

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2
2023

Keski-Suomessa



Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle



Keski-Suomessa

2 / 2023

Tässä lehdessä

<i>Julkinen keskustelu on hyvästä. Missä muutokset tapahtuvat?</i>	3
<i>Liikkeelle</i>	5
<i>Ajankohtaisia artikkeleita kaikille lasten liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille!</i>	8
<i>Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuudet eriarvoistuvat</i>	10
<i>Kestävästi kuntoon Keski-Suomessa</i>	13
<i>Sumeneeko ajatus opiskelupäivän aikana</i>	17
<i>Pöytätennis Jyväskylällä haluaa olla toteuttamassa pingisunelmia</i>	20
<i>Fyysisen aktiivisuuden tärkeys – Varhaiskasvattajien ymmärryksen keskeinen rooli</i>	23
<i>Para Junior Games liikutti 400 vammaista ja tukea tarvitsevaa nuorta Jyväskylässä 29.11.2023</i>	26

Ilmoitukset: *Temppuile, hyppää, juokse, palloile ja paini s. 4, Keski-Suomen kuntien Harrastamisen Suomen mallin yhdyshenkilöiden tapaaminen s. 7, Nuoren urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen s. 9, Nuoren urheilijan kestävyysominaisuuden kehittäminen s. 12 Harrastamisen Suomen mallin työpaja s. 15, Laskettelu kerho-ohjaaja koulutus s. 16 Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu s.19 Psykykinen valmennus 22 Jekku-Jänö s. 25, Lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutus s. 28 Ystävät liikkeelle – liikunnan alueseminaari s. 29 Menikö tunteisiin webinaari s. 30 Vamos Välkälle ! s. 31*

Tavoitteemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa-ve/>

Samassa osoitteessa näet aikaisemmin julkaistut lehdet

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle



Keski-Suomessa

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmesty:** 2-3 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuoja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>



Julkinen keskustelu on hyvästä. Missä muutokset tapahtuvat?

Viimeisen kuukauden aikana on ilahduttavan paljon käyty julkisuudessa keskustelua lasten urheilusta ja liikunnasta. Aiheet ovat käsitelleet tasoryhmiä, varhaista erikoistumista, drop outin syitä, lasten liikunnan kustannuksia ja rahoitusta, vanhempien roolia lasten urheilussa, kilpailujärjestelmiä jne. Usein eri teemat vielä mukavasti kietoutuvat toistensa ympärille.

Artikkeleissa hyvän kokemuksen ja näkemyksen omaavat kirjoittajat perustelevat vakuuttavasti omat mielipiteensä. Harvasta asiasta on vaikea olla eri mieltä, vaikka ihan kaikkea ei allekirjoittaisikaan.

Pitkään jalkapallon juniorivalmentajana toiminut Erko Meri omassa kirjoituksessaan tiivistää käytävän keskustelun hyvin.

- Kaipaan lasten urheilua koskevaan julkiseen keskusteluun enemmän sävyjä, vähemmän mustavalkoisuutta. Seurat ovat erilaisia, ikäluokat ovat erilaisia ja olosuhteet ovat erilaisia – puhumattakaan siitä, että urheilulajit ovat erilaisia. Siten myös parhaaksi koetut toimintamallit voivat olla erilaisia. Nyt lasten urheilua koskevassa julkisessa keskustelussa yritetään lähestulkoon aina tarjota yhtä ja ainoaa tapaa toimia, sitä kuuluisaa Graalin maljaa.

Varsinkin luettaessa kirjoitettujen artikkeleiden perässä olevaa kommentointia on hyvä huomioida, että näkökulma painottuu aina keskustelijan omaan taustaan ja kokemukseen. Jollakin voi hyvinkin vahva käytännön kokemus esim. omasta lajista ja seurasta, mutta kokonaisnäkemyksessä voi olla toivomisen varaa. Jollakin voi olla paljon tutkittua tietoa tai sivusta seuraajan näkemyksiä, mutta käytännön kokemuspohja seuratoiminnasta on ohuehko.

Kaikki julkinen keskustelu ja nykytilanteen arviointi on enemmän kuin tervetullutta, mutta on myös hyvä pitää mielessä miten todelliset muutokset tapahtuvat

Muutoksia perään kuulutettaessa joskus unohtuu, että urheiluseurat ja liikuntajärjestöt toimivat hyvinkin demokraattisesti jäsenistönsä haluamalla tavalla. Itselleni on jäänyt kaksi tapahtumaa erityisesti mieleen.

Kun seura-aktiivi hyvinkin painokkaasti kritisoi oman seuransa toimintaa, niin hyvä työkaverini seurakehittäjä Laura Härkönen totesi kritisoijalle: ”Kannattaa mennä vuosikokoukseen ja ilmoittautua vastuunkantajaksi hallitukseen. Tulevaisuuden toiminnasta päätettäessä perustelee omat mielipiteesi, jotta saat toiset mukaan tekemään muutosta”

En ole koskaan ymmärtänyt, että eri urheilulajeissa toimivat ihmiset arvostelevat vahvasti oman lajiliittonsa toimintaa. Lajiliitto on ko. lajin seurojen yhteenliittymä. Asia konkretisoitui aikanaan jakaessani työhuoneen Koripalloliiton aluepäällikön kanssa. Koripallomies tuli tapaamaan aluepäällikköä ja tuotunein äänenpainoin kysyi ”Paljonko liitto on taas niitä lisenssihintoja ensi kaudelle korottanut?” Aluepäällikkö etsi paperipinostaan lisenssihinnaston ja hyvin rauhallisesti totesi ”katsotaanpas täältä mitä seurojen edustajat ovat yhdessä päättäneet.”

