



Jalkapallon harrastetoiminnan kehittäminen - malli ympärivuotisesta toiminnasta

Jarno Laitinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnanohjaajan tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Jarno Laitinen

Tutkinto

Liikunnanohjaaja

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Jalkapallon harrastetoiminnan kehittäminen - malli ympärivuotisesta toiminnasta

Sivu- ja liitesivumäärä

27

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Tampereen Pallo-Veikot (TPV). Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten liikunnan lisääminen saamalla heidät mukaan seuratoimintaan. Toimeksiantajalla on seurassa tarve eheyttää matalan kynnyksen toimintaa kokonaisvaltaisesti. Matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen ja kaupunginosatoiminnan kehittäminen on seuran näkökulmasta merkittäviä tavoitteita tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön motivaationa toimi opinnäytetyön tekijän pelaajatausta jalkapallosta ja valmennustausta toimeksiantajan seurassa. Opinnäytetyön tekijän huoli paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista ja seuratoiminnasta alueella, toimi myös motivaation lähteenä työlle. Opinnäytetyöprojekti alkoi maaliskuussa 2021. Toimeksiantajan edustajan kanssa kevään ja kesän 2021 aikana keskusteltiin ja luotiin yhteinen ymmärrys työn suunnitelmasta, työn vaiheista, ja hahmotelma lopputuotoksesta. Teoriatietoa kerättiin lasten liikunnasta, seuratoiminnasta sekä seuratoiminnan roolista kasvattajana. Teoriatieto esitellään opinnäytetyön luvuissa 2–4.

Ympärivuotista mallia kehitettäessä tarkasteltiin yleisesti lasten liikuntatottumuksia, seuratoimintaa terveyttä edistävänä toimintana, ja jalkapalloa harrastuksena paikallisella tasolla ja kansallisesti. Mallin luomiseen vaikuttivat opinnäytetyön tekijän valmennus- ja yhteys-henkilörooli seuran kaupunginosa-alueella. Ympärivuotisesta mallista uskotaan olevan hyötyä Tampereen alueen seutukuntia varten ja sitä kautta myös seuran ydintoiminnalle tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui ympärivuotinen malli seutukunnan avuksi lasten harrastamisen tueksi ja seuratoiminnan kehittämiseen. Ympärivuotinen malli, pitää sisällään tiivistettynä vastuukaavion toiminnan organisoinnille seuraa ja ohjaajaa varten, sekä vuosikellon toiminnan tueksi ohjaajalle vastuulliseen harrastamiseen ja joukkueen kanssa toimimiseen ympärivuotisesti.

Asiasanat

Liikunta, Liikuntaharrastus, Jalkapallo, Lapset, Urheiluseurat

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten liikunta	3
2.1	Lasten liikkumisen suositukset Suomessa	4
2.2	Urheilijaksi kasvaminen Suomessa	7
2.3	Lasten liikunnanohjaaminen.....	9
3	Vastuullinen seuratoiminta	12
3.1	Matalan kynnyksen toiminta osana urheiluseuraa	13
3.2	Seuratoiminta paikallisesti.....	13
3.3	Seuratoiminnan tulevaisuus	14
4	TPV jalkapallo	16
4.1	Futisklubi.....	16
4.2	Pelaajapolku	16
5	Opinnäytetyön tavoitteet.....	18
6	Opinnäytetyön vaiheet.....	19
7	Opinnäytetyön tuotos	20
8	Pohdinta.....	23
	Lähteet	28

1 Johdanto

Suomessa jalkapallon toiminnasta ja kehittämisestä vastaa Suomen Palloliitto, Suomen Palloliitto on jalkapallon erikoisliitto, joka on yksi kansainvälisen jalkapalloliiton (FIFA) jäsenistä. Jalkapallon parissa toimii Suomessa yli 130 000 rekisteröityä pelaajaa, ja kaikkiaan jalkapallon parissa toimii viikoittain 500 000 suomalaista. (Suomen Palloliitto 2021)

Tampereen Pallo-Veikot on jalkapalloseura, jossa lapsi tai nuori voi harrastaa jalkapalloa vain omaksi ilokseen kaupunginosatoiminnassa, joka kantaa nimeä Futisklubi. Pelaajalla on mahdollisuus myös kehittyä jalkapalloilijana seuran ikäkausijoukkueissa ja edustusjoukkueissa. Toimeksiantaja on rekisteröitynyt Suomen Palloliiton jäsenseura, joka tarjoaa harrastejalkapalloa kolmevuotiaasta alkaen. (TPV 2021)

Urheiluseuratoiminta Suomessa on osa liikunnan kansalaistoimintaa ja osallistuvilla kansalaisilla on merkittävä rooli liikunta- ja urheiluseurajärjestelmässä Suomessa. Harrastamisen ja osallistumisen motiivit ovat seuratoiminnassa muuttumassa. Laaja-alainen urheiluseuratoiminta tulevaisuudessa näyttäisikin olevan tapa, jolla seura voisi erottua edukseen muista seuroista vetovoimaisuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 31–33)

Opinnäytetyöntekijällä on pitkä lajitausta lapsesta saakka jalkapallosta, ensin pelaajana monessa eri seurassa, kilpa- ja harrastetasolla. Pelaajauran jälkeen opinnäytetyöntekijä on toiminut lasten valmennustyössä jalkapallossa, sekä päivätyössään toiminut lasten ja nuorten parissa liikunnanohjauksessa. Kokemus työstä lasten parissa liikunnanohjauksessa ja valmennustyössä, auttoi opinnäytetyön aiheen valintaan.

Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään ratkaisuja valmentajana, vanhempana ja seuran yhteyshenkilönä ilmenneisiin kysymyksiin matalan kynnyksen toiminnassa. Valtionneuvoston selonteossa yhdeksi keskeiseksi kehityslinjaksi määritellään matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoinnin merkitys. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 4)

Opinnäytetyön tuotoksen ympärivuotisen mallin tavoitteena on luoda lapsille harrastamisen malli, joka edesauttaa seutukunnan lapsiperheiden hyvinvointia. Seuran näkökulmasta mallin tavoitteena on matalan kynnyksen eheyttäminen ja nykyisen palvelun kehittäminen.

Urheiluseuratoiminta opinnäytetyössä on keskiössä, urheiluseuratoiminnan eheyttäminen ja vastuullinen seuratoiminta. Yksilön liikuntakasvatus, terveyskasvatus, tapakasvatus ja sosiaalinen kasvatus ovat myös tärkeitä teemoja opinnäytetyössä. Opinnäytetyön keskei-

senä tavoitteena on tarkastella lasten (alle 10-vuotiaiden) liikunnan harrastamista ja liikkumista urheiluseurassa. Tarkastelun avulla lasten harrastamisesta, on tarkoitus jalkauttaa lähiliikuntatoimintaan ajankohtaista tutkittuun tietoon pohjautuvaa teoretietoa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka paikallisuus ja lähellä tapahtuva harrastus voivat auttaa seuraa kehittymään isommaksi. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin seutukuntien mahdollisuudet urheiluseuratoiminnassa. Seuraavissa luvuissa määritellään yleisiä liikuntatottumuksia yhteiskunnassa ja lasten liikkumisen suosituksia. Lasten harrastamista kansallisesti, ja jalkapallon asemaa suomalaisessa urheilukentässä. Pureudutaan myös seuratoiminnan merkitykseen kasvattajana, terveyttä edistävänä ja toimintaympäristön vaikuttajana.

