

Toimintaopas Lahden Taitoluistelijat ry:lle

Jenni Rahko

Opinnäytetyö
Johdon assistenttityön ja kielten
koulutusohjelma
2013



<p>Tekijä tai tekijät Jenni Rahko</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2009</p>
<p>Raportin nimi Toimintaopas Lahden Taitoluistelijat ry:lle</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 52+42</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Heta-Liisa Malkavaara</p>	
<p>Yhteisön viestinnän suunnittelu pohjautuu sen perustehtävään ja tavoitteisiin sekä tulevaisuuden tahtotilaan, visioon. Viestintästrategiaan sisältyvät yhteisön tavoitteet ja toiminnan keskeiset linjaukset. Tärkeää on myös suunnitella käytännön toimenpiteitä: päivittäisviestintää, prosessien kuvausta, projekteja ja toimintasuunnitelmaa.</p> <p>Seuratoiminnan sisäisessä viestinnässä tärkeää on se, että viesti kulkee yhteisön jäsenten välillä nopeasti, kattavasti ja ymmärrettävästi. Sisäisen viestinnän välineinä voidaan käyttää esimerkiksi tiedotteita, sähköpostia ja kotisivuja. Ulkoinen viestintä suunnataan yhteisön ulkopuolelle, mutta viestien täytyy olla linjassa yhteisön jäsenille suunnattujen viestien kanssa. Ulkoisen viestinnän välineitä ovat mm. lehdistötiedotteet, kotisivut, logot, esitteet ja lomakkeet.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden Taitoluistelijat ry, joka on v. 1973 perustettu lahtelainen taitoluisteluseura. Seuralla on n. 250 harrastajaa luistelukoulu-, yksinluistelu- ja muodostelmaluistelupuolella. Opinnäytetyön tavoitteena on laatia seuran jäsenistölle tarkoitettu toimintaopas, josta he löytävät kootusti tärkeimmät ja yleisimmät tiedot seuran toimintaan liittyen. Opas palvelee myös uusia jäseniä heidän tutustuessaan seuraan. Aikaisemmin on ollut käytössä vain yksittäisiä ohjeistuksia eri ryhmille ja joukkueille.</p> <p>Työtä varten seuran jäsenille teetettiin kysely helmikuussa 2013. Kyselyn väittämät käsittelivät seuratoimintaa, kilpailullisuutta, tiedotusta ja valmennusta. Lisäksi kyselyssä selvitettiin jäsenille tärkeitä arvoja ja sitä, miten niiden tulisi näkyä seuratoiminnassa. Seura halusi kyselyn tulosten avulla määritellä itselleen arvot, ja arvoprosessia esitellään myöhemmin opinnäytetyössä.</p> <p>Kyselyn tuloksista selvisi mm. että jäsenistön mielestä he eivät saa riittävästi tietoa seuran toiminnasta. Ilmeni myös tarve sille, että seuran toimintamallit olisivat näkyvämmiin esillä. Oppaan avulla jäsenet saavat tarkkaa tietoa seuran toiminnasta, ja myös monet vanhoista toimintatavoista löytyvät nyt kirjallisena versiona.</p>	
<p>Asiasanat ohjekirjat, järjestöt, viestintästrategiat, tiedotus</p>	

Degree programme

<p>Authors Jenni Rahko</p>	<p>Group or year of entry 2009</p>
<p>The title of thesis OPERATIONAL GUIDE FOR LAHDEN TAITOLUISTELIJAT</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 52+42</p>
<p>Advisor(s) Heta-Liisa Malkavaara</p>	
<p>An organization's communication is based on its basic mission, goals for the future and vision. Goals and crucial elements regarding an organization's policy are included in its communication strategy. It is also important in planning practical operations such as day-to-day communication, descriptions of processes, projects and action plans.</p> <p>What is important in organizational communication regarding a sports club is that any messages sent are clear so that their members can fully understand them. Tools for organizational communication are, for example, bulletins, email and home pages. Public relations outside of an organization is an important area, but messages on that level need to be in line with those sent to the organizations members. Tools used in public relations are, for example, press releases, home pages, logos, brochures and forms.</p> <p>The sponsor of this thesis is Lahden Taitoluistelijat ry., a figure skating club founded in 1973 in Lahti, Finland. There are around 250 skaters in the club, including groups for learning to skate, singles skating groups and synchronized skating teams. The goal of the thesis is to create an operational guide for the members of LTL, where they can find any essential information about the club. The guide is also beneficial for new members, helping them to find out more about LTL. The club has previously had only individual information letters and instructions for each group.</p> <p>To find out more about the state of the club, an inquiry was sent to its members in February 2013. It included 20 statements about the club's competitiveness, coaching, organization and communications. The members were also asked what values they hold important in a sports club. With the help of the inquiry's results, the club wanted to define these values for itself; the chosen values can be seen in later in this thesis.</p> <p>It became apparent that the club's members felt they don't receive enough information about LTL. With the help of this new operational guide, they can now get all the information they need in the same booklet. From the guide they can also read about previously established procedures and guidelines.</p>	
<p>Key words manuals, organizations, communications strategy, reporting</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn aihe ja tavoite	1
1.2	Lahden taitoluistelijoiden esittely	2
2	Yhteisöviestintä	4
2.1	Sisäinen viestintä seuratoiminnassa.....	4
2.2	Ulkoinen viestintä seuratoiminnassa.....	5
2.3	Muutos- ja kriisiviestintä.....	6
2.4	Viestinnän strateginen suunnittelu	8
2.5	Viestinnän operatiivinen suunnittelu	9
2.6	Yhteisön sitouttaminen	10
2.7	Yhteisökuva.....	11
3	Toimintaoppaan suunnittelu ja toteutus	14
3.1	Materiaalien hankkiminen ja työstäminen.....	14
3.1.1	Seuran toimintaperiaatteet -osio	15
3.1.2	Yksinluistelu-osio	15
3.1.3	Luistelukoulu-osio	15
3.1.4	Muodostelmaluistelu-osio	16
3.1.5	Roolit-osio	16
3.1.6	Uran jälkeiset mahdollisuudet -osio	17
3.1.7	LTL-tie	17
4	Seurakysely	18
4.1	Seurakyselyn suunnittelu	18
4.2	Seurakyselyn lähettäminen	19
4.3	Seurakyselyn vastaajat ja vastaajamäärät.....	20
4.4	Vastaukset väittämiin	20
4.5	Vastaukset avoimiin kysymyksiin	36
4.5.1	Mitä toivoisit lisää seuraamme?	37
4.5.2	Mihin olet tyytyväinen seuramme toiminnassa?	38
4.5.3	Muita terveisiä?	38
5	Arvot.....	39

5.1	Arvojen jakaantuminen.....	39
5.2	Arvojen näkyminen seuratoiminnassa	41
5.2.1	Sitoutuneisuus	41
5.2.2	Tavoitteellisuus	42
5.2.3	Tasa-arvo	43
5.2.4	Yksilön arvostaminen	43
5.2.5	Kasvatuksellisuus.....	44
5.2.6	Taloudellisuus	44
5.2.7	Vuorovaikutteisuus.....	45
5.3	Arvojen määrittely LTL:ssä.....	45
6	Loppupohdinnat.....	47
6.1	Kyselyn tulosten pohdinta	47
6.2	Valmiin oppaan arviointi.....	48
6.3	Opinnäytetyö-prosessin pohdinta.....	49
7	Lähteet.....	51
8	Liitteet.....	53
8.1	Liite 1. Kyselyn saatekirje.....	53
8.2	Liite 2. Kysely LTL:n seuraväelle	55
8.3	Liite 3. Kyselyn karhukirje.....	61
8.4	Liite 4. Pöytäkirja.....	62
	Liite 5. Toimintaopas (28 sivua).....	64

1 Johdanto

Yhteisöviestinnän avulla voidaan kertoa ulkopuolisille, mihin toiminnalla pyritään, mitä tehdään ja mitä on saatu aikaan. Yhteisön jäsenten on myös saatava tarpeeksi tietoa siitä, mitä heiltä odotetaan ja mitä heille on tarjolla. Yhteisö tarvitsee siis sekä sisäistä, että ulkoista viestintää. Viestinnän tärkeimpiä tehtäviä on tehdä yhteisö tunnetuksi ja antaa siitä oikea, rehellinen ja selkeä kuva.

Varsinkin seuratoiminnassa, jota pyöritetään paljolti vapaaehtoistyövoimin, on viestinnän tarkka suunnittelu tärkeää. Resurssit ovat rajallisia ja seuran on tehtävä päätös, mitä viestintäkanavia se haluaa käyttää tavoitteisiin päästäkseen. Hyvin toteutetun viestinnän avulla jäsenten ja sidosryhmien tyytyväisyys kasvaa, ja heidän aktiivisuutensa lisääntyy.

1.1 Työn aihe ja tavoite

Sain tehtävänannon Lahden Taitoluistelijat ry:ltä alkusyksyllä 2012. Heillä on käytössä useita erilaisia ohjeistuksia, kirjasia ja yksittäisiä monisteita, joiden avulla luistelijoina ja heidän perheitään opastetaan. Kuitenkin seuralta on puuttunut kattava toimintaopas, josta kaikki oleelliset tiedot löytyisivät yksien kansien välistä. Laatimani opas on syntynyt yhteistyössä seuran muiden valmentajien ja seuran johdon kanssa aikavälillä syyskuu 2012 - keuhu 2013. Oppaalla on selkeä rooli sisäisesti, mutta se toimii myös seuran imagon rakentamisen työkaluna. Opinnäytetyöni on produktiivinen ja valmis opas löytyy työn lopusta liitteenä.

Varsinkin lajin pariin tulevilla uusilla perheillä on usein paljon epäselvyyksiä harrastukseen liittyvistä käytännöistä ja toimintatavoista. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä, mistä informaatiota löytyy tai sitten he eivät osaa sitä etsiä. Tarkoituksena onkin, että laatimani opas löytyy pdf-tiedostona seuran internet-sivuilta. Tämän lisäksi siitä jaetaan painettu versio kaikille uusille seuraan tuleville luistelijoina. Oppaassa on erityinen osio luistelukoululaisille, jotta aloittelevat luistelijat ja heidän perheensä saavat kaiken tarvittavan perustiedon. Näin vältetään toivottavasti väärinkäsityksiltä, jotka voivat johtaa suurempiin ongelmiin.

Opas tarjoaa myös omat osionsa yksinluistelijoille ja muodostelmaluistelijoille. Työtä varten tein sähköisen seurakyselyn, joka lähetettiin kaikille toiminnassa mukana oleville helmikuussa 2013. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä.

LTL halusi myös määritellä itselleen arvot. Menetelmänä käytimme tähän laatimaani kyselytutkimusta, jonka avulla selvitimme, mitkä arvot ovat LTL:n toiminnassa oleville tärkeitä ja mitä ne heille tarkoittavat. Kyselyn tulokset analysoituani kävimme niitä läpi seuran johdon kanssa ja keskustelujen kautta päädyimme valittuihin arvoihin. Määrittelimme myös kyselyn vastausten perusteella, miten ne näkyvät seuran toiminnassa. Arvoprosessia esitteln tarkemmin raportin luvussa 5. Seura halusi saada arvot heti näkyviin, joten ne löytyvät myös oppaasta luvusta 2.

Lisäksi oppaasta löytyy osio erilaisille rooleille seurassa. Vanhemmilla, seuralla ja valmentajilla on usein hieman eriäviä käsityksiä siitä, minkälainen rooli kullakin tulisi olla luistelijan harrastuksessa. Roolit ja niihin kuuluvat tehtävät on listattu tarkemmin oppaan luvussa 8.

Lahden Taitoluistelijat on ollut työnantajani jo vuodesta 2008, joten olen melko hyvin sisällä seuran toiminnassa. Toimin valmentajana muodostelmaluistelupuolella ja sen puolen asiat ovat minulle tuttuja, sen sijaan opasta tehdessä olen oppinut ja oivaltanut uusia asioita yksinluistelu- ja luistelukoulutoiminnasta. Omia pohdintojani seuran nykytilanteesta on nähtävillä kyselyn tulosten analysoinnin ohessa, raportin luvussa 4.4.

1.2 Lahden taitoluistelijoiden esittely

Lahden Taitoluistelijat ry (LTL) on lahtelainen taitoluisteluseura, jonka kattojärjestö on Suomen taitoluisteluliitto. Seuran tarkoituksena on ylläpitää ja edistää taitoluisteluharrastusta. Tarkoituksensa toteuttamiseksi seura järjestää taito- ja kuntoluisteluharjoituksia sekä koulutustilaisuuksia. (Lahden Taitoluistelijat ry a)

Seuran toiminta käynnistyi 3.9.1973 ja se rekisteröitiin 8.1.1974. Perustamisasiakirjan allekirjoittivat Raija Sivander, Eeva-Liisa Parkkari ja Heljä Laine. Vuonna 1974 seura siirtyi harjoittelemaan Lahden jäähalliin. Jäseniä oli 204 ja samana vuonna seuran luistelijat osallistuivat ensimmäisiin kilpailuihinsa. (Lahden Taitoluistelijat ry b)

Nykyään Lahden Taitoluisteliijoissa on n. 250 luistelijaa. Seurassa voi harrastaa yksinluistelua harrastus- tai kilpailumielessä, SM-tasolla tai kansallisella tasolla. Muodostelmaluistelujoukkueita seurassa on 5: tulokkaat, minorit, SM-noviisit, SM-juniorit ja aikuiset. Kaudella 2012-2013 LTL:ssa on työskennellyt 4 päätoimista valmentajaa, ja 7 tuntivalmentajaa. (Rauske-Kuoppala, L. 14.3.2013.)

2 Yhteisöviestintä

Organisaation tai jonkin yhteisön viestinnästä puhuttaessa käytetään nimitystä yhteisöviestintä. (Siukosaari 2002, 12). Sillä tarkoitetaan erilaisten yhteisöjen (yritysten, julkisyhteisöjen ja järjestöjen) johdettua, ammattimaista viestintää. Yhteisöviestinnän tavoitteet lähtevät koko organisaation tavoitteista. (Juholin 2009, 22). Siukosaaren (2002, 29-30) mukaan yhteisöviestintä on:

- Tavoitteiden asettamista ja onnistumisen seuranta
- Tiedontarpeen jatkuvaa arviointia
- Ymmärrettävien sanomien rakentamista tiedoista
- Tiedoilla vaikuttamista vastaanottajaan
- Palutteen saamista ja hankkimista sekä käsittelyä
- Tutustumista ja tunnetuksi tekemistä

Viestinnän avulla voidaan kertoa ulkopuolisille, mihin toiminnalla pyritään, mitä tehdään ja mitä on saatu aikaan. Yhteisön jäsenten on myös saatava tarpeeksi tietoa siitä, mitä heiltä odotetaan ja mitä heille on tarjolla. Tämän takia yhteisö tarvitsee sekä sisäistä että ulkoista viestintää. (Seuratoiminnan viestintäopas, 1).

2.1 Sisäinen viestintä seuratoiminnassa

Sisäisessä viestinnässä viestin vastaanottajia ovat jäsenet, mutta vastaanottajien joukko voi myös olla tarkemmin rajattu, esim. seuratoiminnassa valmentajat tai joukkueenjohto. Sisäisessä viestinnässä tärkeää on se, että viesti kulkee yhteisön jäsenten välillä nopeasti, kattavasti ja ymmärrettävästi. Sisäisen viestinnän välineinä voidaan käyttää esimerkiksi tiedotteita, sähköpostia, kotisivuja ja ilmoitustaulua. (Seuratoiminnan viestintäopas, 1).

Sisäinen viestintä perustuu viestintäkanavien harkittuun käyttöön. Eri kanavoiden yhteisvaikutusta voidaan tehostaa, jos osataan hyödyntää kunkin välineen

ominaisuuksia. Jos esimerkiksi tapahtumiin liittyvät tiedot on totuttu tarkistamaan ilmoitustaululta, kannattaa ne jatkossakin toimittaa sinne. On hyvä myös huomioida se, että kaikki eivät käytä jatkuvasti sähköpostiaan tai seuraa aktiivisesti kotisivuja. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 16.)

Kun yhteisön tiedottaminen tai informaatio katkeaa tai ei toimi, saattaa myös yhteisön toiminta lamautua tilapäisesti. Se ei riitä, että tietoa on olemassa, vaan tieto on saatava liikkumaan lähettäjältä vastaanottajalle. Näin syntyy jäsenten välistä vuorovaikutusta, joka on modernin viestinnän ominaisuus. (Ikävalko 1996, 9). Hyvin viestivä seura kuuntelee jäsentensä mielipiteitä ja on avoin palautteen vastaanottamiselle. Kun esimerkiksi urheiluseurassa sisäinen viestintä toimii, kertoo se koko toiminnan laadusta ja elinvoimaisuudesta. Hyvin toteutetun viestinnän avulla jäsenten tyytyväisyys kasvaa ja heidän aktiivisuutensa lisääntyy. Koska seurat pyöriivät pitkälti vapaaehtoistoiminnalla, ovat yhteenkuuluvuuden tunne ja vaikuttamisen mahdollisuus tärkeitä. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 9.)

Esimerkiksi talkoisiin ei yleisesti ilmaannuta enää vain pelkästä velvollisuudesta. Jos seura onnistuu viestimään, että yhdessä tekeminen on hauskaa, ja erilaisten vahvuuksien avulla voidaan saada paljon hyvää aikaan, voi jäsenten kiinnostus herätä jo enemmän. Seuratoiminnan avulla luodaan myös turvaverkkoja. Harrastus on perheiden ja lapsien välillä yhdistävä tekijä, ja tuttujen kanssa on myös mielekkäämpää tehdä yhteistyötä. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 10-11.)

2.2 Ulkoinen viestintä seuratoiminnassa

Ulkoinen viestintä suunnataan yhteisön ulkopuolelle, mutta viestien täytyy olla linjassa yhteisön jäsenille suunnattujen viestien kanssa. Ulkoisen viestinnän välineitä ovat mm. lehdistötiedotteet, itse tehdyt lehtijutut, lehti-ilmoitukset, kotisivut, logot, esitteet ja lomakkeet.

Yhteisöllä on seuratoiminnassa usein käytettävissään tiedotuskanavista ainakin paikallislehdet, ilmaisjakelulehdet, ilmoitustaulut ja kotisivut. Toisinaan voidaan ylittää

uutiskynnys myös valtakunnallisissa lehdissä, radiossa tai televisiossa. Hyvä seura viestii avoimesti, luotettavasti ja tasapuolisesti. Viestinnällä on suuri vaikutus seuran uskottavuuteen, kiinnostavuuteen ja uusien jäsenten hankkimiseen. Yleisin syy siihen, että seura ja sen toiminta eivät näy lehtien palstalla on se, että seura ei tiedota. Aktiivinen tiedotus on edellytys sille, että medianäkyvyyttä saadaan. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 28.)

Kaikilla median välineillä on omat kotisivunsa, joilla julkaistaan uutisia laajemmin ja enemmän, kuin esimerkiksi illan tv-lähetyksessä tai päivän sanomalehdessä. Seurojen kannattaa pitää tämä mahdollisuus mielessään juttuja lähetettäessä. Mediat kuitenkin haluavat palvella omaa yleisöään ja voi viedä aikaa, ennen kuin esimerkiksi uudempi laji saa laajaa julkisuutta. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 28-29.)

Urheiluseuran viestintäoppaan (2011, 29) mukaan "tulostiedottaminen on perusasia ja se tulee hoitaa hyvin, mutta sen lisäksi on muitakin tärkeitä asioita, kuten lasten ja nuorten kasvatus, yhteisöjen merkitys hyvinvoinnille, liikuntapaikkojen turvaaminen, liikunnan terveystvinkit, ryhmän johtaminen hyviin tuloksiin, yhteiskunnan tuki urheiluseuroille jne." Yhteistyön luonne median kanssa riippuu paljolti myös omasta luotettavuudesta, luottamuksen saavuttaminen on pitkä prosessi, mutta sen voi menettää hetkessä. Jos lupaa jotakin, on sanojen takana myös pystyttävä seisomaan. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 29.)

Viestinnällä luodaan yhteisökuvaa, joten sekä sisäistä että ulkoista viestintää tarvitaan yhteisökuvan luomiseen. (Seuratoiminnan viestintäopas, 2).

2.3 Muutos- ja kriisiviestintä

Muutokset ovat aina kiinnostusta herättävä aihe yhteisössä ja sen ulkopuolella. Myönteisistä muutoksista tiedottaminen on helppoa, mutta ikävän asian kertominen voi olla niin vaikeaa, että mieluummin päätetään vaieta. Molemmista muutostyypeistä pitäisi kuitenkin pystyä viestimään avoimesti ja rehellisesti. Muutosvaiheessa viestintää tarvitaan jatkuvasti ja välillä nopealla varoitusajalla. Tavoite on, että yhteisön jäsenet ja

keskeiset sidosryhmät saavat tarvittavat tiedot nykytilanteesta ja seuraavista vaiheista. (Ikävalko 2001, 112.)

Urheiluseuran viestintäoppaan (2011, 66) mukaan "kriisiviestinnän tarve voi kohdata ketä tahansa, milloin tahansa: onnettomus, doping, taloussotkut, huhut, katsomoväkivalta, sopimaton käyttäytyminen, henkilöstöasiat." Kriisien mahdollisuus on tärkeää tiedostaa, ja varautua niihin tekemällä huolelliset suunnitelmat. Kriisiviestinnän käsite ymmärretään usein väärin, ja se nähdään vain kriisin aikana tapahtuvana viestintänä. Tärkeää on kuitenkin erottaa neljä vaihetta toisistaan: kriisin ennakointi, valmistautuminen, toiminta ja jälkihoito. (Juholin 2009, 299.) Ennakoinnilla voi myös vaikuttaa siihen, ettei tilanne kärjisty kriisiksi. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 68.)

Jos kriisitilanteeseen joudutaan, on tärkeää, että tietoa on saatavilla paljon ja heti. Seuran oma aktiivisuus on avainasemassa kriisiviestimisessä. Ensimmäiseksi välittynyt kuva on usein se, mikä ihmisten mieliin jää. Jos kriisin kohde ei anna asiasta itse tietoa, voivat myös huhut ja väärät tiedot levitä. Niiden korjaaminen on yleensä todella vaikeaa. Poikkeustilanteet vaativat seuralta saumatonta yhteispeliä ja nopeaa tiedonkulkua oman yhteisön sisällä. On tärkeää, että kriisiviestintää johtamaan on etukäteen nimetty henkilö. Hän huolehtii siitä, että seuran sisällä liikkuvat viestit ja ulosmenevät uutiset ovat yhtenäisiä. (Urheiluseuran viestintäopas 2011, 70, 72.)

Kriisitilanteessa on käytössä pitkälle samat keinot, kuin normaalissa viestinnässä, mutta niitä on käytettävä intensiivisemmin. Normaalitilanteessa saatettaisiin lähettää sähköposti, mutta kriisin sattuessa on kutsuttava koolle palaveri. Avainhenkilöihin on saatava yhteys ja kotisivut on välittömästi päivitettävä. Kriisitoimien käynnistäminen täytyy tapahtua nopeasti ja kaikkien ensisijaisten sidosryhmien on saatava tarvittavat tiedot niin pian kuin mahdollista. (Juholin 2009, 308.)

2.4 Viestinnän strateginen suunnittelu

Juholinin (2009, 68) mukaan yhteisön viestinnän suunnittelu pohjautuu sen perustehtävään ja tavoitteisiin sekä tulevaisuuden tahtotilaan, visioon.

Kokonaisvaltaista suunnitelmaa viestinnässä kutsutaan usein strategiaksi, jotta se voidaan erottaa käytännön toimenpiteiden suunnittelusta. Strategiaan sisältyvät yhteisön tavoitteet ja toiminnan keskeiset linjaukset. Se antaa suunnan ja luo pohjaa yhteisön viestinnälle käytännössä. Viestintästrategian tulee aina pohjautua yhteisön kokonaisstrategiaan ja niiden tulee kulkea rinnakkain. (Juholin 2009, 69.)

Strategiaa luotaessa on tärkeä kartoittaa viestinnän nykytilanne. Millaista yhteisön viestintä on tällä hetkellä ja miten se tukee yhteisön kokonaistoimintaa? On tärkeää tietää, mitä organisaatiosta ajatellaan sen sisällä ja ulkopuolella. Viestinnän nykytilaa ja tiedonkulkua yhteisössä voi kartoittaa esimerkiksi erilaisilla tutkimuksilla, kuten haastatteluilla tai kyselyillä. Tärkeää on myös kartoittaa yhteistyö- ja kohderyhmät. Kohderyhmäanalyysissä käydään läpi ja kirjataan ylös kaikki ryhmät, joille viestitään joko suorasti tai epäsuorasti. Tärkeää on myös pohtia, mitkä mediat ja toimittajat olisivat kiinnostuneita organisaation toiminnasta. (Keränen & Ylenius 2007, 6-9)

Nykytilan kartoituksen jälkeen on tärkeää selvittää, missä organisaatio haluaisi olla. Kamenskyn (2000, 184) mukaan strategisten tavoitteiden asettaminen on yksi strategiaprosessin tärkeimmistä vaiheista, ellei jopa tärkein. Tavoitteiden asettaminen on kuitenkin näennäisesti helppoa, eri asia on saada ne todella onnistumaan. Tässä tarvitaan sitä, että tavoite on yhtä kuin tahto. (Juholin 2009, 99).

Strategisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi yhteisön tunnetuksi tekeminen, yhteisökuva, maine tai brändi, arvojen tunnettuus ja toimivuus yhteisössä tai yhteisön jäsenten ja muiden sidosryhmien sitoutuminen. Tavoitteet voivat olla mitattavia tai yleisiä linjauksia siitä, mihin suuntaan ollaan menossa ja mitä pidetään tärkeänä. (Juholin 2009, 103-104).