Jouni Vatanen,

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta



Elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi lapsen tulee kehittää monipuolisia motorisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia, jotka tekevät liikkumisesta helppoa ja mukavaa. Tarjoamalla alle kouluikäiselle lapselle monipuolisia liikunnallisia oppimismahdollisuuksia ja haasteita mahdollistetaan täysipainoinen osallistuminen liikunnallisiin aktiviteetteihin läpi elämän. Terveen ja hyvinvoivan yhteiskunnan kulmakivi on jo varhaislapsuudesta aloitettu liikuntakasvatus, jossa lapsi oppii oman kehonhallintaa, juoksemaan, hyppäämään ja välineen käsittelytaitoja.

Keski-Suomen Liikunta järjestää – **varhaisvuosien liikunnan koulutuksen**

Temppuile, hyppää, juokse, paini ja palloile

Aika ja paikka: torstaina 18.1.2024 klo 9.30 – 15.00. Hippoksen monitoimitalo ja Hipposhalli, Jyväskylä

Koulutuksen ohjelma ja aikataulu:

klo 9.30 – 10.30	Nassikkapaini ja alle kouluikäisten kamppailut
klo 10.45 – 11.45	Palloilu – erilaisia palloilla tehtäviä harjoitteita
klo 11.45 – 12.45	Ruokailu – omakustannushintaan, Ravintola Hurrikaani
klo 12.45 – 13.45	Temppuradat ja muut kehonhallintaan liittyvät tehtävät
klo 14.00 – 15.00	Yleisurheilu – juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä kehittävät harjoitteet

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen torstaihin 11.1.2024 mennessä osoitteessa:

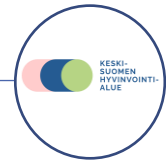
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/temppuile-hyppaa-juokse-paini-ja-pa/>

Hinta: Koulutus on maksuton Keski-Suomen alueen varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Tiedustelut: Jouni Vatanen puh. 050 552 4997 jouni.vatanen@kesli.fi

Kouluttajina toimivat urheiluseurojen ohjaajat, joilla on hyvä kokemus erilaisista alle kouluikäisten liikuntaryhmien ohjaamisesta!





Liikkeelle

Vanhemman sukupolven mielestä nuoriso tuntuu aina olevan pilalla. Esimerkiksi Etelä-Pohjanmaalla tehtiin jo 1700-luvulla erityisesti nuorisoa varten järjestyssääntöjä. Sakotuksen aiheita olivat mm. yöjuoksu, nuorison metelöinti, tarpeeton kokoontuminen ja siihen liittynyt ilkivalta sekä joutilaisuus. Todennäköisesti näistäkin joutilaista, tarpeettomasti kokoontuneista metelöijistä kasvoi aikanaan vastuullisia aikuisia, jotka olivat valmiit paheksumaan taas seuraavan polven tekemisiä.

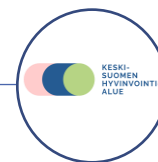
Onko lasten ja nuorten tilanteesta juuri nyt syytä olla huolissaan, vai syyllystymmekö vain moralisointiin entisten sukupolvien tapaan? Tilastot eivät valehtele. Niistä on todettavissa, että lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt nopeasti ja merkittävästi. Esimerkiksi varusmiesten keskimääräinen cooper-testin tulos on laskenut huomattavasti. Vielä vuonna 1979 joka neljäs varusmiespalveluksen aloittava juoksi testissä vähintään 3000 metriä, mutta 2021 enää viisi prosenttia. Samoin 5.- ja 8.-luokkalaisille tehtävien Move!-mittausten mukaan yhä useammalla lapsella on merkittäviä puutteita fyysisessä kunnossaan: noin 40 prosentilla oppilaista toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiseen.

Olen viimeisen vuoden aikana työskennellyt satoja tunteja psykiatrian päivystäjänä sairaala Novassa, ja olen havainnut, että liikunnan harrastamattomuus ja erilaiset mielenterveyden ongelmat kulkevat usein käsi kädessä. Syy-yhteyttä on hankala osoittaa, ja riittävän huono psyykinen kunto voi tehdä liikunnan harrastamisen mahdottomaksi. Elämänhallinnan ongelmat kietoutuvat psyykkisiin oireisiin tavalla, jota on hankala yksiselitteisesti avata, eivätkä asiat useinkaan asetu yksinkertaisestiin syy-seuraus-suhteisiin.

Merkittävällä osalla potilaista huono psyykinen vointi ei kuitenkaan liity esimerkiksi vakavaan psykoosisairauteen, vaan taustalla on monia tekijöitä, joiden yhteisvaikutuksena ihmiset kärsivät ahdistuksesta, masennuksesta ja itsetuhoisuudesta. Päivystyksessä pitkään työskennelleiden työntekijöiden havainto on, että etenkin nuorten psyykinen oireilu ja itsetuhoinen käyttäytyminen ovat lisääntyneet huomattavasti viimeisten vuosien aikana.

Olen elänyt lapsuuteni 80–90-luvuilla, ja hankin ensimmäisen oman puhelimeni kahdeksannella luokalla. En kuulunut urheiluseuroihin tai -joukkueisiin, mutta olin innokas pihapeliin harrastaja. Monet parhaista lapsuusmuistoistani liittyvät liikuntaan ja urheiluun. Kesällä pelattiin jalka- ja pesäpalloa, talvella jääkiekkoa. Vapaa-ajan ongelmia ei käytännössä ollut: aina löytyi kavereita, joiden kanssa saattoi vaikka lyödä pesäpalloa tai laukoa kiekkoa pihalla seisovaan maaliin.