2 Lasten liikunta

Suomen valtion urheilulautakunta perustettiin vuonna 1920. Alkuvaiheessa lautakunnalla oli tehtävänä vain urheilujärjestöille myönnettävistä avustuksista päättäminen. Vuosikymmenten kuluessa valtion liikuntapoliittiset tehtävät ovat laajentuneet, mutta pitkään toimittiin ilman erillistä liikuntalainsäädäntöä. Ensimmäinen liikuntalaki on saatu voimaan 1980-luvun alusta lähtien. Suomalaiseen liikuntakulttuuriin on aina kuulunut vahva kansalaistointi, ja kuntien asema kansalaisten liikuttamisessa on ollut merkittävä. Nykyinen liikuntalaki astui voimaan 1.5.2015, liikuntalaissa määritellään useita liikuntaan liittyviä käsitteitä. Arkiliikunta ja yleisen liikkumisen käsitteellä tarkoitetaan kaikkea arjessa tapahtuvaa liikkumista kuten työ-, koulu-, ostos- ja harrastusmatkoja sekä mm. oppilaitosten välitunneilla ja työpaikkojen ja laitosten arjessa harjoitettavaa liikuntaa. Terveysliikunnalla puolestaan tarkoitetaan liikuntaa, jonka tavoitteena on saada liikunnan harrastajiksi ne ihmisryhmät, joilla on terveydellisistä ja muista syistä ongelmia harjoittaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä, joka on suunnattu erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta riittämättömästi liikkuville. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 2)

Ihmisten aktiivisuus on huomattavasti vähentynyt viime vuosina, emme välttämättä liiku edes terveytemme kannalta tarpeeksi. Epäterveelliset ruokatottumukset yhdessä liikkumattomuuden kanssa altistaa meidät elintapasairauksille. Jotka taas ratkaisevasti kannustavat meitä epäsuotuisiin valintoihin liikunnan osalta. Jo lapsena saatu myönteinen, sopivan haasteellinen kokemus liikunnasta edesauttaa todennäköisemmin myös aikuisena meitä ryhtymään aktiivisiksi liikkujiksi. Negatiiviset kokemukset sitä vastoin saa meidät karttamaan liikuntaa mahdollisesti myös aikuisiässä. Tämän takia monipuolinen ja kokeileva liikunta-asenne on tärkeätä synnyttää jo varhaisessa vaiheessa lapselle. Liikunnan vähyyks vaikuttaa lasten terveyteen ja kehitykseen jopa jo alle kouluikäisenä. Motoristen taitojen oppiminen saattaa vaikeutua, lasten ylipaino lisääntyä sekä muut terveyshaitat. Lasten vanhempien tulee huomioida liikkumisen tärkeys lapsen kehitykselle ja mahdolliset riskit liikkumattomuuden osalta. (Finne 2017, 15)

Väestön liikkumattomuuden haasteisiin on alettu valtionhallinnon tasolla reagoimaan 2000-luvulle tultaessa. 2000-luvulla liikuntapoliittinen painopistealue on kiinnittänyt huomiota lasten ja nuorten, sekä terveyttä edistävien liikkumisympäristöjen ja liikuntaolosuhdeiden kehittämiseen. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen koko väestössä on ollut merkittävä suuntaus liikuntapolitiikassa, ja etenkin ns. tavallisten liikkujien edistämistoimenpiteitä on viety systemaattisesti eteenpäin. (Valtioneuvosto 2007, 32; Mäkitervo ja Niemi 2010, 7)

Nykypäivän lapsille ei enää synny arkipäivän askareista luonnollista fyysistä liikkumista kuten aiemmin arkisissa askareissa. Nykyisin lasten fyysinen toimeettomuuden osalta on vaarana uppoutua digitaalisen viihteen ja pelimaailman ympyröihin. Täten kodin ja lähiympäristön monipuolinen ja mahdollistava liikuntaympäristö antaa mahdollisuuden liikunnallisesti aktiivisempiin valintoihin. (Finne 2017, 9)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lapsen ja nuoren terveelle ja turvalliselle kasvuille, sekä liikkumiselle on suuri merkitys. Valtioneuvoston Liikuntapoliittisessa selonteossa, on huomioitu liikunnan lisääminen kaikissa ikäluokissa, eritoten huomio selonteossa keskittyy niihin ihmisiin, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta vähän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 15)

Liikuntapedagogiikan käsityksen mukaan lapsen liikunta ja omaehtoinen liikkuminen luo pohjan yksilön kokonaisvaltaiselle kehitymiselle ihmisenä. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden pätevyiden kokemuksiin liikuntaan liittyvissä tehtävissä, mitkä auttavat lasta synnyttämään sisäisen motivaation liikkua myös omaehtoisesti. Liikunta tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia, jotka usein koetaan yhdessä, ryhmänä ja joukkueena. Liikkuminen ja liikunta ovat tilaisuuksia pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista yksin ja ryhmässä. Urheilussa, peleissä ja leikeissä lapsi altistuu väistämättä tilanteille, jotka ovat yksilön moraalikasvatuksen kannalta suotuisia tilanteita. Liikuntaa voidaan käyttää välineenä lapsen persoonallisuuden myönteiseen kasvuun ja kehitykseen. (Liukkonen, Sääkslahti & Jaakkola 2017, 15–16)

2.1 Lasten liikkumisen suositukset Suomessa

Lapsella on oikeus ja tarve päivittäiseen liikuntaan. Lapsen alle 8-vuotiaan fyysisen aktiivisuuden suositus (kuva 1) on vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Suositus koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle on myös tärkeää antaa mahdollisuus rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Lapselle liikkuminen on luontaista, liikunnan avulla lapsi oppii uusia taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9)



Kuva 1. Alle 8 – vuotiaiden liikuntasuositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Noin puolet 7–12-vuotiaista ja vain alle viidesosa 13–17-vuotiaista liikkuu nykyisten suositusten mukaan, ilmenee opetus- ja kulttuuriministeriön teettämässä julkaisussa vuodelta 2021. Uudessa suosituksessa on otettu huomioon päivitetty kansainvälinen tutkimusnäyttö liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista terveyteen. Uudistuneessa liikkumisen suosituksessa on huomioitu muutokset ravitsemuksen ja liikkumisen määrässä lapsilla ja nuorilla. Muutokset yhdessä ovat vaikuttaneet siihen, että ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt ja kestävyyskunto on heikentynyt vuosikymmenten varrella. Lasten tarve liikkumiselle ei ole muuttunut vuosien saatossa, mutta parempi tutkimusnäyttö ja tieteeseen perustuva tieto, on lisännyt keinoja auttaa lasten ja nuorten liikuntaa ja liikkumista Suomessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9–10)

Liikkumisen suosituksessa (kuva 2) korostetaan kestävyystyyppistä liikuntaa, ja liikkumista tulisi tapahtua viikon jokaisena päivänä. Liikkumisen suosituksessa painotetaan liikkumisen ilon merkitystä yksilölle ja, yksilölle vähäisenkin liikkumisen määrän vaikuttavan positiivisesti yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suosituksessa (kuva 2) kiinnitetään huomiota liikkumisen monipuolisuuteen; kuten liikehallinnan, liikkuvuuden, sekä lihaskuntoa ja luustoa vahvistavan liikkumisen toteuttamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11)



Kuva 2. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12)

Päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille. Vanhempien, ohjaajien ja valmentajien onkin, tärkeää kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Vastuulliseen ja yksilöllähtöiseen liikkumiseen kuuluu tarjota kaikille lapsille ja nuorille turvallinen ja yhdenvertainen tapa liikkua, joka palvelee yksilön ikää ja on yksilön kyvyille sopivaa, nautittavaa ja tarjoaa vaihtelua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 16). 8-vuotiaan arkipäivään (kuva 3) kuuluu reipasta ja rasittavaa liikkumista yhdessä ja yksin. Kevyttä liikkumista, sekä taukoja ja paikallaanoloa.



Kuva 3. 8-vuotiaan arkipäivä - liikumissuositus täyttyy (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 32)

