34
Teen harjoituksissa parhaani		2,86	0,34
Opin harjoituksissa uutta		2,75	0,47
Harjoituksissa tulee hiki		2,69	0,52
Harjoiteltavat liikkeet ovat sopivan vaikeita		2,67	0,52
Ohjaajani on kiva		2,93	0,26
Ohjaaja auttaa minua, kun tarvitsen apua		2,91	0,30
Harjoituspaikka on hyvä		2,85	0,37

3= 😊 2= 😐 1= 😞

Erinomainen Hyvä Melko hyvä Riittävä Melko huono Huono

**Taulukko 9.** Kilparyhmien TeamGymin tyytyväisyyskyselyn yhteenveto

KOKONAISOTANTA	31	KESKIARVO	KESKIHAJONTA
Tulen mielelläni harjoitukseen		2,89	0,31
Harjoituksissa on mukavaa		3,00	0,00
Yritän harjoituksissa aina parhaani		2,97	0,12
Harjoitukset ovat riittävän haastavia		2,82	0,38
Harjoittelen ahkerasti ja huolella		2,85	0,26
Valmentaja on ystävällinen ja kiva		2,94	0,17
Valmentaja on osaava ja ammattitaitoinen		3,00	0,00

3= 😊 2= 😐 1= 😞

Erinomainen Hyvä Melko hyvä Riittävä Melko huono Huono

**Taulukko 10.** Kilparyhmien Naisten telinevoimistelun tyytyväisyyskyselyn yhteenveto

KOKONAISOTANTA	53	KESKIARVO	KESKIHAJONTA
Tulen mielelläni harjoitukseen		2,83	0,36
Harjoituksissa on mukavaa		2,86	0,32
Yritän harjoituksissa aina parhaani		2,60	0,36
Harjoitukset ovat riittävän haastavia		2,85	0,48
Harjoittelen ahkerasti ja huolella		2,55	0,48
Valmentaja on ystävällinen ja kiva		2,83	0,35
Valmentaja on osaava ja ammattitaitoinen		2,96	0,17

3= 😊 2= 😐 1= 😞

Erinomainen Hyvä Melko hyvä Riittävä Melko huono Huono

Vain 46 vanhempaa vastasi kyselyyn. Vanhemmat olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä toimintaan: 93,5% oli tyytyväisiä. Harjoitusaikoihin ja tiedottamiseen oltiin tyytyväisiä. Vanhemmat kokivat, että lasten oli helppo mennä harjoituksiin. Ohjaajien innostavuus, osaaminen ja sisältöjen monipuolisuus jakoi mielipiteitä. Perusteluina näille käytettiin, ettei ohjaamista päästy seuraamaan tai että se ei ollut tarpeeksi innostavaa tai se suosi joitakin voimistelijoita. 13% oli sitä mieltä, että ohjaajat ovat jokseenkin vailla ammattitaitoa tai eivät kannusta tai innosta, kuitenkin 80,5% oli tyytyväisiä ohjaajiin. Alhaisimmat arviot liittyivät harrastemaksuihin ja harjoitusolosuhteisiin.

**Taulukko 11.** vanhempien tyytyväisyyskyselyn yhteenveto

KYSYMYKSET	KESKIKIARVO	KESKIHAJONTA
Seuran tiedottaminen on riittävää ja selkeää	4,39	0,80
Ohjaajat ovat ammattitaitoisia ja osaavia	4,20	1,05
Ohjaajat ovat kannustavia ja innostavia	4,24	1,10
Harjoitteluolosuhteet ovat hyvät	4,11	0,92
Harjoitukseen lähteminen on helppoa ja innostunutta	4,61	0,83
Harjoitusajat ovat sopivat	4,65	0,48
Harjoitusmaksut ovat sopivat suhteessa harjoitusten laatuun ja olosuhteisiin nähden	4,04	0,99
Harjoitusten sisältö on monipuolista ja sopivan haastavaa	4,22	1,19
Jokaiselle seuran harrastajalle löytyy hyvin oman tasoinen ryhmä ja oma paikka seuran ryhmissä	4,17	0,93
Olen kokonaisuudessa tyytyväinen seuran toimintaan	4,37	0,88
<b>KOKONAISOTANTA</b>	<b>46</b>	

1= Täysin eri mieltä 2= Jokseenkin erimieltä 3= En osaa sanoa

4= Jokseenkin samaa mieltä 5= Täysin samaa mieltä

Erinomainen Hyvä Melko hyvä Riittävä Melko huono Huono

42 ohjaajaa, valmentajaa ja seuravaikuttajaa vastasi kyselyyn. Kyselyiden perusteella kehitettäväksi kohteeksi nousi seurahengen kasvattaminen, vaikuttavuusmahdollisuuksien lisääminen sekä toiminnan selkeämpi organisointi. 50% koki, että seurassa vahvistetaan riittävästi seurahenkeä, 23,8% ei osannut vastata ja 23,8% ei ollut tyytyväisiä. 61,9% koki, että kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus osallistua, 19% ei osannut sanoa ja 19% ei ollut tyytyväisiä. 69% koki olevansa tärkeä osa seuraa, 23% ei osannut sanoa ja 7% ei kokenut olevansa. 64,3% koki, että seuran toiminta on hyvin organisoitua. 28,6% ei osannut sanoa. Loput olivat tyytymättömiä. Ohjaajat, valmentajat ja seuravaikuttajat olivat tyytyväisiä tehtäviinsä, saivat tarvittaessa tukea ja halusivat kehittää toimintaansa. 95,3% koki tehtävänsä mielekkäiksi. 88,1% koki saavansa tukea muilta. 97,6% haluaa kehittää toimintaansa.

**Taulukko 12.** Ohjaajien, valmentajien ja seuravaikuttajien tyytyväiskyselyn yhteenveto

OSUUS	KYSYMYKSET	KESKI-ARVO	KESKI-HAJONTA	
<b>Työskentelyni seurassa</b>	Tehtäväni ovat mielekkäitä	4,51	0,59	
	Voin vaikuttaa tehtävieni kehittämiseen	4,26	0,79	
	Koen olevani tärkeä osa seuraa	3,95	0,95	
	Tehtäviä on sopiva määrä	4,19	0,88	
	Olen tyytyväinen seuralta saamaani korvaukseen/huomiointiin	4,19	0,98	
	Saan tarvittaessa tukea muilta tehtävieni hoitamisessa	4,28	0,91	
	<b>Seuran ilmapiiri</b>	Seurassa on hyvä yhteishenki	4,19	0,88
Seurassamme huomioidaan, kannustetaan ja kiitetään hyvin seuratoimijoita		4,12	0,93	
Kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa seuran toimintaan		3,65	1,04	
Seurassamme tuetaan nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia		3,98	0,86	
Koen, että seurassamme kohdellaan kaikkia kunnioittavasti		4,07	0,96	
Seurassamme on riittävästi seurahenkeä vahvistavia tilaisuuksia		3,44	1,20	
<b>Seuran toiminta ja arvot</b>		Seuramme arvot ohjaavat toimintaamme	4,07	0,88
	Seuramme toimintaperiaatteet ovat mielestäni kunnossa	4,21	0,94	
	Seuramme toiminta on hyvin organisoitua	3,84	0,92	
	Eri tehtävissä toimivien henkilöiden vastuujat ovat selkeät	3,88	1,03	
	Seuramme kehittää ja uudistaa toimintaansa	4,14	0,71	
	<b>Seuran Viestintä</b>	Seuramme sisäinen viestintä on mielestäni hyvin hoidettu	4,14	0,99
		Seuramme ulkoinen viestintä on mielestäni hyvin hoidettu	3,77	1,04
<b>Osaaminen</b>	Uudet seuratoimijat perehdytetään hyvin	3,70	0,91	
	Seuratoimijat ovat hyvin koulutettuja	3,81	0,96	
	Seuramme tukee seuratoimijoiden osaamisen kehittämistä riittävästi	4,12	0,85	
	Haluan kehittää omaa osaamistani	4,70	0,51	
<b>Yhteistyö</b>	Seuramme tukee riittävästi yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa	3,72	0,80	
	Seuramme tekee riittävästi yhteistyötä muiden sidosryhmien kanssa	3,58	0,76	
	Seuramme ryhmät tekevät riittävästi yhteistyötä keskenään (seuran sisällä)	3,77	0,92	