Kärsin lapsena ahdistuneisuudesta. Muistan, miten urheilu muodostui ajoittain henkireiäksi. Kiekon perässä luistelllessa saatoin unohtaa ahdistukseni pitkäksi aikaa. Jos urheilua ei olisi ollut ahdistuksen



kierrettä katkaisemassa, olisi psyykinen paine voinut kasvaa sietämättömäksi. Urheilu toimi ahdistuksen lievittäjänä ja säätelijänä sekä aggression terveenä purkuvälineenä. Omien kokemusteni pohjalta suuri toiveeni onkin, että myös nykyajan lapset ja nuoret saisivat löytää liikunnan riemun.

Selittäviä tekijöitä nykytilanteelle lienee useita, mutta suurimpana yksittäisenä tekijänä pitäisin digi- ja erityisesti älylaitteiden käytön dramaattista lisääntymistä. Toinen merkittävä tekijä on arkiliikunnan väheneminen: pieniinkin siirtymiin tarvitaan poltto- tai sähkömoottori. Kyse on tavoista ja kulttuurista, normatiivisesta tavasta olla ja elää. On tavallista ja hyväksyttävää elää elämää, jonka oleellinen sisältö on viihteen kuluttaminen, ja johon fyysinen rasitus ei kuulu. Ihminen on sosiaalinen eläin, ja ympäristön normit ja sosiaalinen paine ohjaavat käyttäytymistämme enemmän kuin ehkä haluamme myöntääkään.

Sote-järjestelmä ei voi korjata lasten ja nuorten liikumattomuutta. Tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, johon kaikkien toimijoiden – hyvinvointialueiden, kuntien, koulujen,

varhaiskasvatuksen ja erilaisten yhteisöjen – tulisi sitoutua. Mikäli lasten ja nuorten liikumattomuuden kierrettä ei saada katkaistua, tuloksena on kasvava joukko yhä nuorempina oireilevia ja sairastavia ihmisiä, joiden lapset todennäköisesti kärsivät samoista ongelmista.

Huonolla fyysisellä kunnolla ja ylipainolla on selvä syy-yhteys moniin myöhemmällä iällä ilmeneviin terveysongelmiin. Siksi asiasta vaikeneminen on karhunpalvelus lapsille ja nuorille. Kasvatustyön voi kuitenkin tehdä monella tapaa; saarnaamalla ei ole ainakaan tähän mennessä saatu aikaan niin hyviä tuloksia, että sitä kannattaisi pitää työkalupakin päällimmäisenä keinona. Jos kuitenkin halutaan saarnata, niin lapsia ja nuoria sopivampi kohde olisi me aikuiset, jotka toimimme malleina ja joiden vastuulla lasten ja nuorten hyvinvointi ensisijaisesti on. Siispä: puhelin pois ja liikkeelle!

Matias Lahti

Lääkäri, muusikko

Aluevaltuutettu, Lasten, nuorten ja perheiden palveluiden lautakunnan pj (kesk., sit.)





Osallistu ja
opi tuntemaan
kollegoita eri
kunnissa!

Keski-Suomen kuntien Harrastamisen Suomen mallin yhdyshenkilöiden tapaaminen

Ohjelma:

11.30 Ruokailu

12.00 Tervetuloa

12.05 Länsi- ja Sisä-Suomen Aluehallintoviraston
puheenvuoro

- Ylitarkastaja Simo Luukkainen

12.20 *Harrastamisen Suomen malli on tuonut
Kannonkoskelle pienen kunnan harrastustoimintaan virtaa*

- Hyvinvointivastaava Tarja Alainen

12.40 *Lyhyet tietoiskut ja yhteiset pohdinnat*

* Yläkoululaiset – Miten Laukaassa ja Kyyjävällä on saatu
yläkoululaiset mukaan

* Organisoituminen - Keuruulla Harrastamisen Suomen
malli on koulu-, nuoris- ja liikuntatoimen ja jopa
sosiaalipuolen yhteistyötä

* Osallistaminen – Joutsassa koulunuorisotyöntekijä
kartoittaa nuorten toiveita ja tsemppaa osallistumaan

* Tiedottaminen ja markkinointi – ”Mun juttua
Muuramessa” markkinoidaan tehokkaasti koulujen kanssa.

* Koordinaattorin toimenkuva – Millaisia ovat Saarijärven ja
Äänekosken hankekoordinaattoreiden toimenkuvat ja
”vuosikellot”

14.45 Keski-Suomen Liikunnan ajankohtaiset

n. 15.00 Tilaisuuden yhteenveto ja päätös

Aika: Torstaina 8.2. klo 11.30 – 15.00

Paikka: Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat,
Onkapannu 2 40700 Jyväskylä

Kohderyhmä:

* Kuntien Harrastamisen Suomen mallin
yhdyshenkilöt

* Tilaisuuteen voi osallistua samasta kunnasta
useampikin henkilöt. Kaikki, jotka ovat jollakin
tavalla HSM toimintaan osallisia, ovat tervetulleita

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu keskiviikkoon 31.1. klo 14.00 mennessä
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/keski-suomen-kuntien-harrastamisen/>

Tiedustelut

Jouni Vatanen puh. 050 552 4997
jouni.vatanen@kesli.fi

Ohjelmaan muutokset mahdollisia



Ajankohtaisia artikkeleita kaikille lasten liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille!

Tolkkaa lasten urheilua koskevaan keskusteluun!

Pitkään jalkapallon juniorivalmentajana toiminut Erko Meri kuvaa monipuolisesti lasten junioritoimintaa, jossa ei ole käytetty tasoryhmiä sekä toimintaa, jossa toiminta on organisoitu tasoryhmittäin.