Jos yhteisö asettaa itselleen mitattavia tavoitteita, tarvitaan niiden onnistumisen arviointiin mittareita. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa mittarit voivat olla kysymysten ja väittämien kokoelma. Jotta mittarit saadaan palvelemaan yhteisön viestintästrategiaa, tulee niiden vastata mahdollisimman pitkälle yhteisön omaa ajattelutapaa. (Juholin 2009, 105-106).

2.5 Viestinnän operatiivinen suunnittelu

Operatiivinen suunnittelu perustuu yhteisön viestintästrategiaan. Juholinin (2009, 109) mukaan se koostuu seuraavista osa-alueista:

- päivittäisviestintä
- vuosittain tai säännöllisesti toistettavat toimenpiteet
- toimintasuunnitelma
- ohjeet, politiikat, prosessien kuvaukset
- projektit, kampanjat

Viestintäsuunnitelman laatimisen voi aloittaa monista eri lähtökohdista, esimerkiksi tulossa olevista tapahtumista, rutiniinomaisesta viestinnästä tai tiedontarpeesta, kohderyhmistä tai projekteista. Suunnittelun lisäksi yhteisön täytyy harjoittaa luotaamista, jossa tulkitaan jäsenistön ja ympäristön tunteja. On tärkeää ottaa ne huomioon suunnittelussa ja päätöksenteossa. Luotaamisen avulla yhteisö voi paikantaa oman asemansa suhteessa kilpailijoihin, havaita muutoksia ja saada aineksia päätöksentekoon. Hyvin toteutettuna se toimii ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä ja mahdollisuutena puuttua asioihin nopeasti. Luotauksen keinoja ovat mm. julkisen keskustelun seuraaminen, huhujen tunnistaminen, yhteysverkosto, sidosryhmiltä tullut palaute sekä erilaiset selvitykset. (Ikävalko 1996, 36, 42; Juholin 2009, 341.).

Viestintäsuunnitelmasta tulisi löytyä tietyn ajanjakson tavoitteet, keinot, aikataulut, toteuttajat ja kustannukset. Sen avulla oikeat toimenpiteet on helpompi toteuttaa oikeassa aikataulussa. Tärkeää on myös, että suunnittelussa on tarkasti määritelty tehtävien vastuuhenkilöt ja tavoitteiden seuranta. (Keränen & Ylenius 2007, 14).

Suunnittelun lisäksi tarvitaan siis myös organisointia, jotta työnjako ja aikataulu on kaikille osallisille selvä. Organisointi voidaan viedä yksityiskohtaiselle tasolle, jolloin esimerkiksi uusi henkilö pääsee nopeasti tehtäviinsä kiinni tarkkojen ohjeiden pohjalta. (Ikävalko 1996, 43).

Viestinnän onnistumisen seuranta ja palautteen saaminen voi olla haasteellista, sillä ihmiset ovat yleisesti ottaen huonoja antamaan palautetta. Palautteen hankkiminen on yhteisön vastuulla. Mitä yksityiskohtaisemmin sitä saadaan, sen parempi. Jäseniltä voidaan kysellä, miten tyytyväisiä tai tyytymättömiä he ovat yhteisön viestintään ja millaisia kehitysehdotuksia heillä olisi. (Ikävalko 1996, 45). Ikävalko (2000, 45) esittää, että "kokemuksen mukaan ihmiset vastaavat rehellisemmin kirjallisiin, kuin suullisiin kyselyihin."

2.6 Yhteisön sitouttaminen

Tyypillinen tehtävä työyhteisöviestinnälle on saada jäsenet sitoutumaan yhteisöön ja sen tehtäviin. Kun jäsenet tuntevat yhteisönsä tärkeimmät tehtävät, tavoitteet ja tulevaisuuden näkymät, on sitoutuminen mahdollista. Yhteenkuuluvuuden tunne on myös tärkeää, tällöin jäsen on usein valmis antamaan täyden panoksensa yhteisön toiminnalle.

Sitoutumiseen liittyy myös perehdytys, jonka onnistuminen on ensiarvoisen tärkeää. Uusi jäsen täytyy tutustuttaa yhteisön tavoitteisiin ja toimintatapoihin, ja tämän lisäksi käytännön rutiineihin ja ihmisiin. Tulokkaan kysymyksistä, pohdinnoista ja kyseenalaistamisistakin voi olla paljon hyötyä yhteisölle. Sitouttaminen on erityisen tärkeää vapaaehtoisorganisaatioissa, jotka kilpailevat työntekijöistä ja asiantuntijoista. Riittävä tiedonsaanti ja mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan voivat olla ratkaisevia tekijöitä uuden jäsenen mukaan tulemiselle. (Juholin 2009, 45-46.)

Uudempi ja vähemmän perinteinen sitouttamiskeino on esiintyminen sosiaalisessa mediassa. Aktiivinen toiminta mm. Facebookissa, Twitterissä tai Pinterestissä voi saada jo muutaman uuden jäsenen kiinnostuneeksi toiminnasta. Esimerkiksi Facebook-

ryhmässä jäsenet voivat jakaa yhteisön toimintaan liittyviä uutisia ja keskustella niistä vapaasti. Varsinkin nuoret viettävät vapaa-ajastaan suuren osan sosiaalisessa mediassa, joten aktiivisuus somessa on erinomainen keino tavoittaa heidät. (Vainio 2012.)

Kun yhteisössä vallitsee hyvä viestintäilmapiiri, eli tietoa halutaan jakaa ja sen jakaminen koetaan tärkeäksi, on jäsenten sitouttaminenkin helpompaa. Muiden jäsenten asenne ja ammattitaito ovat myös olennaisen tärkeitä sitouttamisprosessin onnistumisen kannalta. Positiivinen suhtautuminen ja asioiden hyvä etenemistahti saa myös yhteisön sidosryhmät vakuuttuneeksi siitä, että sen toiminta on merkityksellistä ja tavoitteellista. Kun toiminta on pysähtynyt tai etenee säästöliekillä, on sidosryhmienkin suhtautuminen välinpitämättömämpää. Sidosryhmiä ovat kaikki tahot, joiden kanssa yhteisö on tekemisissä. Yhteisö on riippuvainen sidosryhmistä ja ne vastaavasti ovat kiinnostuneita vaikuttamaan yhteisön asioihin. (Vainio 2007.)

Sitoutumista ei synny pelkästään yhteisön toiminnan tuloksena, vaan siihen vaikuttaa myös jokaisen yksilön ominaisuudet. Yksilötasolla tärkeitä prosesseja ovat motivaatio, tarpeet ja kiinnittyminen. Åbergin (1997, 151.) mukaan ”motiivi on vaikutin, jokin seikka, joka saa minut pyrkimään tiettyihin päämääriin. Olen motivoitunut silloin, kun jokin vaikutin saa minut toimimaan”. Motiivi voi olla aineellinen, kuten palkka, tai aineeton, kuten esimerkiksi tunnustus. Eri vaikuttimet vaikuttavat ihmisiin eri lailla. Jos tarve saadaan tyydytettyä, voi motivaatio laskea. Myöskään pelkkä korkea motivaatio ei riitä, tarvitaan osaamista. Työ täytyy kokea mielekkääksi ja merkitykselliseksi, muuten motivointi on hankalaa. Sitoutumisessa henkilö hyväksyy tavoitteen tai tehtävän ja antaa panoksensa sen saavuttamiseen. Sitoutuneisuutta lisää se, jos henkilö saa itse vaikuttaa työhön ja sen suunnitteluun. Ryhmän tuki on myös tärkeä tekijä sitoutumisprosessissa. (Åberg 1997, 151-153.)

2.7 Yhteisökuva

Yhteisökuva on ihmisten tajunnassa oleva kuva yhteisöstä. Se sisältää aiemmat tiedot, asenteet, uskomukset ja kokemukset yhteisöön liittyen. Yhteisökuva muodostuu, kirkastuu ja vahvistuu sitä mukaa, mitä enemmän yhteisöstä tiedetään ja mitä paremmin

se tunnetaan. Tuntemattomuus mielletään usein enemmän kielteisenä, kuin myönteisenä asiana. Jos esimerkiksi yrityksen tuotteet eivät merkittävästi poikkea kilpailijoiden tuotteista, saattaa myönteinen yhteisökuva olla ratkaiseva tekijä ostopäätöstä tehtäessä. (Siukosaari 2002, 38-39.) Vahva yhteisökuva tai hyvä maine ovat kilpailuetuja, jotka vaikuttavat suoraan tai välillisesti sidosryhmien päätöksentekoon. Tunnettuus ja hyvä maine eivät kuitenkaan aina korreloi keskenään. Tunnetulla yhteisöllä voi olla huono maine, ja tuntematon yhteisö taas voi olla pienen piirin keskuudessa hyvämaineinen. (Juholin 2009, 193.)

Viestinnän tärkeimpiä tehtäviä on tehdä yhteisö tunnetuksi ja antaa siitä oikea, rehellinen ja selkeä kuva. Viestinnän avulla yhteisö saa tukea arkipäiväiselle ja myös pitempiaikaiselle toiminnalle silloin, kun yhteydenpito ja tiedottaminen hoidetaan hyvin. Kun yhteisökuva kertoo oikeaa tietoa tavoitteista, laadusta, tuloksista ja investoinneista tulevaisuuteen, se usein auttaa yhteisöä pääsemään tavoitteisiinsa. (Siukosaari 2002, 30-31.)

Siukosaaren (2002, 39-40) mukaan "On tärkeää, että yhteisö rakentaa itse omaa kuvaansa. Yhteisökuvan rakentamiseen voivat vaikuttaa myös ulkopuoliset tekijät, mutta yhteisön oman panoksen tulee olla merkittävä ja tärkein tekijä." Yhteisön tuottamiin sanomiin ja sisältöihin liittyy myös profilointi eli yhteisökuvaan tietoisesti vaikuttaminen. Sen merkitys työyhteisön tuloksen tekijänä kasvaa jatkuvasti.

Arkiviestinnän lisäksi yhteisö tarvitsee profilointia. Se ei ole kampanjanomaista, vaan jatkuvaa. On tärkeää, että yhteisö hoitaa sen osan mielikuvien muodostumisesta, johon se voi vaikuttaa, johdonmukaisesti ja pitkäjänteisesti. Tavoitteena on vaikuttaa mielikuviiin pitkällä tähtäimellä. Jokaisella viestintäteolla on vaikutusta siihen, millaisena yhteisö nähdään. Yhteisön kiinnostavuusaste riippuu merkittävästi siitä, millainen yhteisökuva sillä on. (Ikävalko 1996, 22-23; Åberg 2000, 109, 151.)

Johdonmukaisella viestinnällä ja toiminnalla voidaan vaikuttaa ihmisten mielikuviiin. Tärkeää on myös pystyä erottautumaan kilpailijoista ja varmistaa se, että toiminta on vastuullista ja eettistä. (Juholin 2009, 193). Kungsbacka (2003, teoksessa Karvonen

1999, 44; Pitkänen 2001, 85) esittää, että yhteisökuvaa ei kuitenkaan voida täysin luoda itse, koska vastaanottajan mielessä tulkittu kuva on aina subjektiivinen, eikä sitä voi hallita. Yhteisö voi antaa ihmisille aineksia, jonka pohjalta käsityksiä luodaan, mutta lopulta yhteisökuvan ratkaisee se, millaisia todellisuuteen perustuvia kokemuksia ja havaintoja ihmisillä on yhteisöön liittyen.

3 Toimintaoppaan suunnittelu ja toteutus

Sain toimeksiannon oppaan tekemisestä Lahden Taitoluistelijat ry:ltä alkusyksyllä 2012. Selkeää toimintamallia ja ohjeistusta seuran tavoista ei ole ollut, joten seuran johdolla ja jäsenistöllä heräsi halu saada sellainen. Minulla oli itselläni ajatuksia työn aiheesta ja esitin ne seuran puheenjohtajalle sekä muodostelmajaoston puheenjohtajalle. Molemmat innostuivat heti aiheesta ja totesivat, että työlleni tulee ehdottomasti käyttöä. Kävimme keskusteluja, joissa kartoitimme, minkälaiseen tarpeeseen oppaan tulisi vastata, ja millaisia osioita sen tulisi sisältää. Ajatuksena oli, että opas löytyisi pdf-linkkinä seuran internet-sivuilta ja että se painettaisiin paperiversiona kaikille uusille LTL:n jäsenille. Koska minulla ei ole asiantuntemusta taitto-ohjelmien käyttöön, suunnitelmaksi sovittiin, että minä teen oppaasta kansilehdellä ja seuran logolla varustetun Word-version asiakirjapohjalla ja seura painattaa opasta yhteistyökumppaniensa avulla.

Keskustelumme pohjalta aloin hahmotella suunnitelmaa toimintaoppaaksi. Pidimme opinnäytetyöprosessin aikana palavereita, joissa kävimme läpi oppaan sen hetkistä vaihetta sekä mahdollisia uusia ideoita. Seuraavissa kappaleissa esittelen oppaantekoprosessia vaihe vaiheelta.

3.1 Materiaalien hankkiminen ja työstäminen

Seuran puheenjohtajan ja muodostelmajaoston puheenjohtajan kanssa käymieni keskusteluiden pohjalta kävi selväksi, että jäsenistö kaipaa käyttöönsä toimintaopasta, josta löytyisi kaikki oleellisin tieto LTL:n luisteliijoille ja perheille, mukaan lukien vanhat ja vakiintuneet käytännöt. On paljon asioita, jotka ovat pitkään toiminnassa mukana olleille päivänselviä, mutta uusille luisteluperheille ne saattavat olla aivan vieraita. Valmista tietoa oli olemassa melko paljon, sillä lähes joka ryhmällä ja joukkueella on omat ohjeistuksensa. Nämä kaikki ovat kuitenkin irrallisia lehtisiä, jotka keskittyivät vain tietyn ryhmän tai joukkueen asioihin.

3.1.1 Seuran toimintaperiaatteet -osio

Aloitin prosessin kartoittamalla sen, mitä tietoa löytyy jo valmiina. Sain seuran edustajilta käyttööni jo olemassa olevia infopaketteja, tiedotteita ja muita ohjeistuksia. Seuran toimintaperiaatteet -osioon kokosin tärkeimmät tiedot näistä infopaketeista. Maksuihin, lisensseihin ja vakuutukseen liittyvät tiedot ovat erityisesti luistelijoiden vanhemmille hyvin oleellisia, joten ne löytyvät heti oppaan alkuosasta. Samasta osiosta löytyvät myös seuran yhteystiedot. Tarkistutin osion seuran puheenjohtajalla, jotta kaikki tieto olisi varmasti paikkansapitävää ja päivitettyä.

3.1.2 Yksinluistelu-osio

Yksinluistelupuolen osioita varten tapasin yksinluisteluvalmentaja Miia Marttisen joulukuussa 2012. Perustana keskustelullemme oli yksinluistelijoilta jaettu toimintaperiaatteet-moniste. Kävimme sen läpi kohta kohdalta, teimme muutoksia, lisäyksiä ja päivityksiä ohjeisiin. Lisäksi haastattelin Miiaa yksinluistelijoiden kauden rytmityksestä.

Keskusteluista saamieni tietojen pohjalta koostin yksinluistelu-osion, joka löytyy oppaan luvusta 6. Lähetin sen Miialle tarkastettavaksi ja hän teki siihen vielä joitain haluamiaan muutoksia. Osiossa halusimme korostaa eri valmentajien rooleja yksinluistelupuolella. Yksinluistelijoilta on päävalmentaja ja tämän lisäksi 2 päätoimista valmentajaa. Päävalmentaja tekee kaikki tärkeimmät luistelulliset päätökset, mutta usein muut valmentajat saavat niistä vanhemmilta negatiivista palautetta. Oppaassa kerron selkeästi, että vastuu päätöksistä on päävalmentajalla. Myöskin vanhempien rooli lapsen luisteluharrastuksessa on toinen ongelmia aiheuttanut asia yksinluistelupuolella. Oppaassa ilmaistaan selvästi, että valmennukselliset asiat ja päätökset kuuluvat vain ja ainoastaan valmentajille, ei vanhemmille.

3.1.3 Luistelukoulu-osio

Luistelukoulu-osiota varten haastattelin luistelukoulun vastuuvallmentajaa Kati Mälkkiä. Katilta sain käyttööni luistelukoululaisten vanhemmille jaettavan ohjeistuksen.

Palaverissamme helmikuussa 2013 tiivistimme sitä, poistimme turhia kohtia ja teimme tarpeellisia lisäyksiä. Hahmottelimme luistelukoulu-osion rakennetta ja mietimme, mikä on tärkeää infoa aloittelevalle luisteluperheelle. Työstin keskustelumme pohjalta luistelukoulu-osion, jonka Kati vielä tarkisti.

3.1.4 Muodostelmaluistelu-osio

Muodostelmaluistelun osiossa minulla itselläni oli päävastuu. Koska olen valmentanut seurassa jo vuodesta 2008, on minulla melko kattava käsitys siitä, miten LTL:n muodostelmapuoli toimii. Keräämieni kokemusten ja minulla olevan tiedon perusteella loin pohjan muodostelmaluistelu-osiolle maaliskuussa 2013. Lähetin sen muille muodostelmaluisteluvalmentajille ja yhdessä muokkasimme osion sujuvaksi ja ajankohtaiseksi.

Halusimme muodostelma-osiossa korostaa sitä, kuinka tärkeää laadukas perusasioiden harjoittelu on jo aloittelijavaiheessa. Vanhemmat eivät usein ymmärrä, miksi jo esimerkiksi 10-vuotiaan lapsen täytyy viettää harrastuksen parissa kymmeniä tunteja viikossa. Oppaassa luvussa 7.6 selitetäänkin toistojen tärkeys lajiharjoittelussa.

3.1.5 Roolit-osio

Roolit-osion tekeminen oppaaseen koettiin ensisijaisen tärkeäksi. Taitoluistelussa valmentajat ovat ammattivalmentajia ja työn tekeminen vaatii pitkää omakohtaista kokemusta ja asiantuntemusta lajista. Laji eroaa tässä esimerkiksi jalkapallosta, jossa junioritasolla valmentajina voivat toimia vaikkapa pelaajan vanhemmat vapaaehtoisperiaatteella. Halusin roolit-osiossa selventää, miten moniulotteinen valmentajan työnkuva on, ja mitkä kaikki asiat ja päätökset hänelle kuuluvat. Valmentajat kokevat usein vanhempien puuttuvan työntekoonsa liikaa, joten oppaan ohjeistuksen avulla vanhemmat toivottavasti voivat saada selkeämmän kuvan työnjaosta taitoluistelussa ja LTL:ssä.

3.1.6 Uran jälkeiset mahdollisuudet -osio

Seura koki, että on tärkeää, että oppaasta löytyy tietoa, miten LTL:n toiminnassa voi olla mukana oman luistelu-uran päättymisen jälkeen. Koska seura pyörii pitkälti vapaaehtoistoiminnalla, on uusien, innokkaiden seura-aktiivien hankkiminen erittäin tärkeää.

Kokosin osioon tärkeimmät tavat olla mukana oman uran jälkeen: valmentaminen, luistelukouluohjaaminen, tuomarointi, jaostotoiminta ja johtokunta. Suomen taitoluisteluliiton internet-sivuilta löytyy hyviä perustietoja mahdollisuuksista, joten käytin tietoja apunani tässä osiossa. Tarkoitus oli kertoa vain lyhyesti, mitkä ovat mahdollisuudet, kiinnostuneet saavat lisätietoa ottamalla yhteyden seuraan.

3.1.7 LTL-tie

LTL-tien rakentaminen oli monen henkilön yhteistyön tulos. LTL-tiellä haluttiin selvittää, miten eteneminen seurassa tapahtuu, ja minkälaisia erilaisia polkuja luistelijalla voi olla luistelukoulussa aloittamisen jälkeen. Tein tiestä ensimmäisen version, jonka lähetin valmentajista ja seuran johdosta koostuvalle ydinryhmälle. Saamieni ehdotuksien ja kommenttien perusteella tie koki melko suuriakin muutoksia. Keskustelimme mm. siitä, mihin sijoittuu harrastelijapuoli LTL:ssä. Osan mielestä sillä pitäisi olla isompi rooli, osan mielestä sen osuus on turhankin suuri. Tähän kysymykseen saimme apua myös tekemäni seurakyselyn kysymyksistä 8,9 ja 10. Kyselyä esittelen tarkemmin raportin luvussa 4.

LTL-tien kehittyminen on jatkuva prosessi ja se tulee varmasti kokemaan muutoksia vielä tulevaisuudessa. Uusia ryhmiä ja joukkueita perustetaan, niitä saatetaan yhdistää, joku ryhmä voidaan lakkauttaa joko hetkeksi tai pysyvästi. Kaikki riippuu kauden luistelijamäärästä ja siitä, mihin suuntaan valmentajat ja luistelijat haluavat kehittää seuraa.

4 Seurakysely

LTL:n johto halusi osana työtäni teettää seuran toiminnassa mukana oleville kyselyn. Kyselyllä kartoitettiin seuraväen tyytyväisyyttä mm. LTL:n seuratoimintaan, tiedotukseen ja valmennukseen. Lisäksi kyselyn tuloksia käytettiin pohjana pelisääntö- ja arvokeskustelulle, jota seurassa käytiin alkukeväästä 2013. Kyselyiden ja keskustelujen pohjalta seuralle määriteltiin arvot. Arvoprosessia esittelen tarkemmin raportin luvussa 5.

4.1 Seurakyselyn suunnittelu

Kyselyn suunnittelu lähti liikkeelle syksyllä 2012, kun kävin ajatusta läpi opinnäytetyö-ohjaajani ja seuran johdon kanssa. Seuran johto selvensi, mihin se haluaa kyselyn vastaavan ja minkälaisia asioita sillä selvitetään. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, mutta siinä eriteltiin, missä roolissa vastaaja täyttää kyselyn: luistelijana, luistelijan vanhempana, valmentajana vai jossain muussa roolissa. Lisäksi kyselyssä eriteltiin vastaajan edustama yksinluisteluryhmä tai muodostelmaluistelujoukkue (LIITE 2).

Yhtenä pääasiana pidettiin seuratyön tämänhetkisen laadun kartoittamista. Haluttiin myös tietää, mihin suuntaan LTL:n jäsenet haluavat seuraa viedä: kilpaurheilu- vai harrastelutoimintaan. Sovimme, että alkuun tulee n. 20 väittämää, jotka liittyvät seuran toiminnan eri osa-alueisiin. Tämän perusteella muodostin väittämiä, jotka käsittelevät seuraavia osa-alueita: seuratoiminta, kilpailullisuus, tiedotus, pelisäännöt ja valmennus.

Seuran arvojen määrittämistä varten haluttiin tietää myös mahdollisimman monen seuran toiminnassa olevan henkilön mielipide asiaan. Siksi väittämissä oli kysymys: tarvitseekö seuratoimintamme arvoja? Tämän lisäksi arvoille omistettiin väittämien jälkeen oma osuutensa. Siihen olin koonnut 7 seuratoiminnassa mielestäni tärkeää arvoa ja vastaajan tuli valita niistä 3 sellaista, joita haluaisi LTL:n edustavan. Tässä yhteydessä vastaajaa pyydettiin myös kuvaamaan, miten kukin hänen valitsemansa arvo näkyisi seuran toiminnassa.

Kyselyn loppuun haluttiin laittaa muutama avoin kysymys, joissa vastaaja voi kertoa, mihin on tyytyväinen LTL:n toiminnassa ja mitä kaipaa seuraamme lisää. Tiesimme jo etukäteen, että avoimiin kysymyksiin tulee vastaamaan paljon harvempi kuin alun väittämiin. Halusimme kuitenkin antaa vastaajille mahdollisuuden kertoa mielipiteitään laajemmin.

4.2 Seurakyselyn lähettäminen

Kun kyselyluonnos oli valmis, tarkistutin sen vielä seuran johdolla ja opinnäytetyö-ohjaajallani. Lopulliset muokkaukset tehtyinä lähetin valmiin kyselyn Word-versiona LTL:n internet-sivujen ylläpitäjälle. Hän toteutti lomakkeen internetin standardikielellä, HTML:lla sporttisaitin (www.sporttisaitti.com) tarjoamilla työkaluilla. Sovimme, että kysely on avoinna 5.-16.2.2013.

Lähetin kyselyn seuramme väelle käytössä olevien sähköpostilistojen avulla 5.2.2013. Jokaisella ryhmällä ja joukkueella on oma listansa, joten heille voi helposti lähettää yksilöityjä viestejä. Kyselylinkkiin olin tehnyt saateen, joka löytyy tämän työn lopusta (LIITE 1). Saatteessa halusin korostaa sitä, että kyselyyn vastaamalla voi auttaa kehittämään seuraamme ja olla mukana vaikuttamassa LTL:n toimintaan.

Kysely lähti jakoon siis 5.2.2013 ja ensimmäisenä parina päivänä tulikin melko mukavasti vastauksia. Tämän jälkeen oli todella hiljaista muutaman päivän ajan. Otin yhteyden seuran puheenjohtajaan ja kysyin, voisiko hän aktivoida ihmisiä vastaamaan kyselyyn. Hän lähettikin sähköpostia kaikille seuran jäsenille ja kehoitti kaikkia täyttämään lomakkeen pikaisesti. Sen jälkeen vastauksia tuli enemmän, mutta ei kuitenkaan jatkuvalla syötöllä. Pari päivää ennen vastausajan päättymistä tein tilannekatsauksen ja laskin, kuinka moni kustakin ryhmästä ja joukkueesta oli vastannut. Lähetin kaikille ryhmille yksilölliset viestit, joissa kerroin kunkin ryhmän vastausaktiivisuuden siihen mennessä. Kerroin vielä, kuinka oleellisen tärkeää on, että saamme vastauksia sekä luistelijoilta että vanhemmilta. Esimerkki "karhukirjeestäni" löytyy liitteistä (LIITE 3).