<b>Seuramme toiminnassa on riittävästi tarjontaa</b>	Lasten toimintaa (alle 13v)		4,58	0,66
	Nuorten kilpaurheiluun (13-19v)		4,00	0,85
	Nuorten harrasteurheiluun (13-19v)		4,28	0,80
	Aikuisten kilpaurheiluun (19-64v)		3,02	1,30
	Aikuisten harrasteurheiluun (19-64v)		4,02	0,77
	Iäkkäiden liikuntaan (yli 65v)		2,77	1,13
	Iäkkäiden kilpaurheiluun (yli 65v)		2,56	1,20
	Huippu-urheiluun		4,00	0,76
	<b>KOKONAISOTANTA</b>	43		

1= Täysin eri mieltä 2= Jokseenkin erimieltä 3= En osaa sanoa

4= Jokseenkin samaa mieltä 5= Täysin samaa mieltä

<span style="background-color: #00FF00; border: 1px solid black; padding: 2px;">Erinomainen</span>	<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; padding: 2px;">Hyvä</span>	<span style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px;">Melko hyvä</span>	<span style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 2px;">Riittävä</span>	<span style="background-color: #FF0000; border: 1px solid black; padding: 2px;">Melko huono</span>	<span style="background-color: #800000; border: 1px solid black; padding: 2px;">Huono</span>
--	---	---	---	--	--

Seuran ilmapiiriin ja harrastajan mahdollisuuksiin vaikuttaa harjoitukseen oli seurassa jo käytänteitä. Seurassa on käytössä kello, jota kilautetaan, kun suoritus onnistuu ja ryhmäytävien leikkien kautta rakennetaan iloista ilmapiiriä. Harrastajat voivat vaikuttaa toimintaan harjoituksen sisällä osassa ryhmiä osallistumalla kauden suunnitteluun toiveiden kautta, osassa valmentajan kanssa käydyn keskustelun kautta. Tyytyväisyys kyselyyn vastanneiden perusteella käsitys ohjaajien ja valmentajien vaikuttamismahdollisuuksista vaihteli. 50% oli jokseenkin samaa mieltä, että pääsee vaikuttamaan, 28,6% täysin samaa mieltä, 14,3% ei osannut sanoa ja 7,1% jokseenkin erimieltä. Projektin tuloksena seuraan perustettiin Some-tiimi. Some-tiimi on ryhmä, jonka kautta nuoret pääsevät vaikuttamaan toimintaa. Seura kerää tiimiä seuran vanhemmista harrastajista ja ohjaajista kuvaamaan videoita ja ottamaan kuvia salilla. Some-tiimin on tarkoitus tehdä seurasta näkyvämpi.

Pelissäntöihin liittyvissä asioissa seuralla on jo käytänteitä. Pelissäännöt käydään ryhmissä lasten ja nuorten kanssa aina kausien alussa. Pelissäännöt ovat luettavissa verkosta. Vanhempien kanssa pelissäännöistä keskustellaan vanhempainillassa, joka järjestetään syys- ja kevätkauden alussa. Kilparyhmissä on pidetty vanhempainiltoja aktiivisesti, mutta harrasteryhmissä vanhempainiltoja on pidetty harvemmin. Syynä tähän on ollut vähäinen osallistumismäärä. Vanhempainilta palasi projektin takia seuran käytänteeksi. Harrasteryhmien vanhempainiltoja pidettiin syksyn 2019 aikana kaksi. Niihin sai osallistua kaikki harrasteryhmissä voimistelevien lasten vanhemmat. Vanhempainilloissa oli syksyllä yhteensä kuusi osallistujaa.



## 7.2.2 Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun -osuudessa hakemuksen läpikäymisen vaatimuksena oli, että seura seuraa lasten ja nuorten kokonaisliikuntaa, kannustaa liikkumiseen, mahdollistaa monipuolisen harjoittelun, organisoii harjoituksensa, tarjoaa toimintaa eri tavalla kehittyneille sekä mahdollistaa lapsen ja nuoren taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018, Seuratoiminnan laatutekijät).

Seurassa oli jo ennen projektia käytössä käytänteitä, joiden avulla monipuolista liikkumista mahdollistettiin. Seuralla on jo usean vuoden aikana ollut käytössä telineaikataulut, joiden avulla varmistetaan, että jokainen ryhmä pääsee usealle telineelle. Aikatauluissa on huomioituna ryhmän koko. Aikataulut toimivat myös hyvinä harjoituksen organisoimisen välineinä. Omaehtoiseen liikuntaan on kannustettu vapaavuoroja pitämällä. Projektin jälkeen vapaata toimintaa on lisätty. Seuralla on viikoittain vapaaharjoittelumahdollisuus, riippumatta siitä onko lapsi tai nuori mukana seuran toiminnassa. Vapaaharjoittelua tarjotaan viikoittain 11 vuotiaille ja vanhemmille lapsille. Nuoremmille voimistelijoille on vapaavuoroja aina silloin kun seuran normaalia toimintaa ei järjestetä, kuten lomien aikana. Seuralla on myös pitkään ollut käytössä eriytetyt tavoitteet sekä harraste, että kilpavoimistelijoille. Eteneminen sekä kilpa että harrastepuolella tapahtuu testien, taidolliset ja fyysiset testit, kautta, jolloin lapsi tai nuori pääsee näkemään oman edistymisensä.

Seurassa aloitettiin elokuun 2019 lopulla uusia ryhmiä, jotka edelleen monipuolistavat seuran tarjontaa. Seuraan perustettiin Voimistelukoulu ja Freegym ryhmiä. Voimistelukoulu on otettu Suomen Voimisteluliiton seuroissa käyttöön vuonna 2017. Sen voivat ottaa käyttöön kaikki laatuseurat hankkimalla Voimistelukoulu-lisenssin. Voimisteluliiton päätaavoite on lisätä konseptin avulla seurojen lasten toiminnan laatua ja ohjaajien osaamista. Voimistelukouluryhmissä lapset opettelevat liikkumisen perustaitoja leikkien. Voimistelukouluryhmiin osallistuvat lapset ovat 3 – 12-vuotiaita ja mukaan voivat tulla sekä pojat että tytöt. Voimistelukoulussa luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin joko kilpalajin parissa. (Suomen voimisteluliitto 2017.) Freegym on nuorille suunnattu harrastus. Freegym on saanut alkunsa 2014 vanhemmille suunnatusta selvityksestä. Freegymissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Se on perinteisen voimistelun lajeja rikkova harrastus. Freegymiä voi harrastaa saleissa tai ulkona. Seurassa Freegym toteutetaan saliharjoitteluna. (Suomen voimisteluliitto 2017.)

Elokuussa 2019 seura oli ensimmäistä kertaa mukana Harrastus- ja Voimisteluviikossa. Harrastus- ja Voimisteluviikon tarkoituksena on esitellä seurojen toimintaa ja rohkaista ko-keilemaan harrastusta sekä löytämään oman harrastuksen (Suomen Olympiakomitea 2019 & Suomen voimisteluliitto 2017). Osallistamalla kansallisiin tapahtumiin seuran tarkoitus on lisätä ja innostaa useampia henkilöitä liikkumaan. Jatkossa seuran tarkoituksena on osallistua muihin kansallisiin kokonaisliikuntamääriä kasvattaviin tapahtumiin.

### **7.2.3 Urheilulliset elämäntavat**

Urheilulliset elämäntavat -osuudessa seuraa pyydettiin todentamaan, miten urheilullisia elämäntapoja edistetään seurassa, miten tästä asiasta viestitään, miten monipuolisen harjoittelun merkityksestä viestitään, miten aikuisten esimerkillisyys näkyy seurassa sekä ovatko antidoping asiat seuran tiedossa (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018).