Kirjoitus on luettavissa osoitteessa:

<https://erkkomeri.wordpress.com/2023/12/10/tolkkaa-lasten-urheilua-koskevaan-keskusteluun/>

Leikkikentältä palkintopallille – varhaislapsuuden liikunta urheilullisuuden kehittymisen kivijalkana

Lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti Eero Haapala kirjoittaa mitä on urheilullisuus ja miksi sen tavoittelu on merkityksellistä, vaikka lapsi ja nuori ei koskaan suuntautuisikaan kilpaurheiluun.

Kirjoitus on luettavissa tutkittua varhaiskasvatuksesta sivustolla osoitteessa:

<https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2023/11/17/leikkikentalta-palkintopallille-varhaislapsuuden-liikunta-urheilullisuuden-kehittymisen-kivijalkana/>

Juniorivalmentajalta hätähuuto – urheilua rakastavilta lapsilta lyödään kylmästi ovi kiinni

Juniorivalmentaja Jani Mesikämmenen ”hätähuuto” junioriurheilun korkeista kustannuksista kilpa-urheiluvaiheessa.

Sosiaalisessa mediassa julkaistusta jutusta on kattava referaatti Iltä-Sanomien sivuilla osoitteessa:

<https://www.is.fi/urheilu/art-2000010037617.html>

Lasten urheilun ”yhteiskuntasopimus” – ”Mutta kun tämä on varhaisen erikoistumisen laji”

Suomen Urheiluliiton valmennuksen ja koulutuksen johtaja Jarkko Finni kirjoittaa lasten liikunnassa varhaisesta pakkoerikoistumisesta sekä lasten liikunnan rahoituksen epäkohdista. Lisäksi Jarkko haastaa eri toimijoita yhdessä laatimaan lasten urheilun ”yhteiskuntasopimuksen”.

Kirjoitus on luettavissa Suomen Urheiluliiton sivustolla osoitteessa:

<https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/jarkko-finnin-kolumni-lasten-urheilun-yhteiskuntasopimus-mutta-kun-tama-on-varhaisen-erikoistumisen-laji/>





NUOREN URHEILIJAN FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN KOULUTUS

Lasten ja Nuorten harjoittelun perusteet

Tiistaina 9.1.2024 klo 17.30 – 20.30 Keski-Suomen Liikunnan koulutustila

- Pitkän aikavälin ja lyhyen aikavälin tavoitteet harjoittelun suunnittelua ohjaavina tekijöinä.
- Lajin vaatimukset ja yksilön ominaisuudet harjoittelun sisällön perustana.
- Vuosi- ja kausisuunnitelman sekä yksittäisen harjoituskerran suunnitelman laatiminen
- Eri ominaisuuksien kehittäminen ja ylläpitäminen
- Harjoittelun rytmittäminen

Lasten ja nuorten voima-, nopeus- ja liikkuvuusominaisuuksien kehittäminen

Perjantaina 19.1.2024 klo 17.30 – 20.30 ja lauantaina 20.1.2024 klo 10.00 – 14.00 Harjun Woiman sali
Viikonloppuna on teoriaopetusta ominaisuuksien kehittämisestä, mutta erityisesti paljon käytännön harjoituksia.

Yhteensä: 11 tuntia

Koulutuksen hinta: 120 euroa

Ilmoittautuminen: Tiistaihin 2.1.2024 mennessä osoitteessa:
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-valmentajakoulutu/>



Kouluttaja: Saija Sunnari

Saija on toiminut jo 15v. ajan fysiikkavalmentajana, viimeisimmät vuodet Jyväskylän Urheiluakatemiassa. Saijalla on kokemusta ja näkemystä eri lajien nuorten harjoittelusta. Saijan oma urheilutausta on nopeus- ja voimalajeista. Hänen erityinen osaamisen alue on kehitettävien ominaisuuksien siirtäminen toiminnallisilla harjoitteilla palvelemaan lajisuoritusta.



Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuudet eriarvoistuvat

Jyväskylän kaupunki on joutunut kuluneena vuonna tekemään merkittäviä talouden tasapainottamisen toimenpiteitä. Valitettavasti nämä toimenpiteet jatkuvat vielä tulevina vuosina ja vielä valitettavampaa on että nämä toimenpiteet osuvat kipeästi myös lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksiin.

Yksi kriittisimmistä toimenpiteistä oli luopuminen alle 18 vuotiaiden maksuttomista liikuntavuoroista Jyväskylässä. Tämä tuo paineita urheiluseuroille kerätä vuoromaksut harrastavien lasten ja nuorten perheiltä. Samaan aikaan perheet ovat yhä suurempien paineiden alla yleisen heikkenevän talouden tilanteen myötä. Yhä suurempi joukko lapsia ja nuoria joutuu tinkimään harrastuksistaan perheen vähävaraisuuden vuoksi.

Nyt olisikin tärkeää että kaikki tuki ohjattaisiin nimenomaan vähävaraisten perheiden ja syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien luomiseen ja ylläpitämiseen. Samalla olisi harrastustoimintaa koordinoitava mahdollisimman matalalla kynnyksellä eli koko tarjolla oleva harrastuspaletti yhdessä taloudellisen tuen kanssa tulisi löytyä yhdestä paikasta ja mahdollisimman helposti.

Teimme kesällä 2019 valtuustoaloitteen yhdessä silloisen kaupunginvaltuutettu Touko Aallon kanssa että Jyväskylään perustettaisiin harrastuskoordinaattorin toimi. Ensimmäinen harrastuskoordinaattori aloittikin toimintansa keväällä 2020 keskellä juuri puhjennutta koronapandemiaa. Kuitenkin jo syksyllä 2020 lähes sata lasta ja nuorta olivat löytäneet harrastuksen ja apua rahoitukseen koordinaattorin kautta. Nyt tämä toiminta muodostuu entistä merkityksellisemmäksi, kun avun tarvitsijoiden määrä tulee väistämättä kasvamaan.