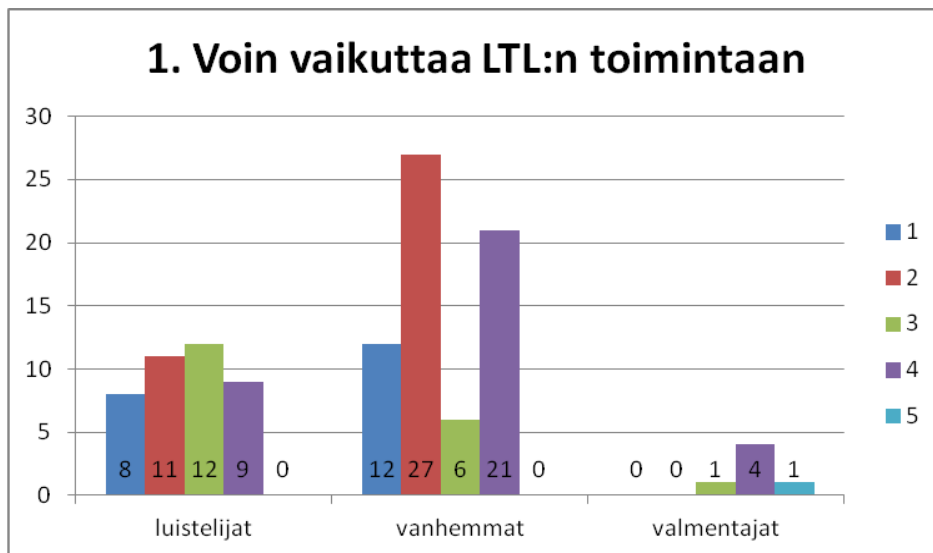
Muutaman viimeisen vastauspäivän aikana tulikin n. puolet kaikista vastauksista, joten seuraväki selkeästi aktivoitui loppuvaiheessa. Vielä kyselyn sulkeutumisenkin jälkeen sain muutaman viestin, jossa kyseltiin, olisiko lomake vielä mahdollista täyttää. Lähetin heille word-version kyselystä ja nämä vastaajat otettiin myös huomioon tuloksissa.

4.3 Seurakyselyn vastaajat ja vastaajamäärät

Kyselyyn vastasi lopulta 68 vanhempaa, 45 luistelijaa ja 6 valmentajaa, eli yhteensä 119 henkilöä. Seurassa arvioidaan olevan n. 250 luistelijaa, joista 100 on luistelukouluissa. Kyselyä ei lähetetty luistelukoululaisille ollenkaan, joten se lähti arviolta 150 perheelle. Suurin yksittäisen joukkueen tai ryhmän vastausaktiivisuus oli Team Estreijalla, eli omalla joukkueellani. Pienen patistelun jälkeen joukkueen luistelijoista vastasikin lähes jokainen, ja vanhemmistakin puolet. Sen sijaan muutamasta yksinluisteluryhmästä sain vain 1-2 vastausta. Muodostelmaluistelupuoli oli muutenkin yleisesti aktiivisempi vastaamisessa.

4.4 Vastaukset väittämiin

Väittämiin vastattiin asteikolla 1-5, jossa 1=täysin eri mieltä, 2=hieman eri mieltä, 3=en osaa sanoa, 4=jokseenkin samaa mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Asteikko ja jokaista vastausvaihtoehtoa kuvaava väri löytyy aina kuvion oikeasta reunasta. Kuvion vasemmassa laidassa oleva asteikko kertoo vastaajien lukumäärästä. Olen jokaisen väittämän jälkeen kirjannut omia kommenttejani aiheesta ja merkinnyt ne huomiolaatikkoon, jotta tulokset eroaisivat omista kommentteistäni.

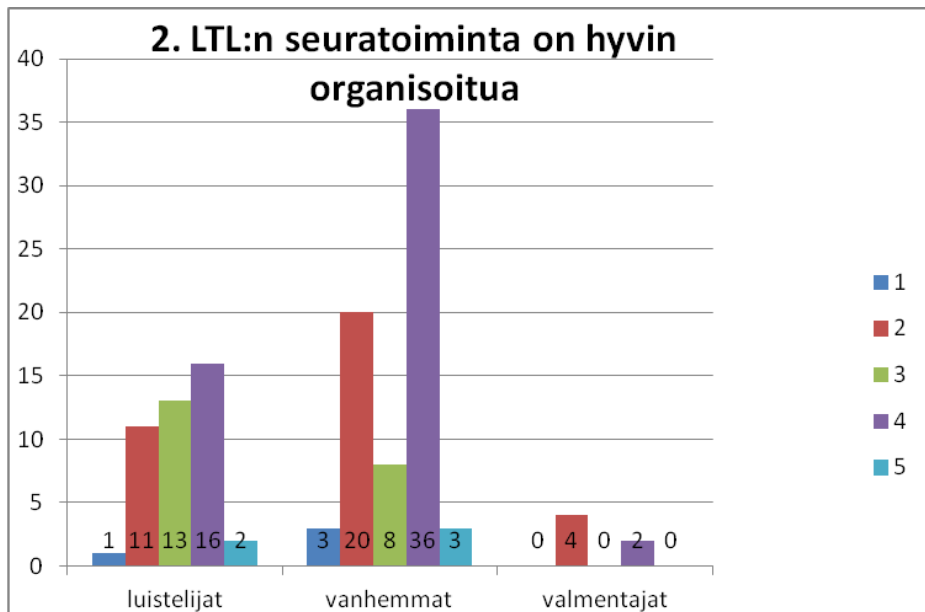


Kuvio 1. Voin vaikuttaa LTL:n toimintaan, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Huomionarvoista 1. kohdan väittämien vastauksissa on se, että kukaan luisteliijoista ei ollut täysin samaa mieltä siitä, että voi vaikuttaa LTL:n toimintaan. Vanhemmista 39/68 koki, että ei voi juurikaan tai ollenkaan vaikuttaa seuran toimintaan.

Valmentajista suurin osa koki, että voi jokseenkin vaikuttaa siihen. Olen ottanut tämän huomioon oppaan luvussa 9, jossa kerrotaan vaikuttamismahdollisuuksista LTL:ssä. Toivottavasti useampi vanhempi ja luistelija haluaa tulla mukaan seuran toimintaan.

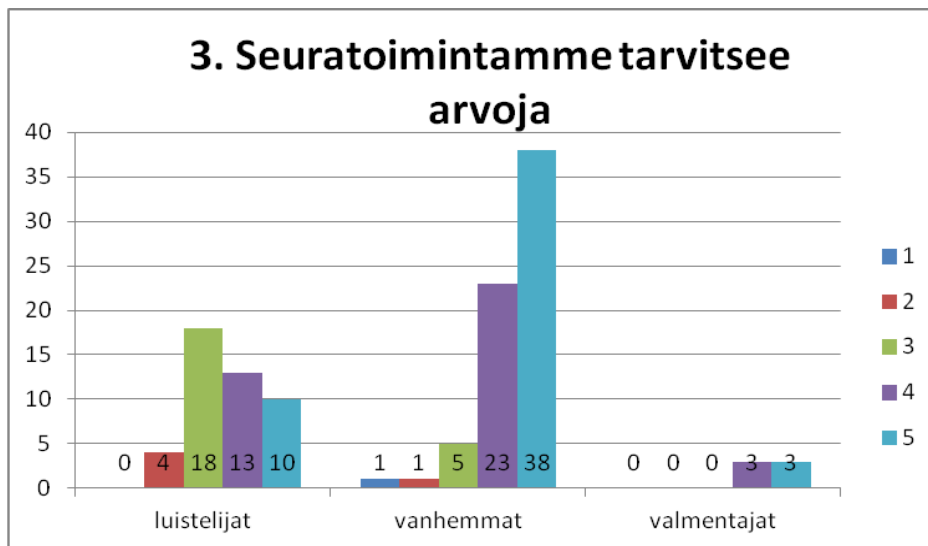
Oma kommentti: Itse olen havainnoinut niin, että vaikuttamistehtäviin seurassa ei ole mitään kovaa tunkua. Johtokunnassa saisi suoraan olla päättämässä asioista, mutta kovin montaa uutta halukasta sinne ei ole viime vuosina ollut ehdolla. Lisäksi tämä kysely olisi ollut mainio vaikuttamiskanava, mutta vastausten saaminen oli hyvin vaikeaa. Muutamista ryhmistä tuli vain pari vastausta. Siksi mielestäni on hieman ristiriitaista, että näin moni kokee, ettei voi vaikuttaa LTL:n toimintaan.



Kuvio 2. LTL:n seuratoiminta on hyvin organisoitua, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa vanhemmista ja luistelijoista koki, että seuratoiminta on melko hyvin organisoitua. Valmentajista sen sijaan suurimman osan mielestä toiminnan organisoinnissa olisi parantamisen varaa. Opas kokonaisuudessaan palvelee seuran jäsenistöä toivottavasti tässäkin tarkoituksessa ja kertoo selkeämmin LTL:n rakenteesta ja toimintatavoista.

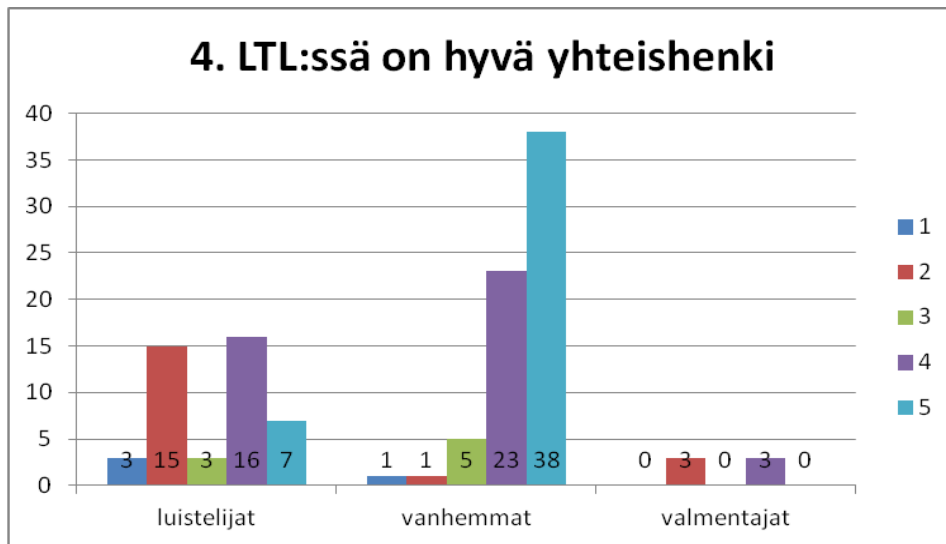
Oma kommentti: Mielestäni seuratoiminta on melko hyvin organisoitua, mutta parantamisen varaa olisi mm. yhteistyön kehittämisessä ja luistelijoiden ohjaamisessa sekä yksin-, että muodostelmapuolelle. Tällä hetkellä parhaat luistelijat luistelukoulusta ohjautuvat yksinluistelupuolelle, ja loput usein lopettavat tai jäävät luistelemaan harrasteryhmiin. Tie muodostelman puolelle pitäisi saada tehokkaamaksi ja houkuttelevammaksi. Seuran organisointia parantaisi myös runsaasti se, jos sillä olisi resursseja palkata kokopäiväinen toimistotyöntekijä.



Kuvio 3. Seuratoimintamme tarvitsee arvoja, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Vanhemmista lähes jokainen oli sitä mieltä, että seuratoimintamme tarvitsee arvoja, kun taas luisteliijoista suuri osa ei osannut ottaa kantaa siihen, ovatko arvot tarpeellisia seurалlemme. Vastauksista voidaan kuitenkin päätellä, että suurin osa jäsenistöstä pitää arvoja ja niiden määrittelyä tärkeänä seurалlemme. Seuran arvot näkyvät oppaassa luvussa 2.

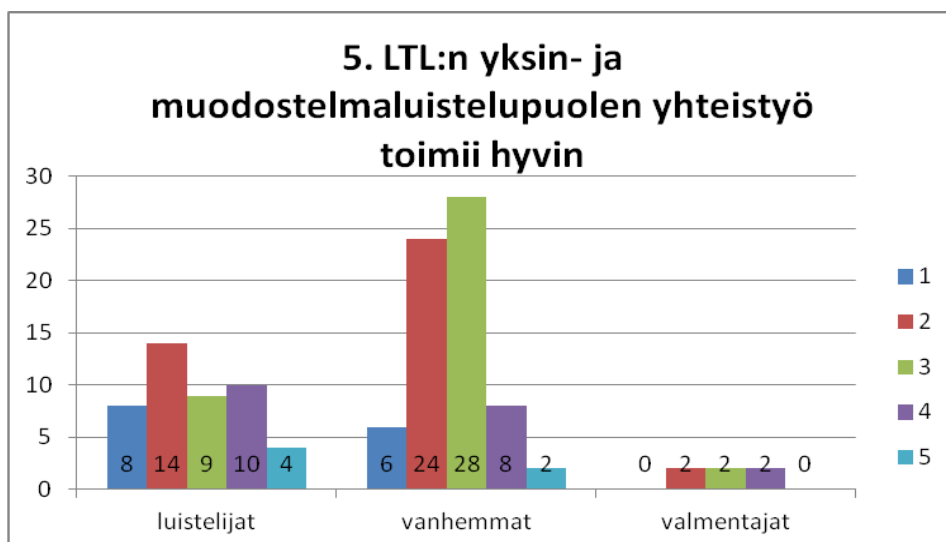
Oma kommentti: Pidän arvoja ja niiden määrittelyä melko tärkeänä seuralle, mutta hyvin oleellista on myös se, että niitä oikeasti noudatetaan, ja että ne näkyvät jokapäiväisessä toiminnassamme. Arvoista tulee helposti vain hienoa sanahelinää, jota nettisivuilla esitellään, mutta haastavampaa on saada ne käytännössä näkyväksi. Siinä on meille kaikille toiminnassa mukana oleville iso haaste.



Kuvio 4. LTL:ssä on hyvä yhteishenki, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa vanhemmista koki, että seurassa on hyvä yhteishenki. Luistelijat ja valmentajat olivat taas jakautuneet kahtia mielipiteissään.

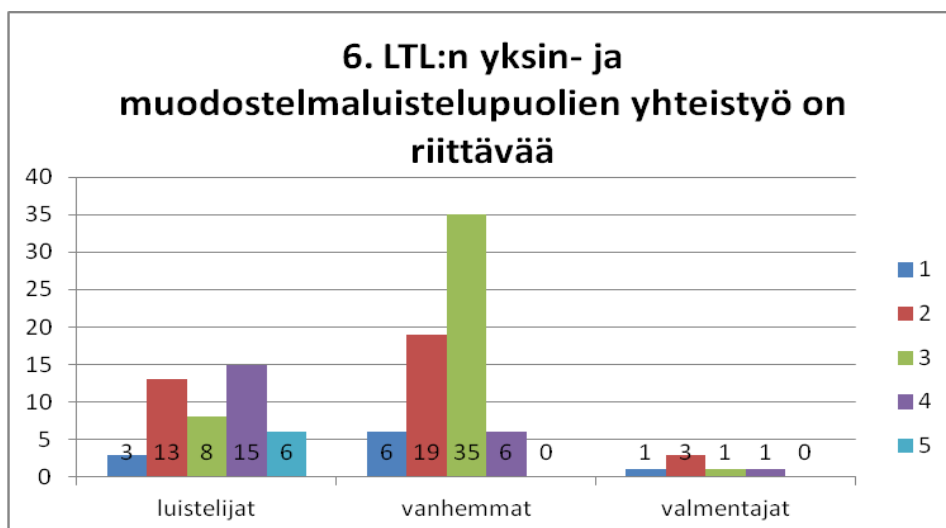
Oma kommentti: Mielestäni seuran yhteishengessä olisi runsaasti parannettavaa. Muodostelma- ja yksinluistelupuolen yhteistyö on lähes olematonta, ja muodostelmapuolen valmentajat ovat jakautuneet pieniin ryhmäytyksiin. Joukkueet myös harjoittelevat niin eri aikoihin, että he eivät lähes koskaan näe muita joukkueita. Tässä olisi kaikilla runsaasti kehitettävää.



Kuvio 5. LTL:n yksin- ja muodostelmaluistelupuolen yhteistyö toimii hyvin, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

28/68 vanhemmista ei osannut sanoa, toimiiko yksin- ja muodostelmaluistelupuolen yhteistyö hyvin ja yhteensä 30/68 oli sitä mieltä, että yhteistyö toimii melko tai todella huonosti. Luistelijoiden vastaukset vaihtelivat enemmän, mutta heistäkin suuri osa oli sitä mieltä, että yhteistyö ei toimi hyvin. Koska oppaasta löytyy yksissä kansissa infoa sekä muodostelma- että yksinluistelupuolesta, voivat molempien puolien edustajat saada lisää tietoa toisistaan. Tätä kautta ennakkoluulot voivat hälventyä ja yhteistyö toivottavasti lisääntyä.

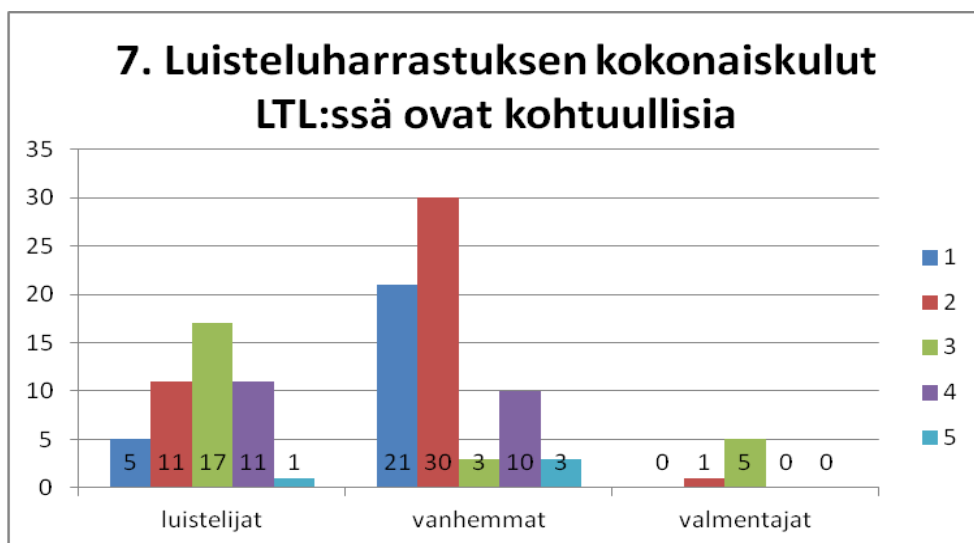
Oma kommentti: Mielestäni muodostelma- ja yksinluistelupuolien yhteistyö ei toimi tarpeeksi hyvin. Valmentajat tulevat ihan mukavasti toimeen keskenään silloin kun on tarve, mutta tuntuu siltä, että molemmilla puolilla on jonkinlaisia ennakkoluuloja toisesta.



Kuvio 6. LTL:n yksin- ja muodostelmaluistelupuolien yhteistyö on riittävää, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa vanhemmista (35/68) ei osannut vastata myöskään kysymykseen, onko muodostelma- ja yksinluistelupuolien yhteistyö riittävää. Luistelijat olivat mielipiteissään melko tasaisesti jakautuneet. Valmentajista suurimman osan mielestä yhteistyö ei ole riittävää.

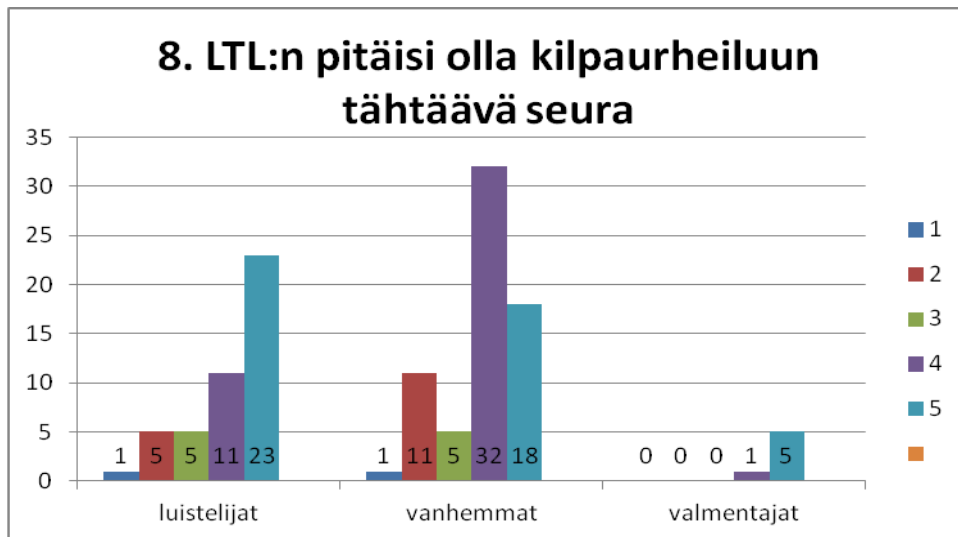
Oma kommentti: Hyvä, että valmentajat tiedostavat sen, että yhteistyö ei tällä hetkellä ole riittävää. Omasta mielestäni se on lähes olematonta. Suurin yhteistyön paikka kauden aikana on seuran kevätnäytös, ja silloinkin se jää lähinnä toisen informoimisen tasolle. Olisi mukavaa ja tervetullutta vaihtelua, jos esimerkiksi yksinluistelupalmentajat voisivat välillä tulla pitämään muodostelmaluistelijoiden jäitä, ja päinvastoin.



Kuvio 7. Luisteluharrastuksen kokonaiskulut LTL:ssä ovat kohtuullisia, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Taitoluistelu on kallis laji ja se näkyy hyvin vanhempien vastauksissa tähän väittämään. 51/68 vanhemmista oli sitä mieltä, että kulut eivät ole kohtuullisia. Luistelijoista ja valmentajista ymmärrettävästi suuri osa ei osannut sanoa, ovatko kokonaiskulut kohtuullisia. Oppaan luvussa 4 selvennetään kausimaksuja ja sitä, mistä ne koostuvat. Samassa kappaleessa kerrotaan myös talkoista ja siitä, kuinka oleellisen tärkeää niiden tekeminen on maksujen pienentämiseksi.

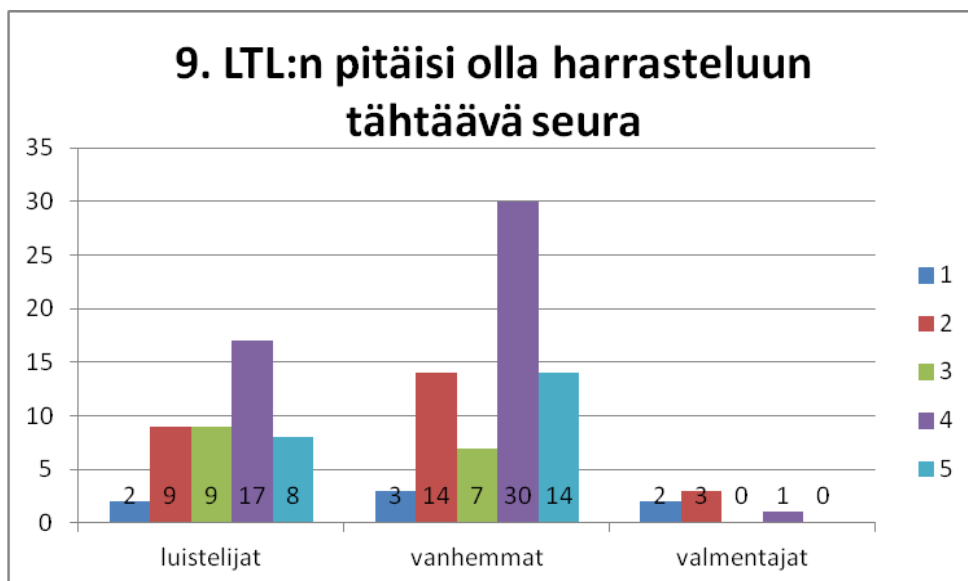
Oma kommentti: Minulla ei ole tarkkaa tietoa harrastuksen kokonaiskuluista vuodessa. Tiedän sen, että kustannukset ovat pienemmät, kuin Helsingin seuroissa, mutta silti ne ovat hyvin korkeita. Varsinkin muodostelmaluistelussa sponsoreiden hankinta on hyvin hankalaa, ja on todella ikävää, että luistelija joutuu välillä lopettamaan rahan takia.



Kuvio 8. LTL:n pitäisi olla kilpaurheiluun tähtäävä seura, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Valmentajista kaikki ja vanhemmista sekä luisteliijoista suurin osa oli sitä mieltä, että LTL:n pitäisi olla kilpaurheiluun tähtäävä seura. Vanhemmista 12/68 ja luisteliijoista 6/45 oli eri mieltä.