Seurassa oli jo ennen projektia paljon urheilullisia elämäntapoja edistäviä käytänteitä. Seura järjestää joka toinen vuosi ammattilaisen pitämän vanhempainillan ravinnosta ja joka toinen vuosi riittävästä liikunnasta. Lisäksi monipuolisen harjoittelun merkityksestä lähetetään sähköpostitse tietoa vanhemmille. Aikaisemmin luennot ja viestit koskivat kilparyhmiä, mutta projektin ansiosta luennot avattiin seuran kaikille jäsenille. Antidoping asiat käydään läpi kilparyhmien leireillä. Leireillä käydään myös läpi ja harjoitellaan urheilullisia elämäntapoja. Projektin ansiosta aikuisten esimerkillistä toimintaa edistettiin, kun luotiin yhdessä pelisäännöt sekä harrasteohjaajien, että kilpavalmentajien kesken. Yhteiset pelisäännöt luotiin syyskauden kauden alussa elokuussa 2019. Yhdessä luotuihin käyttäytymistä ohjaaviin sääntöihin on helpompi sitoutua.

### **7.2.4 Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät**

Kilpaileminen ja harrastaminen -osuudessa hakemuksessa tuli kertoa miten harrastaminen ja kilpaileminen pidetään innostavana, miten kilpailuihin osallistutaan niin, että kaikilla halukkailla mahdollisuus kilpailla, onko seurassa tasoryhmiä ja jos on, mihin ryhmistä toiseen siirtyminen perustuu, käydäänkö kilpailun jälkeisiä tuntemuksia lasten kanssa läpi, kuinka seurassa on varmistettu, että kilpailusuoritukset eivät ole ainoita menestymisen mittareita sekä miten seura osoittaa, että harrastaminen on arvokasta ilman kilpailemistakin (Suomen Olympiakomitea 6.9.2018).

Seurassa oli jo valmiiksi käytänteitä, jotka vastasivat osaan edellä mainituista kysymyksistä. Kilpailua pidetään innostavana harjoittelemalla kilpailutilanteita sekä lajien fyysisten valmiuksien testien kautta. Kolmelle parhaalle sekä kaikkein eniten suorituksiaan parantavalle jaetaan palkinto. Tasoryhmiin jakautumista perustellaan harrasteryhmissä taitotestin

kautta. Kilparyhmissä ryhmiin jakautuminen perustuu lajien fyysisten valmiuksien testeihin, kilpailtavaan luokkaan sekä erillisiin lajitaidon testeihin tai demotunteihin. Testeissä on mukana myös treenimotivaatio, jota mitataan treeneissä käymisen ja treenaamisen motivaation mukaan. Treenimotivaatiota mitataan osallistumisaktiivisuuden ja harjoittelun laadun arvioinnin kautta, jota sekä lapsi tai nuori että valmentaja arvioi. Valmentajat keskustelevat urheilijoiden kanssa kilpailun jälkeisistä tuntemuksista. Se, että kilpailusuoritukset eivät ole ainoita menestymisen näyttäjiä varmistetaan edellä mainituilla fyysisillä testeillä, testeistä on nähtävissä voimistelijan kehittyminen vaikkei kilpailuissa tulisikaan menestystä. Arkivalmennuksessa fyysisten testien tuloksia myös arvostetaan ja niistä tiedotetaan aktiivisesti. Harrastamisen arvokkuus näkyy seurassa harrastevoimistelijoiden määränä, noin 100 kilpailee ja arviolta 1000 harrastaa. Harrastevoimistelua varten ja siihen pääosin keskittyneitä saleja on seurassa kaksi. Kilpailuun keskittyneitä saleja yksi. Harrastevoimistelun koordinoitiin ja laadun kehittämiseen on myös resursoitu kaksi päätoimista työntekijää.

Kaikkien harrastajien mahdollisuutta kisata lisättiin projektin jälkeen lisäämällä parkourkisoja ja merkkitestaustapahtumia. Seurassa järjestettiin ensimmäistä kertaa Parkourkisat maaliskuussa 2019. Jatkossa seura järjestää kisat kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella. Parkourkisa on hyvä mahdollisuus harrasteryhmissä voimisteleville kokeilla kilpailua. Parkourkisoihin sisältyy kokeilu, jolloin voi harjoitella omaa tekemistään. Kisoissa voimistelija saa luoda oman taidonnäytteensä radalla ja tyyliä arvioidaan. Liikkeet ja miten liikkeet suoritetaan voimistelija päättää itse. Tapahtuma on tarkoitettu erityisesti seurassa harrastaville pojille, mutta toki tytötkin saavat osallistua.

Merkkitestaustoimintaa on ollut seurassa jo useamman vuoden, mutta toiminta on laajentunut. Nyt tapahtumaan saavat osallistua kaikki seuran jäsenet. Aikaisemmin tapahtumiin pääsi osallistumaan vain seuran jatkoryhmissä voimistelevat tytöt. Merkkitestaustapahtumat ovat pääsääntöisesti tarkoitettuja tytöille. Uusi Stara-merkki on tarkoitettu seuran nuorimmille Voimistelukoulussa voimisteleville lapsille. Stara-merkki on voimistelulajien yhteinen aloitusmerkki. Sen suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Merkki pohjautuu voimistelijoiden urapolun lapsuusvaiheeseen ja liikkeet ovat liikkeitä, joita harjoitellaan voimistelukoulussa. Liikkeet ovat voimistelukoulun alkeet ja jatkoalkeet passista tuttuja liikkeitä. Liikkeet katsottavissa liitteistä **(Liite 2)**. (Suomen voimisteluliitto 2017.)

Kuparimerkki on seuran alkeet ryhmissä voimisteleville. Kuparimerkin liikkeitä harjoitellaan seuran alkeisryhmissä. Kuparimerkkiin kuuluu, hyppyjä, tasapainoilua, nojapuilla pitoja ja liikkumista, akrobatiaa, liikkuvuutta ja voimaa. Kuparimerkin liikkeet ovat nähtävissä liitteissä **(Liite 3)**.

Pronssi, hopea ja kultamerkkiä suorittavat seuran jatkoryhmäläiset. Pronssimerkin (**Liite 4**), Hopeamerkin (**Liite 5**) ja Kultamerkin (**Liite 6**) liikkeet ovat nähtävissä liitteissä. Merkkien suorittaminen vaatii haastavampien voimistelullisten liikkeiden osaamista. Kaikki Merkkisuoritukset on nähtävissä Suomen voimisteluliiton sivuilla. (Suomen voimisteluliitto 2017.)

### **7.3 Muut tulokset**

Tähtiseura -ohjelmaan osallistumisen ansiosta seurassa päivitettiin myös muita käytänteitä, jotka osaltaan vievät seuran toimintaa eteenpäin. Projektin aikana seuran henkilöstölle luotiin työkuvat. Työnkuvista on luettavissa jokaisen henkilön työtehtävät. Nämä ovat luettavissa seuran verkkosivuilla (VSK-U 2019). Työnkuvat auttavat etenkin seuran päätoimisia henkilöitä hahmottamaan omia muuttuvia työtehtäviä. Seuran verkkosivuja päivitettiin suurelta osin ja vanhoja sisältöjä poistettiin sekä selkeytettiin. Verkkosivuista pyrittiin tekemään helpommin ymmärrettävät.

## 8 Projektin arviointi

Projektin onnistumista voidaan arvioida toisaalta projektin onnistumisen näkökulmasta, jossa otetaan huomioon projektin eri vaiheet ja toisaalta ulkopuolisen arvioinnin kautta. Ulkopuolisena arvioijana tässä projektissa toimi projektin auditoija ja Tähtiseuraksi hyväksytty tah, eli tässä tapauksessa Suomen Voimisteluliiton jäsenet Satu Åkerlund ja Klara Vesterlund sekä kysely jossa 8 seuran avainhenkilöltä kysyttiin projektin vaikuttavuutta. Projekti voidaan katsoa onnistuneeksi siitä näkökulmasta, että seura sai Tähtimerkin.

