

Ohjeita seuroille junnu toiminnan käynnistämiseen

(Tapausesimerkinä on käytetty Turun Urheiluliiton lasten ja nuorten ryhmää)

Turun Urheiluliitossa toimittiin seuraavasti: Lasten ja nuorten (10-18v) junioritoiminnan käynnistämistä oli suunniteltu jo useamman vuoden, mutta valmentaja, joka ottaisi homman hoitaakseen, puuttui. Seura tuki halukkaan aktiivin koulutuksen triathlonliiton 1. tason valmentajaksi, jonka jälkeen toiminta voitiin käynnistää. Valmentaja kävi ensimmäisen toimintavuoden aikana vielä triathlonliiton 2. tason valmentajakoulutuksen ja sai sieltä lisää vahvistusta valmennusosaamiseensa.

Toiminta käynnistettiin tutustumispäivän merkeissä tammikuussa. Tapahtuma oli suunnattu 10-18-vuotiaille, sillä seurassa oli jo ennestään vanhempien 18-23v. nuorten ryhmä. Päivää mainostettiin koko emäseuran somekanavissa, jaoston sähköpostilistalla sekä aktiivisten jäsenten omilla kanavilla.

→ Mainostaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta myös seuran ulkopuoliset voivat löytää mukaan. Esimerkiksi paikallislehdessä voisi myös mainostaa ja tehdä esitteitä kouluihin ja liikuntapaikoille sekä muihin urheiluseuroihin.



Ensimmäiseen tutustumispäivään saatiin 6 nuorta, joista 2 oli käynyt jo aikaisemmin satunnaisesti vanhempien nuorten treeneissä. Kuudesta nuoresta 4 oli jaoston aikuisten triathlonistien lapsia ja vain 2 täysin lajin ulkopuolelta tullutta. Tutustumispäivän ohjelma oli kompakti ja yksinkertainen toteuttaa: aluksi yhteisjuoksu uimahallin lähistöllä, pieni kuivajumppa uimahallilla ja lopuksi lyhyt uintitreeni.

→ Aluksi kannattaa olla kärsivällinen, vaikka nuorten määrä olisi pieni. On tärkeää saada treenit pyörimään, jotta uusien nuorien on helppo tulla mukaan jatkossa. Tärkeintä on

jatkuvuus, joten treenejä ei pidä perua heppoisiin perusteisiin, vaikka osallistujia ei olisikaan montaa.

Nuorten ryhmällä oli aluksi tutustumispäivän jälkeen kaksi yhteistä harjoitusta viikossa: yksi tunnin uinti ja yksi tunnin juoksuharjoitus. Koko kevät menttiin kahdella harjoituksella, kun juoksuharjoitusta vain pyöräkeliä myötä vähän pidennettiin, ja muutettiin juoksu-pyörä -yhdistelmäharjoitukseksi.

→ Ryhmän voi hyvin käynnistää aluksi parilla yhteistreenillä yhden valmentajan voimin, kunhan valmentajalle on mahdollisia tuuraajia, jos ja kun tulee esteitä.

Pian tutustumispäivän jälkeen tuli mukaan yksi uusi nuori. Ryhmän koko pysyi kevään aika samana. Vain yksi nuori kävi tutustumisen jälkeen vain muutamassa harjoituksessa, ja lopetti pian alun jälkeen. Hän on ainut, joka on toistaiseksi lopettanut ryhmässä.

Jatkoimme harjoitusten pitämistä myös kesän kisakauden yli. Tämä oli todella hyvä ratkaisu toiminnan kannalta, sillä saimme monta uutta nuorta ryhmään kesän aikana! Lisäksi jo kevään harjoitelleet saivat tukea

Suomen cup- kisojen kiertämiseen, ja uudet nuoret näkivät heidän innostuksensa kisoista. Moni uusi ryhmäläinenkin ehti vielä kisaamaan loppukesän kisoihin.

→ Kesällä moni muu laji on tauolla, ja lomailevilla nuorilla ei ole harrastusmahdollisuuksia. Kesä on myös hyvää aikaa kookuttaa uudet nuoret lajin pariin niin, että he jatkavat vielä syksyllä.

Turussa Challenge- tapahtuman lasten kisa toimi ryhmän yhteisenä tavoitteena ja matalankynnyksen tapahtumana. Kevään aikana treenanneet kisasivat moni myös jo koko nuorten Suomen cup-kisasarjan.

→ Ryhmälle kannattaa laatia jokin yhteinen tavoite, kuten kilpailu tai tapahtuma, johon harjoitellaan.