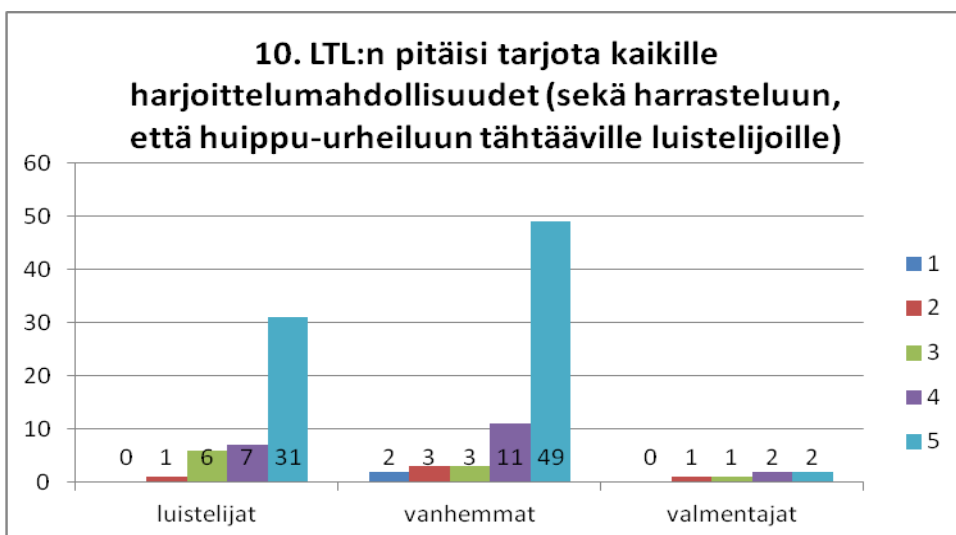
Oma kommentti: Muiden valmentajien tavoin minä olen myös sitä mieltä, että seuramme tulee tähdätä kilpaurheiluun. On hyvä, että luistelijoilla on mahdollisuus myös harrastella, mutta itse olen sen verran kunnianhimoinen, että haluan valmentaa tavoitellisia luistelijoita ja kehittää heitä kausi kaudelta paremmaksi ja menestyvämmäksi. Välillä olosuhteiden ja joukkuemuutosten takia tämä ei ole valitettavasti mahdollista.



Kuvio 9. LTL:n pitäisi olla harrasteluun tähtäävä seura, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa vanhemmista ja luistelijoista oli jokseenkin samaa mieltä, että LTL:n pitäisi olla myös harrasteluun tähtäävä seura. Kuitenkin eriäviä mielipiteitä oli enemmän, kuin edellisessä väittämässä. Valmentajista suurin oli on sitä mieltä, että LTL:n ei pitäisi olla harrasteluun tähtäävä seura.

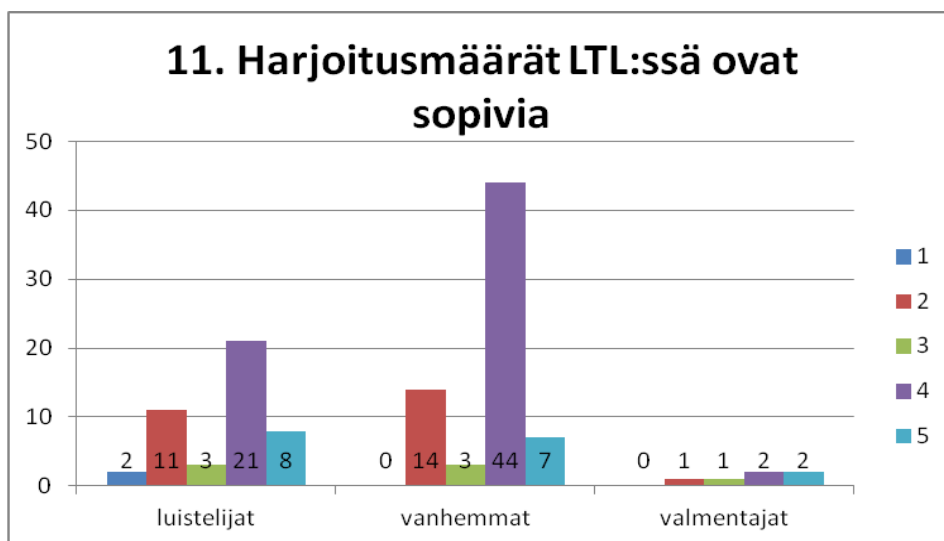
Oma kommentti: Kuten jo äsken mainitsin, minusta on hyvä, jos seuralla on resursseja pitää myös harrastelijoiden ryhmiä. Mutta jos kilpaurheilun ja harrastelun välillä pitää valita, on kilpaurheilu mielestäni ehdottomasti tärkeämpi puoli.



Kuvio 10. LTL:n pitäisi tarjota kaikille harjoittelumahdollisuudet (sekä harrasteluun että huippu-urheiluun tähtääville luisteliijoille), 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Vanhemmat ja luistelijat olivat hyvin vahvasti sitä mieltä, että LTL:n pitäisi tarjota harjoittelumahdollisuudet sekä harrasteluun että huippu-urheiluun tähtääville luisteliijoille. Oppaassa selvennetään LTL:n ryhmärakennetta luvussa 3. Siitä jokainen perhe voi nähdä etenemismahdollisuudet yksinluistelu-, muodostelmaluistelu- ja harrastelupuolella.

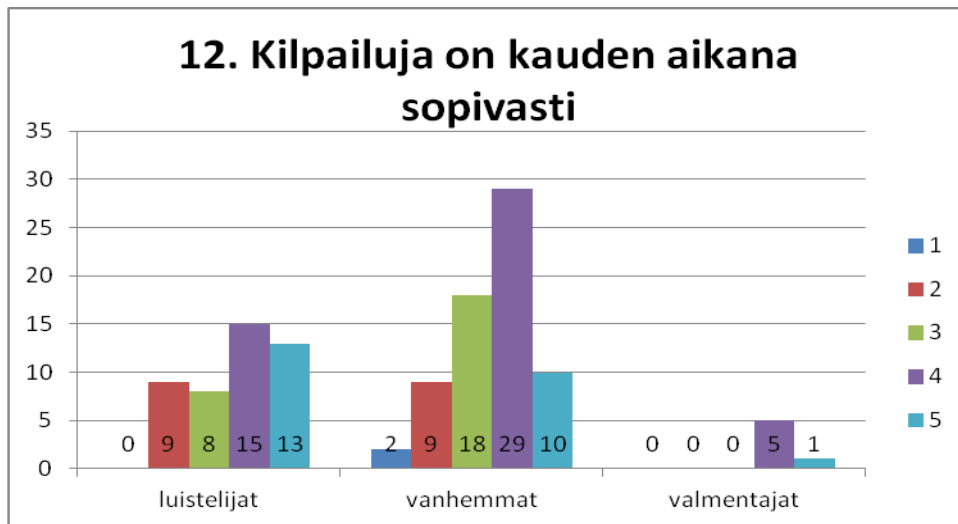
Oma kommentti: Tämä jäsenistön toive, että seura pystyisi tarjoamaan kaikille harjoittelumahdollisuudet on toki tavoiteltava, mutta melko epätodennäköinen. Resurssit, luistelijat ja jääaika eivät Lahden kokoisessa kaupungissa vain yksinkertaisesti riitä kaikille.



Kuvio 11. Harjoitusmäärät LTL:ssä ovat sopivia, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa luisteliijoista ja vanhemmista oli sitä mieltä, että harjoitusmäärät ovat jokseenkin sopivia. Kuitenkin, 14/68 vanhempaa ja 13/45 luistelijaa on eri mieltä asiasta. Valmentajien vastaukset jakoutuivat melko tasaisesti. Luistelijoiden harjoitusmääriä selvennetään oppaan luvuissa 6 ja 7.

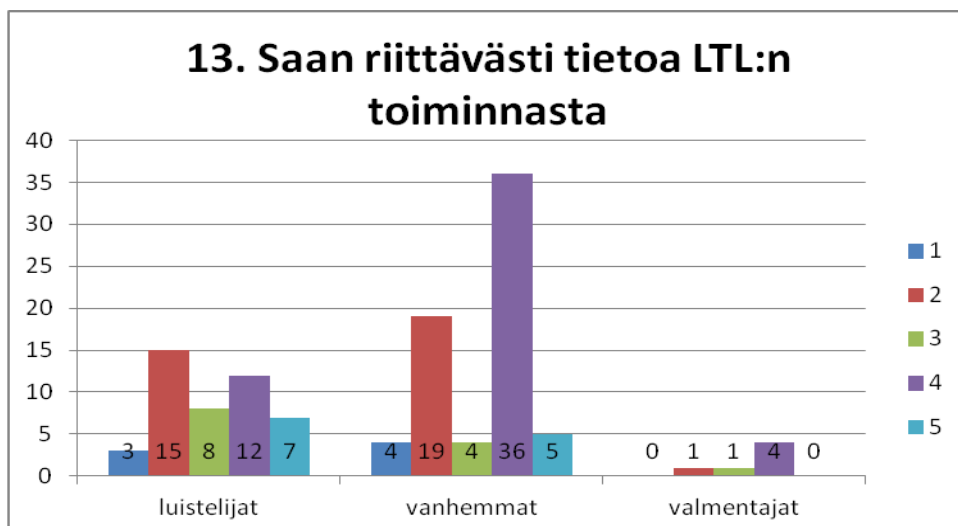
Oma kommentti: Itse näen tilanteen niin, että harjoitusmäärät ovat melko sopivia, mutta varsinkin jääaika tarvittaisiin kaikille joukkueille muutama tunti lisää. Kun vertaa harjoitusmääriä esimerkiksi Helsingin seuroihin, ovat ne huomattavasti pienempiä. Toisaalta, ainakin omassa joukkueessani haluamme kompensoimme harjoitusten määrää hyvällä laadulla.



Kuvio 12. Kilpailuja on kauden aikana sopivasti, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Suurin osa luistelijoista, vanhemmista ja valmentajista oli sitä mieltä, että kilpailuja on kauden aikana sopivasti. Eri mieltä oli kuitenkin luistelijoista 9/45 ja vanhemmista 11/68. Kilpailuista ja niiden määrästä löytyy infoa oppaan luvuissa 6 ja 7.

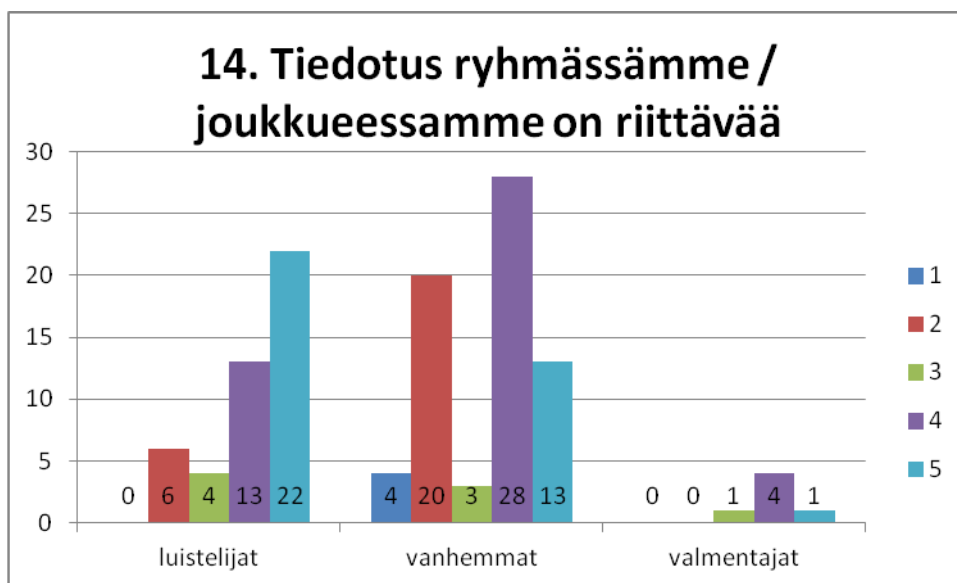
Oma kommentti: Luulen, että SM-tason muodostelmaluistelijat ovat ainakin sitä mieltä, ettei kilpailuja ole tarpeeksi. Usein kauden aikana heillä on vain n. 5 kilpailua, ja ohjelmia harjoitellaan kuitenkin lähes vuosi. Nuoremmilla sarjoilla on sen sijaan esimerkiksi paljon pienempiä kutsukilpailuja.



Kuvio 13. Saan riittävästi tietoa LTL:n toiminnasta, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Valmentajista ja vanhemmista suurin osa oli sitä mieltä, että he saavat riittävästi tietoa LTL:n toiminnasta. Luistelijoista sen sijaan 18/45 oli eri mieltä aiheesta ja 8/45 ei osannut sanoa, saako riittävästi tietoa. Opas kokonaisuudessaan tarjoaa kattavan katsauksen seuran toimintaan. Jäsenistöstä osa kaipaa lisää tietoa seurastamme, joten oppaan avulla he voivat saada sitä helposti ja nopeasti.

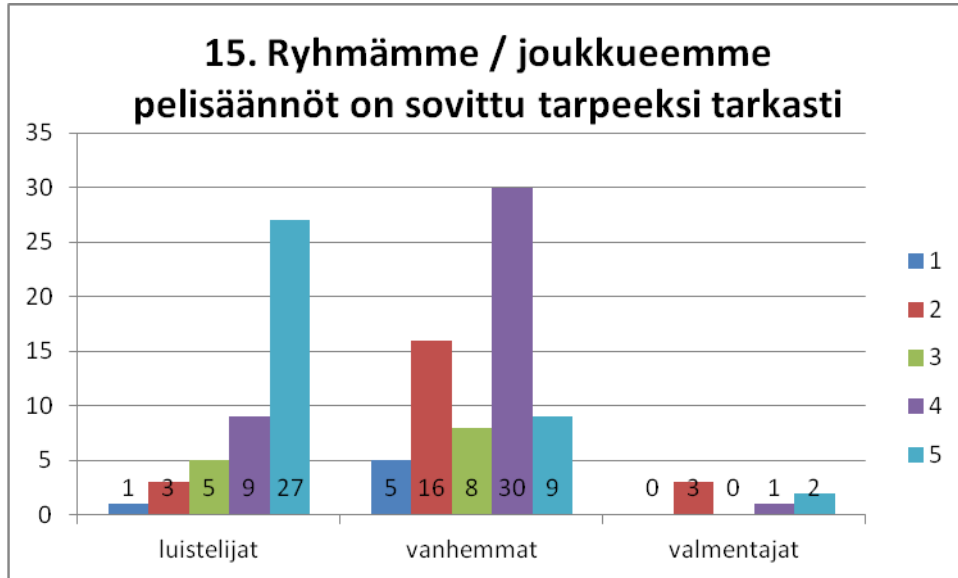
Oma kommentti: Mielestäni tietoa on erittäin hyvin saatavilla esimerkiksi seuran nettisivuilla. Päivityksiä sinne tulee paljon, ja nopeasti. Osa luistelijoista ja vanhemmista ei ehkä viitsi tai osaa etsiä tietoa sieltä, mistä sitä löytyisi.



Kuvio 14. Tiedotus ryhmässämme / joukkueessamme on riittävää, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Luistelijat ja valmentajat olivat yleisesti tyytyväisiä joukkueensa tai ryhmänsä tiedotukseen. Vanhemmista sen sijaan 24/68 oli sitä mieltä, että tiedotus ei ole riittävää. Suurin osa tyytymättömistä vanhemmista edustaa yksinluistelupuolta, jossa ryhmillä ei ole samanlaista joukkueenjohtajaa kuin muodostelmajoukkueilla. Oppaan luvussa 8 kerrotaan muodostelmaluistelupuolen eri toimijoiden tehtävistä ja siitä, kenelle tiedotus kuuluu. Vanhemmat voivat ottaa yhteyttä tiedotuksesta vastaaviin, jos he haluavat antaa palautetta.

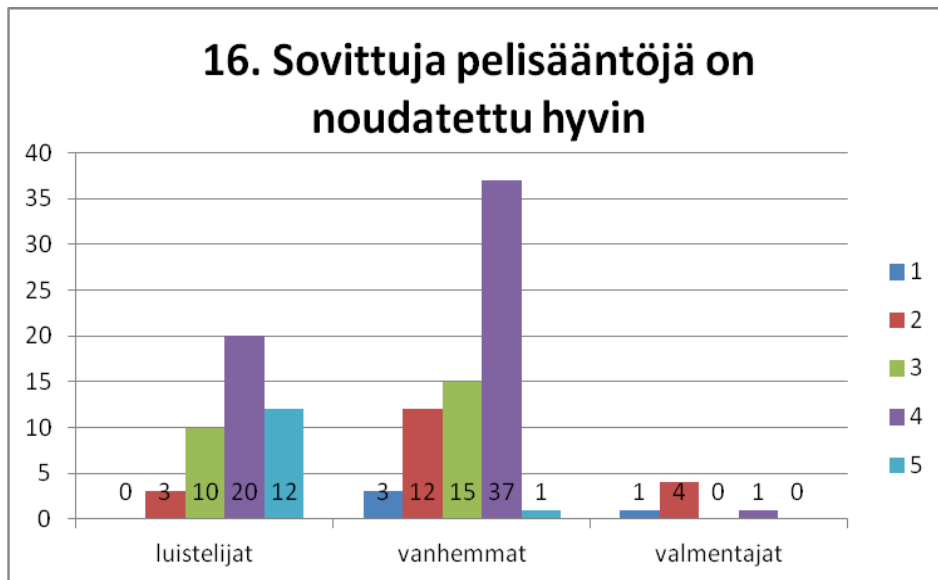
Oma kommentti: Voin puhua vain oman joukkueeni puolesta, mutta meillä ainakin tiedotus pelaa hyvin. Joukkueenjohtaja viestittää asianomaisia yleensä heti, kun se on tarpeellista. Uudet sähköpostilistat ovat myös helpottaneet ja nopeuttaneet tiedon välitystä.



Kuvio 15. Ryhmämme / joukkueemme pelisäännöt on sovittu tarpeeksi tarkasti, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Luistelijoista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että heidän ryhmänsä tai joukkueensa pelisäännöt on sovittu tarpeeksi tarkasti. Vanhemmista suurin osa oli myös tätä mieltä, mutta eriäviäkin mielipiteitä löytyy 21/68 kappaletta. Valmentajista 3/6 on sitä mieltä, että säännöt on sovittu tarpeeksi tarkasti, 3/6 taas eri mieltä. Oppaan luvussa 4 kerrotaan, kuinka jokainen ryhmä ja joukkue tekee omat pelisääntönsä kausittain yhdessä valmentajien kanssa.

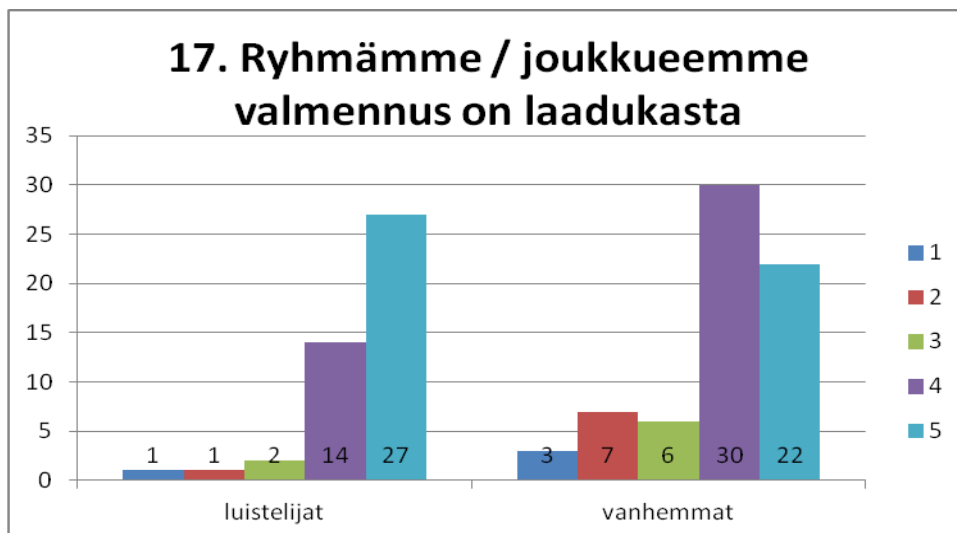
Oma kommentti: Ainakin omassa joukkueessani on käyty pelisääntökeskustelu, jossa kaikki säännöt on tarkasti käyty läpi. Tämän lisäksi niitä kerrataan aina, kun tarve tulee. Tätä voisi vielä kehittää niin, että joukkueen säännöt tulisivat kirjallisina esiin kaikille, myös vanhemmille.



Kuvio 16. Sovittuja pelisääntöjä on noudatettu hyvin, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Luistelijoista ja vanhemmista suurimman osan mielestä sovittuja pelisääntöjä oli noudatettu melko hyvin. Valmentajista sen sijaan yhtä lukuunottamatta kaikki olivat sitä mieltä, että sääntöjä ei ole noudatettu hyvin.

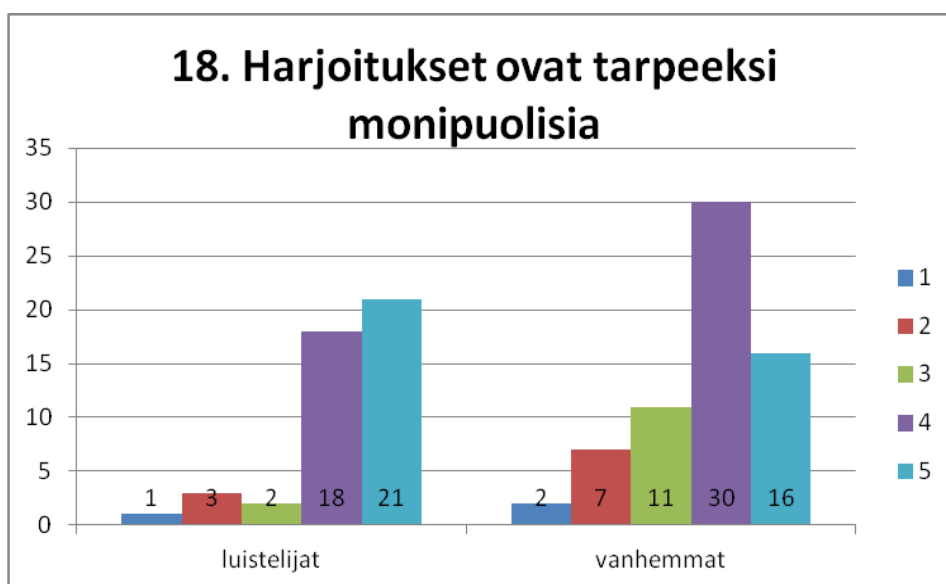
Oma kommentti: Tuntuu ainakin valmentajan näkökulmasta siltä, että kaikilla joukkueilla ja ryhmillä olisi parannettavan varaa pelisääntöjen noudattamisessa. Omassakin joukkueessani on tullut jonkin verran esimerkiksi "turhia" poissaoloja, ja muutenkaan harjoituskäyttäytyminen ei ole ollut aina ihanteellista ja sääntöjen mukaista. Välillä on tämän suhteen helpompia kausia, ja se tekee tietysti työstämme mielekkäämpää.



Kuvio 17. Ryhmämme / joukkueemme valmennus on laadukasta, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Vanhemmat ja luistelijat olivat kaiken kaikkiaan hyvin tyytyväisiä LTL:n valmennuksen laatuun. Luisteliijoista ainoastaan 2/45 koki, että valmennus ei ole laadukasta, vanhemmissa vastaava luku on 10/68. Valmentajat eivät luonnollisestikaan vastanneet valmennusta koskeviin väitteisiin. Valmentajien tehtävistä löytyy tietoa oppaan luvussa 8.

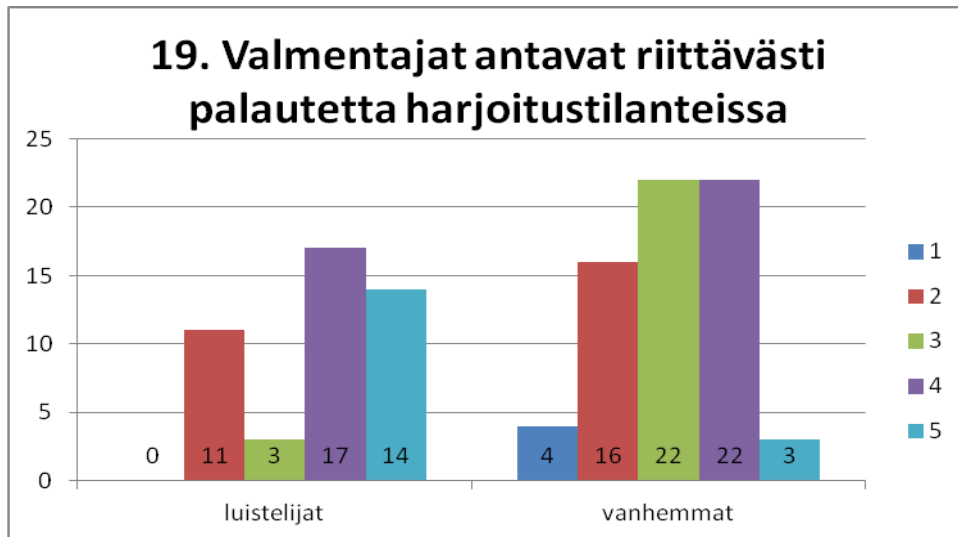
Oma kommentti: Minun on ymmärrettävästi vaikea ottaa puolueettomasti kantaa valmennuksen laatuun. Olin siitä iloinen, että oman joukkueeni luisteliijoista ja vanhemmista kaikki vastanneet pitivät valmennustamme laadukkaana.



Kuvio 18. Harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Myös siitä, että harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia, oltiin jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä sekä vanhempien että luistelijoiden keskuudessa. Vanhemmista 11/68 ei osannut ottaa kantaa siihen, ovatko harjoitukset monipuolisia ja 10/68 oli sitä mieltä, että monipuolisuudessa olisi parannettavaa. Luistelijoiden joukossa löytyi vain muutama soraääni.