Viime hallituskaudella kehitetty Suomen harrastamisen malli antaa hyvät lähtökohdat jo lainsäädännöllisestikin harrastustoiminnan tukemiseen. Yksikään lapsi tai nuori ei saa syrjäytyä yhteiskunnasta sen vuoksi ettei hänellä tai hänen perheellään ole taloudellisia resursseja harrastukseen.

Koska seurat ja järjestöt ovat koulujen ohella tärkeimpiä harrastusten järjestäjiä, niin tehokas tapa tukea vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten harrastamista on ohjata resursseja lähinnä alle 18 vuotiaiden harrastustoimintaan näille tahoille. Olisi tärkeää että taloudellinen tuki seuraisi harrastajaa, jolloin sen kohdentaminen olisi tehokkainta ja takaisi vähäisten resurssien kohdentumisen oikeudenmukaisesti kolmannen sektorin toimijoille eli urheiluseuroille ja järjestöille.

Yksikään lapsi tai nuori ei saa syrjäytyä yhteiskunnasta sen vuoksi ettei hänellä tai hänen perheellään ole taloudellisia resursseja harrastukseen.

Kokonaisvaltainen tuki harrastamiseen on oltava keskiössä. Se käsittää paitsi taloudellisen tuen mielekkääseen harrastamiseen, myös henkisen, rohkaisevan tuen harrastamisen aloittamiseen ja sopivan lajin sekä ryhmän löytymiseen. Tämä vaatii myös etsivää työtä ja eri sektoreiden vahvaa yhteistoimintaa. On tärkeää että liikuntaharrastuksen kilpailullinen elementti on sopivalla tasolla heti harrastuksen aloittamisesta lähtien, siten liikunta ja urheilu muodostuu pitkäaikaiseksi elämäntavaksi. Tällä on myös merkittävät vaikutukset kansanterveyteen ja sitä kautta pahoinvointiin kohdistuvien palveluiden tarpeen karsiutumiseen yhteiskunnassa. Säästöä siis jokainen tehty liike ja liikesarja.

Emme voi ohittaa myöskään yhteisössä toimimisen vaikutuksia hyvinvointiin. Kouluyhteisö ei aina ole lapselle tai nuorelle terve paikka kokea yhteisöllisyyttä, koska koulukavereita ja opettajia ei voi itse valita ja koulukiusaaminen ja jopa kouluväkivalta ovat valitettavan yleisiä ilmiöitä tämän päivän kouluyhteisöissä. Sen sijaan oma mielekäs harrastus ja siihen liittyvät kaverit ja aikuiset voi vapaasti valita tai ainakin näin sen tulisi olla. Hyvässä seurassa lapsi ja nuori oppii terveellä tavalla onnistumaan ja toisaalta myös häviämään kisassa. Se lisää itsevarmuutta ja omien resurssien tuntemista, mikä osaltaan vähentää mahdollisuutta tulla kiusatuksi tai toisaalta kiusata ketään.

Jukka Hämäläinen

Jyväskylän kaupunginvaltuuston puheenjohtaja





NUOREN URHEILIJAN KESTÄVYYSOMINAISUUDEN KEHITTÄMINEN KOULUTUS

Torstaina 11.1.2024 klo 17.30 – 20.30 Keski-Suomen Liikunnan koulutustila

- Kestävyys suorituskykyyn vaikuttavat tekijät
- Harjoitusvaikutuksen syntyminen kestävyys harjoittelussa
- Nuorten harjoittelun erityispiirteet
- Kokonaiskuormituksen ja palautumisen hallinta
- Kestävyys harjoittelu nopeus-, voima- ja taitolajeissa

Koulutuksen hinta: 40 euroa

Ilmoittautuminen: Tiistaihin 2.1.2024 mennessä osoitteessa:
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-valmentajakoulutus/>



Kouluttaja: Esa Hynynen

Esalla on yli 20 vuoden kokemus Kihun urheilufysiologian tutkimus- ja asiantuntija-tehtävissä. Esan erityisosaamisalue on kestävyys harjoittelu. Hänellä on yli 30 vuoden valmennuskokemus sisältäen sekä yksilö- että ryhmävalmennusta.





Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

Vuoden 2024 alusta Keski-Suomen Liikunta käynnistää Keski-Suomen Liiton myöntämän rahoituksen mahdollistaman Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa hankkeen. Hankkeen päätavoite on vahvistaa opettajien ja urheiluseurojen ohjaajien osaamista opettaa nuorille tiedot ja taidot, joilla nuoret pystyvät elämänmittaisesti huolehtimaan omasta kestävyyskunnostaan.

Lähtökohtina liikuntasuosituksat, MOVE-mittausten tulokset sekä lasten ja nuorten liikunnan tulokortti

Parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuvassa valtakunnallisessa liikkumisuosituksessa 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille todetaan: Suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia, jotka ovat sydänterveyden kannalta vaikuttavia.

Keski-Suomessa viidennen luokan oppilaista noin 33 % ja 8. luokan oppilaista 32 % sijoittuu MOVE-mittausten tulosten perusteella heikoimpaan kolmannekseen. Ryhmään, jossa tulosten tulkinnaassa todetaan mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla. Tosin joukossa on hyvin paljon oppilaita, jotka pystyvät pienellä tulosparannuksella siirtymään alimmasta tulosluokasta keskimmäiseen tulosluokkaan.