### 8.1 Harrastekoordinaattorin arviointi

Monica Löövin (2002, 18-19) mukaan projektin menestykseen vaikuttavia tekijöitä ovat: selkeä jäsenyys ja toimeksianto, projektipäällikkö, jolla on aikaa, innostuneisuus, yhteiset tavoitteet, jotka on pilkottu välitavoitteiksi, suunnittelu, tiedottaminen sekä tavoitteiden ja välitavoitteiden seuranta. Projektin onnistumista estäviä tekijöitä taas ovat: puutteellinen suunnittelu, huono yhteishenki, liian sekava projekti, liian lavea rajaus, projektin jäsenet ovat liian samanlaisia sekä liian suuri projekti. Mikko Mäntynevan (2016, 132) mukaan projektin onnistumista ja toteutumista voivat vaikeuttaa esimerkiksi: epäselvät tavoitteet, riittämätön resursointi, tekijöiden osaamisen ja valmiuden riittämättömyys, rahoituksen puute sekä projektin myöhästyminen aikataulusta.

Tässä projektissa toimeksiannon selkeys oli yksi projektissa onnistumisen kulmakivistä. Toimeksianto tässä projektissa on Suomen Olympiakomitean ja lajit liittojen rakentama Tähtiseura- hakemus. Tähtiseura -hakemuksen täyttämistä oli selkeät ohjeet ja niissä oli selkeästi ilmaistu, mitkä ovat toteutumisen edellytykset. Toimeksiannon selkeys selkeytti projektin läpiviemistä, vaikka projektipäälliköllä oli rajallisesti aikaa projektille ja vaikka suunnittelua olisi voinut olla enemmän. Projekti ei kuitenkaan pysynyt alkuperäisessä aikataulussa, mikä on riski projektin onnistumiselle. Aikatauluhaasteet johtuivat suurelta osin tekijöiden vähäisyydestä. Projektiin olisi voinut resursoida enemmän tekijöitä. Projektissa tehtävät jaettiin osana käytännössä tehtävää työtä. Mikko Mäntynevan (2016, 50) mukaan huono suunnittelu on yleinen syy projektin epäonnistumiseen ja projektisuunnitelma kannattaa tehdä, koska se:

- Osoittaa, miten projektin eri osuudet liittyvät toisiinsa
- On tärkeä viestinnän apuväline, etenkin viestittäessä ja tulkittaessa yksittäisen henkilön tai tahon vastuita projektiin liittyen.
- On tulevan projektityön kokonaisuuden kuvaus. Sen kautta voi tunnistaa projektin etenemiseen liittyvät haasteet ennakkoon.

- Osoittaa teemat, joihin mahdolliset muutostoimenpiteet vaikuttavat projektin toteutumisen kannalta, silloin kun projektissa pitää tehdä muutoksia liittyen sen laajuuteen tai sisältöihin.

Onnistumiseen vaikutti selkeän toimeksiannon ohella tekijöiden sitoutuneisuus, into, ja toimeksiannon selkeydestä helposti jäsennettävät välitavoitteet eli tarkistuspisteet.

Onnistuneen projektin tunnuspiirteitä on tiedottaminen. Tässä projektissa tiedottaminen projektiryhmän jäsenten kesken oli riittävää. Yhteydenpito oli runsasta ja haasteellisissa kohdissa sai hyvin apua ja tukea toiselta. Apua saatiin myös voimisteluliitolta. Työryhmiltä saatiin vastauksia nopeasti ja asioissa päästiin etenemään aikataulun mukaisesti, vaikkakin alkuperäisestä aikataulusta jouduttiin joustamaan. Sidosryhmien kanssa käytävä laajempi viestintä olisi auttanut projektin sujumisessa.

Projekti vaatii onnistuakseen sitoutuneen projektiryhmän, mutta myös sidosryhmät tulee sitouttaa projektiin. Vähäinen sitoutuminen projektiin voi olla syynä projektin epäonnistumiseen. On tärkeää, että kaikki tietävät roolinsa projektissa. Sidosryhmien hyötyminen projektista tulee myös havainnollistaa. Sitoutumista lisää se, että projektiin osallistuvat tietävät oman panoksensa ja tietävät miten heitä tullaan tästä arvioimaan. (em., 147-148.) Projektin tekemiseen sitouduttiin, mutta sidosryhmille, vanhemmille, harrastajille, ohjaajille ja valmentajille olisi voinut jakaa tietoa tehokkaammin ja kertoa mitä hyötyä projektista lopulta saatiin irti.

## **8.2 Seuran avainhenkilöiden ja tärkeimpien tulosten vaikuttavuuden arviointi**

Arviointi toteutettiin kyselynä. Kyselyyn valittiin 8 seuran avainhenkilöä. 4 vastasi kyselyyn. Avainhenkilöt olivat seuran pitkäaikaisia valmentajia tai ohjaajia, joista suurin osa tekee tai on tehnyt seuralle töitä päätoimisesti. Kyselyssä kysyttiin projektin aikaista näkyvyyteen liittyviä kysymyksiä sekä näkyivätkö tärkeimmät tulokset käytännössä. Kysymykset kysyttiin väittäminä, johon vastattiin 1-5 asteikolla, jossa 5 oli täysin samaa mieltä ja 1 täysin erimieltä. Kysymykset on listattu taulukkoon 13. Tuloksiksi valittiin urheilijan ja liikujan polku, valmennuslinjaus, tyytyväisyyskyselyt, uudet ryhmät ja tapahtumat sekä työnkuvat.

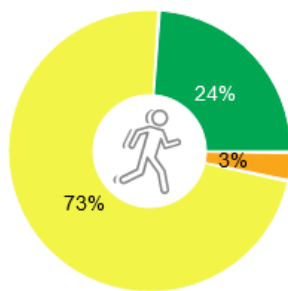
Yksi vastaajista ei ollut tietoinen mistään Tähtiseuraan liittyvästä. Ei tuloksista eikä projektista. Muut vastaajat olivat tietoisia projektista. Projektin tuloksista käytäntöön olivat siirtyneet voimistelijan polku, uudet ryhmät ja seuran sisäiset tapahtumat sekä työnkuvat. Tyytyväisyyskyselyiden tuloksista, valmennuslinjauksesta, vapaaharjoittelutoiminnan lisäämisestä ja valtakunnallisiin tapahtumiin aktiivisemmasta osallistumisesta ei tiedetty.

**Taulukko 13.** Vaikuttavuus arviointi kyselyn kysymykset

Osio	Kysymys
Projektin kulku	1. Projekti pysyi aikataulussa
	2. Projekti ei lisännyt työtaakkaa
	3. Projektin tehtävät jakautuivat tasaisesti
	4. Projekti onnistui
	5. Projektin aikaansaamat muutokset ja kehittämistoimet kehittivät seuratoimintaa
Tähtiseuran vaikuttavuuden arviointi	1. Olin tietoinen, että seuraan haettiin Tähtiseura tunnusta lasten ja nuorten seuratoiminnasta
	2. Tiedän, että seura hyväksyttiin Tähtiseuraksi
	3. Tiedän mitä Tähtiseura tarkoittaa
	4. Tiedän mitä toimenpiteitä seurassa tehtiin, jotta seura saatiin hyväksytyksi tähtiseuraksi
	5. Seurassa päivitettiin valmennuslinjausta. Tiedän seuramme valmennuslinjan. Punaisen langan, johon ohjaus- ja valmennustoiminta rakentuu.
	6. Valmennuslinjaukseen linjattiin mitä koulutuksia ohjaajan ja valmentajan tulee käydä, tiedän mitä ne ovat.
	7. Tiedän mihin valmennuslinjaus on kirjattu.
	8. Valmennuslinjaus ohjaa toimintaani.
	9. Seuraan rakennettiin voimistelijan polku harrastajalle ja kilpailijalle. Voimistelijan polusta näkee miten ryhmästä toiseen voi siirtyä. Olen kuullut voimistelijan polusta.
	10. Tiedän mistä seuramme voimistelijan polku löytyy
	11. Tiedän miten ryhmästä toiseen siirrytään.
	12. Tähtiseura hakemuksen myötä seurassa tehtiin tyytyväisyyskyselyt harraste ja kilparyhmäläisille ja heidän vanhemmilleen sekä seuratoimijoille. Tiedän minkälaisia tuloksia kyselystä saatiin.
	13. Tyytyväisyyskyselyiden tuloksia on käytetty seuratoiminnan kehittämiseen
	14. Seurassa aloitettiin uusia ryhmiä. Tiedän mitä toimintaa aloitettiin.
	15. Seurassa alkoi Voimistelukoulu ryhmä. Tiedän minkälaista toimintaa Voimistelukoulu on.
	16. Seurassa alkoi Freegym ryhmä. Tiedän minkälaista toimintaa Freegym on.
	17. Harrasteryhmissä pidettiin harrasteryhmien yhteisiä vanhempain iltoja. Tiesin että niitä pidettiin.
	18. Seuran vapaavuoro ja vapaaharjoittelutoimintaa toimintaa on lisätty. Olen huomannut, että vapaaharjoittelua on ollut enemmän.
	19. Seura on ollut aktiivisemmin mukana valtakunnallisissa tapahtumissa. Tiedän missä tapahtumissa seura on ollut mukana.