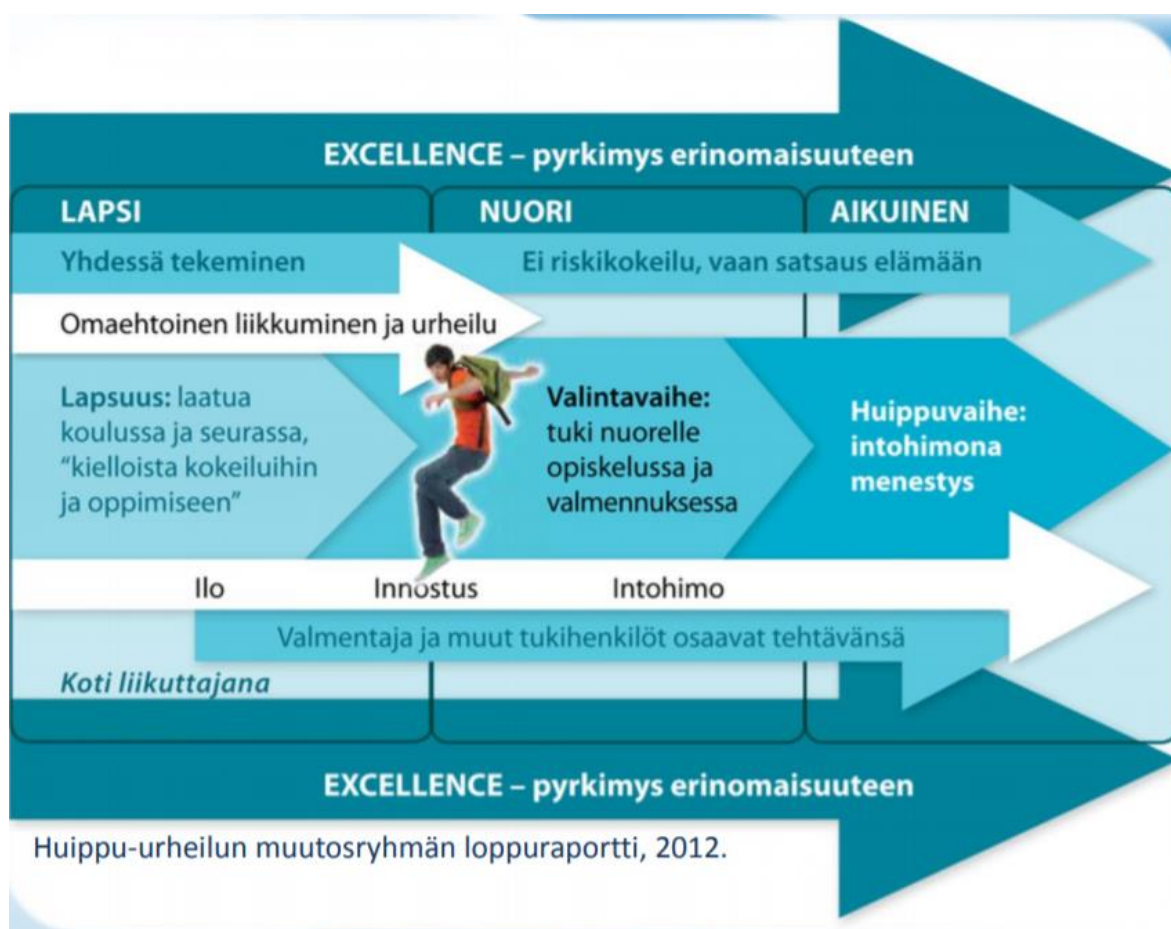
Varhaiskasvatusikäisistä lapsista moni liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. Ohjattuun toimintaan osallistuminen lapsilla on lisääntynyt, mutta arjessa tapahtuva fyysinen aktiivisuus taas vähentynyt. Moni lapsi tarvitseekin nykyään säännöllisen ympäristön kannustuksen liikuntaan, jotta motoriset taidot ja liikuntakasvatus kehittyvät. (Valtion liikuntaneuvosto 2018, 12–13).

2.2 Urheilijaksi kasvaminen Suomessa

Liikunta ja urheilu kuuluu vahvasti suomalaisuuteen, mikä edesauttaa kehittämään lapsien ja nuorten liikumisen malleja positiiviseen suuntaan. Lapset ja nuoret ovat liikkuneet aina luontaisesti, ja ympäristö on antanut virikkeitä omaehtoiselle liikkumiselle. Kuitenkin viimeisten vuosikymmenten aikana lasten kasvuympäristö ja sitä kautta liikkuminen on vähentynyt huomattavasti, sekä viimeisten vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten urheilussa koettu muutos on ravistellut lasten urheilemisen ja harrastamisen tavoitteita. (Hämäläinen 2015, 27)

2000-luvun lasten kokonaisliikuntamäärän ja harjoittelun monipuolisuuden koetaan olevan riittämättömällä tasolla urheilijaksi kasvamisessa. Lasten harjoittelun pirstaloituminen, vain yhteen lajiin keskittyminen on luoneet negatiivisia vaikutteita lasten harjoitteluun kaikilla tasoilla. (Hämäläinen 2015, 30) Kuten käy ilmi urheiluvien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoitteluraportissa vuodelta 2008, raportissa todetaan urheiluseuroissa aktiivisista nuorista vain 40 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Ohjattua liikuntaa harrastetaan enemmän kuin koskaan, liikuntaharrastuneisuus on yhteiskunnassamme muuttunut. (Hakkarainen & työryhmä 2006; Liukkonen ym. 2017, 18–19)

Suomessa 2010-luvulla lasten ja nuorten urheilua on pyritty kehittämään urheilijan polun (kuva 4) kautta, urheilijan polun alkuvaihe (lapsuusvaihe) korostaa harjoittelun sijaan omaehtoiseen liikkumiseen ja urheiluun. Urheilijan polun (kuva 4) vaihteista ilmenee, että alkuvaiheen (lapsuusvaihe) laadukkaalla lasten harjoittelulla seuroissa edesautetaan lasta kehittämään liikunnallinen elämäntapa. Lasten harjoittelu kuvataan olympiakomitean urheilijan polussa enemmän kokeilun ja oppimisen kautta kuin kieltoihin ja rajoittamiseen perustuvana toimintana. (Hämäläinen 2015, 26)



Kuva 4. Urheilijan polku (Olympiakomitea 2017)

Suurin osa lapsen liikuntamäärästä koostuu monipuolisesta omaehtoisesta liikunnasta ja urheilusta. On myös asetettu viitearvoja urheilevan lapsen liikkumiselle ja urheilulle Suomessa. Urheilijan polun lapsuusvaiheessa (kuva 5) määritelmä menestyksen mahdollistavana liikunnan ja urheilun määränä lapselle on 1000 tuntia vuodessa/ 20 tuntia viikossa/ 3 tuntia päivässä. Urheilevan lapsen harjoittelun määrät koostuvat monipuolisesta omaehtoisesta liikkumisesta ja urheilusta. Toinen tärkeä asia lapsen harjoittelussa, on laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen. Lapsuusvaiheen harjoittelu ja kilpailu tulee olla tasapainossa lasten harjoittelun kokonaisuudessa. Urheilijan polun lapsuusvaiheessa (kuva 5)

lapselle kuvaannollisesti pakataan ”urheilureppuun” riittävä määrä laadukkaita tekijöitä urheilijaksi kasvamisessa. (Hämäläinen 2015, 31–32)



Kuva 5. Urheilijan polun lapsuusvaihe (Olympiakomitea 2017)

2.3 Lasten liikunnanohjaaminen

Lapsuusajan harrastaminen omaehtoisesti tai seuratoiminnassa ei keskity huippu-urheilijana kasvamiseen, vaan toiminnassa keskitytään kokonaisvaltaiseen liikuntakasvatukseen. Lasten liikunnan ohjaaminen ja valmentaminen tapahtuu usein seuran järjestämässä harjoituksessa, mihin osallistuu eri määrä lapsia ja erilaisen liikunnallisen taustan omaavia lapsia. (Liukkonen ym. 2017, 117) Lasten liikunnan tavoitteena onkin tarjota lapsille virikkeitä ja opettaa monipuolisia taitoja liikkumiseen (taulukko 1). Opettaa liikuntakasvatusta lapselle sekä pyrkiä tuottamaan jokaiselle lapselle hyvä fyysinen olo liikunnan avulla. (Autio, Louhiala & Nenonen 2010, 25)

Motorinen kehitys on nopeimmillaan lapsuudessa. Motorinen kehitys lapsella etenee jatkuvana prosessina, lapsen motoristen taitojen oppiminen on keskeisessä roolissa lasten liikunnassa.

Taulukko 1 Motoriset perustaidot (Donnelly, Gallahue & Mueller 2017)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
ojentaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Liikunnanohjaamisessa on muistettava motoristen perustaitojen opettaminen. Normaalit oppimisedellytykset omaavat lapset omaksuvat motorisia taitoja, jos heille tarjotaan riittävän virikkeellisiä ympäristöjä. Suurin osa motorisista perustaidoista opitaan keskimäärin kolmannen ikävuoden alusta seitsemännen ikävuoden loppuun. (Liukkonen ym. 2017, 160 - 161)

Lapsen ohjaamisessa liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaa yksilön liikuntamotivaatio. Lasten harrastamiseen, kilpailamiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttaa yksilön liikuntamotivaatio. (Roberts 2012) Liikuntamotivaatio ohjaa lasta yrittämään uudelleen, pysymään harrastuksessa mukana ja valitsemaan haasteellisia tehtäviä. (Ryan 2017) Liikunnanohjaamisessa lapselle onkin huomioitava yksilö ryhmän sisällä, jotta yksilön motivaatio liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan syntyy. (Liukkonen ym. 2017, 130 - 131)