Kahden vuoden välein julkaistavassa lasten ja nuorten liikunnan tulokortissa todetaan, että *erityisesti lasten ja nuorten kyky liikkua pitkäkestoisesti kuormittavalla tasolla on heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana.*

Käytännön toimenpiteet

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa hanketta toteutetaan käytännössä tuottamalla opettajien ja seuraohjaajien työn tueksi kirjallista materiaalia ja videoaineistoa sekä käytännönläheinen koulutus. Lisäksi oppilaille tuotetaan omaehtoisen harjoitteluun kannustavaa aineistoa. Aineistojen tuottamisesta ei tehdä itsetarkoitusta. Koko ajan seurataan mikä toimii ja mikä ei toimi oppilaiden keskuudessa. Opettajien työtä tuetaan ja helpotetaan, mutta samanaikaisesti kannustetaan myös kunta-, koulu- ja luokkakohtaisiin kokeiluihin ja innovaatioihin.



Kestävästi kuntoon Keski-Suomessa hankkeen johtavia periaatteita

Materiaalia, koulutussisältöjä ja toimenpiteitä suunniteltaessa huomioidaan seuraavat seikat.

* Tunnistetaan lasten ja nuorten kasvuympäristössä tapahtuneet muutokset mm. arkiliikunnan ja vapaa-ajalla tapahtuvan omaehtoisen liikunnan vähentyminen

* Ymmärretään kuinka oppilaiden liikuntamotivaatio lisääntyy, kun opettaja osaa korjata virheellisiä käsityksiä kestävyysharjoittelusta ja yhdessä nuorten kanssa arvioidaan erilaisten liikunnan muoti-ilmiöiden vaikuttavuutta

* Tiedostetaan perintötekijöistä, liikuntataustasta johtuva oppilaiden välisten yksilöllisten erojen vaikutus. Osataan yksilöllistää opetusta ja harjoitteita, joita jokainen voi suorittaa oman lähtötasonsa mukaisesti

* Kannustetaan nuoria myös ponnistelemaan ja kokeilemaan omia rajojaan. Tarjotaan nuorille tilaisuuksia, joissa voi nauttia ponnistelun seurauksena syntyneestä hyvän olon tunteesta ja kokea ”voittajan oloa” – jaksoinpa, selvisinpä, tulipa tehtyä.

* Nähdään Keski-Suomen luonnon mahdollisuudet kestävyyskuntoa kehittävän liikunnan harrastamiseen. Samalla ymmärretään, että nuorella tulee olla tietty peruskunto, jotta hän voi nauttia ja hyödyntää ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista.

* Kannustetaan kestävyyskunnan kehittämiseksi monipuoliseen liikuntaan juosten, vaeltaen, hiihtäen, suunnistaen, meloen ja soutaen...

* Arvostetaan yhdenvertaisuutta. Hyödynnetään maakunnassa olevaa soveltavan liikunnan osaamista ja huomioidaan toimintarajoitteiset nuoret.

* Vahvistetaan keskisuomalaista identiteettiä ja yhteisöllisyyttä. Selvitetään mahdollisuutta rakentaa maakunnallinen teemaviikko, tapahtuma tmv., joka vahvistaa keskisuomalaisen yhteenkuuluvuutta samalla tavalla kuin ruotsinkielisten koulujen yhteinen staffetkarneval

* Pidetään liikkumisen kustannukset matalina. Kestävyyskunnan kehittämiseksi on paljon liikuntalajeja, jotka eivät vaadi kalliita liikuntapaikkoja ja -välineitä. Kannustamalla nuoria omaehtoiseen liikkumiseen sekä muodostamaan yhteisöllisiä kaveriporukoita säästetään ohjaajakuluissa.



Harrastamisen Suomen malli -työpaja

* Harrastustoiminnan määrän, laadun ja arvostuksen kehittämiseksi



Mikä on Harrastamisen Suomen mallin työpaja?

Harrastamisen Suomen malli -työpaja kokoaa yhteen kunnan koulu-, nuoriso-, liikunta- ja vapaa-aikatoimen edustajat sekä harrastustoiminnan järjestäjät.

Työpajassa liikunnan aluejärjestön edustajan avulla:

- * **luodaan** yhteinen näkemys paikkakunnan harrastustoiminnan nykytilanteesta
- * **sovitaan** eri tahojen rooleista ja keskinäisestä työnjaosta
- * **ratkaistaan** yhdessä ohjaajahankintaan liittyviä haasteita
- * **tehostetaan** toiminnasta tiedottamista ja markkinointia

Miten toteutetaan käytännössä ja mitä tavoitellaan?

- * Harrastamisen Suomen malli -työpaja koostuu 1–3 tapaamisesta.
- * Tapaamisten tuloksena syntyy pysyvä toimintatapa, jolla paikkakunnan lasten ja nuorten harrastustoimintaa pystytään jatkuvasti kehittämään.

Tiedustelut ja sopimiset: Jouni Vatanen puh. 050 552 4997, jouni.vatanen@kesli.fi

Työpajassa kartoitettavat asiat

Nykytilan kartoitus

1

Organisoituminen

2

Toteutus kunnan
omana toimintana
vai ostopalveluna

3

Lasten ja nuorten
osallistaminen

4

Harrastuspainotteisen
toiminnan erityispiirteet

Tiedottaminen
ja markkinointi

5

6

Ohjaajien osaamisen
kehittäminen

7





Keski-Suomen maakunnassa on useita laskettelurinteitä Häkärinteet Hankasalmella, Hiihtokeskus Purnu (Hartolassa) Joutsassa, Laajavuori Jyväskylässä, Riihivuori Muuramessa, Paavorinteet Saarijärvellä, Laskettelukeskus Sahis Viitasaarella ja Äänemäki Äänekoskella. Monet kunnat ovat kiitettävällä tavalla hyödyntäneet paikallisia mahdollisuuksia. Osana Harrastamisen Suomen mallin toimintaa tai muuten järjestetään lapsille ja nuorille ohjattua laskettelutoimintaa.