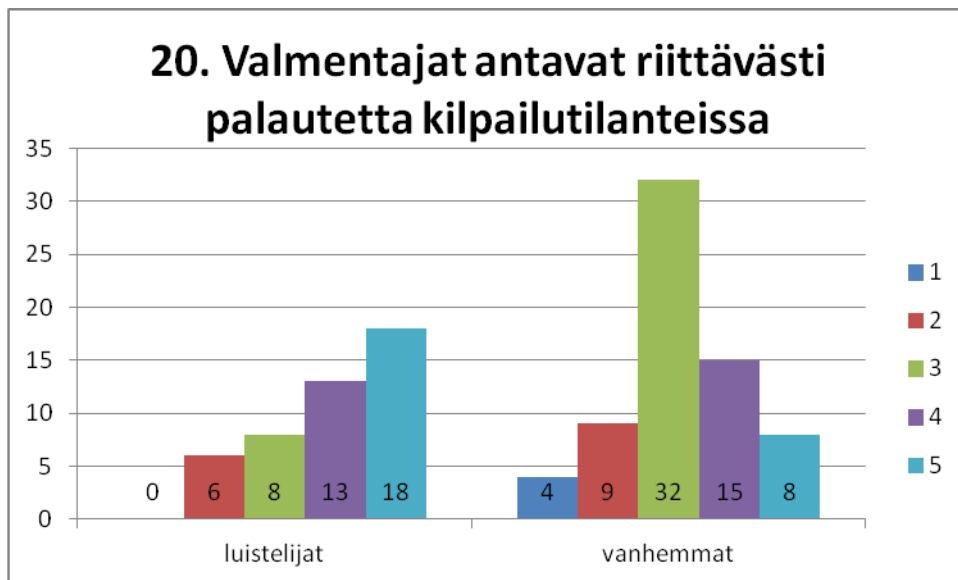
Oma kommentti: Luistelijat käyvät jääharjoitusten lisäksi tanssitunneilla, baletissa, kunto-oheisissa ja kilpailuohjelmaa tukevissa oheisissa. Mielestäni monipuolisuus siis toteutuu melko hyvin, ja nämä urheilumuodot tukevat toisiaan. Jääharjoitusten monipuolisuutta voisi vielä parantaa varsinkin kilpailukauden aikana, kun pääpaino harjoituksissa on lähes aina kilpailuohjelmissa. Muulle tekemiselle jää valitettavan vähän aikaa.



Kuvio 19. Valmentajat antavat riittävästi palautetta harjoitustilanteissa, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Vanhemmista 22/68 ei osannut sanoa, antavatko valmentajat riittävästi palautetta harjoitustilanteissa. Vanhemmista 20/68 oli sitä mieltä, että palautetta ei anneta tarpeeksi, 25/68 taas kokee, että luistelijat saavat sitä riittävästi. Luistelijoista suurin osa koki saavansa tarpeeksi palautetta, mutta eriäviäkin mielipiteitä löytyi 11/45 kappaletta.

Oma kommentti: Ainakin muodostelmaluistelupuolella luistelijat kaipaavat usein enemmän yksilöpalautetta. Kilpailuohjelmaa harjoiteltaessa valmentajat keskittyvät yleensä joukkueelle palautteen antamiseen, joten yksilöiden huomioiminen jää välillä vähemmälle. Tässä olisi minullakin valmentajana parantamisen varaa.



Kuvio 20. Valmentajat antavat riittävästi palautetta kilpailutilanteissa, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Luistelijat olivat enimmäkseen sillä kannalla, että he saavat riittävästi palautetta kilpailutilanteessa. Vanhemmista suurin osa ei osannut ottaa kantaa väitteeseen, sillä he eivät ole luistelijan ja valmentajan kanssa kilpailutilanteessa.

Oma kommentti: Omassa joukkueessani käymme läpi kilpailua ennen ja jälkeen mm. palaverien, palautetuokioiden ja videoanalyysien avulla. Tässä toimimme mielestäni hyvin, ja joukkueelta saamamme palaute kyllä vahvistaa tätä mielipidettä. Yksinluistelupuolella tilanne on varsin erilainen, kun joukkueellisen sijasta valmentajan täytyy keskittää kaikki tarmonsä ja palautteenantonsa yhteen luistelijaan kerrallaan.

4.5 Vastaukset avoimiin kysymyksiin

Väittämien ja arvokysymysten lisäksi lomakkeen lopussa oli 3 avointa kysymystä: Mitä toivoisit lisää seuraamme, mihin olet tyytyväinen seuramme toiminnassa ja muita terveisiä? Näihin kysymyksiin vastasi reilusti alle puolet kaikista vastanneista, mutta esiin nousi myös tärkeitä asioita, joita ei pelkkien väittämien avulla voi selittää.

4.5.1 Mitä toivoisit lisää seuraamme?

Tähän kysymykseen vastatessa moni toivoi seurалlemme lisää sponsoreita, yhteistyökumppaneita ja näkyvyyttä mediassa. Mitä korkeammalle tasolle taitoluistelussa, ja erityisesti muodostelmaluistelussa noustaan, niin sitä enemmän laji maksaa. Tämä on monen mielestä hyvin vääristynyttä, esimerkiksi jääkiekkoon verrattaessa. Kiekkoilu myös vie parhaat jääajat ja vastaajat toivoivatkin, että jääajat voitaisiin jakaa tasaisemmin lajien kesken. Taitoluistelijat harjoittelevat usein myöhään illalla tai aikaisin aamusta.

Toivottiin myös, että seuraan saataisiin lisää harrastajia. Varsinkin muodostelmaluistelupuolella joukkueet ovat joinakin vuosina hyvin pieniä, jolloin kulut kasvavat, sisäinen kilpailu vähenee ja yksikin loukkaantuminen tai sairastuminen voi olla paha takaisku koko joukkueelle.

"Harrastajia!!! On käsittämätöntä että Lahden kokoisessa (ympäryskuntineen!) kaupungissa joukkueet ovat pienempiä (ja menestyvät surkeammin) kuin monella pikkupaikkakunnalla. Ainakaan vanhempien korviin tästä ei analyysiä ole saatu, mutta voi esittää arvailuja mistä epäsuosio johtuu: pettyneet harrastajat rapauttavat mahdollisten uusien harrastajien kiinnostusta lajiin, harrastus on kallis, koska seura ei saa kaupungilta (enempää?) taloudellista tukea ja vähäisten harrastajien kesken joukkueet eivät aidosti ehdi kehittyä joukkueiksi, vaan luistelijat siirtyvät liian raakoina seuraavalle tasolle."

Seuralta toivottiin lisää avoimuutta sekä ulkoiseen että sisäiseen viestintään. Toivottiin myös, että seuraan saataisiin lisää yhdessä tekemisen meininkiä ja muutenkin enemmän yhteistyötä kaikkien tahojen välille. Muutamat vanhemmat esittivät toiveen, että kaikki perheet aktivoituisivat talkootoimintaan. Heidän mukaansa usein samat perheet antavat panoksensa varainkeruuseen ja seuran näytösten pystyttämiseen.

"Viestintää. FB sivut päivitetty viimeksi kai lokakuussa. Nettisivuilta ei paljon irtoa tietoa. Tapahtumien ja kilpailujen markkinointi on aivan lapsen kengissä. Seuran näkyvyys voisi poikia yhteistyökumppaneita enemmän. Kuntosaliyhteistyötä, tanssiseurojen tms kanssa yhteistyötä, sponsorisopimuksia, vaikka mitä. Lumilyhtyarvat

on vaan niin riman alitus varainhankinnassa, mennään siitä missä aita on matalin. Olen ehdottanutkin vt. puheenjohtajalle että voisin tulla seuran viestintää tekemään. Voisinkin itseasiassa tarjoutua tekemään viestintäsuunnitelman opinnäytetyönä. :)"

4.5.2 Mihin olet tyytyväinen seuramme toiminnassa?

Monet antoivat palautteessaan kehuja seuran ammattitaitoisille valmentajille, joskin myös jonkun verran kritiikkiä valmentajia kohtaan esitettiin. Nykyistä johtokuntaa kehuittiin myös ja sanottiin, että se on ollut toiminnassaan reilu ja tehokas.

"Valmennuspuolella olen tyytäväinen työn monipuolisuuteen ja siihen, että omaa valmennusta on tilaa ja aikaa kehittää. Monien vuosien taisteluiden jälkeen myös yhteistyö yksinluistelun ja muodostelmaluistelun välillä on kehittynyt, vaikkakin se parin vuoden takaisesta onkin ottanut vähän takapakkia. Kaikenkaikkiaan se kuitenkin toimii paremmin kuin aikaisemmin. Myös johtokunnan aktiiviset toimet seuran kehittämiseksi ansaitsevat maininnan, vaikka työsarkaa vielä riittääkin."

Seuran järjestämät näytökset, esitykset ja kilpailut keräsivät runsaasti kehuja. Tyytyväisiä oltiin myös LTL:n kotisivuihin sekä etenemismahdollisuuksiin seurassa. Yhteishenki ja vapaaehtoistoiminta keräsivät risujen lisäksi myös muutamia ruusuja.

"Seuramme osaa tehdä kivoja teemoja esityksiin ja tarjoaa meille kaiken tarvittavan :-)"

"Kummassakin jaostoissa on hyviä valmentajia. Seura pystyy järjestämään joulu- ja kevätnäytöksillä vanhemmille ja muille luistelu elämyksiä."

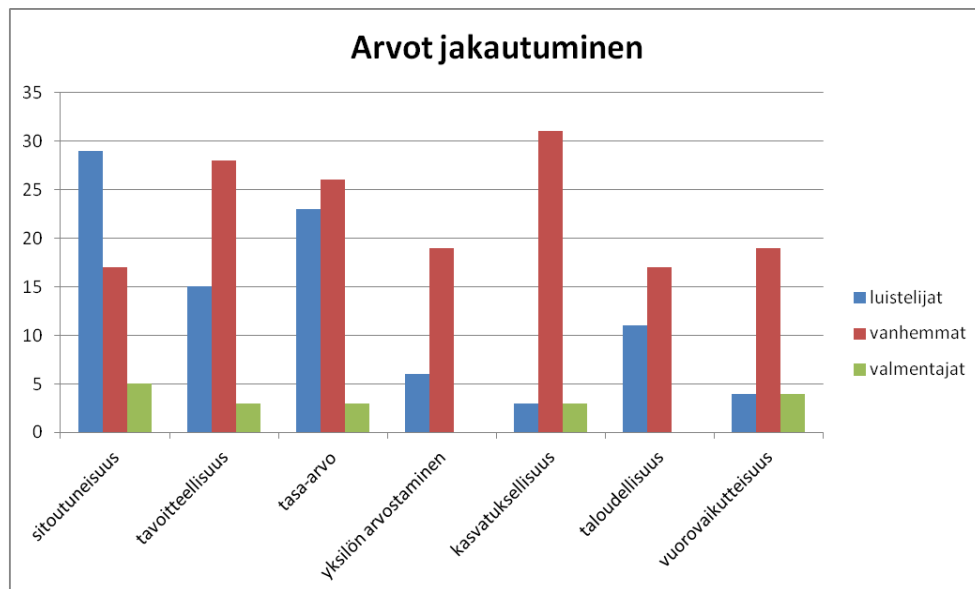
4.5.3 Muita terveisiä?

Muita terveisiä -osiossa esitettiin mm. toivomus, että kyselystä saatu palaute otettaisiin aidosti vastaan ja sen perusteella toimintaa kehitettäisiin. Toivottiin myös, että kyselyn tulokset saataisiin kokonaisuudessaan kaikkien nähtäville.

5 Arvot

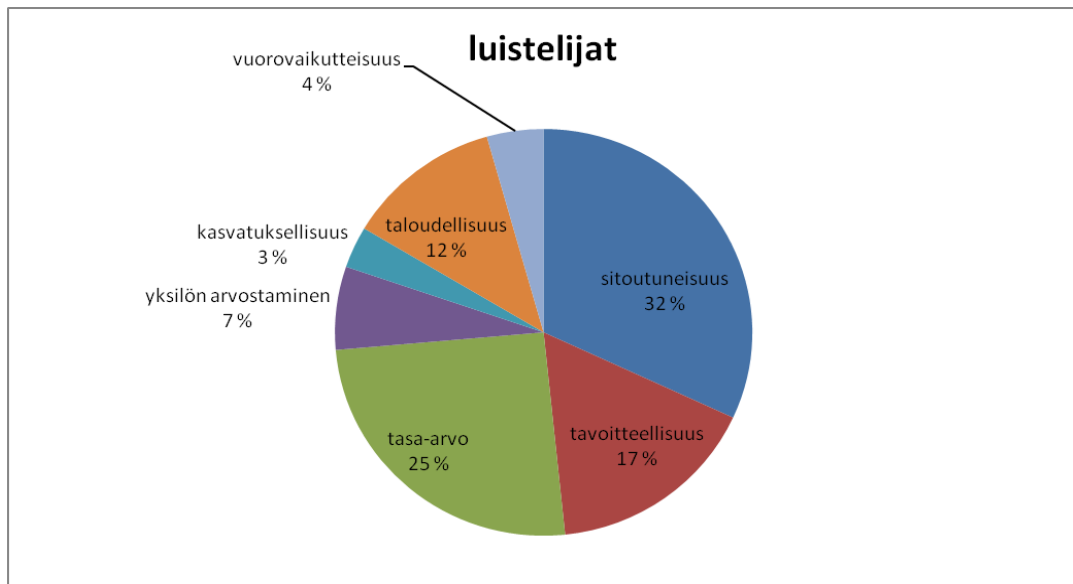
Arvojen määrittäminen oli yksi tärkeimmistä syistä, miksi seura halusi teettää kyselyn. Johtokunta on pitkään halunnut saada seuralle arvot ja tässä tarjoutui siihen erinomainen tilaisuus. Kyselyyn oli valittu 7 eri arvoa, joista vastaajaa pyydettiin valitsemaan itselleen 3 tärkeintä. Sen lisäksi vastaajaa pyydettiin kertomaan, mitä kukin arvo tarkoittaisi seuran toiminnassa. Arvokysymyksiin vastasi hieman alle puolet kaikista kyselyyn vastanneista.

5.1 Arvojen jakautuminen



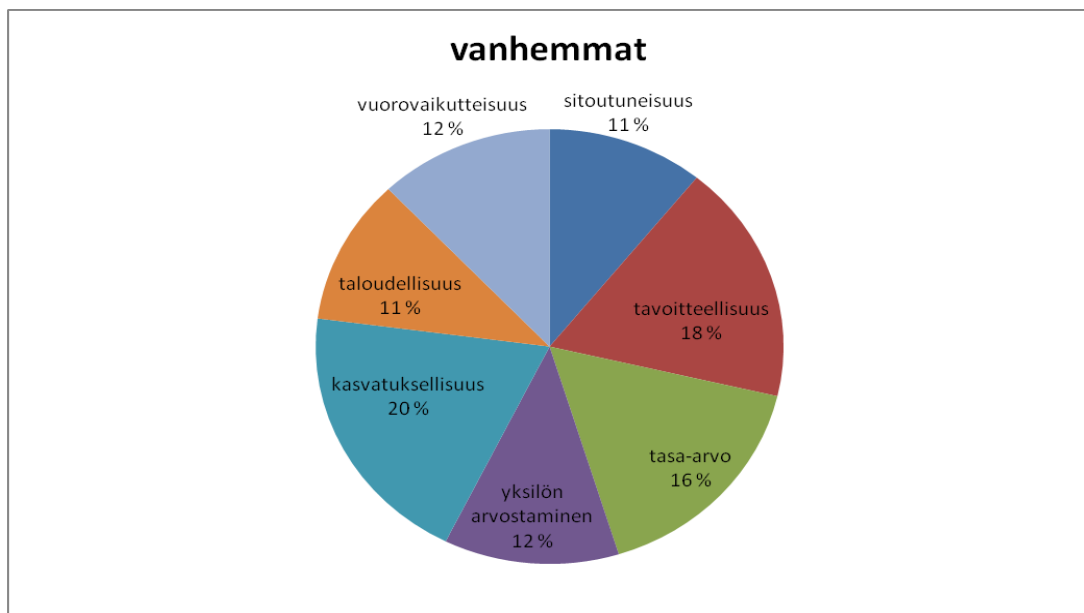
Kuvio 21. Arvot jakautuminen

Yllä olevasta kuviosta huomaa, että kaikki arvot saivat jonkin verran kannatusta, mutta valmentajista kukaan ei nostanut yksilön arvostamista tai taloudellisuutta tärkeimmiksi arvoiksi.



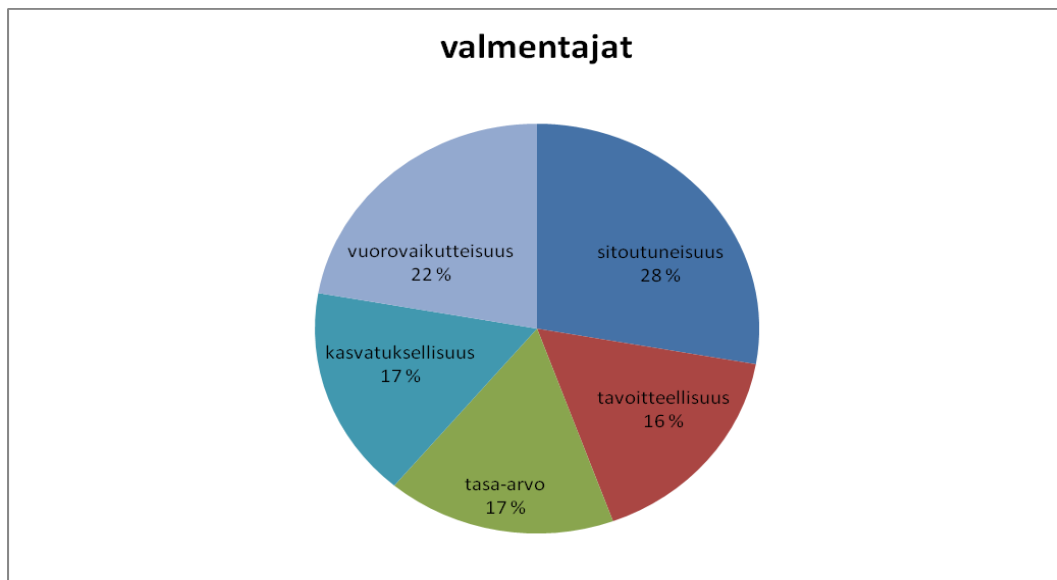
Kuvio 22. Luistelijat

Luistelijoiden keskuudessa kaikki arvot saivat jonkun verran kannatusta, mutta esiin nousivat selkeästi kolme tärkeintä eli sitoutuneisuus, tasa-arvo ja tavoitteellisuus.



Kuvio 23. Vanhemmat

Vanhempien keskuudessa kaikki arvot saivat melko tasaisesti kannatusta. Tärkeimmiksi nousivat kuitenkin kasvatuksellisuus, tavoitteellisuus ja tasa-arvo.



Kuvio 24. Valmentajat

Valmentajien vastauksissa kaikki arvot taloudellisuutta ja yksilön arvostamista lukuunottamatta saivat melko tasaisesti kannatusta, mutta tärkeimmiksi nousivat sitoutuneisuus ja vuorovaikutteisuus.

5.2 Arvojen näkyminen seuratoiminnassa

Vastaajia pyydettiin kertomaan, miten heidän valitsemissa arvojen tulisi näkyä LTL:n toiminnassa. Valmiiksi annettujen arvojen lisäksi yksittäismainintoja vastaajilta saivat yhteishenki, turvallisuus, avoimuus, rehellisyys, suunnitelmallisuus sekä luistelun ilo.

5.2.1 Sitoutuneisuus

Sitoutuneisuus nousi luistelijoiden keskuudessa tärkeimmäksi arvoksi. Erityisesti muodostelmaluistelijat pitivät tätä tärkeänä, koska joukkuelajissa jokaisen luistelijan täysipainoinen panos on oleellista joukkueen kehittymisen kannalta. Osassa seuran joukkueista on tapahtunut viime vuosina paljon kesken kauden lopettamisia ja luistelijat ovat niihin hyvin turhautuneita.

"Kun kauden alussa ilmoitaudutaan joukkueeseen, tulisi sen automaattisesti merkitä sitoutumista harjoituksiin ja kaikkiin muihin joukkueen toimintoihin koko kaudeksi."

"kesken kautta tapahtuvia lopettamisia ei tapahtuisi, paitsi välttämättömistä syistä (esim. terveydelliset syyt)"

Yksinluistelijoiden keskuudessa tasa-arvoa pidettiin hyvin tärkeänä. He painottivat sitä, että valmentajien tulisi antaa tasapuolisesti huomiota ja palautetta kaikille luisteliijoille huolimatta siitä, minkä tasoinen luistelija on tai missä sarjassa hän luistelee.

"jokainen luistelija olisi tasostaan riippumatta samanarvoinen ja ansaita saman verran valmennusta"

Vanhempien puolesta toivottiin, että seuran toimintamallit ja pelisäännöt tulisivat paremmin näkyviksi. Vanhemmat toivoivat myös, että harjoitusajat saataisiin mahdollisimman pysyviksi. Työrauhan tärkeyttä valmentajille ja luisteliijoille korostettiin myös, ja sitä, että seura mahdollistaisi heille pitkäjänteisen työn tekemisen.

5.2.2 Tavoitteellisuus

Vanhemmat toivoivat, että tavoitteellisuus olisi mukana jokaisen joukkueen ja luistelijan tekemisessä aina ruohonjuuritasolta lähtien. He halusivat myös, että tavoitteet selkeytettäisiin kaikille ja että välitavoitteita ja niiden katsastuksia olisi toiminnassa nykyistä enemmän.

"ryhmille annettaisiin kauden alussa kokonaiskuva kauden harjoitteista, ei välttämättä viikkotasolle pureksittuna, vaan esim kuukausitasolla. Näin vanhempienkin olisi ehkäpä helpompi pysyä mukana mitä lapsi opettelee ja mihin pyritään. Tällä hetkellä en itse ainakaan tiedä yhtään mitä ryhmä tekee harjoituksissa."

Valmentajat ja luistelijat toivoivat kaikilta 100-prosenttista panosta luisteluun, mahdollisuutta kehittyä huipuksi seurassamme ja sitä, että luistelijoiden ja joukkueiden kehitys olisi jatkuvaa.

"luisteliijoille pitää tehdä selväksi kauden tavoitteet kauden alussa ja mitä se heiltä vaatii"

5.2.3 Tasa-arvo

Tasa-arvon valinneet vanhemmat ja luistelijat toivoivat, että jokaista luistelijaa kohdeltaisiin tasapuolisesti valmentajien toimesta ja että luistelijoiden erilaiset kehitysnopeudet otettaisiin myös huomioon valmennuksessa.

"Valmentajien pitäisi valmentaa kaikkia yhtä paljon eikä vain suosikkejaan. Joskus voi olla jää eikä valkku sano minulle mitään vaan ohjaa vaan suosikkejaan."

"jokaiselle lapselle ja nuorelle taataan yhtäläiset mahdollisuudet ikänsä ja kehitystasonsa mukaiseen harjoitteluun. Ja niin, että luistelijat huomioidaan valmentajien taholta tasan tasapuolisesti ryhmissä ja joukkueissa."

Vastaajat pitivät myös tärkeänä sitä, että jokainen ryhmä ja joukkue on keskenään tasa-arvoinen, vaikka toinen kilpailisi korkeammalla tasolla. Myöskin muodostelma- ja yksinluistelupuolien tasa-arvoa pidettiin hyvin tärkeänä. Se tulisi vastaajien mukaan näkyä seuratoiminnassa mm. harjoitusvuorojen ja näytösroolien tasapuolisessa jaossa. Vastaajat pitivät tärkeänä, että kaikki pelaavat samoilla säännöillä.

"muodostelmaluistelujoukkueet olisivat yhtä paljon esillä kaikissa näytöksissä sun muissa."

"yksinluistelijoitten ja muodostelmajoukkueiden välillä harjoitus vuorot jaettaisiin tasaisesti. (harjoitusmäärät,HARJOITUSAJAT,harjoituspaikat)"

5.2.4 Yksilön arvostaminen

Yksilön arvostamisen valinneet toivoivat, että valmennuksesta saataisiin yksilöllisempää ja että yksilölliset tavoitesuunnitelmat olisivat kaikkien nähtävillä. Kaikkien toimijoiden kunnioittamista ja arvostamista pidettiin tärkeänä ja sitä, että rangaistuksia tai seuraamuksia käytettäisiin valmennuksessa hyvin harkiten. Toivottiin myös, että valmentajat lisäisivät positiivista palautetta ja oppisivat tuntemaan luisteliijoita muutenkin kuin urheilijoina.

"Yksilöllisten tavoitteiden arvostamista ja niihin kannustamista. Jokaisen luistelijan kuunteleminen (lähinnä valmennuksessa) - jos ei halua jatkaa harrastusta, saa lopettaa, mutta aina saa tulla myös takaisin :)"

"Ymmärrämme, että lapset kehittyvät eri tahtia. Jokaiselle on annettava mahdollisuus, niin kauan kuin oma motivaatio lapsella säilyy kehittymiseen."

5.2.5 Kasvatuksellisuus

Vanhempien keskuudessa kasvatuksellisuus nousi suosituimmaksi arvoksi. He pitivät tärkeänä, että valmentajat ja vanhemmat pystyisivät tekemään yhteistyötä hyvässä hengessä. Valmentajien toivottiin myös antavan hyvää roolimallia luisteliijoille ja heidän toivottiin opettavan luisteliijoille levon, ravinnon ja liikunnan tärkeyttä.

Vanhemmat toivoivat, että ryhmissä ja joukkeissa opeteltaisiin muiden kannustamista ja sen tärkeyttä, käytöstapoja, omatoimisuutta, vastuunottoa ja urheilullista otetta harjoitteluun. Toivottiin myös, että yhteisesti sovitut säännöt tehtäisiin selkeäksi kaikille ja että niitä myös noudatettaisiin.

"Valmentajat antavat eväät lapsille loppuelämää varten ja ovat lapsille tärkeitä roolimalleja."