Lasten liikuttajana toimii yleensä seurassa valmentaja/ohjaaja, joka toimii omien motiivien kautta. Lasten harrastuksissa ja ohjaustilanteissa valmentajalla/ohjaajalla on suuri vastuu toiminnan laadusta, toimintaympäristöstä ja oppimistavoista. Suomen Valmentajat ry on teettänyt muiden asiantuntijatahojen kanssa valmentajan polku- työkalun, (kuva 6) jonka avulla valmentajat /ohjaajat voivat kehittää omaa osaamistaan valmentajana. Liikunnanohjaamistilanteet vaativatkin valmentajalta/ohjaajalta monia asioita: urheiluosaamista, ihmissuhdetaitoja, itsensä tunnistamisen taitoja sekä omien voimavarojen tunnistamista. Etenkin lasten kanssa toimiessa ohjaustilanteet tai harjoitukset vaativat valmentajalta edellä mainittuja taitoja. (Hämäläinen 2015, 43)



Kuva 6. Valmentajapolku (Olympiakomitea 2018)

3 Vastuullinen seuratoiminta

Vastuullinen seuratoiminta on kaikkien kansalaisten asia, valtion tarjoama seuratuki ei korvaa kuntien vastuuta seuratoiminnan tukemisessa. Vastuu seurojen tukemisesta on jatkossakin kunnilla, joiden tehtävänä on lisätä seuroille kohdistuvaa tukea. Valtion tehtävänä on tukea valtakunnallisia liikuntaa edistäviä järjestöjä. Vastuullinen seuratoiminta ulottuu yli lajirajojen, yleisesti seuratoiminnassa tulee huomioida uudet lasten ja nuorten suosimat liikuntamuodot, jotka eivät vielä ole organisoituneet perinteiseksi seuratoiminnaksi. Vastuullinen seuratoiminta ottaa huomioon valtakunnallisesti seurat ja harrastajat. Harrastajien olosuhteita tuleekin kehittää vastaamalla uusia tarpeita, mitkä vastaavat uusia liikuntamuotoja yhteiskunnassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 36)

Liikuntalaissa määritetään yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla olevan kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle tukemalla kansalaistoimintaa, mihin kuuluu vahvasti seuratoiminta ja seuratoiminnan kehittäminen. Seuratoiminnassa liikkuu Suomessa lapsista ja nuorista kaksi kolmasosaa, vastuullinen seuratoiminta yhteiskunnassa huomioi myös seuratoiminnan ulkopuolelle jäävät lapset ja nuoret. Valtioneuvoston selonteossa liikuntapolitiikasta ehdotetaan, että nostamalla vuosittainen valtion tarjoama seuratuki 6 miljoonan euroon, josta 2 miljoonaa käytettäisiin vähävaraisten perheiden lasten liikunnan tukemiseen. Tämä johtaisi siihen, että seuratuella voitaisiin lisätä edullisia harrastusmahdollisuuksia ja matalan kynnyksen toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 35–36)

Harrastaminen kuuluu jokaiselle yksilölle taustasta riippumatta, vastuullinen seuratoiminnan avulla harrastaminen seurassa tulee olla monipuolista ja mielekäästä jokaiselle sopivaa. Vastuullisen seuratoimijan vastuu on tukea lasten ja nuorten yhteisöllisyyttä, yhteisöön kuulumista, yksilönä kasvamista ja solidaarisuutta urheiluharrastuksen avulla. Vuonna 2019 Suomessa 6–29-vuotiaista lapsista 89 prosentilla oli harrastus, ilmenee Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta. Tutkimuksessa ikäryhmiin jaoteltuna eniten harrastivat nuorimmat lapset, 7–9-vuotiaista lapsista harrastus oli 95 prosentilla. Seuratoimintaan liittyessä lapsi tarvitsee turvallisen ja laadukkaan harrastusympäristön, jotta lapsi voi kokea onnistumisen tunteita. (Ranto, Anttonen, Korsberg & Tuure 2019, 11–15) Nyky-yhteiskunnassa seuratoiminnan piiriin pyrkii yhä enemmän lapsia ja nuoria, joilla on monimuotoisempi liikuntatausta ja jotka ovat vähemmän liikkuneita, esimerkiksi ilmenee puutteita motorisissa taidoissa. Vastuullinen seuratoiminta yhteiskunnassa huomioi yhteistyötöytähojen kanssa lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa liikunta-aktiivisuuden hyödyt yksilön kokonaisvaltaisessa kehittymisessä ja kasvamisessa liikunnalliseen elämäntyyliin. Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen tukeminen varhaisessa elämänvaiheessa,

voi auttaa seuratoiminnasta poistippumisen estämiseen murrosiässä. (Liukkonen ym. 2017, 116–117)

3.1 Matalan kynnyksen toiminta osana urheiluseuraa

Terveyttä edistävä toiminta seuroissa on nyt ja tulevaisuudessa yksi seuratyön tärkeimmistä missioista. Urheiluseuraharrastuksella on merkittävä vaikutus lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä. Lasten ja nuorten liikkumisella seuroissa, on merkittävä rooli lapsen terveellisen elämän kehittymiselle. Valtionneuvoston selonteossa painotetaan että, lapsen tai nuoren ohjaamista, valmentamista ja itse liikuntaharrastusta tulisi tukea enemmän kuin organisaation rakenteita tai hallintoa. Urheiluseura nähdään selonteossa tasa-vertaisena ja mahdollisimman monen lapsen tai nuoren saatavilla olevaksi asiaksi. Matalan kynnyksen toiminta seurassa tuleekin olla mahdollisesti maksutonta tai edullista osallistujalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 35–36)

Urheiluseura kohtaa haasteita päivittäisessä seuratyössä monen asian suunnalta, usein urheiluseurassa toimivat henkilöt ovat toiminnassa mukana oman toiminnan ohella ja toisaalta määräaikaisilla sopimuksilla, mikä vaikuttaa toiminnan jatkuvuuden kehittämiseen terveyden edistämisen näkökulmasta. Osa-aikaisten työntekijöiden osuus oli vuosina 2016–2018 keskimäärin kolme neljäsosaa kaikista palkatuista työntekijöistä seuroissa ilmenee urheiluseurat työnantajina 2013–2020 julkaisusta. (Turunen, Turpeinen, Inkinen & Lehtonen 2020, 16) Matalan kynnyksen toiminta seuratyössä jää jalkoihin kilpailullisen menestymisen kustannuksella, kun urheiluseurassa toimivien henkilöiden intressit eivät kohtaa lapsen liikunnallisen elämäntyylin rakentumisessa. (Liukkonen ym. 2017, 120)

LIITU-tutkimus vuodelta 2018 osoittaa lasten seuratoimintaan liittymisen tapahtuvan keskimäärin 6–7-vuotiaana ja näistä suurin osa (76 %) osallistuu kilpailutoimintaan. Päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9- vuotiaana ja seurassa harrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana, lisäksi valtaosa lopettaneista olisi halukas aloittamaan seuraharrastamisen uudelleen. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2018, 50) Kilpailullisuuden ohella matalan kynnyksen toiminta urheiluseurassa on valttikortti seuran kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin taloudellisesti kuin liikuntakasvatuksellisesti tulevaisuudessa. (Liukkonen ym. 2017, 118)

3.2 Seuratoiminta paikallisesti

Vapaaehtoistyö seurassa on ja tulee olemaan jatkossakin seuratoiminnan elinehto, Suomessa oli Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistysrekisterin mukaan vuoden 2019 lopussa yhteensä 106 418 yhdistystä. Urheiluseuroja on lajiliittojen ilmoitusten mukaan noin 10 000, ja niiden jäseninä on yli miljoona suomalaista. Palloliiton jäsenseuroja on eniten, 918

kappaletta (Turunen ym. 2020, 3) Valtakunnallisesti harrastuksilla on tärkeä rooli yhteiskunnassa lasten ja nuorten identiteetin vahvistamisessa ja terveelliseen elämäntapaan oppimisessa. Suomessa kunnat, yritykset ja kolmas sektori järjestävät harrastustoimintaa. Jalkapalloseuran työ on merkittävää lasten identiteetin vahvistamista liikunnan keinoin. Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämässä harrastamisen strategiassa linjataan nimenomaan yhteiskuntavastuuta harrastusten järjestämisessä. (Ranto ym. 2019, 40–44)