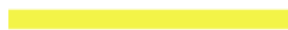
	20. Olen huomannut, että valtakunnallisissa tapahtumissa on oltu aktiivisemmin mukana.
	21. Seuraan on luotu useampia tapahtumia harrastajille. Tiedän uusista tapahtumista.
	22. Seuraan luotiin työnkuvat työntekijöille. Tiedän oman työnkuvani.
	23. Tiedän mihin työnkuvat on kirjattu ja mistä ne löytyvät.
	24. Työnkuvat ohjaavat toimintaani

### 8.3 Auditoijan arviointi



Urheilutoiminta

Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset



Innostuksesta intohimoon



Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun



Urheilulliset elämäntavat



Kilpaileminen ja harrastaminen



Arvioasteikko ● Erinomainen ● Hyvä ● Riittävä ● Ei täyttä kriteerejä

Auditoijat arvioivat osaltaan projektin onnistumista. *Kuviosta 10* on nähtävissä urheilutoimintaosuuden arvioitavat osa-alueet, joita tämä työ käsittelee. Urheilutoiminta osuuden voi katsoa onnistuneen, vihreät kohdat ovat erinomaista, keltaisella näkyvät kohdat kuvaavat asioita, jotka toteutuvat seurassa hyvin ja oranssit asioita, jotka ovat riittävällä tasolla. 73% koko arviosta on arvioitu hyväksi, 24% erinomaiseksi ja vain 3 prosenttia riittäväksi, niin sanotusti kehitettäväksi osa-alueeksi. Etenkin lasten ja nuorten laatutekijöitä koskevissa osuuksissa erinomaisesti seurassa toteutuvia osuuksia oli useita.

*Taulukosta 14.* näkyy auditoijan arvio ja seuran oma arvio osa-alueittain. Värikoodi eri osioiden onnistumisesta on sama kuin kuvassa. Taulukosta näkyy kohdat, joissa seura on ollut toiminnasta eri mieltä kuin arvioiva taho. Usein seuran arvio on ollut negatiivisempi kuin auditoijan. Vain urheilijan polku on arvioitu heikommaksi, kuin miten seura asiaan näkee.

**Kuvio 10.** Kooste auditoijien urheilutoiminnan arvioista

**Taulukko 14.** Seuran ja auditoijan arvio laatutekijöiden onnistumisesta

Arvioitava osa-alue	Seuran arvio	Auditoijan arvio
Urheilijan/liikkujan polku on kuvattu seurassa	Erinomainen	Hyvä
Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu	Hyvä	Hyvä
Seuran palautekyselyt: lapset	Hyvä	Hyvä
Nuoret	Hyvä	Hyvä
Valmentajat ja seuratoimijat	Hyvä	Hyvä
Lasten vanhemmat ja huoltajat	Riittävä	Hyvä
Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri	Hyvä	Hyvä
Lasten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus	Riittävä	Hyvä



Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin	Riittävä	Hyvä
Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kanssa	Riittävä	Hyvä
Lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan	Riittävä	Riittävä
Omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen	Riittävä	Hyvä
Monipuolinen liikunta	Hyvä	Hyvä
Harjoitukset ovat hyvin organisoituja	Erinomainen	Erinomainen
Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille/motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen	Hyvä	Erinomainen
Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään	Erinomainen	Erinomainen
Urheilullisten elämäntapojen edistäminen	Hyvä	Hyvä
Urheilullisista elämäntavoista viestiminen	Riittävä	-
Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille	Hyvä	Hyvä
Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys	Hyvä	Hyvä
Antidopingasiat tutuiksi	Erinomainen	Erinomainen
Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa	Erinomainen	Erinomainen
Kilpailuihin osallistuminen	Riittävä	Hyvä
Kaikilla mahdollisuus osallistua	Riittävä	Hyvä
Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen	Hyvä	Hyvä
Kilpailufiilikset	Hyvä	Hyvä
Kilpailusuoritusten arviointi	Erinomainen	Erinomainen
Harrastaminen on arvokasta	Erinomainen	Erinomainen

● Urheilutoiminnan yhteiset linjaukset    
● Innostuksesta intohimoon    
● Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun  
● Urheilulliset elämäntavat    
● Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät

## 9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata, analysoida ja arvioida Tähtiseura-ohjelman toteutumista Voimisteluseura Keski-Uusimaassa. Tähtiseura -ohjelma toteutettiin projektina maaliskuusta huhtikuussa 2019. Tähtiseura-ohjelma on seuratoiminnan laatua kehittävä toimintaa. Projektin tavoitteena oli saada toiminnasta Tähtiseuramerkki, joka on todistus laadukkaasta toiminnasta. Seura onnistui tavoitteessaan ja merkki saatiin kesäkuussa 2019. Projektin tuloksena rakennettiin työkaluja seuratoimintaan, etenkin valmentajille ja ohjaajille rakennettiin apuvälineitä ohjaamisen tueksi. Projektin seurauksena seuralle kirjattiin toimintakäsikirja, josta löytyvät seuran yleiset asiat sekä vinkkejä ohjaajille ja valmentajille. Lisäksi luotiin työnkuvat, jotka auttavat arjen tehtävissä. Seuraan rakennettiin liikkujan ja urheilijan polut, joiden kautta sekä valmentajat ja ohjaajat että voimistelua harrastuksenaan suunnittelevat saavat tietoa seuran ryhmissä etenemisestä. Seura päivitti valmennuslinjaustaan. Seura teki tyytyväisyyskyselyt, joiden kautta saatiin arvokasta tietoa siitä, missä seura on onnistunut ja mitä seurassa tulisi vielä kehittää. Lisäksi tähtiseuraksi hyväksymisen jälkeen vapaaharjoittelumahdollisuuksia ja tapahtumia lisättiin seuran arkeen.

Seura onnistui luomaan useita hienoja välineitä ja työkaluja seuratoiminnan kehittämiseksi ja tulosten ja lopputuloksen näkökulmasta projekti näyttäytyikin erittäin onnistuneena. Kehitettävää on kuitenkin vielä. Saatujen tulosten vieminen käytännön arkeen on vielä kesken. Koulutuksissa voisi tulevaisuudessa painottaa sisältöjä, jotka nousivat tyytyväisyyskyselyistä ja luotuja materiaaleja ja työkaluja voisi aktiivisesti käyttää tukena. Koulutusten osalta tämä prosessi on jo käynnissä. Monet urheilutoimintaan liittyvistä asioista olivat vahvasti liitoksissa ohjaajan ja valmentajan toimintaan. Pitkällä aikavälillä ohjaajan ja valmentajan työn laatua olisi syytä edelleen kehittää ja rakentaa malleja innostavaksi ohjaajaksi tai valmentajaksi kasvussa. Eri ikäluokkien valmennuslinjaa voisi selkeyttää. Ohjenuorana voisi toimia urheilijan lapsuus ja valintavaiheen polut, joiden laatutekijät voisivat auttaa toiminnan painotuksissa.

Tuloksia voisi myös jalostaa eteenpäin seuralle. Rakennettuihin polkuihin voisi rakentaa teoreettisen viitekehyksen, joka on nähtävissä katsomalla polkua ja jota voitaisiin tehokkaammin käyttää ohjaamisen ja valmentamisen tukena. Kummastakaan polusta ei näy lapsuusvaiheen ja valintavaiheen polkujen eri painotuksia. Valmentajien ja ohjaajien toiminnan ohjaamisen ja kehittämisen kannalta voisi olla oleellista yhdistää laatukriteerit polkuun. Se voisi olla yksi keino lisätä valmentajien ja ohjaajien ymmärrystä siitä mitä eri ikäisten lasten ja nuorten toiminnalta vaaditaan. Poluista ei myöskään käy ilmi, minne voi-

mistelijoita ohjataan, jos toivottua toimintaa ei löydykään seurasta. Myös urheilullisiin elämäntapoihin liittyvän tietotaidon lisääminen ohjaajille ja valmentajille sekä urheilullisiin elämäntapoihin kannustaminen arkivalmennuksessa ovat tärkeitä kehittymisen kohtia.