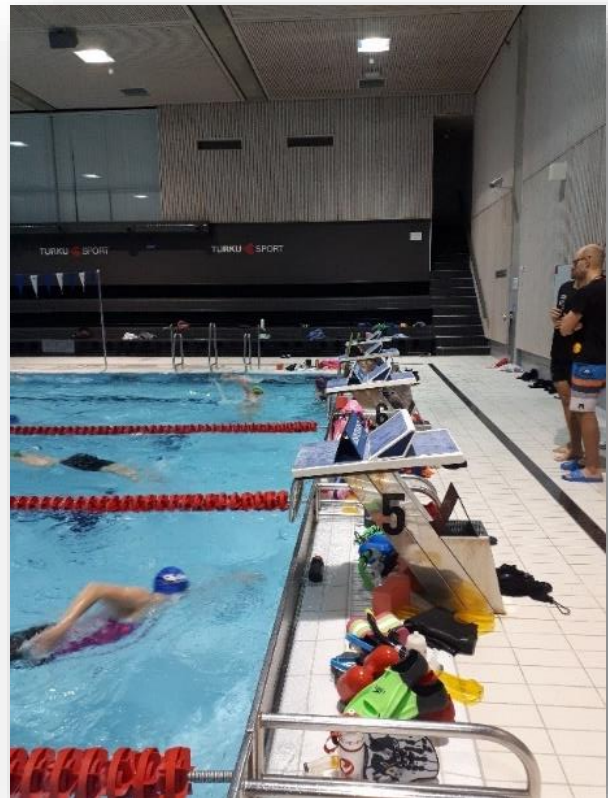
Kesän aikana ryhmä oli kasvanut noin 12 nuoren kokoiseksi, ja syksyllä järjestettiin uusi tutustumispäivä, jonne sai tuoda myös kavereita ja sisaruksia. Syksyllä saatiin taas muutama uusi nuori mukaan sisaruksista ja pari täysin ryhmän ulkopuolista myös. Esimerkiksi Challenge- kisasta rekryttiin siellä kisanneita nuoria harrastuksen pariin.

Syksyllä aloitettiin myös toinen uintitreeni ryhmälle, joten treenien määrä kasvoi kolmeen. Joulun alla toista uintitreeniä vähän pidennettiin niin, että ryhmän nopeammat ja vanhemmat jatkavat vielä toisten lähdettyä niin, että heille tulee pidempi uintitreeni.

→ Uintiharjoitusten järjestäminen on varmasti haastavinta, koska uimahalleista ei välttämättä saa kovin helposti ratavuoroja. Toisaalta useimmissa kunnissa nuorten harrastamista tuetaan varmasti hyvin, joten nuorille vuorojen saaminen on yleensä helpompaa kuin aikuisharrastajille. Treeniajat voivat kuitenkin olla hankalia nuorille ja heidän huoltajilleen, jos nuoria pitää kuljettaa. Mitä aiemmin nuoret oppivat kulkemaan itsenäisesti treeneihin, sen parempi. Samalla he saavat myös tärkeää arkiliikuntaa.

Myös uintitekniikoiden opettaminen on monille aloitteleville valmentajille vaikeaa, jos heillä ei ole itsellään uintitaustaa.

Tämän vuoksi kannattaa tehdä tiivistä yhteistyötä uimavalmentajien ja uimaseurojen kanssa. On usein järkevää ulkoistaa uintivalmennus osaavien uinnin ammattilaisten käsiin. Ja voi olla, että heidän kauttaan järjestyy myös ratatilaa triathlonisteille, ainakin niille jotka pystyvät osallistumaan uimarien treeneihin (esimerkiksi Akatemiatreeneissä).



Tammikuussa saatiin taas pari uutta ryhmäläistä niin, että ryhmän koko on tällä hetkellä lähes 20 nuorta. Valmentajia on 3: yksi pitää suurimman osan treeneistä, ja kaksi muuta pitävät vuorotellen keskimäärin yhtä treeniä viikossa. Kolmella valmentajalla saadaan hyvin pyöritettyä ryhmän kolmea treeniä. Kun välillä tulee menoja tai esteitä, treenit saadaan kuitenkin pidettyä, ja vetovastuuta voidaan vaihdella joustavasti, eikä vastuu kasaudu yksin kenellekään.

Uuteen kisakauteen valmistaudutaan innolla. Tottakai ryhmässä on paljon vaihtelua aktiivisuudessa ja intensiteetissä. Osa käy silloin tällöin treeneissä toisten lajien ehdoilla, ja osa käy aktiivisesti viikoittain kaikissa treeneissä.