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Laskettelu kerho-ohjaajan koulutuksen

Aika: Keskiviikkona 24.1.2024 klo 17.00 – 20.00

Paikka: Laskettelukeskus Riihivuori, Riihivuorentie 313, Muurame

Koulutuksen sisältö

- * Rinnealueen hyödyntäminen lasten liikunnan ohjauksessa
- * Perehdytys alppisuksien ja monojen käyttöön liittyviin turvallisuusasioihin
- * Rinnesäännöt
- * Alkeisopetusharjoitteita
- * Avustustekniikat laskussa, nousussa ja hissinousussa

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen keskiviikkoon 17.1. mennessä osoitteessa:
Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu viimeistään perjantaina 19.1.

Koulutus on maksuton. Koulutukseen osallistujat saavat myös hissilipun veloitusetta.





Sumeneeko ajatus opiskelupäivän aikana

Kuinka kauan opiskelet tai luet yhtäjaksoisesti istuen? Tutkimusten mukaan ihminen ei pysty keskittymään paikallaan tunteja, sillä aivot on luotu liikkumaan.

Konneveden lukion liikuntasalista kuuluu innostuneita kisailun ääniä ja kannustushuutoja. Opettajien johdolla luokat ovat tulleet saliin kokeilemaan eri liikkumismuotoja. Aivot saavat happea, ajatus kulkee.

Salissa on meneillään Keski-Suomen Liikunnan järjestämä ”Sumeneeko ajatus - Liike freesaa” -toimintapäivä. Sen tavoitteena on saada opiskelijat ja opettajat kiinnittämään huomiota liikunnan merkitykseen ja erityisesti opiskelupäivän tuottamiseen. Välitunnit ovat usein lyhyitä, varsinkin kouluilla, joissa on paljon kuljetusoppilaita.

Aivot tarvitsevat toiminnallisen breikin pysyäkseen vireinä ja keskittyneinä.

Aivot tarvitsevat liikettä

”Sumeneeko ajatus - Liike freesaa” -toimintapäiviä on järjestetty vuoden aikana ympäri Keski-Suomea toisen asteen oppilaitoksissa. Järjestelyistä on vastannut Keski-Suomen Liikunta yhdessä oppilaitoksen kanssa.

Opiskelun ja istumisen tauottamisesta on syytä muistuttaa. Aivot tarvitsevat toiminnallisen breikin 17 minuutin välein pysyäkseen vireinä ja keskittyneinä. Jokainen meistä on varmasti itsekin havainnut, että virkeänä oppii helpommin. Silti unohtamme usein hyödyntää liikkumista oppimisessa.



Neurotieteilijöiden mukaan liikunta lisää hiussuonia ja uusia hermosoluja, minkä johdosta verenkierto ja hapensaanti paranevat, jolloin myös aivot toimivat paremmin.

Vuoden 2020 Liikuntatutkimuksen (LIITU) mukaan noin puolet lukiolaisista osallistuu taukojumppaan ainakin toisinaan. Vajaa kolmannes kertoo, ettei hänelle ole tarjottu siihen mahdollisuutta. Ammatillisissa oppilaitoksissa innostus on hieman laimeampaa. Toiminnalliseen opetukseen - jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena - on osallistunut viikoittain neljännes ammattiin opiskelevista, mutta vain 12 prosenttia lukiolaisista.

Tärkeätä on luoda oppilaitoksiin liikkumismyönteinen kulttuuri.

Liikkumisen ei tarvitse olla ihmeellistä, eikä opettajien tarvitse olla liikunnan ohjaajia. Oppilaat keksivät itse tapoja liikkua, kun heitä kannustetaan ja liikkumiseen annetaan mahdollisuus ja vähän välineitä.

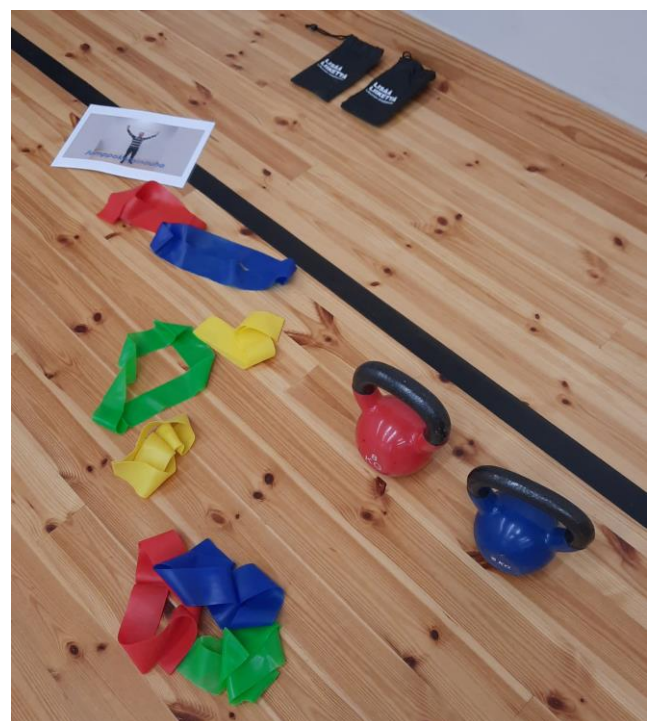
LIITU:n mukaan oppilaitosten tiloissa olevat liikuntavälineet ovat osoittautuneet melko suosituiksi. Niitä hyödyntää 47 prosenttia ammattiin opiskelevista ja 40 prosenttia lukiolaisista. Omaehtoista liikuntaa harrastetaan myös koulujen kunto- ja liikuntasaleilla.