Auditoijat nostivat kehitettäviksi kohteiksi osallisuuden lisäämisen harjoittelussa, valmennuksessa ja kilpailuihin osallistumisessa, kokonaisliikuntamäärän nostamisen, esimerkiksi kansallisten tapahtumien kautta ja käyttämällä liikunnan määrän seuraamiseen ja lisäämiseen rakennettuja työkaluja, kuten voimistelupasseja sekä viestinnän lisäämistä etenkin asioista, jotka toteutuvat seurassa hienosti. Omaehtoista liikuntaa ja kokonaisliikuntamäärää lisättiin projektin jälkeen Voimistelukouluissa ottamalla käyttöön voimistelukoulupassit, joiden avulla kannustetaan arkiliikkumiseen.

Onnistumisen arvioinnin kannalta suurin haaste on projektina projektin onnistuminen. Projektiin olisi voinut lisätä suunnittelua ja tekijöitä tekemään projektia. Projekti oli tekoaikanaan työläs ja vei huomiota muista seuratoiminnan arjessa tehtävistä. Projekti myöhästyi aluksi sovitusta aikataulusta.

Viestintä oli suurin haaste. Projektin sidosryhmien tulisi olla tietoisia projektiin liittyvistä suunnitelmista, tavoitteista, käytännöistä, päätöksistä, sopimuksista ja tuloksista. Suuri osa projektinhallintaan liittyvistä haasteista liittyy viestinnän haasteisiin (Mäntyneva 2016,111). Tässä ei tarkoiteta niinkään projektiryhmän viestintää, vaan viestintää, jonka tavoitteena ja tarkoituksena on viedä projektissa toteutuneet kehittämistoimet kaikkien tietoisuuteen ja osaksi seuran arkitoimintaa. Etenkin ulospäin seuran jäsenille tapahtuvaa viestintää olisi voinut olla paljon enemmän. Seuran tulisi viestiä hienosta saavutuksestaan, kun seura sai tunnustuksen hyvästä toiminnastaan. Seuran tulisi olla ylpeä erinomaisuudestaan. Selvitettäväksi jääkin tietävätkö kaikki sidosryhmät, eli seuran jäsenet siitä, että seura on Tähtiseura. Jo pienen kyselyn perusteella kaikki ohjaajat ja valmentajat eivät ole tietoisia tuloksista, joita seura sai ja joita hekin pystyisivät hyödyntämään arjessaan. Kohdennettuun ajantasaiseen viestimiseen seurassa tapahtuvista toimista, jotka vaikuttavat harrastajiin, ohjaajiin, valmentajiin ja vanhempiin seuran pitää lyhyemmällä aikavälillä puuttua. Jäsenille olisi voinut tarkemmin kertoa tyytyväisyyskyselyiden tuloksista ja muutoksista seuran toiminnassa. Kehittävän projektin tuotokset tulisi saada käytäntöön. Kehittämisen vastuuttaminen liittyy olennaisesti käytännön toteutukseen ja ohjaukseen. (Mäntyneva 2016, 154.) Tällä hetkellä seura viestii akuuteista tapahtumista, muutoksista ja onnistumisista kisoissa. Some- tiimin perustaminen on askel oikeaan suuntaan. Seura voisi olla myös hyvä terveellisiin elämäntapoihin kannustava taho. Seura voisi viestinnällään verkkosivuilla ja tiedotteissa kannustaa terveellisiin elämäntapoihin arkivalmennuksessa tapahtuvan hyviin elämäntapoihin kannustavan otteen myötä.

Seuraavana vaiheena projektin ja opinnäytetyön osalta lieneekin tuloksista tiedottaminen ja projektin tulosten jalkauttaminen. Tähtiseuraksi tulemisen viestimisestä tässä opinnäytetyössä tullaan luomaan vielä tiedote kaikille seuran jäsenille.

Projektin tuloksina saatuja työkaluja jalkautetaan vaiheittain ja kehittämistoimia tehdään pala palalta. Harrastepuolen kehittämistoimista vastaavat harrastekoordinaattorit. Kilpa-puolen kehittämistoimista vastaavat kilpapuolen vastuuvallmentajat eli täysipäiväiset kilpa-puolen valmentajat. Kilpa ja harrastepuoli tekee yhteistyötä toiminnanjohtajan kanssa. Viestintää viedään eteenpäin yhteisen keskustelun kautta seuran hallituksen ja ohjaajien ja valmentajien kesken.

Tutkittavaksi jää kuinka vaikuttavia seuran kehittämistoimet ovat kokonaisuuden kannalta. Tämä projekti voi toimia ohjenuorana seuroissa, joissa päätetään kehittää seuratoimintaa: se tarjoaa vastauksia esimerkiksi siihen, miten voi todentaa kuinka laadukasta seuratoi-minta on ja kuinka seuratoimintaa voidaan kehittää eteenpäin. Tähtiseura-ohjelmassa puututaan moneen seuratoiminnan osa-alueeseen. Tähtiseura-ohjelman kautta seurät pääsevät kehittämään toimintaansa monipuolisesti. Ohjelman kautta nähdään mihin kehit-tämistä kannattaisi suunnata seuran omien huomioiden lisäksi. Ohjelmassa on hyvää, että lajiliitolta ja Olympiakomitealta saadaan tukea seurakehittämistä tukevien työkalujen ja yhteisten tapaamisten kautta, joissa Tähtiseurat kokoontuvat ja jakavat osaamistaan sekä kokemuksiaan.

## Lähteet

Aarresola, O. 2014. Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Toim. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. Kihun julkaisusarja, nro 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 4.10.2019. Luettu 15.11.2019.

Blomqvist, M, Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Toim. Kokko S. & Martin L. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). Luettu 15.11.2019.

Danskanen, K. 2015 Valmentajan polku- Valmentajana kehittyminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Toim. Danskanen, K., Hämäläinen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, t., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. VK-Kustannus. Lahti

Danskanen, K., Hämäläinen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, t., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Lahti

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 4.10.2019 Luettu 3.10.2019.

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Toim. Danskanen, K., Hämäläinen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, t., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. VK-Kustannus. Lahti

Hakkarainen, H. 2014. Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O.,

Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 3.10.2019.

Heiskanen, H., Solismaa, S., Vinni, M. & Kirjavainen, A. 2011-2019. Urheilijan polku. TeamGym. Huippu-urheilun muutostyö. KIHU. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/ura-polku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=176](https://kihuenergia.kihu.fi/ura-polku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=176). Luettu 5.10.2019.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Toim. Danskanen, K., Hämäläinen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, t., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. VK-Kustannus. Lahti

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen malli. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: [https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2018/01/SuomalaisenValmennusosaamisen-Malli\\_HamalainenKirsi-2016.pdf](https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2018/01/SuomalaisenValmennusosaamisen-Malli_HamalainenKirsi-2016.pdf). Luettu 4.10.2019

Hämäläinen, K. 2018. Valmentajan polku- Valmentajan itseopiskelumateriaali. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>. Luettu 13.10.2019.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio- ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Toim. Danskanen, K., Hämäläinen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, t., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. VK-Kustannus. Lahti

Jaakkola, T. & Kalaja S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 1.10.2019.

Kalaja, S. 2014. Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 3.10.2019.

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 3.10.2019.

Kontinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 1.10.2019.

Liikkujan polku -verkosto. 2017. Liikkujan polku -verkosto. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/06/liikkujan-polku\\_esittelydiat\\_paivitetty9.6.2017.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/06/liikkujan-polku_esittelydiat_paivitetty9.6.2017.pdf). Luettu 5.10.2019.

Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2014. Urheiluseurat valintavaiheen toimijana. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 3.10.2019.