Kokonaisseuramäärä Pirkanmaalla vuonna 2021 on 695 järjestäytynyttä seuraa. Suomen palloliiton alaisia urheiluseuroja vuonna 2021 Pirkanmaalla on 76, nämä seurat ovat joko monilaji- tai erikoisseuroja. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2021) Tästä syystä seuratoiminta paikallisesti on merkittävä liikuttaja lapsille ja lasten vanhemmille, ja myös merkittävä työllistäjä lasten vanhemmille. Kuitenkin vapaaehtoistoiminta koetaan usein kiireisen arjen lisätyönä, toimintaan ei sitouduta pitkäksi aikaa tai vapaaehtoistoimintaan väsyttään toiminnan epäselkeyden vuoksi. Seuratoiminnan ammattimaistuminen voi johtaa harrastamismahdollisuuksien polarisoitumiseen, ja tässä yhteiskunnan päättävillä elimillä on tärkeä rooli päätöksillään, kuinka tuetaan seurojen matalan kynnyksen harrastajia ja toimijoita. Vapaaehtoistoimijoiden aktiivinen kouluttaminen ja huomioiminen seuratoiminnassa tulee muistaa osana laadukasta liikunta- ja urheilutoimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 35)

3.3 Seuratoiminnan tulevaisuus

Urheiluseuroissa tulevaisuudessa on edelleen vahva kansalaistoiminta, josta vastaa usein lasten vanhemmat, ja lisäksi seurassa palkkatyötä tekevät henkilöt. Palkkatyön organisointi, johtaminen ja vapaaehtoistoimijoiden roolitusten onnistunut yhdistäminen seuratoiminnan tulevaisuudessa tulee olemaan merkittävä voimavara toiminnan kilpailukykyiselle jatkumiselle. (Turunen ym. 2020, 32)

Seuratoiminnassa tulee huomioida ympäristön ja urheilun harrastamisen suhde, seurassa toimivien päättäjien on tiedostettava seuratoiminnan ympäristöä kuormittavat tekijät. Seuratoiminnan monipuolistuminen, harrastajamäärien kasvu ja liikuntakulttuurin kaupallistuminen kuormittavat ympäristöä. Toisaalta vastuullinen seuratoimija voi tulevaisuudessa toimia edelläkävijänä ekologisesti kestävämmän toiminnan puolesta. (Tattinen 2020)

Koronaviruksen vaikutukset yhteiskunnan normeihin ulottuvat myös seuratoimintaan, väestössä tapahtuvat muutokset ja väestön liikuntatottumuksissa tapahtuvat muutokset haastavat seuroja uusiin toimintamalleihin ja ratkaisuihin tulevaisuudessa. Toisaalta epävarma taloudellinen tilanne perheissä ajaa perheitä miettimään edullisia matalan kynnyksen harrastuksia. Toisaalta etätyön mahdollisuudet osalla perheistä tuo lisää aikaa arkeen

ja mahdollistaa lisää resursseja seuratoimintaan. Huolehtiminen seuran ydintoiminnasta, onkin tärkein asia yksittäiselle seuralle lähitulevaisuudessa. (Palloliitto 2020)

4 TPV jalkapallo

TPV Jalkapalloseura toimii Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n ja liiton asianomaisen piirijärjestön sekä Suomen Palloliitto ry:n jäsenseurana. Seuran toimintamallissa korostetaan urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastamista, sekä terveitä elämäntapoja. Seuran strategiassa neljä isoa linjausta ovat kulttuuri- ja nuorisotyön kehittäminen, tasa-arvoisuuden ja eettisyyden edistäminen urheilu- ja liikuntaseuratoiminnassa, toimia puhtaasti luonnon ja ympäristön puolesta sekä seuran toiminta olisi taloudellisesti kestäväällä pohjalla. Tampereen Pallo-Veikot on vuonna 1930 perustettu jalkapallon erikoisseura, jolla on jäseniä noin 2000. Tampereen Pallo-Veikot on kasvattajaseura. (TPV 2021)

4.1 Futisklubi

TPV:ssä nuori voi pelata jalkapalloa vain omaksi ilokseen kaupunginosatoiminta Futisklubissa, tai kehittyä jalkapalloilijana ikäkausijoukkueissa sekä kyky- ja taitokouluissa. Futisklubi tarjoaa kesäharrastuksen Tampereen kaupunginosissa, 5–15-vuotiaille pojille ja tytöille. Futisklubissa on mukana yli tuhat junioria. Futisklubin ohella seurassa on matalan kynnyksen toimintaa mm. TPV Auringonnousu, joka mahdollistaa jalkapallon harrastamisen erityisryhmille ja TPV Powerchair -sähköpyörätuolijalkapallojoukkue, joukkue on perustettu 2016 vuoden alussa. (TPV 2021)

Futisklubissa pelaamisessa ei ole kilpailullisia tavoitteita, joukkueet harjoittelevat futisklubi toiminnassa 1–2 kertaa viikossa. Lisäksi joukkueilla on kesän aikana TaNaJa:n (Tampereen nappula jalkapallo) sarjapelejä ja kaupunginosajoukkueet osallistuvat futisklubin järjestämiin turnauksiin kesällä. (TPV 2015)

4.2 Pelaajapolku

Pelaajan polku TPV:ssä käsittää kolme osakokonaisuutta. Kaupunginosatoiminta, ikäkausitoiminta ja aikuiset. Pelaajat aloittavat kaupunginosatoiminnasta, kaupunginosatoiminnassa on kolme alakokonaisuutta; prinsessa- ja prinsifutis, 3–5-vuotiaat, futisklubi, 5–13-vuotiaat ja TPV Vihreä, 14–15-vuotiaat. Futisklubi tarjoaa kaikille mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa ilman kilpailullisia tavoitteita. TPV Vihreä toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, jonka tarkoituksena on ehkäistä ns. dropout ilmiötä, Vihreä toiminnan pääpaino on harrastetoiminnassa. Lisäksi TPV tarjoaa pelaajapolulla talvitoimintaa tytöille ja pojille, johon voi osallistua kaikki ympärivuotisesta harrastetason jalkapallosta kiinnostuneet. Ikäkausitoiminta jaetaan myös kolmeen osa-alueeseen, joista ensimmäinen on leikkimaailma, 6–11-vuotiaat. Leikkimaailmavaiheessa luodaan kehittävä ympäristö pelaajalle, mihin kuuluu eri ikäluokkien päämäärätietoinen harjoittelu ja pelaaminen. Lisäksi pelaajalla on leikkivaiheessa mahdollisuus lisäharjoitteluun taitotapahtumien, taitokoulujen, SPL:n

leirien, jalkapallo- ja maalivahtikoulujen avulla. Toinen vaihe ikäkausitoiminnassa on kaverimaailma, 12–15-vuotiaat. Kaverimaailmavaiheessa pelaajat on jaettu tasoryhmiin. Kilpa- ja haastajajoukkueissa pelaamisen lisäksi pelaajilla on mahdollista päästä SPL Tampereen piirinjoukkueisiin ja 15-vuotiaana aluemaajoukkueeseen. Kolmas vaihe ikäkausitoiminnassa on tulevaisuusmaailma, 16–20-vuotiaat. Tulevaisuusmaailmavaiheen tavoitteena on kehittää ja viedä pelaajat kohti seuran edustusjoukkuetta ja aikuisten sarjoja. Tulevaisuusmaailmavaiheessa nuoren pelaajan harjoittelu ja pelaaminen tähtää kilpailemaan kansallisen tason parhaita vastaan. Pelaajapolun kolmas kokonaisuus on aikuiset, missä TPV:n edustusjoukkueet kilpailevat mahdollisimman korkealla kansallisella tasolla. Edustamaan TPV:n edustusjoukkueita on mahdollista päästä etenemällä pelaajapolkua pitkin, onnistuessaan pelaaja voi edetä ammattilaiseksi jalkapalloilijana Suomessa tai ulkomailla. (TPV 2015)

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa malli ympärivuotisesta toiminnasta seurassa toimiville vapaaehtoisille kaupunginosa-alueella, mallin tavoitteena on madaltaa kynnystä ohjaajaksi ryhtymisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on kasvattaa seuran matalan kynnyksen toimintaa saamalla lapset seuratoimintaan mukaan. Ympärivuotisen mallin ja vuosikellon tavoitteena on kuvata ympärivuotisen toiminnan toimintaperiaatteet, ja mallin avulla voidaan parantaa ja ylläpitää harrastamisen mahdollisuuksia seutukunnassa. Ympärivuotinen malli pitää sisällään toiminnalle tarpeellisen vuosikellon sekä vastuukaavion helpottamaan seuratoiminnan organisointia. Vuosikellon on tarkoitus toimia ohjenuorana toiminnan organisoinnille ohjaajan/valmentajan näkökulmasta. Vuosikellon suunnitelmassa on käytetty apuna jo aikaisempia hyväksi todettuja käytäntöjä sekä vuosikellopohjaa, mikä on suunniteltu järjestöjen/urheiluseurojen valmentajien käyttöön (Plandisc 2021). Ympärivuotisen mallin vastuukaavio ja vuosikello julkaistaan seuran edustajalle, mallia ja vuosikelloa voidaan tulevaisuudessa päivittää.