"luistelijoita tuetaan ja opastetaan terveiden elämäntapojen, monipuolisen ravinnon ja ryhmässä toimimisen taitojen omaksumisessa"

5.2.6 Taloudellisuus

Taloudellisuuden valinneet vanhemmat toivoivat, että seura voisi saada lisää tukea kaupungilta, valtiolta, sponsoreilta ja yhteistyökumppaneilta. Toivottiin, että ryhmäkoot voitaisiin saada isommiksi, jotta kulut eivät kasvaisi niin suuriksi. Muutama vanhemmista esitti myös toiveen, että harjoituksia voitaisiin tehostaa vähentämällä määrää ja parantamalla laatua. Vanhemmat pitivät myös tärkeänä, että pysyttäisiin budjetissa ja että taloudesta puhuttaisiin avoimesti.

"valmennus on tehokasta ja laadukasta, joka mahdollisesti näkyisi myös jääaikojen lyhentymisenä ja näin myös harrastusmaksujen pienentymisenä."

"taloudesta puhutaan avoimesti ja sen tasapainoon saattamiseksi/tasapainossa pysymiseksi tehdään yhdessä töitä"

Taloudellisuuden valinneet luistelijat pitivät luistelua liian kalliina harrastuksena ja harmittelivat sitä, että luistelija voi joutua lopettamaan harrastuksen kustannussyistä.

5.2.7 Vuorovaikutteisuus

Vuorovaikutteisuutta tärkeänä pitäneet mainitsivat, että vuoropuhelun tulisi toimia kaikkien toimijoiden välillä, ja että sitä tulisi käydä oikeiden henkilöiden kesken, oikeita kanavia käyttäen. Seuran toimintaan toivottiin läpinäkyvyyttä ja avoimuutta.

Vanhemmat myös toivoivat, että talkootehtävistä ym. ilmoitettaisiin riittävän ajoissa ja kannustavaan sävyyn. Mainittiin myös, että LTL on luisteliijoita varten, ei toisinpäin.

Vastaajat toivoivat, että seuraan saataisiin enemmän yhdessä tekemisen meininkiä.

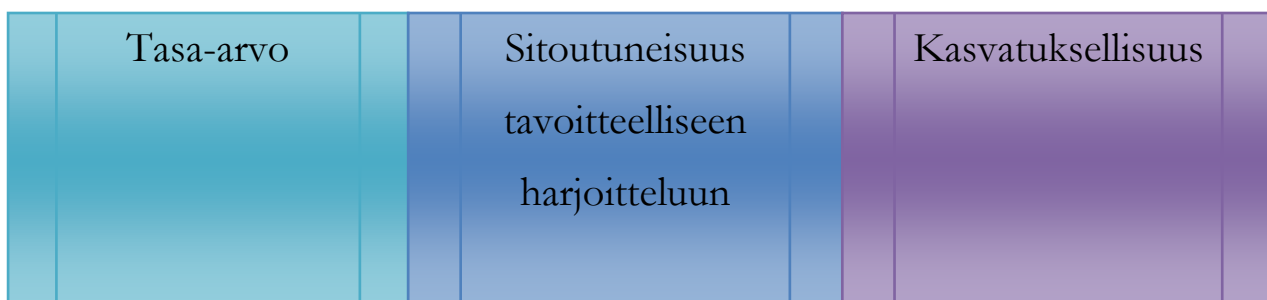
"seuran johto kuuntelee vanhempien palautetta ja kehitysideoita, ja systeemi ei olisi niin hierarkkinen, että vanhemman ja valmentajan välinen keskusteluyhteys katoaa."

"Yhteistä tekemistä joukkueiden kesken ja yhteistyötä. Yhteisöllisyys - me olemme LTL."

5.3 Arvojen määrittely LTL:ssä

Kyselyn tulosten saamisen jälkeen koostin niistä PowerPoint-esityksen, jonka esittelin johtokunnan kokouksessa 14.3.2013 (LIITE 4). Kävimme läpi arvokysymysten tuloksia ja sen jälkeen keskustelimme jokaisesta arvosta erikseen. Johtokunta piti tärkeänä, että arvoalinnoissa kuunnellaan jäsenistön tahtoa, ja että seuran työntekijät sitoutuvat noudattamaan niitä. Tasa-arvo nostettiin yhdeksi arvoksi sen takia, että se koettiin tärkeänä sekä luistelijoiden, vanhempien, että valmentajien keskuudessa. Vanhemmat kokivat kasvatuksellisuuden kaikkein tärkeimpänä arvona, joten se valittiin myös. Sitoutuneisuus ja tavoitteellisuus olivat saaneet lähes saman verran ääniä, sitoutuneisuus

koettiin luistelijoiden ja tavoitteellisuus taas vanhempien keskuudessa tärkeänä. Nämä haluttiin siten yhdistää yhdeksi arvoksi.



Kuvio 25. LTL:lle valitut arvot

Kokouksessa pohdittiin myös, miten arvot tulevat näkymään LTL:n toiminnassa. Johtokunta koki, että parhaat vastaukset siihen saadaan jäsenistön kommentteista avoimiin kysymyksiin. Valituista arvoista ja tavoista oltiin hyvin yksimielisiä ja pidettiin tärkeänä sitä, että arvot jalkautetaan seuran jokapäiväiseen toimintaan. Kokouksen jälkeen koostin arvo-osion oppaaseen (luku 2), ja tarkistutin sen seuran puheenjohtajalla. Hieman avoimeksi jäi vielä se, miten arvojen jalkauttamisprosessi käytännössä aloitetaan. Selvää on se, että prosessi aloitetaan valmentajista, koska heidän työssään arvojen tulisi näkyä heti käytännössä.

6 Loppupohdinnat

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä Lahden Taitoluistelijoille toimiva viestintätyökalu, josta seura hyötyisi pitkälle tulevaisuuteen. Jäsenistön keskuudessa on herännyt halu saada käyttöön ohjeistus, josta löytyisi kattavasti kaikki perustieto, jota luistelijat ja perheet tarvitsevat. Tähän tarpeeseen laadin seuralle toimintaoppaan. Opasta ja arvojen määrittelyä varten tein myös kyselytutkimuksen jäsenille.

6.1 Kyselyn tulosten pohdinta

Kyselyn tuloksissa nousi esiin erityisesti se, että monet jäsenistä eivät koe, että voisivat vaikuttaa LTL:n toimintaan. Tekemäni oppaan avulla he voivat toivottavasti saada lisää tietoa vaikuttamismahdollisuuksista seurassa. Toinen asia, josta vastaajat olivat melko vahvasti samaa mieltä on, että LTL:n muodostelmaluistelu- ja yksinluistelupuolien yhteistyö ei ole riittävää, eikä se toimi hyvin. Yhteistyön lisääminen ja kehittäminen tulevaisuudessa täytyy olla yksi LTL:n seurajohdon ja valmentajien tärkeimpiä tavoitteita. Huomionarvoista oli myös se, että vastanneista luisteliijoista hieman alle puolet oli sitä mieltä, että yhteishenki seurassa kaipaisi parannusta. On suuri haaste saada jäsenet tuntemaan, että LTL on seura, jossa kaikki puhaltavat yhteen hiileen. Tällä hetkellä jokainen yksilö tai joukkue tuntuu edustavan ennen kaikkea itseään.

Yllättävää ei ollut se, että luisteluharrastus LTL:ssa koettiin todella kalliiksi. Kun lajin vaatimukset ja panokset nousevat vuosi vuodelta, ja silti esimerkiksi kaupunki leikkaa tukiaan, nousevat kulut korkeiksi. On vaikea sovittaa yhteen sellaista yhtälöä, jossa seura pysyisi mukana lajin huikeassa kehitystahdissa ja samalla pystyisi varmistamaan, ettei taitoluistelusta tulisi vain "eliittiperheiden" laji. Uusia yhteistyökumppaneita ja talkoomahdollisuuksia täytyisi aktiivisesti hankkia. Tämän lisäksi haasteena on myös se, että osaa perheistä on vaikea saada mukaan varainhankintaan, joten se usein jää samojen harvojen vastuulle.

Kyselyssä selvisi, että enemmistö jäsenistä on tyytyväisiä LTL:n valmennukseen. Sitä pidettiin melko monipuolisena ja laadukkaana. Valmentajilta toivottiin enemmän

yksilöpalautetta ja vuorovaikutusta sekä luistelijan että vanhemman kanssa. Varsinkin muodostelmaluistelussa on valmentajana hyvin vaikeaa välillä huomioida kaikkia yksilöitä erikseen, kun päätavoitteena on kuitenkin joukkueen ja sen kilpailuohjelmien kehittäminen. Seurassamme olevat valmentajatiimit kuitenkin mahdollistavat sen, että palautteenantoa voi jakaa pienempiin osiin eri valmentajien kesken. Tätäkin yhteistyötä tulisi jalostaa lisää tulevaisuudessa. Seurassa on tällä hetkellä paljon osaamista, jota ei mielestäni tarpeeksi hyödynnetä.

Arvojen merkitys seuralle koettiin yksimielisen tärkeäksi. Vastausten ja tulosten avulla seurajohto kävi keskusteluita, jonka pohjalta päädyttiin valittuihin arvoihin. Ne edustavat kootusti sitä, mitä luistelijat, vanhemmat ja valmentajat pitävät seuratoiminnassa oleellisena. Nyt arvojen määrittämisen jälkeen onkin haasteena se, että ne saadaan maastoutettua seuran arkipäiväiseen toimintaan. Tekemästäni toimintaoppaasta löytyvät arvot ja se, mitä ne tarkoittavat. Mutta se ei vielä riitä, vaan jäsenten täytyy sisäistää arvot ja kokea, että he pystyvät toimimaan niiden mukaan. Prosessi ei varmasti tule olemaan helppo tai nopea, mutta toivon, että seurajohto, valmentajat, luistelijat sekä luistelijoiden perheet pystyisivät arvojen pohjalta luomaan yhteisymmärryksessä parempaa LTL-henkeä.

6.2 Valmiin oppaan arviointi

Olen hyvin tyytyväinen laatimaani oppaaseen. Minusta siinä löytyy kompaktisti kaikki yleinen tieto, mitä seuran uusi tai vanha jäsen voi tarvita. Pelkästään vanhojen tietojen päivittämisellä ja tiivistämisellä saatiin seuralle arvokasta viestintämateriaalia, jota se voi jakaa eteenpäin. Tämän lisäksi oppaaseen saatiin ihan uusia osioita, lisäyksiä ja havainnollistava LTL-etenemiskaavio. Olen myös iloinen siitä, että seuran johto on ollut tyytyväinen oppaaseen ja olen saanut heiltä paljon hyvää palautetta ja kiitosta työstäni.

Se, mitä kenties jäin vielä kaipaamaan oppaaseen on, että olisin voinut vielä enemmän havainnollistaa eri ikäryhmien ja joukkueiden kehitysvaiheita sekä sitä, miksi tietynlainen harjoittelu on tietystä vaiheesta tärkeää. Vanhemmat ovat usein

"maallikoita", eikä heidän asiantuntemuksensa taitoluistelussa ole kovin korkealla. Tällainen selvitys eri ikäkausista voisi olla havainnollistava myös vanhemmille.

Toivoisin myös omaavani paremmat tekniset taidot oppaan toteutukseen. Nyt se on hieman luettelomainen ja "tylsä" ulkoasultaan. Olisi ollut hienoa, jos olisin voinut elävöittää opasta enemmän eri esitystyyeillä, kuvakollaaseilla ja tehdä sen oikealla taitto-ohjelmalla. Toivottavasti siitä saadaan painettaessa hienon ja ammattimaisen näköinen.

6.3 Opinnäytetyö-prosessin pohdinta

Toimintaoppaan tekeminen on ollut haastava ja opettavainen prosessi. On ollut mielenkiintoista kerätä materiaalia esimerkiksi luistelukoulu- ja yksinluistelupuolista. En ole aikaisemmin kovin tarkasti tuntenut heidän toimintaperiaatteitaan, ryhmäjakoaan yms. LTL:n valmentajana on kuitenkin tärkeää tuntea koko seuraorganisaatio ja tuntuu, että oppaan tekeminen on ollut todellinen intensiivikurssi juuri tähän aiheeseen. On ollut mukavaa myös tutustua hieman paremmin yksinluistelupuolen valmentajiin sekä seuran johtokuntaan.

Oppaan ja opinnäytetyön tekoprosessi on ollut myös pitkä ja työteliäs. En työtä suunnitellessani osannut kuvitella tai ymmärtää, miten paljon vaivaa ja tarkkuutta sen tekeminen vaatisi. Pelkästään seurakyselyn suunnittelu, toteutus ja analysointi oli todella iso työ, ja ne olivat kuitenkin vain pieni osa kokonaistyötäni. Olisi myös kannattanut aloittaa oppaan ja raportin kirjoittamisprosessi aikaisemmin, koska määräajat ovat kuitenkin olleet pitkään tiedossa. Viimeinen kuukausi työtä tehdessä oli todella intensiivinen, joten työkuormaa olisi voinut jakaa tasaisemmin. Välillä oli myös vaikeaa motivoida itseään työn tekemisen pariin, koska tuntui, että se ei tule koskaan valmistumaan.

Tekoprosessi on kuitenkin ollut mielekäs, koska olen saanut työskennellä minua kiinnostavan aiheen parissa. Olen voinut käyttää hyödyksi paljon viimeisen 20 vuoden aikana lajista hankkimaani tietoa ja asiantuntemusta. Lisäksi on ollut mukavaa tehdä

työtä tietäen, että se tulee oikeasti käyttöön seuraväelle. Toivon, että kokoamani tiedon avulla voimme tulevaisuudessa antaa tarkemman kuvan Lahden Taitoluisteliijoista ja välttää monta turhaa väärinkäsitystä tai konfliktitilannetta.

Toivon, että seura haluaa jatkossakin kehittää viestintäänsä ja viestiä myös uusien kanavien kautta. Teknologian kehittyessä jatkuvasti seuran tulisi pysyä mukana siinä, ja antaa jäsenille ajankohtaista ja monipuolista tietoa LTL:stä. Työtä tehdessä on käynyt hyvin selväksi, että viestit eivät usein välity perille oikeille ihmisille ja se aiheuttaa paljon ongelmia seurassa. Toivottavasti myös paikallinen media saataisiin enemmän kiinnostuneeksi lajista ja seurastamme. Lahden kokoisessa kaupungissa luisteliijoita voisi olla paljon enemmänkin ja positiivinen näkyminen paikallismediassa voisi tuoda seurallemme runsaasti uusia harrastajia.

7 Lähteet

Ikävalko, E. 2001. Käytännön tiedottaminen. Yhteisöviestinnän käsikirja. 5. painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ikävalko, E. 1996. Vaikuta viestilläsi. Tiedottajana yhdistyksessä. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Juholin, E. 2009. Communicare! Viestintä strategiasta käytäntöön. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Kamensky, M. 2000. Strateginen johtaminen. Kauppakaari. Helsinki.

Kungsbacka S. 2003. Sisäinen viestintä ja sisäinen yhteisökuva koulutus konsernissa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa
: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12959/G0000287.pdf?sequence=1>. Luettu 21.3.2013.

Lahden Taitoluistelijat ry a. Seuran säännöt. Luettavissa:
<http://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seuran-saannot/>. Luettu 10.3.2013.

Lahden Taitoluistelijat ry b. Seuran historia. Luettavissa:
<http://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seuran-historia/> . Luettu 10.3.2013.

Rauske-Kuoppala, L. 14.3.2013. Puheenjohtaja. Lahden Taitoluistelijat ry. Haastattelu. Lahti.

Seuratoiminnan viestintäopas. Luettavissa:
http://www.susel.fi/pdf/viestintaopas_seuratoimijoille.pdf. Luettu 21.3.2013.

Siukosaari, A. 2002. Yhteisöviestinnän opas. 2. tarkistettu painos. Hakapaino. Helsinki.

Suomen liikunta ja urheilu ry. 2011. Urheiluseuran viestintäopas. Luettavissa:
http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/12/SLU_UrhSeuran_Viestintaopas2011_net_aukeamat.pdf.
Luettu 25.3.2013.

Vainio, S. 2007. Sidosryhmien sitouttaminen. Luettavissa:
<http://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/sidosryhmien-sitouttaminen>. Luettu 22.3.2013.

Vainio, T. 2012. Hyvät käytännöt jakoon. Luettavissa: <http://www.bitti.fi/hyvat-kaytannot-jakoon/>. Luettu 22.3.2012.

Ylenius J. & Keränen T. 2007. Opas: viestintästrategia ja viestintäsuunnitelma.
Luettavissa: <http://www.tiedottaja.fi/pdf/viestintastrategia.pdf> . Luettu 21.3.2013.

Åberg, L. 2000. Viestinnän johtaminen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Åberg, L. 1997. Viestinnän strategiat. WSOY – Kirjapainoyksikkö. Juva.

8 Liitteet

8.1 Liite 1. Kyselyn saatekirje

"LTL:n seurakysely - auta meitä kehittämään seuraamme!"

Hei, sinä Lahden taitoluistelijoiden toiminnassa mukana oleva!

Auta meitä kehittämään seuramme toimintaa! Vastaamalla oheiseen kyselyyn pääset vaikuttamaan LTL:n tuleviin linjauksiin ja toimintaperiaatteisiin. Kyselyiden, ja niitä seuraavien keskusteluiden pohjalta olemme määrittelemässä LTL:lle arvoja. Haluamme, että arvot tulevat näkyväksi kaikessa toiminnassamme, joten kaikki saamamme palaute on arvokasta.

Kyselyt ovat nimettömiä ja ne myös käsitellään anonyymeinä. Vastausaikaa on 16.2. klo 00.00 asti. Toivon, että sekä toinen vanhemmista, että luistelijat vastaisivat kumpikin erikseen, jolloin saisimme perheeltänne 2 vastausta. Jos perheessänne on useampi luistelijaa, voitte mielellään vastata erikseen jokaista luistelijaa kohden. Lomakkeen täyttäminen ei vie 15 minuuttia kauempaa.

Kysely on myös osa opinnäytetyötäni, jota teen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyönäni toimintaoppaan, josta löytyy paljon infoa, sääntöjä, toimintaperiaatteita yms. seuraamme liittyen. Oppaasta tulee toivottavasti hyödyllinen työkalu seuravälille.

<http://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seurakysely-2013/>

(Jos linkki ei ole klikattava, niin ole ystävällinen, ja kopioi se internet-selaimeesi)

Kiitos jo etukäteen avustasi!

Ystävällisin terveisin

Jenni Rahko

Team Estreijan (SM-juniorit) valmentaja

8.2 Liite 2. Kysely LTL:n seuraväelle

Vastaa kyselyyn

- a) luistelijan vanhempana
- b) luistelijana
- c) valmentajana
- d) ohjaajana
- e) muussa roolissa, missä:

Jos vastaat kyselyyn luistelijana, valmentajana, ohjaajana tai muussa roolissa
edustamani yksinluisteluryhmä tai muodostelmaluistelujoukkue:

Jos vastaat kyselyyn luistelijan vanhempana

lapseni yksinluisteluryhmä tai muodostelmaluistelujoukkue:

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Käy läpi kaikki väittämät ja ympyröi parhaiten omaa mielipidettäsi vastaava numerovaihtoehto.

Vastausvaihtoehdot ovat:

- 1=** täysin eri mieltä **2=**hieman eri mieltä **3=** en osaa sanoa **4=** jokseenkin samaa mieltä
5= täysin samaa mieltä

Seuratoiminta

1. Voin vaikuttaa LTL:n toimintaan

1 2 3 4 5

2. LTL:n seuratoiminta on hyvin organisoitua

1 2 3 4 5

3. Seuratoimintamme tarvitsee arvoja

1 2 3 4 5

4. LTL:ssä on hyvä yhteishenki

1 2 3 4 5

5. LTL:n yksinluistelu- ja muodostelmaluistelupuolen yhteistyö toimii hyvin

1 2 3 4 5

6. LTL:n yksiluistelu- ja muodostelmaluistelupuolen yhteistyö on riittävää

1 2 3 4 5

7. Luisteluharrastuksen kokonaiskulut LTL:ssä ovat kohtuullisia

1 2 3 4 5

Kilpailullisuus

8. LTL: n pitäisi olla kilpaurheiluun tähtäävä seura

1 2 3 4 5

9. LTL:n pitäisi olla harrasteluun tähtäävä seura

1 2 3 4 5

10. LTL:n pitäisi tarjota kaikille harjoittelumahdollisuudet (sekä harrasteluun, että huippu-urheiluun tähtääville luisteliijoille)

1 2 3 4 5

11. Harjoitusmäärät LTL:ssä ovat sopivia

1 2 3 4 5

12. Kilpailuja on kauden aikana sopivasti

1 2 3 4 5

Tiedotus ja pelisäännöt (ryhmällä viitataan yksinluisteluryhmään, joukkueella muodostelmaluistelujoukkueeseen)

13. Saan riittävästi tietoa LTL:n toiminnasta

1 2 3 4 5

14. Tiedotus ryhmässämme / joukkueessamme on riittävä

1 2 3 4 5

15. Ryhmämme / joukkueemme pelisäännöt on sovittu riittävän tarkasti

1 2 3 4 5

16. Sovittuja pelisääntöjä on noudatettu hyvin

1 2 3 4 5

Valmennus

17. Ryhmämme / joukkueemme valmennus on laadukasta

1 2 3 4 5

18. Harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia

1 2 3 4 5

19. Valmentajat antavat riittävästi palautetta harjoitustilanteissa

1 2 3 4 5

20. Valmentajat antavat riittävästi palautetta kilpailutilanteissa

1 2 3 4 5

Mitä arvoja haluaisit LTL:n edustavan? Ruksaa mielestäsi 3 tärkeintä ja kerro, mitä nämä voisivat mielestäsi tarkoittaa LTL:n toiminnassa.

sitoutuneisuus, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

tavoitteellisuus, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

tasa-arvo, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

yksilön arvostaminen, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

kasvatuksellisuus, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että: _____

taloudellisuus, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

vuorovaikutteisuus, jonka tulisi näkyä toiminnassamme niin, että:

jokin muu arvo, mikä? _____

Miten sen tulisi näkyä toiminnassamme?: _____

Avoimet kysymykset:

1. Mitä toivoisit lisää seuraamme?

2. Mihin olet tyytyväinen seuramme toiminnassa?

Muita terveisiä:

Kiitos vastauksestasi!

8.3 Liite 3. Kyselyn karhukirje

"LTL:n seurakysely - vielä hetki aikaa vastata!"

Hei kaikki El Mar -vanhemmat ja -luistelijat!

Seurakyselyyn on vielä hetki aikaa vastata, vastausaika päättyy 16.2. klo 00.00. Team El Mar -joukkueesta olen saanut vastauksen **kolmelta vanhemmalta ja yhdeltä luistelijalta**, joten kovasti tarvittaisiin myös muiden vanhempien ja luistelijoiden mielipiteitä. Tässä olisi erinomainen tilaisuus vaikuttaa!

<http://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seurakysely-2013/>

(Jos linkki ei ole klikattava, niin ole ystävällinen, ja kopioi osoite internet-selaimeesi)

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Jenni Rahko

Team Estreijan (SM-juniorit) valmentaja

8.4 Liite 4. Pöytäkirja

Seurakyselyn tulosten esittely

Aika	14.3.2013 klo 18.00
Paikka	Lahden taitoluistelijoiden toimisto
Läsnä	Leea Kuoppala, pj. Jenni Rahko, sihteeri Jaana Alaranta Jaana Heilala Nina Heimola Virpi Hurri Anneli Iso-Kuortti Aila Metsäkangas Marja Myllyniemi Miia Simpanen

1. Kokouksen avaus

Puheenjohtaja avasi kokouksen ja antoi puheenvuoron Jenni Rahkolle

2. Seurakyselyn tulosten esittely

Jenni Rahko esitteli tekemänsä seurakyselyn tuloksia PowerPoint -esityksen muodossa

3. Tuloksien analysointi

Keskusteltiin yleisesti väittämien, arvokysymysten ja avointen kysymysten vastauksista

4. Arvokeskustelu

Keskusteltiin ja linjattiin seuran arvoihin liittyviä asioita.
Sovittiin, että Jenni Rahko koostaa keskustelusta tiivistelmän,
ja lähettää sen Leea Rauske-Kuoppalalle.

5. Kokouksen päättäminen

Puheenjohtaja päätti kokouksen 19.50.

Leea Rauske-Kuoppala
puheenjohtaja

Jenni Rahko
sihteeri

Liitteet

PowerPoint-esitys

Jakelu

osallistujat



Liite 5.