Lööv, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja suunnittelun käsikirja. Tietosanomaa Oy. WS Bookwell Oy

Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 1.10.2019.

Murtonen S., Hämäläinen H., Holopainen T., Kirjavainen A., Porola, A., Rehn, M., Tanskanen J., Toivanen T. & Vilenius T. 2011-2019. Urheilijan polku. Voimistelu, naisten telinevoimistelu. Huippu-urheilun muutostyö. KIHU. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/ura-polku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=137](https://kihuenergia.kihu.fi/ura-polku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=137). Luettu 5.10.2019.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari. Printon. Viro

Smith, L. Gardner, B., Aggio, D. & Hamer M. 2015. Association between participation in outdoor play and sport at 10 years old with physical activity in adulthood. Preventive Medicine 74. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743515000481>. Luettu. 15.11.2019.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/muutosta\\_liikkeella\\_valtakunnalliset\\_yhteiset\\_linjaukset\\_terveytta\\_ja\\_hyvinvointia\\_edistavaan\\_liikuntaan\\_2020.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/muutosta_liikkeella_valtakunnalliset_yhteiset_linjaukset_terveytta_ja_hyvinvointia_edistavaan_liikuntaan_2020.pdf). Luettu 5.10.2019.

Suomen Olympiakomitea. 2018. Urheiluyhteisön Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>. Luettu 3.10.2019.

Suomen Olympiakomitea 6.9.2018. Kaikille yhteiset laatutekijät. Luettavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma\\_osa-alueiden-yhteiset-laatutekijat.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma_osa-alueiden-yhteiset-laatutekijat.pdf). Luettu 20.9.2019.

Suomen Olympiakomitea 6.9.2018. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Luettavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma\\_lasten-ja-nuorten-urheilun-laatutekijat.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma_lasten-ja-nuorten-urheilun-laatutekijat.pdf). Luettu 17.9.2019

Suomen Olympiakomitea. Tähtiseura-seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseuraj-seurojen-laatuohjelma/>. Luettu 17.9.2019

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Freegym. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Freegym>. Luettu 20.9.2019

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Naisten telinevoimistelu. Kilpailu. Säännöt. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Kilpailu/S%C3%A4nn%C3%B6t>. Luettu 20.9.2019



Suomen Voimisteluliitto. 2017. Naisten telinevoimistelu. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 5.10.2019.

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Stara-merkin tilauslomake. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Voimistelukoulu/Stara-merkin-tilauslomake>. Luettu 20.9.2019

Suomen Voimisteluliitto. 2017. TeamGym. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/TeamGym/Lajiesittely>. Luettu: 5.10.2019.

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Voimistelukoulu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Harrastevoimistelu/Lapset/Harraste-a-alasivu>. Luettu 20.9.2019

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Voimisteluviikko. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Materiaalit-j%C3%A4senseuroille/Voimisteluviikko2019>. Luettu 13.10.2019

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Uudistunut lasten, nuorten ja lajien I-taso. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaikkea-osaa-misen-kehitt%C3%A4minen-on/Uudistunut-lasten-nuorten-ja-lajien-I-taso>. Luettu 20.9.2019

Terve Urheilija. Kymppiympyrä. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>. Luettu 4.10.2019

Terve Urheilija. Terve Urheilija-ohjelma. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>. Luettu 4.10.2019

Tolvanen, P. & Heinonen, K. 2014. Eettiset periaatteet nuorten urheilussa. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan päivä. Toim. Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A. & Pirttimäki M. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/8039201-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html>. Luettu 3.10.2019.

Vehmas, H. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Liikkunta yhteiskunnallisen ilmiönä. Toim. Itkonen, H. & Laine, A. Yliopistopaino. Jyväskylä

VSK-U. Harrasteryhmät. Tyttöjen ryhmät. Luettavissa: <https://www.vsk-u.net/harrasteryhmat/tyttojen-ryhmat/>. Luettu 17.9.2019

VSK-U. Kiparyhmät. Naisten telinevoimistelu. Luettavissa: <https://www.vsk-u.net/kilparyhmat/naisten-telinevoimistelu-ntv/> . Luettu 17.9.2019

VSK-U. Valmentajat ja ohjaajat. Luettavissa: <https://www.vsk-u.net/tietoa-seurasta/valmentajat-ja-ohjaajat/>. Luettu 13.10.2019

# Liitteet

## Liite 1. Alueminorit fyysiset testit

### ALUEMINORIT FYYSISET TESTIT

#### 1. Paikalta pituushyppy (mittanauha)

- Mitataan voimistelijan pituus selinmakuulla kantapäästä sormenpäihin (OP)
- Hypyn pituus mitataan lähtöviivalta viivaa lähinnä olevaan kehon osaan 0,5cm tarkkuudella ja tuloksesta vähennetään oma pituus (OP)
- Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä on sallittu
- Suoritetaan kanveesilla
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
OP- <u>4,5cm</u>	5- <u>9,5cm</u>	10-14,5cm	15-24,5cm	25cm

#### 2. 20m juoksu (sekuntikello)

- Lähtö paikalta lähtöviivan takaa, takimmainen jalka ponnistuslaudan päällä
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
4,01-4,2s	3,81-4,0s	3,61-3,81s	3,41-3,6s	alle 3,4s

#### 3. Jalannostot puolapuilla ylös

- Lähtö riipunnasta myötäotteella, ei kaartaa eikä vauhdinottoa, hartiakulma suorana
- Käsivarret suorina
- Polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä
- Varpaat koskettavat nostossa puolaa
- Jatkuva sujuva ja hallittu liike, suoritus päättyy, mikäli tauko riipunnassa
- Ei aikarajaa
- Saa suorittaa vain kerran!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
8-9	10-11	12-15	16-19	20

#### 4. Köysikiipeily ilman jalkatukea 4m (sekuntikello)

- Köyteen merkataan alkumerkki (käsien paikka), josta 4m ylöspäin (loppumerkki)
- Lähtö taitto-/haaraistunnasta
- Jalat auki haara-asennossa/ yhdessä
- Jalat pidettävä suorina (virhe +1s, otetaan tarvittaessa vain kerran) ja vaakatasossa (virhe +1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran); tulos 0,1s tarkkuudella
- Suoritus päättyy mikäli voimistelija käyttää jalkoja kiipeämiseen
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
ylös	16,1-20s	12,1-16s	8,1-12s	alle 8s

#### 5. Käsinsenonta (sekuntikello)

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Vartalo sekä kädet ja jalat suorina
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on käsinsenonnassa jalat yhdessä
- Ajanotto katkeaa, jos suora linja rikkoutuu (yli 20 astetta) tai askel kädellä
- Tulos 01 s tarkkuudella
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
5-9,9s	10-14,9s	15-19,9s	20-29,9s	30s

#### 6. Haarapunnerrus

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Lähtö haarakulmanojasta
- Käsivarret, polvet ja nilkat suorina koko suorituksen ajan
- Hallittu ja hyvä käsinsenonta joka suorituksessa
- Suoritus katkeaa, jos jalan tai takapuolen kosketus maahan tai askel kädellä
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
0,5-1,5	2-2,5	3-4,5	5-6,5	7

### 7. Spagaatti (oikea vasen ja sivuttain)(+10cm matto/koroke)

- Eteenpäin spagaatti etujalka 10cm korokkeella + 2p, spagaatti maassa +1p
- Spagaatti lantio suorana ja maassa pysyen
- Kädet pysyttävä ilmassa 2s
- Sivuttain spagaatti maassa +1p
- Rintakehä lattiassa, kädet vartalon jatkeena + 1p
- Lasketaan yhteen: oikea (2) + vasen (2) +sivuttain (1) max 5
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
---------	---------	---------	---------	---------

### 8. Hartioiden ojennus taaksepäin (keppi ja mittanauha)

- Seistään suurin jaloin tolppaa vasten (esim. miesten nojapuut, rekki)
- Selän pysyttävä tolpassa kiinni
- Tiukka ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan. Kädet ja ranteet suorina
- Mitataan kepin etäisyys tolpasta (voimistelijan puolelta) 0,5cm tarkkuudella
- Kepin pysyttävä paikoillaan 2 s
- Lapojen kääntö ei ole sallittu
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
<u>5-9,5cm</u>	10-14,5cm	15-19,5cm	20-24,5cm	25cm

### 9. Silta puomilla

- Jalat yhdessä, kädet ja jalat suorina, kaari hartioihin
- Sillassa pysyttävä 5s
- Hartiat ranteiden yli +2p, ranteiden päällä +1p, ranteiden takana 0p
- Jalat yhdessä +1p, suorina +1p, kädet suorina +1p
- Keppi merkinä ranteiden etupuolella
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
---------	---------	---------	---------	---------

### 10. Eteentaivutus (penkki, keppi, mittanauha, teippi ja tussi)

- Lähtöasento on perusasento, kädet vartalon jatkeena, keppi käsissä
- Tiukka ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan
- polvet suorina, jalat yhdessä koko suorituksen ajan
- Mitataan penkin reunasta alaspäin 0,5cm tarkkuudella
- Eteentaivutuksessa pysyttävä 2 s
- Saa suorittaa 2 kertaa!