6 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyöprojekti alkoi maaliskuussa 2021 suunnittelupalaverilla toimeksiantajan kanssa, missä käytiin läpi työharjoittelun kuvausta seurassa ja alustavaa opinnäytetyön suunnitelmaa. Toimeksiantajan Tampereen Pallo-Veikkojen toiveiden pohjalta, oman työn seurassa ja kiinnostukseni paikallisen alueen harrastusmahdollisuuksista rajallisuuksista muodostui kokonaisuus opinnäytetyöstä. Opinnäytetyölle ilmeni tarve suunnittelun yhteydessä, seuran matalan kynnyksen toiminta tarvitsi eheyttämistä ja lasten kaupunginosa-toiminnan kehittäminen kuuluu seuran strategiaan. Suunnittelupalaverin yhteydessä allekirjoitettiin työsopimus työharjoittelusta seurassa valmentamisesta ja kaupunginosa-alueen yhteyshenkilönä toimimisesta. Opinnäytetyön suunnittelussa alkuvaiheessa luotiin työlle sisällysluettelo, jonka avulla hahmoteltiin kaikki työn kannalta tärkeät aihealueet. Teoriaosuudessa käytettiin erilaisia kirjallisuuslähteitä, jotka liittyivät lasten liikuntaan, seuratoimintaan sekä jalkapalloon. Lisäksi opinnäytetyön teoriaosuuden alkuvaiheessa haastateltu toimeksiantajan edustajaa, mistä on saatu tietoa työn merkitykselle. Teoriatiedon keräämisen yhteydessä alkoi työ seurassa valmentajana ja kaupunginosa-alueen yhteyshenkilönä. Ympärivuotista mallia varten on kirjoitettu muistiin asioita ja käytäntöjä matkan varrelta valmentajana ja yhteyshenkilönä olemisesta. Samalla kun opinnäytetyöprosessi (kuva 7) eteni, eteni myös työ lasten valmentajana ja työ yhteyshenkilönä seurassa, mistä on saatu arvokasta tietoa suunnitellessa ympärivuotista mallia. Opinnäytetyön esitarkastusversiota ovat kommentoineet toimeksiantajan edustaja, lasten liikunnan parissa työskentelevät kaksi liikunnanohjaajakollegaa, ja kaksi OTO-valmentajaa seurassa. Opinnäytetyön vaiheet on havainnollistettu prosessikuvassa.



Kuva 7 Opinnäytetyön vaiheet – prosessi

7 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotokseksi syntyi ympärivuotinen malli jalkapallon harrastustoiminnasta seutukunnan käyttöön. Ympärivuotisen mallin tavoitteena on kuvata jalkapallon harraste-toiminnan toimintaperiaatteita ja ohjaajan/valmentajan/vanhemman roolia sekä vastuuta. Ohjaajan on mahdollista hahmottaa toiminnan periaatteet ja tavoitteet. Lisäksi mallin avulla toimeksiantaja voi jatkossa viedä toimintamallia eteenpäin seurassa. Mallin avulla seura ja lähialueet saavat käyttöönsä laadukkaan, vastuullisen ja helpommin lähestyttävän mallin jalkapallon harrastamiseen lähialueella, minkä toivotaan toimivan jatkossa uusien kaupunkiseutujen apuna vastaavanlaiselle toiminnalle. Mallin rakentamisen tukena on tutkittuun tietoon perustuvia aineistoja lapsen liikunnasta ja terveellisen elämäntavan edellytyksistä. Lisäksi on hyödynnetty toimeksiantajan ja palloliiton materiaaleja. Mallin suunnittelussa on huomioitu toimeksiantajan arvot ja kriteerit toiminnalle, mallissa tuodaan esille Tampereen Pallo-Veikkojen toiminta-ajatus ja arvot. Malli sisältää tietoa ympärivuotisen toiminnan toteutuksesta sekä mallissa on otettu huomioon kesätoiminnassa tunnistetut riskit. Ympärivuotisen mallin käyttäjällä on selkeä näkemys pelaajapolusta seurassa. Edellä mainittujen sisältöjen pohjalta syntyy toimintamalli, josta käyttäjälle on hyötyä toiminnan toteuttamiselle yhteisössään.

Ympärivuotisessa mallissa on hyödynnetty kesätoiminnan peruseriaatteita, mallille on rakennettu vuosikello (kuva 9), jolla kuvataan toiminnan tärkeitä vaiheita vuoden aikana. Kesätoiminnan aikana alueen yhteyshenkilö tiedottaa ympärivuotisesta toiminnasta vanhemmille ja lapsille. Yhteyshenkilön sähköinen tiedote toiminnasta vanhemmille, missä kerrotaan lähiliikuntamahdollisuudesta seudulla ympärivuotisesti. Kesätoiminnan aikana yhteyshenkilö ja valmentajat kaupunginosassa yhteistyöllä, rakentavat joukkueen innostuneista lapsista ja heidän vanhemmistaan syksyä varten. Joukkueen rakentamisen ohella luodaan sähköinen haku, missä voidaan värvätä lisää pelaajia joukkueeseen. Haun toteuttaa, seura tai kaupunginosa-alueen yhteyshenkilö/valmentaja. Ympärivuotista mallia varten syksyllä kesävalmentaja luo harjoitukset sähköiseen ilmoittautumisjärjestelmään, varaa harjoitteluolosuhteet (sali- ja kenttävuorot) kunnalta/kaupungilta. Talvikaudella valmentaja/ohjaaja ohjaa harjoituksia 1–2 krt viikossa, on yhteistyössä seuran kanssa talvikaudella mahdollisista varustehankinnoista, uusista pelaajista tai perumisista ryhmään, ja järjestää mahdolliset harjoituspelit seuran muiden joukkueiden kanssa. Keväällä yhteyshenkilö ilmoittaa joukkueen kesätoimintaan mukaan ja varaa joukkueelle kenttävuorot ulkokentältä. Joukkueen ohjaaja/valmentaja ilmoittaa joukkueelle siirtymisestä ulkokentälle harjoittelemaan. Ympärivuotisen mallin vastuukaavio (kuva 8), mikä kuvaa seuran, ohjaajan, yhteyshenkilön ja vanhemman välistä vastuujakoa, jotta toimintaa tekevillä olisi selkeä kuva roolistaan kokonaisuudessa.



Kuva 8 Ympäri vuotinen malli - vastuukaavio



YH = Yhteyshenkilö

O = Ohjaaja

Kuva 9 Vuosikello

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotosta mietittäessä on pohdittu, mitä tuleva malli pitäisi sisällään, koska erikoisseuralla/toimeksiantajalla on ympärivuotista toimintaa, mutta kyseinen toiminta ei houkuttele seutukunnan lapsia mukaan. Seutukunnassa tarve on ympärivuotiselle toiminnalle, on huomattu ja kysyntää palvelulle olisi, mutta tarjontaa on hyvin huonosti. Ympärivuotisen mallin sisältöä luodessa, on perehdytty lasten matalan kynnyksen toimintaan Suomessa ja paikallisesti, sekä kenttätyö valmentajana on lisännyt sisällölle näkökulmaa. Lisäksi mallin tuotoksessa on huomioitu seuran järjestämä ns. ympärivuotinen toiminta, josta on saatu apua kehiteltäessä ympärivuotista mallia seutukuntaan. Opinnäytetyötä varten on perehdytty palloliiton uuteen strategiaan, jossa korostetaan vastuullisuutta, omaehtoisuutta, elämyksiä sekä matalaa kynnystä. Opinnäytetyössä on mietitty mitkä ovat resurssit ja mitä niiden sisällä voitaisiin tehdä, jotta palveltaisiin mahdollisimman tehokkaasti lapsia. Ympärivuotista mallia kehitettäessä on ollut tärkeää miettiä miten ja miksi toiminta tullessaan järjestämään. Malli pitäisi sisällään monilajisuutta ja futsalin panostamista.