Toimintaopas



LTL TOIMINTAOPAS



Jenni Rahko
2013

Sisällys

1	Johdanto	1
2	LTL:n arvot.....	2
2.1	Arvojen määrittely	2
2.2	Tasa-arvo	2
2.3	Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun.....	3
2.4	Kasvatuksellisuus.....	3
3	LTL-tie.....	4
4	Seuran toimintaperiaatteet	5
4.1	Kausimaksut.....	5
4.2	Sairausloma	5
4.3	Korvausjää.....	6
4.4	Lopetusilmoitus	6
4.5	Jäsenmaksu	6
4.6	Lisenssi ja vakuutus.....	6
4.7	Talkoot.....	7
4.8	Harjoitusajat	7
4.9	Toimisto ja yhteystiedot	7
5	Luistelukoulu	8
5.1	Ryhmät:.....	8
5.2	Teemat:	8
5.3	Tarvikkeet:.....	9
5.4	Käyttäytyminen jäähallilla:.....	9
5.5	Varusteet.....	10
5.6	Tavoitteet.....	11
5.6.1	Luistelulliset tavoitteet:	11
5.7	Tiedottaminen.....	12

6	Yksinluistelun toimintaperiaatteet.....	13
6.1	Valmentajat	13
6.2	Ryhmärakenne	13
6.3	Kilpaileminen.....	14
6.4	Ryhmäsiirrot.....	15
6.5	Kilpailuohjelmat	15
6.6	Kauden ja harjoittelun rytmittyminen	16
7	Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet.....	18
7.1	Valmentajat	18
7.2	Joukkuerakenne	18
7.3	Kilpailut	19
7.4	Joukkuesiirrot.....	20
7.5	Kilpailuohjelmat	20
7.6	Kauden ja harjoittelun rytmittyminen	20
	7.6.1 Harjoittelun rytmittyminen	22
8	Roolit LTL:ssä	23
8.1	Valmentaja.....	23
8.2	Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu	24
8.3	Huoltotiimi, muodostelmaluistelu.....	25
8.4	Rahastonhoitaja	25
8.5	Vanhemmat.....	26
8.6	Luistelija.....	26
9	Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet.....	27
9.1	Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi?.....	27
9.2	Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi?	27
9.3	Yksin- tai muodostelmaluistelujaostoon?.....	27
9.4	Johtokuntaan?	27

1 Johdanto

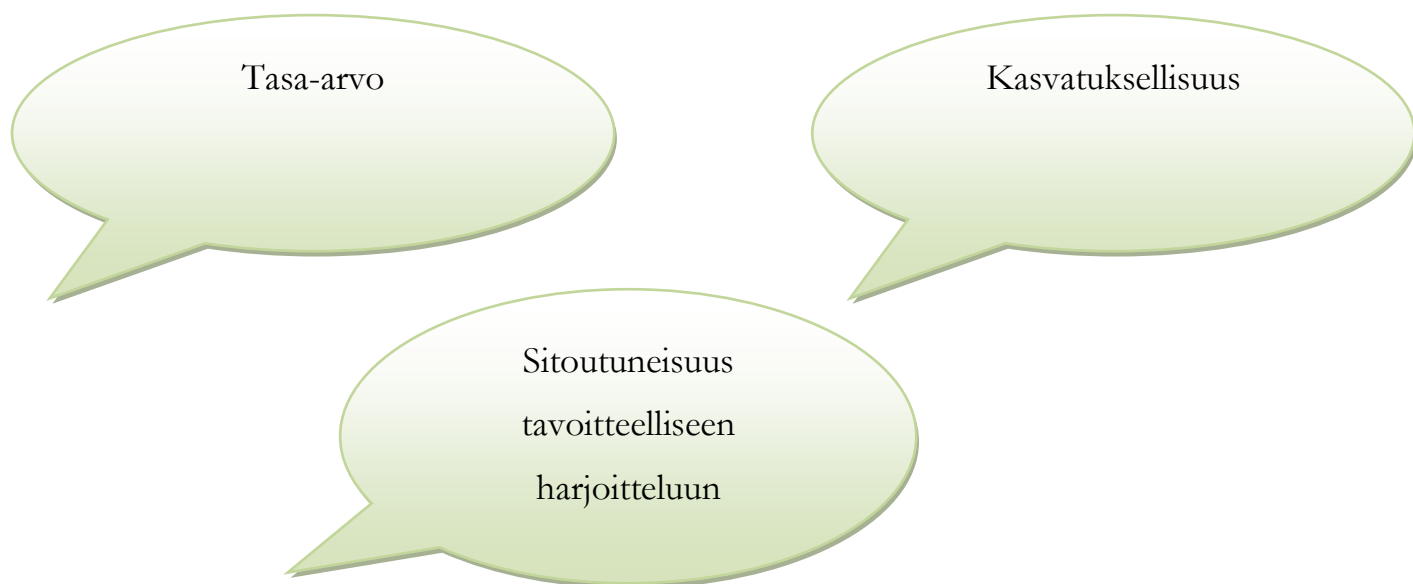
Lahden taitoluistelijat ry:n toimintaopas on syntynyt jäsenten tarpeesta saada kaikki oleellinen tieto seurasta selkeästi yksien kansien välissä. Seuralla on pitkään ollut käytössä paljon yksittäisiä ohjeistuksia eri ryhmille ja joukkueille. Opas rakentuu seurassamme vuosien saatossa hioutuneista toimintatavoista. Se toimii hyvänä perusinfona seuramme toimintaan mukaan tulleille uusille perheille, ja sen avulla myös kokeneemmat luistelijat perheineen voivat virkistää muistiaan seuran toimintatapoihin liittyen. Toivottavasti löydät oppaasta vastauksen mieltäsi askarruttaviin asioihin.

Opas tarjoaa osiot mm. LTL:n arvoihin ja toimintaperiaatteisiin liittyen. Lisäksi LTL-tiestä voit katsoa, minkälaisia polkuja ja etenemismahdollisuuksia luistelijalla seurassamme voi olla, valitsee hän sitten yksinluistelun, muodostelmaluistelun tai harrasteluistelun. Oppaasta löydät myös erilliset osiot luistelukoululle, yksinluistelulle ja muodostelmaluistelijaille. Yleisen tiedon lisäksi kerrotaan myös mm. kauden rytmittymisestä ja harjoittelutavoista seurassa.

Lopuksi selvennetään LTL:n toimijoiden erilaisia rooleja ja tehtäviä sekä kerrotaan vaikuttamismahdollisuuksista seurassa. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita vaikuttamaan seuramme toimintaan!

Nautinnollisia hetkiä luistelun parissa!

2 LTL:n arvot



2.1 Arvojen määrittely

LTL:n jäsenille teetettiin seurakysely helmikuussa 2013. Kyselyssä selvitettiin, mitkä arvot ovat tärkeitä jäsenillemme, ja mitä ne heidän mielestään tarkoittavat seuran toiminnassa. Kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen seuran johto käsitteli sen tuloksia. Vahvimmin esiin nousseet arvot olivat tasa-arvo, sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun sekä kasvatuksellisuus.

Seura haluaa, että kaikki sen työntekijät, luistelijat, luistelijoiden perheet sekä muut toiminnassa mukana olevat sitoutuvat noudattamaan yhdessä määrittelemiämme arvoja.

2.2 Tasa-arvo

- Jokainen ryhmä ja joukkue on keskenään tasa-arvoinen
- Luistelijat jokaisessa ryhmässä ja joukkueessa ovat tasa-arvoisia ja heitä kohdellaan siten niin valmentajien, kuin kaikkien muidenkin toimesta
- Muodostelma- ja yksinluistelupuolet ovat molemmat yhtä arvokkaita

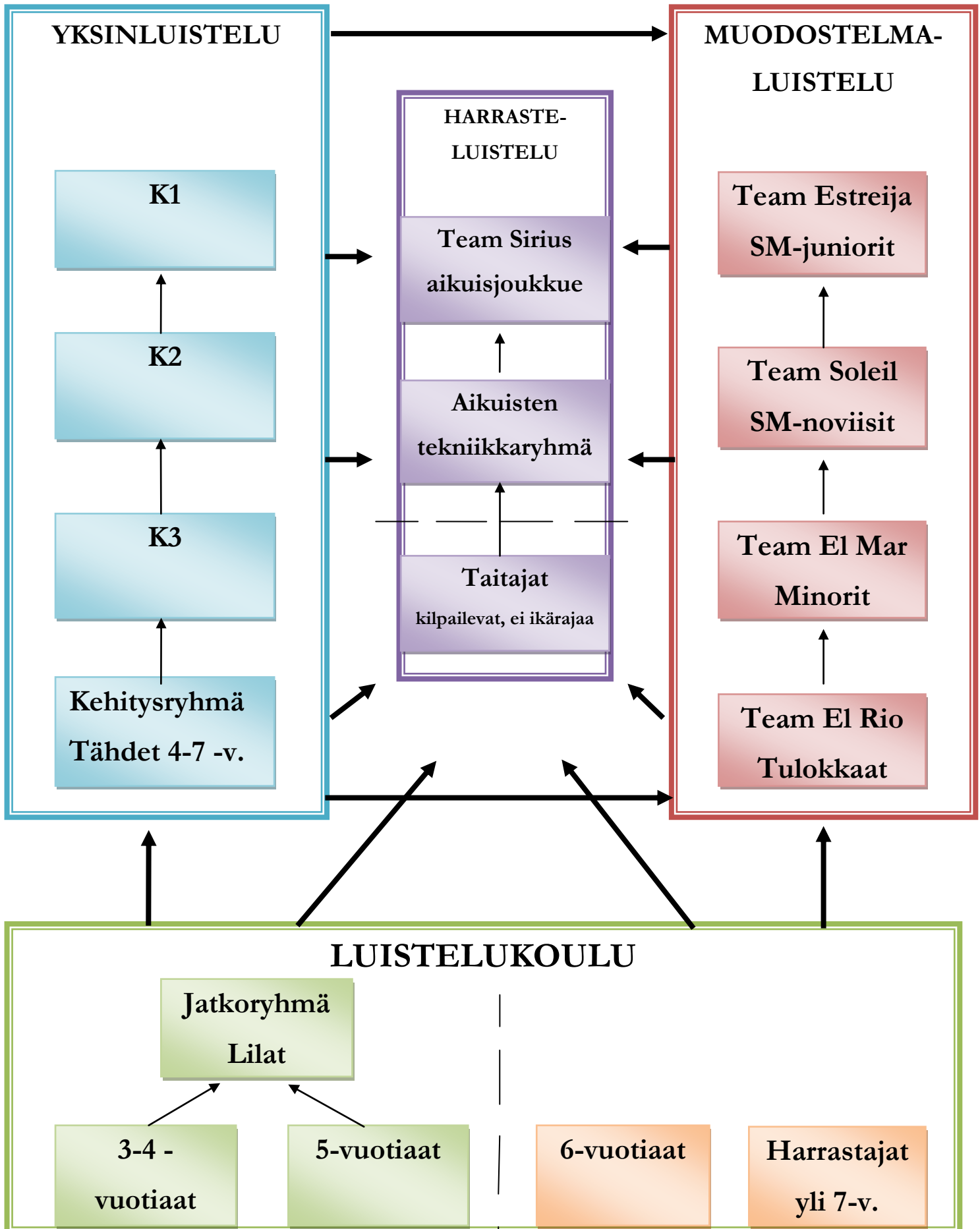
2.3 Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun

- Seura antaa luisteliijoille mahdollisuuden pitkäjänteisen työn tekemiseen
- Tavoitteellisuus on mukana harjoittelussa luistelu-uran alkutaipaleelta lähtien
- Seuran jäsenistö sitoutuu LTL:n toimintaan aina koko kaudeksi kerrallaan
- Harjoitusajat pyritään saamaan mahdollisimman pysyviksi
- Luistelijoiden ja joukkueiden tavoitteet selkeytetään kaikille
- Seuran pelisäännöt ja toimintamallit tehdään näkyviksi

2.4 Kasvatuksellisuus

- Valmentajien ja vanhempien välinen vuoropuhelu toimii
- Joukkueissa ja ryhmissä opetellaan muiden luistelijoiden kannustamisen tärkeyttä
- Valmentajat opettavat luisteliijoille liikunnan, ravinnon ja levon merkitystä
- Luistelijat opettelevat myös hyviä käytöstapoja, omatoimisuutta, vastuunottoa ja urheilijamaista otetta harjoitteluun

3 LTL-tie



4 Seuran toimintaperiaatteet

4.1 Kausimaksut

Palauttaessaan kauden alkaessa ilmoittautumislomakkeen perhe sitoutuu koko kauteen ja sen maksuihin. Kausimaksu lähetetään kuukausittain ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen ja siinä on henkilökohtainen viitenumero, jota tulee käyttää maksaessa. Kukin kausimaksu maksetaan erillisenä, ei esim. useampia maksuja samalla maksutapahtumalla. Näin välttyään epäselvyyksiltä maksujen tarkastuksessa. Sisaralennus on 20 % pienemmästä maksusta. Seura lähettää yhden maksukehotuksen, jonka jälkeen lasku tulee viipymättä suorittaa tai luistelija ei voi kilpailla, tai osallistua seuran harjoituksiin. Mikäli kehotuksista huolimatta maksut viipyvät, siirretään ne perintätoimiston perittäviksi ja samalla luistelu oikeus seuran valmennuksessa keskeytyy.

Kausimaksuilla katetaan kuluerät, jotka muodostuvat 1) valmentajien palkoista sekä työnantajamaksuista, 2) jää- ja salimaksuista. Lisäksi kerätään maksuja kilpailukuluista. Yleishyödyllisenä yhdistyksenä seuran tavoitteena ei ole tuottaa voittoa.

Kausimaksuilla katetaan suurin osa harjoituspaikkamaksuista ja valmennuskuluista, mutta osa rahoituksesta tulee erilaisista tapahtumista ja talkoista. Aktiivisella osallistumisella tapahtumiimme pidetään kausimaksut mahdollisimman kohtuullisina.

Lopulliset ryhmäkohtaiset maksut selviävät kun ilmoittautumislomakkeet on palautettu, ja lopullinen luistelijamäärä on tiedossa. Mikäli kauden aikana tapahtuu oleellisia muutoksia

luistelijamäärissä, voidaan kausimaksua joutua muuttamaan kesken kauden.



4.2 Sairausloma

Kausimaksusta on mahdollista saada hyvitystä sairastumisen vuoksi. Omavastuu aika luistelijan sairastuessa on kaksi viikkoa. Omavastuuajan jälkeen kausimaksusta saa hyvityksen lääkärintodistusta vastaan. Lääkärintodistuksen kopio tulee toimittaa viikon kuluessa sen päiväyksestä toimistolle tai valmentajalle.

4.3 Korvausjää

Erillistä korvausjäätä ei ole.

4.4 Lopetusilmoitus

Mikäli luistelija haluaa lopettaa luistelun kesken kauden, tulee siitä välittömästi ilmoittaa kirjallisesti seuran sähköpostiosoitteeseen lahdentaitoluistelijat@gmail.com viimeistään kuukausi ennen lopettamista. Mikäli luistelija lopettaa kesken kauden muista kuin terveydellisistä syistä, peritään automaattisesti lopetuskuukauden sekä yhden lisäkuukauden maksu. Mahdollisista muista korvauksista päättää johtokunta tapauskohtaisesti. Luistelu ei ole mahdollista seuran harjoituksissa kirjallisen lopettamispäätöksen jättämisen jälkeen. Luistelijan mahdollisuutta kilpailla toisen seuran nimissä kesken kauden lopettamistilanteessa sääntelevät STLL:n säännöt. Siirtyminen toisen seuran luistelijaksi edellyttää kaikkien lopettamispäivään mennessä syntyneiden maksujen suorittamista LTL:lle.

4.5 Jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu on 25 euroa / vuosi, joka laskutetaan syksyllä. Jäsenmaksun maksaminen on edellytys seuran toimintaan osallistumiseen. 15 vuotta täyttäneillä seuran jäsenillä on äänioikeus seuran kokouksissa.

4.6 Lisenssi ja vakuutus

Jokaisella seuran luistelijalla on oltava vakuutus jäälle mentäessä. Kilpailevilla luisteliijoilla on oltava sen lisäksi myös voimassaoleva kilpailulisenssi tai kilpailulupa. Kätevimmin molemmat asiat saa hoidettua ostamalla vakuutuksellisen lisenssin Suomen Taitoluisteluliitosta. Lisätietoa lisenssistä löytyy osoitteesta www.stll.fi/lisenssit.

Lisenssit ovat sarjakohtaisia, joten epäselvissä tapauksissa kannattaa kysyä valmentajalta, missä sarjassa luistelija lisenssin voimassaoloaikana luistelee. Mikäli luistelija nousee kauden aikana ylöspäin sarjoissa, on muistettava tarkistaa myös lisenssin voimassaolo.

Mikäli STLL:n kautta hankitaan pelkkä kilpailulupa ilman vakuutusta, tulee omaan

vakuutusyhtiöön olla yhteydessä vakuutusturvan varmistamiseksi. Normaalitapaturmavakuutus ei kata kilpaurheilun vammoja. Vakuutusyhtiöltä tulee varmistaa vähintään samat korvaukset kuin lisenssin kautta, ja vakuutuksesta tulee pyytää kirjallinen todistus.

4.7 Talkoot

Kaikkien luistelijoiden vanhempien edellytetään osallistuvan aktiivisesti mahdollisiin talkoisiin ja kilpailujen sekä näyttösten valmisteluihin sekä näyttösten aikana tapahtuviin tehtäviin. Talkoo- ja näyttösvastaavat jakavat tehtävät hyvissä ajoin ennen tapahtumia. Talkoiden tekeminen on paras keino pienentää kuluja kauden aikana, joten niihin osallistuminen on ehdottoman tärkeää.

4.8 Harjoitusajat

Kaikkien ryhmien ja joukkueiden harjoitusajat löytyvät LTL:n kotisivuilta, osoitteesta www.lahdentaitoluistelijat.fi/harjoitusaikataulut/. Sinne päivittyvät nopeimmin myös mahdolliset harjoituksiin liittyvät muutokset.

4.9 Toimisto ja yhteystiedot

LTL:n toimisto sijaitsee SOL-areenan tiloissa (Launeenkatu 7, 15100 Lahti) kahvion vieressä 2-kerroksessa. Toimistolla ei ole säännöllistä päivystystä. Parhaiten saat seuraan yhteyden lähettämällä sähköpostia osoitteeseen lahdentaitoluistelijat@gmail.com. LTL:n kotisivuilta (www.lahdentaitoluistelijat.fi) löytyy paljon lisää tietoa seurastamme ja mm. kuvia kilpailuista ja näyttöksistämme.

4.10 Pelisäännöt

Jokainen yksinluisteluryhmä ja muodostelmaluistelujoukkue laatii omat pelisääntönsä yhdessä valmentajien kanssa kausittain. Pelisäännöt kirjataan, ja niitä sitoutuvat noudattamaan kaikki toiminnassa mukana olevat henkilöt.

5 Luistelukoulu

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluissa opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukoulua aloitettaessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta on etua.

5.1 Ryhmät

Luistelukoulussa voi harjoitella kerran viikossa tai kaksi kertaa viikossa oman ikä- ja taitotason mukaisessa ryhmässä.

Luistelukoulun alkeisryhmissä on tavoitteena oppia luistelun alkeet leikkimielisesti sekä oppia toimimaan ryhmässä. Edistyneempien ryhmässä opetellaan taitoluistelun alkeita.

Luistelukoulussa voi harjoitella ½ - 2 vuotta, jonka jälkeen edetään seuraaviin ryhmiin syventämään taitoja. Suosittelemme 2 x viikossa harjoittelua ensimmäisen ½ vuoden harjoittelun jälkeen. Luistelukoulusta siirrytään edistyneempiin ryhmiin: kehitysryhmien kautta kilpailevaksi yksinluistelijaksi, muodostelmaluistelijaksi tai harrasteryhmiin. LTL:n etenemiskaavio eli LTL-tie löytyy tämän oppaan sivulta 4.

Valmentajat huolehtivat siitä, että lapselle löytyy taitotasoaan vastaava ryhmä, seuraamme lasten kehittymistä ja siirrämme heidät sopivaan ryhmään. Lapsen taitojen edetessä hän voi siirtyä ryhmästä toiseen kesken kaudenkin.

5.2 Teemat

Luistelukoulussa on viikoittain vaihtuvia teemoja, joiden mukaan edetään taitojen opettelussa. Teemoja sovelletaan harjoittelussa, esim. sirkustellaan tai tehdään retki eläinpuistoon, jolloin voidaan matkia erilaisia eläimiä jäällä. Teemat sekä niiden tavoitteet näkyvät seuran kotisivuilla (www.lahdentaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/). Sieltä löytyy myös tieto, jos luistelukouluun tarvitsee ottaa jotain mukaan, jos esim. järjestämme kaveriluistelun tai pehmolelukerran. Kauden päätteeksi (syksy / kevät) suoritetaan luistelukouluissa Tähtidiplomeja. Suorituksesta



saa diplomin, joka kertoo kuinka paljon on kauden aikana oppinut ja, mitä asioita tulisi vielä harjoitella.

5.3 Tarvikkeet

Luistelukoululaisille jaetaan ensimmäisillä kerroilla nimilappu, joka tulee olla aina harjoituksissa kiinnitettynä vaatteisiin. Luistelukoululaiset jaetaan eritasoisiin ja -ikäisiin pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma tunnusväriinsä. Jokaisella ryhmän luistelijalla sekä ryhmän ohjaajalla on oman ryhmänsä värinen nauha, jota pidetään vasemmassa luistimessa. Nauha tulee kiinnittää luistimeen jalkapöydän kohdalle nauhoihin. Jos lapsella on kankaisia luistinpäällisiä, nauha tulee ommella kankaan päälle. Värien perusteella sekä luistelijat että ohjaajat tunnistavat oman ryhmänsä. Nauhan ollessa kaikilla vasemmassa jalassa, se helpottaa myös opetukseen liittyvissä asioissa.

5.4 Käyttäytyminen jäähallilla

- Harjoituksiin kannattaa tulla iloisella mielellä ja kiireettömästi, mieluiten vähintään 15 minuuttia ennen oman harjoitusvuoron alkamista.
- Luistelukoululaiset saavat tietää pukuhuoneensa numeron LTL:n infopisteellä, jossa tulee myös ilmoittautua ennen tunnin alkua. Pukuhuoneista informoidaan myös jäähallin aulan infotaululla. Luistelijoiden suuresta määrästä johtuen pukuhuoneet saattavat ruuhkautua ja tämän vuoksi omista varusteista tulee huolehtia hyvin. Parhaiten opetukseen pääsee mukaan olemalla täsmällisesti tunnin aloitushetkellä jäällä.
- Ohjaajat huolehtivat lapset jäälle sekä tunnin loputtua jäältä pois. Jäälle tuleminen kengillä on kiellettyä. Purukumin tms. syöminen jäällä on vaarallista ja ehdottomasti kiellettyä.
- Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan luistelukoulun toimintaa. Paras ja ainoa paikka seurata harjoituksia on ylätasanne, jonne pääsee yläkerran kahvion kautta. Laitaan nojaten tai vaihtoitioissa harjoitusten seuraaminen on kiellettyä, sillä se häiritsee kaukalossa tapahtuvaa toimintaa. Opetuksen kannalta on parasta, kun lapset voivat keskittyä oman ryhmän toimintaan ja ohjaajan ohjeisiin täysipainoisesti. Kaukalon läheisyys tulee rauhoittaa tunnin ajaksi. Näin taataan työrauha sekä ohjaajille että

luistelijoille

5.5 Varusteet

- Jäällä touhutessa tulee lapsille lämmin, joten liian paksuja, kuumia ja joustamattomia vaatteita tulee välttää. On tärkeää, että luistelija pystyy liikkumaan vaivatta.
- Toppatakit ja -haalarit eivät sovellu taitoluisteluharjoitteluun. Parempia vaihtoehtoja aloittelijalle ovat esimerkiksi mukavat verkkarit, tuulipuvut ja fleecetakit. Luonnollisesti myös luistelupuku käy mainiosti luistelukouluunkin, muttei ole välttämätön. Jos lapsella on luistelupuku, sen kanssa kannattaa pitää damaskeja tai trikoita ja ylävartalo on hyvä suojata esimerkiksi villatakilla, verkkaritakilla ja/ tai fleece / collegepuserolla. Tunnilla tulee aina olla sormikkaat kädessä.
- Luistelukouluissa voi käyttää kypärää ja se on suositeltavaakin, kun lapsi tulee ensimmäisiä kertoja jäälle. Seura ei kuitenkaan velvoita eikä edellytä kypärän käyttöä, vaan valinta on perheen omassa harkinnassa. Hyviä vaihtoehtoja pienelle luistelukoululaiselle ovat kevyet pipot, neulepannat tai korvalaput, jotka suojaavat korvia kylmyydeltä.
- Lapsella tulee olla oikean kokoiset luistimet, jolloin luistimessa ei ole liikaa liikkumatilaa jalalle. Liika kasvunvara luistimessa haittaa oppimista ja tekee lapsen olon epävarmaksi jäällä. Luistimen tulee olla hyvälaatuista nahkaa. Luistimen sisälle ei tarvitse mahtua (eikä suositella) villasukkaa, vaan tennissukat tai muut varrelliset sukat ovat oikea valinta. Lapsen jalka pysyy lämpimänä ja lapsi tuntee hallitsevansa jalkaansa paremmin. Luistimilla tulee pystyä kävelemään nilkat suorina ja seisomaan yhdellä jalalla.
- Luistelukoululaisen varustekassista tulee myös löytyä luistinsuojat, joita käytetään luistimissa aina jäähallilla käveltäessä. Ethän kuitenkaan pidä suojia luistimissa niitä kuivattaessa (harjoitusten jälkeen tai kotona). Muista pitää mukana myös aina kuivauspyyhettä, jotta luistimet saa heti kuivattua. Luistimet ja terät pysyvät näin parempina pidempään eivätkä pääse ruostumaan!
- Mukaan myös aina reipas ja iloinen mieli!



Kengän nyörittäminen aloitetaan aivan alhaalta niin, että varpaille jätetään pieni liikkumistila. Nilkan kohdalta luistin nyöritetään tukevasti. Ennen hakasia voi tehdä solmun, jottei luistin pääse löystymään. Näin saadaan nilkalle paras tuki. Varren loppuosa sidotaan taas löysemmin. Varsi on sopivan kireä, jos etusormi mahtuu takaa varren ja jalan väliin. Nauhat sidotaan lopuksi hyvin. Niitä ei saa kiertää nilkan ympäri, vaan liika leikataan pois ja päät poltetaan, jotteivät ne rispaannu. Työnnä nauhojen päät läpän vierestä kengän varren sisään, tai kiinnitä lenksujen päät hakasien ympärille, jotta ne eivät roiku ulkona. Vastuuvallmentajat kertovat luistimista sekä niiden huoltamisesta vanhemmille lisää kauden alussa pidettävässä vanhempain infossa.

5.6 Tavoitteet

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukoulun tavoitteena on se, että lapsi saa positiivisia kokemuksia luistelusta sekä kiinnostuu taitoluistelusta harrastuksena. Lapsi oppii myös keskittymistä ja pitkäjänteistä työskentelyä sekä ryhmätyöskentelytaitoa.