Harrastajamäärän lisääntyessä tässä entisestään ja pidempään harrastaneiden kehittyessä nopeasti, pitää seuraavalle kaudelle pyrkiä jakamaan ryhmää ainakin osassa treeneistä tason mukaisiin ryhmiin. Tätä varten olemme hakeneet kaupungilta lisää harjoitusvuoroja (lähinnä uimahallille) sekä taloudellista avustusta [Seuratuon](#) muodossa. Sen avulla pystymme toivottavasti kouluttamaan kaksikin uutta valmentajaa ja maksamaan heidän valmentajapalkkionsa.

→ On tärkeää, että valmentajille/ohjaajille maksetaan mielekästä korvausta heidän tekemästään arvokkaasta työstä. Sopiva kertakorvaus on mielestäni 20€/harjoituskerta (1-1,5h). Korvauksen maksaminen opiskelijalle tms. on helppoa, koska heillä ei ole yleensä paljon muita tuloja (joten tulot voi nostaa suoraan verokortilla ilman veroseuraamuksia). Ammattivalmentajille maksettavat korvaukset ovat luonnollisesti suurempia, mutta harrastajamäärän lisääntyessä sekään ei ole ongelma. Aikuiset ovat nykyään valmiita maksamaan lastensa hyvin johdetusta harjoittelusta. Ja kaikkien harjoitusten ei missään nimessä tarvitse olla ohjattuja.

Mistä saada nuoria mukaan?

Triathlon sopii monelle hyvin myös toiseksi lajiksi ja oheistreeniksi, joten muiden urheilulajien nuoria kannattaa houkutella mukaan. Triathlonia harrastavien aikuisten lapset ovat myös hyvä kohderyhmä. Kun ryhmään saadaan muutama, kannattaa aktivoida sisaruksia ja koulukavereita. Kouluissa voi myös käydä pitämässä lajiesittelyä.

Lapset voivat aloittaa lajin myös ilman urheilutaustaa, sillä heillä on hyvin aikaa kehittyä. Lapsi, jolla ei ole muuta säännöllistä harrastusta, ehtii myös hyvin käydä treeneissä, ja voi innostua helpommin mukaan, kuin sellainen, jolla on jo vahva laji-identiteetti johonkin toiseen lajiin. Valmentaja voi miettiä ryhmän lähtötasovaatimuksia resurssien mukaan, mutta lähtökohtaisesti uimataito 100-200m riittää hyvin. Nuoret oppivat esimerkiksi uinnin todella nopeasti, kun vain käyvät säännöllisesti altaassa. Muutamassa viikossa tapahtuu huimaa kehitystä!

Heterogeeninen ryhmä

Nuorten ryhmän ikähaarukka voi hyvin olla melko laaja, esim. 10-15v. Jotta nuorten toiminta saadaan käyntiin, on tärkeää pelottomasti ottaa ryhmään hyvin eritasoisia ja taustaisia nuoria. Ryhmästä tulee hyvin kirjava, kun osalla on kilpaurheilutaustaa, ja toiset aloittavat ihan alkeista, mutta se ei haittaa. Mukaan voi ottaa hyvin myös nuoria, joilla on jokin vamma tai liikunnallisia rajoituksia. Turun Urheiluliiton ryhmässä on yksi liikuntarajoitteinen urheilija, mutta se ei ole haitannut hänen tai muiden harjoittelua.

Treenejä suunnitellessa valmentajalla tulee olla eriyttämiskykyä. Treeneihin voi hyvin laatia vaihtoehtoisia osuuksia, jotka tukevat aloittelijoita ja kovia menijöitä. Nuorten kannalta on kuitenkin tärkeää, että tietyt osiot tehdään yhdessä. Esimerkiksi verryttelyt ja tekniikka- ja nopeusharjoittelu voidaan toteuttaa koko ryhmän kanssa samalla tavalla, sillä niissä ei synny niin suuria eroja. Myös reippaampia pätkiä voi toteuttaa niin, että hitaammat tekevät vähemmän toistoja, tai niin, että tehdään ajallisesti mitattavia pätkiä, jotta kaikki tekevät kuitenkin samaa treeniä. On tärkeää, että kaikilla on sellainen olo, että pärjää mukana ja on mahdollisuus kehittyä.

Heterogeeninen ryhmä tulee nähdä vahvuutena! Se tukee kaikkien kehitystä. Esimerkiksi aloittelijat saavat mallia pidempään harrastaneista.