Suurena vaikuttimena työlle on ollut oma lähiseutu ja lähiseudun harrastusmahdollisuudet rajallisuus ja olosuhteiden niukkuus lasten harrastuksille. Opinnäytetyön konkreettinen jalkauttaminen ja mahdollisuus vaikuttaa paikallisesti ovat tuoneet työlle merkitystä. Etenkin mahdollisuus vaikuttaa paikallisen tason toimintaan konkreettisesti tuo työlle merkityksen, ja tulevan mallin avulla voidaan kehittää seuratoimintaa ja herättää ajatuksia seuratyön mahdollisuuksista liikuntakasvattajana. Toimeksiantajan tarve eheyttää matalan kynnyksen toimintaa toimi myös kimmokkeena opinnäytetyön merkityksellisyydelle, seuran tekemä työ harrastuksen mahdollistajana on ja on ollut merkittävä. Toimeksiantajan seurassa on tehty pitkäjänteistä ja arvokasta työtä lasten ja nuorten jalkapallon eteen jo monta kymmentä vuotta. Seuran kiinnostus panostaa myös jatkossa matalan kynnyksen toimintaan, kuvaa mielestäni hyvin seuran arvoja.

Jalkapalloseuran valmennustyö toimeksiantajan seurassa ja kaupunginosa-alueella neljä vuotta, on luonut syvyyttä pohdinnalle opinnäytetyön merkityksellisyydestä paikalliselle alueelle. Valmennustyötä tehdessä on selvinnyt, että lähiympäristössä tapahtuva ohjattu liikunnan harrastaminen on yhteisölle tärkeä seikka, lapsen monipuolisten liikuntataitojen opettamisen ja koetun liikunnallisen pätevyyden kasvattamisen ohella. Lasten jalkapallojoukkueesta on noussut kiinnostusta harrastaa enemmänkin kuin pelkästään kesällä. Valmentamissani joukkueissa on n. 45 6–9-vuotiasta poikaa ja tyttöä, jotka käyvät samaa koulua ja asuvat lähiympäristössä. Tutun joukkueen ympärille on toivottu toiminnalle jatkumoa, myös syksyllä ja talvella. Lasten vanhemmat ovat ilmaisseet kiinnostuksen lapsen

harrastamisen jatkumisesta ympärivuotisesti, vanhempien tärkeänä motiivina lapsen harrastukselle on ilmennyt harrastusmahdollisuuden sijainti. Ympärivuotinen malli tulisikin toimimaan lähiympäristössä. Ympärivuotisen mallin kehittämisessä, on pyritty löytämään vastauksia lähialueen toimintaan liittyvissä haasteisissa, kuten olosuhteet toiminnan järjestämiselle, toisaalta myös pyritty löytämään toiminnan kannalta jo olemassa olevat mahdollisuudet toiminnalle lähiympäristössä.

Seuratoiminnassa tulee korostaa yhteisöllisyyttä ja yhteisöllisyyden vaalimista epävarmassa tulevaisuuden näkymässä koronakriisin johdosta. Miksi toimintaa olisi hyvä jatkaa yhteisöllisyyden ja merkityksellisuuden kokemuksen vuoksi? ympärivuotisen toiminnan avulla voitaisiin kasvattaa yhteisöllisyyttä, joka osaltaan vaikuttaisi myös merkityksellisuuden kokemukseen yleisellä tasolla elämässä. Yhteisöllisyyskin muuttuu niin kuin yhteiskunta, ihmiset haluavat vastineeksi vapaaehtoistyöstä erilaisia asioita kuin kolmekymmentä vuotta sitten. Tehtävät seurassa vapaaehtoisena tuleekin olla enemmän yksilöä puhuttelevia, tässä tapauksessa vanhempaa koskevat vapaaehtoistehtävät tulee olla selkeästi lähestyttäviä, kun kolmekymmentä vuotta sitten vapaaehtoistyö tarkoitti pelkästään talkootyötä, missä kerättiin rahaa seuralle. Seurojen tuleekin tulevaisuudessa panostaa seurakulttuurin luomiseen ja vapaaehtoisten uudelleenlaiseen johtamiseen

Lähellä tapahtuva harrastustoiminnalla, johon opinnäytetyön tuotoksella on pyritty, liittyy ilmastonäkökulma. Lähellä tapahtuva harrastustoiminta vähentää lasten kuljettamista autolla harrastuspaikalle, mikä vähentää ympäristön ja ilmaston kuormittumista. Ilmastobarometristä vuodelta 2019 käy ilmi, että ihmiset ovat halukkaita muuttamaan elintapojaan ja osa on jo muuttanut elintapojaan ympäristön kuormittamisen vähentämiseksi. (Sitra 2020) Lisäksi usein harrastuspaikka on Tampereen keskustassa, johon autolla menee aikaa tunti menoineen ja tuloineen. Toiminnan tapahtuminen lähiympäristössä vaikuttaisi positiivisesti lisäämällä perheiden yhteistä aikaa ja vähentäisi kiireen tunnetta arjessa.

Yleisimmät syyt, miksi lapsi tai nuori ei ole ollut mukana urheiluseuratoiminnassa ovat kiinnostavan tai sopivan lajin puute, motivaation puute tai ettei ole kyytiä harrastuspaikalle. (Blomqvist ym. 2018, 52) Ympärivuotisen mallin avulla näihin ongelmiin löytyisi ratkaisu paikallisella tasolla. Olisi lähiliikuntamahdollisuus lapsille, jossa toimittaisiin vastuullisen seuratoiminnan tavoin ja laadukas ohjaaja/valmentaja auttaisi lasta itseohjautuvaan oppimiseen, millä voitaisiin parantaa liikuntamotivaatiota. LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuraharrastaminen on aktiivisimmillaan 9–11-vuoden iässä, ympärivuotisen mallin avulla voitaisiin pitää yllä seurassa liikkumista ja toiminnan avulla motivoida liikkumaan turvallisessa ympäristössä. Ympäristössä, jossa lapset tuntevat toisensa ja tuntevat ohjaajat/vanhemmat voidaan kasvattaa lapsen liikuntataitoja (autonomian tunne), yhteenkuulu-

vuuden tunnetta ja koetun pätevyyden tunnetta. Itsemääräämisteoriaan (Ryan 2017) pohjautuen lapsen kokonaisvaltainen oppiminen ja terve itsetunto kehittyy turvallisessa ympäristössä, jossa on lupa epäonnistua ja toimintaa ohjaa yksilön itsemääräämisoikeus.

Ympärivuotisen mallin tarpeessa on huomattu koronakriisi ja koronakriisin välilliset vaikutukset lasten ja nuorten liikkumattomuuteen ja harrastamiseen seuroissa. Tehdyt tutkimukset osoittavat koronakriisin vaikutuksista lasten ja nuorten harrastamisen keskeyttämiin seurassa ja hyvinvoinnin muutoksiin koronakriisin keskellä. Ympärivuotisen toiminnan avulla voidaan auttaa lasten ja nuorten hyvinvointia koronakriisin jälkihoidossa liikunnan avulla.

Ilmiö yhteiskunnassa, missä lapset ja nuoret keskittyvät liian varhain yhteen lajiin, lapsi tai nuori harrastaa ohjatussa toiminnassa monta kertaa viikossa ajaa lapset ja nuoret kiinnostuksen lopahtamiseen. Opinnäytetyön tuotoksen ympärivuotisen mallin avulla voidaan kehittää lapsen omaa ajattelua liikkumista kohtaan ja kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen. Terveellisempi pohja lapsen liikuntakasvatuksessa toimii toiminnan perusajatuksena, jolla mahdollisesti vähennetään kiinnostuksen lopahtamista myöhemmin. Perusajatuksen pohjalta on luotu ympärivuotinen malli, jossa yhdistyy yhteistyö seuran muun toiminnan kanssa ja muiden sidosryhmien kanssa.

Mallin luomisessa on huomioitu muuttuvat toimintatavat yhteiskunnassa digitalisaation ja teknologian suhteen. Koronapandemian vuoksi työskentelytavat ovat nopealla aikavälillä muuttuneet paljon, niin työelämässä kuin seuratoiminnassa, esimerkkinä vuorovaikutuksen tapahtuminen virtuaalisessa ympäristössä. Ympärivuotisessa mallissa hyödynnetään teknologiaa, kuten tiedon tuottamisessa ja jakamisessa vanhemmille ja seuratoimijoille. Mahdollisuudet teknologian hyödyntämisellä seuratoiminnan kehittämisessä on suuret, ja tulevaisuudessa panostaminen enemmän digitalisaation apuun seuratoiminnassa tuo lisäresursseja ja säästöjä seuralle. Haasteena on erilaisten virtuaalisten alustojen hallitseminen ja osaaminen, kynnys toimia kuitenkin madaltuu jatkuvasti sukupolvien välillä.