5.6.1 Luistelulliset tavoitteet:

- laadukkaan peruluistelun oppiminen
- ylävartalon käyttö ja kallistukset
- painonsiirto
- polven käyttö
- liu'ut eteen- ja taaksepäin
- kaaret ja käännökset
- jarrutukset (T- ja aura-jarrutus)
- yksinkertaiset piruetit
- helpot hyppyt ja hypähdykset



- sirklaukset eteen- ja taaksepäin

5.7 Tiedottaminen

Luistelukoulun tiedottaminen tapahtuu pääosin sähköisesti. Seuratkaa LTL:n kotisivuja säännöllisesti, sillä tiedotteet liittyen luistelukoulun teemaviikkoihin, näytöksiin sekä muihin asioihin löytyvät sieltä. Tiedotamme asioista myös sähköpostitse. Jos yhteystietonne muuttuvat kauden aikana, ilmoitattehan siitä vastuuvallmentajalle (katimalkki.ltl@gmail.com).

6 Yksinluistelun toimintaperiaatteet

6.1 Valmentajat

Yksinluistelijoiden päävalmentajana toimii Nuriya Pigorova ja päätoimisena valmentajana Miia Marttinen. Heidän apunansa toimii lisäksi Kati Mälkki. Päävalmentaja vastaa yksinluistelijoiden valmennuksesta ja kaikesta siihen liittyvästä päätöksenteosta.

Valmentajille ja luisteliijoille on taattava työrauha. Valmentajien työaika alkaa noin tuntia ennen ensimmäistä harjoitusta, jolloin esim. sairastapaukset voi ilmoittaa heille. Valmentajien työaika päättyy viimeisen harjoitusvuoron päättyessä. Harjoitusten välissä olevat tauot ovat valmentajien työtauoja, jolloin he valmistautuvat seuraavaan harjoitukseen.

Luistelijoiden harjoittelun seuraaminen katsomosta on sallittua vain viikon viimeisellä harjoituskerralla. Jokaisen luistelijan vanhemmat voivat erikseen sopia ajan palautekeskustelua varten, jolloin valmentajan kanssa voidaan keskustella kunkin luistelijan tavoitteista ja edistymisestä. Kehityskeskustelut pidetään keväisin ja niiden ajankohdat ilmoitetaan erikseen.

6.2 Ryhmärakenne

Kilparyhmien koostumus ja määrä vaihtelee kausittain. Kilparyhmiä on 3-4, ja niiden harjoitusmäärät ovat yleisesti seuraavia: 5-9 krt jää/viikko, 2-3 krt oheiset/viikko ja 1-2krt baletti/viikko. Kilparyhmät muodostetaan pääsääntöisesti tason mukaisesti.

K1

10-vuotiaat ja vanhemmat

K2

7-11 -vuotiaat

K3

6-9 -vuotiaat

Tähdet

5-6 -vuotiaat

jää 3 / 4 kertaa viikossa

2 oheista + baletti

tavoiteaika ryhmässä 0,5-1 vuotta

LK jatkoryhmä Lilat

3-5 -vuotiaat

jää 2 kertaa viikossa

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta



LK

3-6 -vuotiaat

jää 1 kerta viikossa

tempujumppa kerran viikossa

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta

Harrastajapuolen Taitajiin voi siirtyä luistelukoulusta, jatkoryhmästä, harrastajista ja tähdistä

6.3 Kilpaileminen

Kun luistelija luistelee kilparyhmässä, hän sitoutuu myös edustamaan seuraa kaikissa niissä kilpailuissa, jotka kuuluvat valmentajan tekemään kilpailusuunnitelmaan.

Kilpailusuunnitelmassa on määritelty kussakin sarjassa luistelevien vähimmäiskilpailumäärä.

Niiden lisäksi luistelija voi osallistua valmentajan suosituksesta myös muihin kilpailuihin.

Ylemmissä kilparyhmissä luistelevat osallistuvat myös ulkomailla järjestettäviin kilpailuihin.

Valmentaja määrittelee vähimmäisvaatimukset, joilla kilpailuihin pääsee osallistumaan. Missään ryhmässä luistelu ei automaattisesti takaa osallistumisoikeutta kilpailuihin.

Kilpailujen **vähimmäismäärä** yhteensä syys- ja kevätlukukaudella sarjoittain:

SM-juniorit, kansalliset juniorit, SM-seniorit, kansalliset seniorit ja SM-noviisit

- ennen kilpailukautta 1-2 kutsukilpailua
- 1 aluecup
- 5 kilpailua, joista 2 ISU:n alaisia

Kansalliset noviisit ja debytantit

- kutsukilpailuja
- 1 aluecup
- 3 kilpailua

Silmut (A ja B)

- ennen kilpailukautta 1-2 kutsukilpailua
- 3 aluekilpailua
- 1 aluecup
- 2 oravacup-kilpailua

Minit ja Tintit

- 6 kilpailua



6.4 Ryhmäsiirrot

Siirrot ryhmästä toiseen tapahtuvat pääsääntöisesti kauden alussa, mutta ne ovat mahdollisia myös kesken kauden. Isommat muutokset tehdään puolivuositain. Ryhmäsiirrot perustuvat pelkästään valmentajan päätökseen. Ryhmäsiirtoihin vaikuttavat mm. luistelijan taso, sitoutuneisuus, motivaatio ja kilpailutulokset.

6.5 Kilpailuohjelmat

Luistelijan ensimmäinen kilpailuohjelma Tinteissä tulee seuralta ilmaiseksi. Sen jälkeen seuraavat

ohjelmat ovat maksullisia. Musiikkiehdotuksia omaa ohjelmaa varten voi etsiä itse, mutta ne tulee hyväksyttävä päävalmentajalla. Uudet ohjelmat rakennetaan toukokuussa ja niistä vastaavat Miia Marttinen, sekä Nuriya Pigorova. Heidän kanssaan on myös sovittava, mikäli haluaa teettää ohjelman muualla.

6.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Huhtikuussa pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen yksinluistelijat pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

Toukokuussa tehdään ryhmämuutokset ja tulevan kauden kilpailuohjelmat. Uuteen sarjaan siirryttäessä painopiste on elementtivaatimuksissa. Tekniikkaharjoittelu on tärkeää, ja peruskuntokauden koittaessa oheiset ovat rankempia, kuin kilpailukauden aikana.

LTL:n yksinluistelupuoli pitää lomaa **kesä-heinäkuun** ajan. Tästä huolimatta kovalla tasolla kilpailevan yksinluistelijan kesäloma on lyhyt. SM-tason luistelijoilla ja debytantteilla on lomaa vain 2-3 viikkoa kesässä. Muu aika harjoitellaan seuran ulkopuolisilla leireillä Suomessa tai ulkomailla. Silmut harjoittelevat n. puolet kesästä, Mineillä on leiriä 2-3 viikkoa ja Tinteillä 1-2 viikkoa. Oheisharjoittelussa painotus on kunto- ja voimapuolella.

Elokuussa aloitetaan jälleen oman seuran harjoitukset. Painotus on edelleen peruskunnan kehittämisessä ja uusien asioiden oppimisessa. Elokuussa aloitetaan myös valmistautuminen kilpailukauteen. Korkeimman tason luistelijoilla voi olla hyvin yksilöllinen harjoitusohjelma, riippuen mm. kauden kilpailuiden ajankohdista.

Kilpailukausi alkaa **syyskuussa** ja kestää sarjasta riippuen **maaliskuun** loppuun.

Kilpailukaudella pääpaino on uusien asioiden sekä kilpailuohjelmien harjoittelussa.

Nuoremmilla saattaa olla taukoja kilpailuista, jolloin keskitytään taas luistelutekniikkaan.

2-3 viikkoa ennen kilpailuja on harjoituksissa rankka jakso, jolloin kohotetaan luistelijan kuntoa

niin, että kilpailussa hän pystyy suorittamaan ohjelman juurikaan hengästyttä. Rankalla jaksolla haetaan rutiinia ja tavoitteena on saada ohjelmasta mahdollisimman tuttu ja sujuva luistelijalle. Tämä vaatii useita toistoja ja kokonaisia ohjelmia.

Viikko ennen kilpailuja alkaa kevyempi jakso, jolloin keskitytään pienien asioiden ja yksityiskohtien hiomiseen. Jääharjoitukset saattavat usein olla lyhyempiä, eikä oheisia pidetä ollenkaan. Tärkeää on hakea luistelijalle hyvää fiilistä ja itseluottamusta.

Seura pyrkii siihen, että jokainen kilpaileva yksinluistelija Tinteistä alkaen kävisi ainakin yhdessä kansainvälisessä kilpailussa ulkomailla. Kansainvälisiä kilpailuja on paljon myös Suomessa ja niihin osallistujat määritellään tason mukaan. Taitoluisteluliitto lähettää SM-sarjan luistelijat erikseen kansainvälisiin kilpailuihin.

Kilpailukauden päätyttyä valmistaudutaan taas kevään huipennukseen eli seuran näytökseen. Jokainen luistelija esiintyy näytöksessä.



7 Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet

7.1 Valmentajat

Muodostelmaluistelupuolella päätoimisena valmentajana kaudella 2012-2013 on toiminut Sanna Salonen. Tuntivalmentajina toimivat Miia Junttila, Henriikka Latva, Pilvi Lipiäinen, Jenni Rahko, Reetta Sillanmäki ja Iina Valtonen. Henriikka Latva ja Jenni Rahko ovat vastuussa SM-junioreista (Team Estreija), Sanna Salonen muista joukkueista.

Poissaolot tulee ilmoittaa aina valmentajille sekä joukkueen kapteenille. Luistelijoiden tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa poissaolostaan itse ja ilmoittaa myös syy siihen. Kaksi viikkoa ennen kilpailuja on poissaolo harjoituksista sallittu ainoastaan sairaustapauksessa.

Joukkueiden vanhemmilla kiertävät "vahtivuorot", jolloin jokaisen perheen edustaja vuorollaan on valvomassa harjoituksia. Tämä on hyödyllistä esimerkiksi loukkaantumisen sattuessa, jolloin valmentaja pystyy keskittymään harjoituksen vetämiseen. Valvontavuorot löytyvät seuran nettisivuilta, harjoitusaikojen yhteydestä. Harjoitusten seuraaminen katsomossa tai kahviossa muuten kuin valvojanana on myös sallittua, kunhan se ei häiritse luistelijoiden tai valmentajien työrauhaa.

7.2 Joukkuerakenne

Team Estreija (SM-juniorit)

12-19 -vuotiaat

Harjoitukset viitenä päivänä viikossa, yhteensä n. 15 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, kunto-oheiset, tanssitunnit, peilialit, alku- ja loppuverryttelyt

Team Soleil (SM-noviisit)

10-15 -vuotiaat



Harjoitukset viitenä päivänä viikossa, yhteensä n. 10 tuntia/viikko, sis.jäätunnit, kunto-oheiset, tanssitunnit, peilialit, alku- ja loppuverryttelyt

Team El Mar (minorit)

alle 13-vuotiaat

Harjoitukset neljänä päivänä viikossa, yhteensä n. 8 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, kunto-oheiset, telinevoimistelun, peilialit, alku- ja loppuverryttelyt



Team El Rio (tulokkaat)

alle 12-vuotiaat

Harjoitukset kolmena päivänä viikossa, yhteensä n. 5 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, telinevoimistelun, muut oheisharjoitteet, alku- ja loppuverryttelyt

Team Sirius (aikuiset)

Yli 25-vuotiaat

Harjoitukset kerran viikossa, yhteensä n. 2 tuntia, sis. jää- ja oheisharjoittelun, sekä alku- ja loppuverryttelyt

Aikuisten tekniikkaryhmä

Harjoitukset kerran viikossa, yhteensä n. 2 tuntia, sis. jää- ja oheisharjoittelun, sekä alku- ja loppuverryttelyt

7.3 Kilpailut

Joukkueet osallistuvat kauden aikana oman sarjansa kilpailuihin. 1- ja 2-valintakilpailut sekä loppukilpailut/SM-kilpailut järjestää Suomen Taitoluisteluliitto. Näiden lisäksi joukkueet voivat osallistua seurojen järjestämiin kutsukilpailuihin. SM-noviisit ja SM-juniorit osallistuvat myös mahdollisuuksien mukaan (mikäli STLL heidät nimeää) kansainväliseen, ISU:n järjestämään kilpailuun kerran kaudessa.

SM-noviisien ja -junioreiden kilpailukausi alkaa marraskuussa, muilla sarjoilla yleensä joulukuussa. Kauden viimeiset kilpailut käydään helmi-maaliskuussa.

7.4 Joukkuesiirrot

Siirrot joukkueesta toiseen tehdään keväisin, ennen seuran kevätnäytöstä. Ylempään joukkueeseen haluavat luistelijat ilmoittavat halukkuutensa valmentajille ja valmentajat tekevät päätökset siirtopäätökset. Joukkeisiin voi hakeutua yksinluistelupuolelta sekä myös seuran ulkopuolelta. On mahdollista, että pyrkijöille järjestetään testiluistelut tai sitten valmentajat tekevät päätökset muulla, parhaaksi näkemällään tavalla.

7.5 Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien suunnittelu ja työstäminen on täysin valmentajien vastuulla. Valmentajat etsivät ja valitsevat musiikin ja työstävät sen oikean mittaiseksi studiolla kesän aikana. Tämän jälkeen alkaa ohjelman harjoittaminen ja hiominen, joka jatkuu läpi kilpailukauden. Ohjelmat vaihtuvat joka vuosi.

7.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Huhtikuussa pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen joukkueet pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

Loman jälkeen aloitetaan harjoittelu uusilla joukkueilla. Suuri osa **huhti-toukokuusta** menee perustekniikan hiomiseen, yhtenäisen linjan löytämiseen ja joukkueen yhteenhioutumiseen. Tärkeitä perusasioita, joita tekniikkakaudella harjoitellaan, ovat:

- ylävartalon kannatuksen oppiminen
- käsien jännittäminen
- oikeaoppisen luisteluasennon löytäminen



- luonnollisen polvenjouston oppiminen
- vauhdin tuottaminen oikeaoppisilla potkuilla
- ojennusten ja vapaaajan oikeiden paikkojen löytäminen askeleissa
- kaarella luistelun oppiminen

Näitä perusasioita harjoitellaan ahkerasti vielä SM-junioreissakin. Ehdottoman tärkeää niiden jatkuva opettelu on aloitteleville luistelijoille tulokkaissa ja minoreissa. Taitoluistelussa voi todella sanoa hallitsevansa jonkun asian, kun takana on siitä **10 000 toistoa**. Oikotietä oppimiseen ei ole, vaan sitkeys ja ahkera harjoittelu palkitaan. Myös vaikeiden askeleiden ym. oppiminen myöhemmin on huomattavasti helpompaa, jos perusasiat ovat hyvin hallussa.

Myös säännöllinen venyttely jo nuoresta pitäen on ehdottoman tärkeää. SM-sarjoissa luistelijoiden täytyy osata mm. runsaasti venyvyyttä vaativia liukuja, ja niiden oppiminen on nuorena paljon helpompaa, kun luontainen venyvyyshän on suurempaa.

Muodostelmaluistelijat siirtyvät kesälomalle **kesäkuun** aikana. Tauko harjoituksista kestää yleensä 4-8 viikkoa, ja sen aikana tehdään kuntovalmentajan määrittelemiä omatoimisia kesäharjoitteita. Näiden tarkoitus on, että luistelija kasvattaa peruskuntoaan ja on loman jälkeen valmis aloittamaan täysipainoisen harjoittelun. Toki pelkkää urheilua ei saa kesälomankaan tulla, totaalilepoa luistelijat pitävät yleensä 1-2 viikkoa kesässä.

Lomalta palataan **heinäkuun** lopulla tai **elokuun** alussa. Tämän jälkeen suunnataan usein joukkueen leirille, jossa aloitetaan uuden kilpailuohjelman työstäminen. SM-junioreilla on sekä lyhyt- että vapaaohjelma, muilla joukkueille vain vapaaohjelma. Ohjelmia työstetään pitkälle syksyyn, kunnes on kilpailukauden aika. Tämän lisäksi jatketaan myös perusluistelun kehittämistä.

Kilpailukauden aikana (**marras-maaliskuu**) harjoittelun pääpaino on kilpailuohjelmien työstämisessä. Kilpailujen jälkeen joukkue saa palautetta ohjelmastaan, jonka pohjalta valmentajat suunnittelevat mahdollisia muutoksia tai lisäyksiä ohjelmaan.



Itsenäisyyspäivän aikoihin seura järjestää joulunäytöksen, jossa joukkueet esittävät kilpailuohjelmansa. Joulun aikana tulee harjoitteluun pieni tauko, mutta usein kilpailuja on heti uuden vuoden jälkeen, jolloin joululoma saattaa jäädä lyhyeksi. SM-noviisit- ja juniorit tekevät **tammi-helmikuun** aikana usein matkan ulkomaille johonkin kansainväliseen kilpailuun.

Viimeisten kilpailuiden jälkeen, **maaliskuussa** aloitetaan valmistautuminen seuran keväänäytökseen. Jokaisella joukkueella on kaudesta riippuen n. 1-4 roolia näytöksessä, ja osa niistä voi olla monen joukkueen yhteisohjelmia. Kaikki joukkueen luistelijat pääsevät esiintymään keväänäytöksessä

7.6.1 Harjoittelun rytmittyminen

Noin 3 viikkoa ennen jokaista kilpailua aloitetaan rankempi jakso harjoittelussa, jolloin kokonaisia ohjelmia tehdään melko paljon, välillä myös peräkkäin. Tämän tarkoitus on saada rutiinia ohjelmaan ja kohottaa joukkueen kunto sille tasolle, että kilpailuissa yhden ohjelman luistelu sujuu kevyesti. Harjoittelussa ollaan välillä maksimitasolla, koska se on tärkeää luistelijan ja joukkueen kehittymisen kannalta. Jos kilpailuja on useana viikonloppuna peräkkäin, täytyy joukkueen harjoitusohjelmaa luonnollisesti muokata aikataulun mukaan.

Vastapainoksi rankalle harjoitusjaksolle kilpailuviikko harjoitellaan hyvin kevennetysti. Ohjelmia tehdään lyhyinä pätkinä ja kokonaisia ohjelmia max. 1/harjoitus. Kilpailuviikolla haetaan vain viimeistä itseluottamusta ja hyvää fiilistä luisteliijoille. Tällöin joukkue voi lähteä parhaalla mahdollisella tavalla valmistautuneena kilpailuihin.

8 Roolit LTL:ssä



8.1 Valmentaja

Valmentajan tehtävät:

luistelijavalinnat:

- joukkueen tai ryhmän jäsenten valinta vuosittain
- testien pitäminen uusille halukkaille keväisin (muodostelmaluistelu)

kausisuunnittelu:

- sääntöjen ja tavoitteiden läpikäyminen luistelijoiden kanssa kauden alussa
- kausisuunnitelman laatiminen yhdessä muiden valmentajien kanssa ja sen toteuttaminen
- kehityskeskustelujen pitäminen luistelijoiden kanssa 1-2 krt/kausi
- luistelijoiden kasvattaminen urheilijoina ja joukkueen/ryhmän jäsenenä

harjoitukset:

- harjoittelun organisointi, suunnittelu ja painotusten valinta
- harjoitustapahtuman toteutus
- harjoitustehon havainnointi ja tulkinta, sekä toimenpiteet
- harjoituskuri ja innostaminen
- henkilökohtainen ohjaus ja palaute
- palaute ja ohjaus joukkueelle (muodostelmaluistelu)

kilpailuohjelma:

- kilpailuohjelman musiikin valinta ja koostaminen
- kilpailuohjelman suunnittelu ja työstäminen joukkueen tai luistelijan kanssa
- kilpailuohjelman jatkuva työstäminen ja kehittäminen saadun tuomaripalautteen ja

havaittujen ongelmien pohjalta

- kilpailupukujen, -kampausten ja -meikkien suunnittelu (muodostelmaluistelu)
- kilpailuissa joukkueen tai luistelijan aikataulus ja toimintasuunnitelma, sekä niiden toteutumisen jatkuva seuranta

seuranta ja johtopäätökset:

- yhteydenpito seurajohdon kanssa
- yhteydenpito joukkueenjohdon ja vanhempien kanssa
- yhteydenpito luistelijoiden ja joukkueiden kapteenien kanssa
- yhteydenpito muiden valmentajien, tanssinopettajien ja yhteistyökumppanien kanssa
- yhteydenpito tuomareiden ja teknisten tuomareiden kanssa
- kehityksen seuranta
- johtopäätökset ja tarvittavat muutokset

koulutus:

- kouluttautuminen mahdollisuuksien mukaan
- ohjaajakoulutukset-> valmentajakoulutukset
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä valmentajapäivä
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä täydennyskoulutus
- säännöllinen itsearviointi ja kehityshaluisuus

8.2 Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- hoitaa suhteita joukkueen luistelijoiden, valmentajien, vanhempien ja seurajohdon välillä
- joukkueenjohdon ja vanhempien toiminnan vetäjä
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- varainhankinnan koordinointi yhdessä huoltotiimin ja rahastonhoitajan kanssa

- käytännön tehtävät kilpailuissa, esiintymisissä ja leireillä
- kilpailuilmottautumisten hoitaminen
- informoi valmentajia, joukkuetta, muita toimihenkilöitä, seuraa ja vanhempia harjoituksiin, kilpailuihin ym. liittyvistä asioista



8.3 Huoltotiimi, muodostelmaluistelu

Huoltotiimin tehtävät (joukkueenjohtaja, huoltajat, varustevastaava, kilpailuvastaava ym.):

- huolehtivat luistelijoista leireillä, kilpailuissa, esiintymisissä ja joukkueen muissa tapahtumissa
- huolehtivat joukkueen matka- ja ruokajärjestelyistä kilpailuissa
- huolehtivat joukkueen ensiaputarvikkeista
- toimivat valmentajien apuna ja tukena
- hoitavat leirivaraukset, matka-, ruokailu- ja yöpymisvaraukset
- toimivat vaatetilausasioiden yhteyshenkilöinä
- varustehankinta (kilpailu- ja harjoituspuvut, trikoot, muut joukkuevaatteet)

8.4 Rahastonhoitaja

Rahastonhoitajan tehtävät:

- joukkueen, jaostojen tai emoseuran raha-asioiden hoitaminen ja niistä tiedottaminen
- joukkueen vuosibudjetin laatiminen yhdessä joukkueenjohdon kanssa
- joukkueen, jaostojen tai emoseuran maksuliikenteestä huolehtiminen ja tilitapahtumien seuraaminen
- joukkueen kuukausimaksujen, jaostojen kausimaksujen, emoseuran jäsenmaksujen ja yhteistoimintasopimusten laskuttaminen
- seuraa maksujen kertymistä joukkueen, jaostojen tai emoseuran tilille ja hoitaa myöhästyneiden maksujen karhuamisen
- toimittaa seuran hallitukselle tilitiedot tilinpäätöstä varten

8.5 Vanhemmat

Vanhempien tehtävät:

- toimivat vuorotellen valvojina jääharjoituksissa muodostelmaluistelun puolella
- luistelijoiden kuljettaminen harjoituksiin ajallaan (kyytiringit helpottavat)
- osallistuvat joukkueen tai ryhmän varainhankintaan kulujen pienentämiseksi
- talkootyöt seuran järjestämissä kilpailuissa, näytöksissä ja esiintymisissä
- huolehtia luistelijan riittävästä ravinnosta ja levosta
- kilpailu- ja näytöspukujen koristelu (vanhemmat luistelijat voivat jo tehdä tämän itsenäisesti)
- luistelijan varusteiden huoltaminen
- sitoutuminen luistelijan harrastukseen koko kaudeksi kerrallaan
- **KKK (kannustaminen, kuljettaminen, kustantaminen)**

8.6 Luistelija

Luistelijan tehtävät:

- omien varusteiden huoltaminen
- sovittujen sääntöjen noudattaminen
- harrastuksen jatkuessa vastuunotto harjoittelusta ja kehonhuollosta
- valmentajien ja huoltotiimin kunnioittaminen
- joukkueen / ryhmän jäsenten kunnioittaminen
- hyvien käytöstopojen omaksuminen
- sitoutuminen harjoitteluun koko kaudeksi kerrallaan
- Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjen noudattaminen (doping ym. asiat)

9 Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet



9.1 Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi?

- STLL järjestää ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia halukkaille
- ohjaajakoulutukset: luistelun ohjauksen peruskurssi -> taitavaksi liikkujaksi -koulutus tai taidon opettaminen ja oppiminen -> luistelukouluohjaajan koulutus
- valmentajakoulutuksiin voi päästä ohjaajakoulutukset suoritettuaan: 1-tason koulutus -> 2-tason koulutus -> Valmentajan ammattitutkinto VAT ja 3-tason koulutus -> Valmentajan erikoisammattitutkinto VEAT

9.2 Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi?

- STLL järjestää koulutusta taitoluistelutuomariksi, tekniseksi specialistiksi ja tekniseksi kontrolleriksi haluaville
- Taitoluistelu tutuksi-kurssi -> Seuratuomarikurssi -> Lajikurssi
- teknisten kontrollereiden ja specialistien (TC+TS) koulutus

9.3 Yksin- tai muodostelmaluistelujaostoon?

- jaostot koostuvat seura-aktiiveista, jotka käsittelevät yksinluistelun ja muodostelmaluistelun toimintaan liittyviä asioita ja esittävät niitä johtokunnalle

9.4 Johtokuntaan?

- seuraa edustaa ja sen asioita hoitaa johtokunta, johon kuuluu kevätkokouksen valitsemat puheenjohtaja ja vähintään kuusi ja enintään kymmenen jäsentä
- johtokunnan jäsenten toimikausi on kaksi vuotta
- johtokunta kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan

kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet johtokunnan jäsenistä sitä vaatii

Jos vaikuttaminen Lahden Taitoluistelijoiden kiinnostaa sinua, ota rohkeasti yhteys seuraamme!