Nuorten integroituminen ryhmään



Valmentajan asenteella ja ryhmätaidoilla on suuri merkitys siihen, miten nuoret kiinnittyvät ryhmään. Jokaisella on tasosta riippumatta oltava tervetullut ja huomioitu olo. Valmennuksen tulee olla näin myös yksilöllistä.

Lähtökohta on se, että vähintäänkin valmentaja on jokaisen ryhmäläisen hyvä kaveri treeneissä, kun esimerkiksi uusi

nuori tulee ryhmään eikä vielä tunne muita. Valmentajan huomio on erityisen tärkeää nuorille. On hyvä rupertella kuulumisia myös urheilun ulkopuolisesta elämästä, koulusta ja muusta. Olisi hyvä ehtiä huomioida jokainen yksilönä tasapuolisesti joka treenissä.

Valmentaja on avainasemassa ilmapiirin luomisessa treeneihin. Valmentajan asenne ja energia tarttuu myös nuoriin, ja valmentajan tulee myös puuttua ei-toivotun ilmapiirin levittämiseen. Valmentajan oma positiivinen esimerkki on tehokas ja tärkeä työkalu ilmapiirin luomisessa. Kehittymisen kannalta ilmapiirin tulee olla kannustava, jotta nuorilla on turvallinen ympäristö harrastaa. Harrastamisen tulee tukea autonomian tunnetta ja sitä kautta sisäistä motivaatiota.

Lasten ja nuorten kanssa on tärkeää leikkiä ja pitää hauskaa treeneissä tositekemisen ohella. Treenien on oltava kivoja niin, että niistä jää hyvä mieli. Tekeminen ei saa olla varsinkaan aluksi liian vakavaa, totista ja tavoitteellista, kun osa on kuitenkin vain harrastelupohjalta mukana. Valmentajan eriyttämis- ja soveltamiskyky ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta jokainen ryhmäläinen saa tarvitsemaansa virikettä, tukea ja kannustusta. Kun nuorilla on mukavaa treeneissä, he tulevat uudelleen ja jatkavat harrastamista.

Nuorten kanssa on mukava järjestää välillä myös muuta yhteistä tekemistä kuten peli- tai saunailta tai jokin muu treeni kuten keilaus tai kiipeily. Ryhmällä on kiva olla yhteisiä perinteitä kuten esimerkiksi pikkujoulut, jossa treenin ohella vietetään myös muuten aikaa yhdessä. Yhteinen tekeminen vahvistaa ryhmähenkeä.



Drop-out-ilmiön vähentäminen ja lahjakkaiden nuorten mukaan saaminen lajiin

Lähes kaikissa lajeissa erikoistuminen alkaa yhä aiemmin, ja osittain siksi nuoret myös lopettavat urheilun tosi nuorina. Tämä on yhteiskunnallisella ja henkilökohtaisella tasolla ongelma. Triathlon on tässä suhteessa lajina hyvä poikkeus, sillä se on tyypillinen myöhäisen erikoistumisen laji, jossa ehtii kehittyä hyvinkin korkealle tasolle, vaikka aloittaisi lajin melko vanhanakin. Tosin huipputasolle riittävän uimataidon saavuttaminen ilman lapsuusiän uintiharjoittelua onnistuu vain harvoilta.

Triathlonin aloittamista kannattaa mainostaa ja suositella urheiluseuroissa ja urheiluluokilla urheileville nuorille, jotka ovat jo vaarassa lopettaa kilpaurheilun (tyypillisesti 13-17- vuotiaita nuoria). Markkinointia kannattaa kohdentaa erityisesti uimaseuroihin ja äskettäin uinnin lopettaneisiin nuoriin, sillä triathlon lajina suosii entisiä kilpauimareita, joiden on helppoa päästä lajiin sisälle ja halutessaan saavuttaa hyvinkin korkea taso, vaikka aloittaisivatkin lajin vasta myöhemmin.

Toki muidenkin lajien urheilijoita kannattaa houkutella lajiin mukaan, sillä triathlon tarjoaa hyvän harrastuksen myös muille kuin huipulle tähtääville urheilijoille. Ja kun laji vie mennessään, ei sitä koskaan tiedä etukäteen kuinka pitkälle into ja lahjat riittävät. Triathlonin monipuolisuus ja harjoittelun vapaus (ei tiukasti määrättyjä treeniaikoja, ellei halua treenata paljon ryhmässä) on monelle yksittäiseen lajiin kyllästyneelle motivoivaa. Toisaalta triathlon on yllättävän yhteisöllinen ja sosiaalinen laji, vaikka yksilölajista onkin kyse ja siinä on helppo löytää itselleen harjoituskavereita ja -ryhmiä.