Opinnäytetyön pohdinnassa on myös havainnoitu riskit kesätoiminnassa ja mahdolliset haasteet ympärivuotiseen toimintaan. Pienellä kaupunginosa-alueella ohjaaja on lapsen vanhempi, joka näkyy toiminnan ”kasvoina”. Ohjaajaan kohdistuu etenkin toiminnan käynnistämisen vaiheessa painetta muiden vanhempien osalta. Toiminnan aloitusvaiheessa tulisi olla selkeä toimintamalli ja selkeä vastuunjako (kuva 8). Jokaisella toimijalla olisi selkeä näkemys roolistaan ja mitkä olisivat toimenkuvat esim. ohjaajalla, joka tulee toimintaan ensimmäistä kertaa. Toiminnan käynnistämisen vaiheessa tuodaan esille selkeästi mitä toiminta vaatii perheiltä, vanhemmilta ja mikä on seuran rooli suhteessa kaupunginosatoimintaan. Isoimmat haasteet ovat ns. nollasta aloittavat ryhmät, ryhmissä perheet tulevat

ensimmäistä kertaa harrastustoimintaan. Alkavat ryhmät tarvitsevatkin isoimman tuen seuran puolelta ja, jos alueen yhteyshenkilö toimii myös ohjaajana muissa alueen joukkueissa silloin yhtälö ei toimi. Jo olemassa olevien ohjaajien huomioiminen ja arvostaminen on ollut puutteellista, ja tämän osa-alueen kehittämiseen tulisikin tulevaisuudessa kiinnittää huomiota enemmän. Olemassa olevat ohjaajat ovat kullanarvoisia toiminnan jatkumiseksi, ohjaajilla on ns. hiljaista tietoa, mitkä asiat ovat toimineet tai ei ole toimineet pienellä kaupunginosa-alueella. Ohjaajien tietotaitoa tulisikin hyödyntää kehitettäessä kaupunginosa-toimintaa kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyöhön rajattu pieni kaupunginosa-alue kuuluu Tampereen seutukuntaan, seutukunnan alueella on rajallinen määrä harrastusmahdollisuuksia ja lähialueen perheet/yhteisöt ovatkin hyvin aktiivisia keksimään ja toteuttamaan harrastamisen malleja lapsille alueella, jotta lasten harrastaminen tapahtuisi lähellä kotia. Paikallinen urheilukenttä, jossa jalkapallon kesätoimintaa on harrastettu, kokoaa joka kesä suuren määrän alueen perheitä harrastamaan jalkapalloa. Seuran näkökulmasta, joka kesä kyseiselle kaupunginosa-alueelle tulee potentiaalisia harrastajia etenemään seuran pelaajapolkua eteenpäin. Panostaminen alueen ruohonjuuritasotoimintaan auttaa seuraa pitkällä tähtäimellä niin taloudellisesti kuin myös seuran maineen kannalta.

Vuosikelloa (kuva 9) luodessa on saatu hyviä käytäntöjä kesätoiminnasta, kuten alueen joukkueilla ollut ilmoittautumisjärjestelmä. Ilmaisen ilmoittautumisjärjestelmän avulla on luotu joukkueelle harjoittelu-aikataulu, keskustelu- ja tiedotuskanava, joka on toiminut hyvin joukkueen arjessa mukana. Vuosikelloa luodessa on muokattu toimintatapoja kaupunginosa-alueelle sopiviksi, jotta ympärivuotinen toiminta palvelisi alueen perheitä parhaalla mahdollisella tavalla. Seutukunnan alueella on tehty jo vuosia arvokasta ja hyvää työtä lasten jalkapalloharrastuksen eteen. Alueen toimijoille on muodostunut hyviä, toimivia toimintamalleja kesäharrastuksen organisoimiseen, siksi olisikin tärkeää jatkaa tätä arvokasta vapaaehtoistyötä seutukunnan alueella. Kesällä tapahtuvan jalkapalloharrastuksen lisäksi, ympärivuotinen malli toimisi kesäharrastamisen tukena, ja toisi alueen perheille ja lapsille harrastuksen myös ympärivuotisesti.

Opinnäytetyön tuotoksen jatkokehittämisen mahdollisuuksia mietittäessä ympärivuotisen toiminnan erilaiset lajikokeilut olisivat mahdollisuus lisätä ryhmän ja yksilöiden liikuntataitoja, ja muihin lajeihin tutustumalla ylläpidettäisiin harrastamisen virikkeellisyyttä. Verkostoituminen paikallisen kunnan/yhdistysten/kyläseuran kanssa, lisäisi mahdollisuuksia harrastamiselle ja tukisi yhteisöllisyyden kasvamista seutukunnassa. Yhteistyöllä muiden seurojen ja toimeksiantajan kanssa voitaisiin kehittää seurayhteistyötä, sekä toimeksiantajan juniorit/pelaajat saisi arvokasta kokemusta liikunnanohjaamiseen olemalla mukana

apuhjaajina ympärivuotisessa toiminnassa. Ympärivuotinen toiminta parhaimmillaan toimi seutukunnassa yhdistävänä tekijänä, sekä vahvistaisi toimeksiantajan asemaa seutukunnassa.

Lähteet

Autio, Louhiala & Nenonen, 2010. Liiku ja Leiki motorisia taitoja. VK-Kustannus Oy.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen Teoksessa S. Kokko & L. Martin, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 Valtion liikuntaneuvosto.

Donnelly, F. C., Gallahue, D. & Mueller, S. S. 2017. Developmental physical education for all children. Theory into practice.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Hakkarainen, H. & työryhmä. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry.

Hämäläinen, K. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Seuratietokanta. 6. 5 2021. Luettavissa: www.seuratietokanta.fi Luettu: 28. 9 2021.

Liukkonen, J., Sääkslahti, A. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus.

Mäkitervo, J. & Niemi, A. 2010. Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa. Pro gradu -tutkimus, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto Liikuntatieteiden laitos.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 20.9.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. 8-vuotiaan arkipäivä - liikkumissuositus täyttyy. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 20.9.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Valtioneuvosto.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Alle 8 – vuotiaiden liikuntasuosituksset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu: 23.9.2021.

Olympiakomitea. 2017. Urheilijan polku. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>. Luettu: 19.9.2021.

Olympiakomitea. 2018. Valmentajapolku. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>. Luettu: 27.10.2021.

Olympiakomitea. Vastuullinen valmentaja. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/08/19/valmentaja-ja-ohjaaja-olethan-mukana-rakentamassa-entista-turvallisempaa-toimintaymparistoa/>. Luettu: 30. 8 2021.

Palloliitto. Strategia 2020–2024. Luettavissa: https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/strategia_2020-24_2.pdf Luettu: 8.9 2021.

Plandisc. 2021. Luettavissa: <https://plandisc.com/fi/urheiluseuran-kalenteripohja-vuosikello/> Luettu: 26.10.2021.

Ranto, E., Anttonen, T., Korsberg, M. & Tuure, H. 2019. Harrastamisen strategia. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Roberts, G. C. 2012. Motivation in sports and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? 3. painos. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press.

Sitra 2020. Megatrendit 2020. Vantaa. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf> Luettu: 25. 10 2021.

Suomen Palloliitto. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/info/palloliitto>. Luettu: 16. 8 2021.

Tattinen, H. 2020. Urheilun ympäristövastuuverkosto liikuntakulttuurin ympäristövastuullisuuden edistäjänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

TPV. Luettavissa: <https://www.tpv.fi/index.php/home-7/esittely>. Luettu: 16. 8 2021.

TPV. TPV pelaajan polku. 2015. Luettavissa: https://www.tpv.fi/images/PDF_tiedostot/TPV-pelaajan-polku.pdf Luettu: 23. 9 2021.

Turunen, M., Turpeinen, S., Inkinen, V. & Lehtonen, K. 2020. Palkkatyö urheiluseuroissa: Urheiluseurat työnantajina 2013–2020. Osa/vuosik. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 385. Jyväskylä: LIKES.

Valtion liikuntaneuvosto. 2012. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtion-liikuntahallinto-terveytt%C3%A4-edist%C3%A4v%C3%A4n-liikunnan-kokonaisuudessa.pdf>. Luettu: 23.9.2021.

Valtion liikuntaneuvosto. 2018. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf Luettu: 12.9.2021.

Valtioneuvosto. Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma. 2007. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 22. 10 2018. Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf. Luettu: 12.9.2021.