1 piste	2 piste	3 piste	4 piste	5 piste
0-3,5cm	<u>4-7,5cm</u>	<u>8-11,5cm</u>	12-15,5cm	<u>16cm</u>

LAJIEN YHTEISEN STARA-MERKIN  
SUORITUSVIHKO

Stara-merkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa, kunhan on Stara-lisenssi. Liikkeet ovat voimistelukoulun alkeis- ja alkeisjatkopassista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Voimistelija suorittaa liikkeet yksin ja hänen on suoritettava hyväksytyksi kaikki pakolliset liikkeet sekä neljä valinnaista liikettä.

Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kaksi kertaa ja suoritettuaan merkin, voi siirtyä seuraavaan merkkiin, jos lajissa on merkkijärjestelmä.

Stara-merkin suorittaja: \_\_\_\_\_



© Alei Risk

PAKOLLISET LIIKKEET

	Suoritettu
1. Liikkumistaito: kanta pakaraan juoksu ja polvennosto juoksu	
2. Liikkumistaito: karhukävely etu- ja takaperin	
3. Hyppy: yhdellä jalalla hyppy vanteesta toiseen (5 hyppyä) Huom. suoritetaan molemmilla jaloilla	
4. Hyppy: jännehyppe korokkeelta alas	
5. Tasapaino: kukko-/ passe -asento	
6. Akrobatia: keinuminen selällään pyöreänä kyykkyy x 3	
7. Akrobatia: aasinpotku	
8. Liikkuvuus: eteentaivutus täysi-istunnasta	
Kommentteja, palautetta	

**VALINNAISET LIIKKEET (4 KPL)**

	<b>Suoritettu</b>
<b>1. Tasapaino: Polvivaaka</b>	
<b>2. Liikkumistaito: sivulaukka molemmilla puolilla</b>	
<b>3. Hyppy: Esteen yli hyppy tasahypyllä x 3</b>	
<b>4. Liikkuvuus: silta</b>	
<b>5. Välineenkäsittely: naruhyppy x 5</b>	
<b>6. Välineenkäsittely: pallon heitto ja kiinniotto</b>	
<b>7. Vartalon voima ja hallinta: haarakulmanoja penkillä</b>	
<b>8. Keskivartalon voima: kävely sivuttain jalat penkillä, kädet maassa</b>	
<b>9. Akrobatia: sivukuperkeikka</b>	
<b>10. Akrobatia: haarakuperkeikka</b>	

Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet	Merkki suoritettu
___ / 8 liikettä	___ / 4 liikettä	Valmis ___ Ei vielä ___
Uusinnan päivämäärä:		
Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet	Merkki suoritettu
___ / 8 liikettä	___ / 4 liikettä	Valmis ___ Ei vielä ___

<p>Stara-merkki on suoritettu, pvä: _____</p> <p>Valmentajan/ arvioitsijan kuittaus: _____</p>
--

### Liite 3. Kuparimerkki

Suoritettavat liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Peräkkäiset tasahyyt ponnistuslaudalla (5)		
	2. Ketteryysrata		
NOJAPUUT / REKKI	3. Riipunta myötäotteella kesäasennossa 10s		
	4. Aisamatkustus myötäotteella		
MATALA PUOMI / PAAVO-PUOMI / PENKKI	5. Tasapaino- ja ketteryysrata		
PERMANTO	6. Kuperkeikkasarja permannolla		
PERUSVOIMISTELU	7. Päkiseisonta 10s		
VOIMA	8. Niskaseisonta 5s		
	9. Kaaripito 5s		
	10. Vatsallaan käsinseisonta-asento 5s		
LIIKKUVUUS	11. Eteentaivutus		
	12. Kyykistyminen		



#### Liite 4. Pronssimerkki

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Vauhti – tasahyppy – jännehyppy		
	2. Ketteryysrata		
NOJAPUUT	3. Kieppi – selinheilahdukset – heitto kuppiasentoon		
	4. Riipunta myötäotteella ja vastaotteella		
	5. Kuppi-kaari-kuppi- asennot maassa		
PUOMI	6. Tasapainosarja		
	7. Haarakulmanoja		
PERMANTO	8. Kuperkeikkasarja permannolla		
	9. Viistokäsinseisonta		
PERUSVOIMISTELU	10. Perusvoimistelusarja		
VOIMA	11. Vatsavedot puolapuilla yli vaakatazon (5)		
LIKKUVUUS	12. Jalannostot selinmakuulla		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
NOJAPUUT	1. Nojapuusarja		
PERMANTO	2. Kärrynpyörä		
	3. Nousu siltaan		
PERUSVOIMISTELU	4. Laukkahyppy (3) - kukkoasento		
VOIMA	5. Leuanveto – pito 5s		
LIKKUVUUS	6. Eteentaivutus		
	7. Spagaatti yhdellä jalalla		
	8. Hartianosto		

## Liite 5. Hopeamerkki

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Pudotusjännehyppy korokkeelta		
	2. Käsineisonnasta kaatuminen selinmakuulle		
NOJAPUUT	3. Aisamatkustus myötäotteella ja vastaotteella		
PUOMI	4. Tasapainosarja puomilla		
PERMANTO	5. Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon		
	6. Kärrynpyörä molempiin suuntiin		
	7. Käsineisonta 10s vatsa seinää vasten		
PERUS-VOIMISTELU	8. Perusvoimistelusarja		
	9. Piruettitasapaino 2s, molemmat jalat		
VOIMA	10. Leuanvedot (3)		
	11.a Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason (10)		
	11.b Köysi 4m		
LIKKUVUUS	12. Hartianosto 10cm		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPY	1. Ketteryysrata		
NOJAPUUT	2. Voimasarja		
PERMANTO	3. Sillassa jalkojen nostot, molemmat jalat (3)		
	4. Hyppyaskel-kärrynpyörä		
	5. Flikin ponnistus selälleen matolle		
VOIMA	6. Tasahyppy korokkeelle (10)		
	7. Haarakulmanoja 10s		
LIKKUVUUS	8. Spagaatit maassa (2 suuntaa)		

## Liite 6. Kultamerkki

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPY	1. Juoksusta jännehyppy 70cm matolle		
NOJAPUUT	2. Heilunta remmeillä		
PUOMI	3. Tasapainosarja puomilla		
PERMANTO	4. Arabialainen korokkeelta		
	5. TikTak-silta korokkeen avulla		
PERUS-VOIMISTELU	6. Perusvoimistelun hyppysarja		
	7. Piruetti 360° ulospäin		
VOIMA	8. Vatsavedot aisalla (3)		
	9. Tasahyppy korokkeelle (15)		
	10. Käsineisonta vatsa seinää vasten 20s		
LIKKUVUUS	11. Hartialiikkuvuus		
	12. Spagaatit kahteen suuntaan		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPY	1. Hyppyaskel, käsinseisonta, työntö selinmakuulle		
NOJAPUUT	2. Voimasarja		
PERMANTO	3. Päähyppy korokkeelta		
	4. Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon		
VOIMA	5. Leuanvedot (5)		
	6. Kulmanoja maassa 10s		
	7. Köysikiipeily jalkojen avulla, alastulo ilman jalkatukea		
LIKKUVUUS	8. Eteentaivutus (10cm yli)		