Äänekosken lukiolla puolestaan liikuntasaliin jätetyt pari koripalloa vetävät opiskelijoita puoleensa kuin magneetit. Peli laitetaan pystyyn, heti kun välitunti alkaa. BlazePod-reaktiopeli innostaa kokeilemaan omia taitoja ja haastamaan kaveria ja opettajiakin. Jämsän lukiolaisia koudutti pingispalloilla kananmunakennoihin pelattu jätkänshakki. Päivän loppuun kerättiin oppilaiden ajatuksia ja ideoita taukoliikuntaan ja istumisen vähentämiseen liittyen.

Ajatussumuun on olemassa helppo lääke. Se täytyy vain muistaa ottaa säännöllisesti.

Teksti: Mira Autio

Kuvat: Konneveden lukion Sumeneeko ajatus – Liike freesaa päivystä



Ajatussumuun on olemassa helppo lääke. Se täytyy vain muistaa ottaa säännöllisesti.



LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN JA HARJOITTELU KOULUTUS

- * Ovatko identtiset toistot taitoharjoittelussa ajan haaskausta?
- * Voiko suoralta oikaista - miksi perustaidot tulee oppi ennen lajitaitoja?
- * Ovatko suoritusvirheet vihollisia, joita pitää välttää, vai oppimisen mahdollistavia ystäviä?
- * Jos valmentaja joutuu antamaan runsaasti ohjeita, ympäristö ja/tai tehtävä on huonosti suunniteltu.
- * Unohtaminen auttaa muistamaan, sattumanvarainen suoritusjärjestys on oppimiselle parasta.
- * Hyvä valmentaja ei anna vastauksia, vaan kysyy kysymyksiä.
- * Miksi harjoitella kuin eläintarhassa, jos peli on viidakko?

Liikuntataitojen oppimisen periaatteita

Keskiviikko 31.1.2024 klo 17.30 – 20.30 Harjun Woiman Sali

- Motorinen kehitys ja oppiminen
- Perusmotoriset taidot taitoharjoittelun taustalla
- Taidon oppimisen vaiheet
- Biomekaniikan perusteita kehohallinnassa

Liikuntataitojen opettaminen ja harjoittelu

Maanantai 12.2.2024 klo 17.30 – 20.30 Harjun Woiman Sali

- Ohjeet ja palaute
 - Yksilöllisyys
 - Spesifisyys ja siirtovaikutus
 - Vaihtelu, monipuolisuus ja nousujohteisuus varmistaa laadukkaan harjoittelun
- Kumpanakin iltana koulutuksessa on sekä teoriaopetusta että käytännön harjoituksia.

Yhteensä 6 tuntia

Koulutuksen hinta: 100 euroa

Ilmoittautuminen: Keskiviikkoon 24.1.2024 mennessä osoitteessa:
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-valmentajakoulutu/>



Kouluttaja: Sami Kalaja

Sami on liikuntatieteiden tohtori, jolla on pitkä kokemus kehohallinnan ja liikuntataitojen opettamisesta. Hän on toiminut usean eri urheilulajin valmennuksessa. Sami Kalaja on yhdessä Teppo Kalajan kanssa kirjoittanut Kehohallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu kirjan. Laaja-alaisessa kokoomateoksessa on viimeisin tieto liikuntataitojen oppimisesta ja harjoittelusta sisältäen lukuisia käytännön harjoitus esimerkkejä.



Pöytätennis Jyväskylä haluaa olla toteuttamassa pingisunelmia

Keski-Suomen ainoa pöytätennisseura perustettiin kesäkuussa 2020. Seura syntyi kolmen olemassa olleen seuran sulautuessa yhteen. Jyskän Ryhdin, Harjun Sporttiklubin ja Liikunnan Riemun pöytätennisjaoston jäsenistöstä syntyi Pöytätennis Jyväskylä.

Seura on vajaassa kolmessa vuodessa kasvanut lähes nollasta yhdeksi Suomen suurimmista pöytätennisseuroista. Seuralla on noin 80 aktiivista jäsentä, joista puolet on junioreita. Viime syksynä vuokrattiin osin kaupungin heikon vuorotarjonnan takia oma kahdeksan pöydän pöytätennishalli. Hallista on tullut nopeassa ajassa koko seuran toiminnan kulmakivi.

Pöytätennis on erittäin matalan kynnyksen laji. Vaikka huipputasolla laji on suhteellisen fyysinen, pääsee lajissa hyvin alkuun ilman aiempaa liikunnallista kokemusta.

- Joillakin junioreistamme on hyvinkin liikunnallinen tausta, kun taas osalle kyseessä saattaa olla ensimmäinen liikuntaharrastus. Meillä ei ole minkäänlaisia tasokriteerejä mukaan tulemiseen, vaan otamme ryhmiin kaikki halukkaat, puheenjohtaja Henri Pelkonen kertoo.

Pöytätennis Jyväskylän pääpaino on lasten ja nuorten liikuttamisessa, jota palvelee seuran perustamisen yhteydessä kirjaama visio: ”haluamme tarjota jokaiselle jäsenellemme reitin heidän omiin pingisunelmiinsa.”

Puheenjohtaja Pelkosen mukaan tämä ei ole pelkästään seuran strategiaan kirjoitettu kaunis ajatus, vaan seura on tehnyt parhaansa, jotta tämä toteutuu myös käytännössä. Junioreiden pöytätennisunelmat eivät liity usein olympialaisiin tai maajoukkueeseen, vaan vaihtelevat erittäin paljon. Iso osa unelmista liittyy yksinkertaisesti hauskaan harrastamiseen ja uusien kavereiden löytämiseen. Toiminta on kerännyt kiitosta lapsilta ja vanhemmilta.

Pöytätennis on erittäin matalan kynnyksen laji.



Seura on onnistunut pitämään harrastuskustannukset toistaiseksi kohtuullisen edullisina, vaikka olosuhteisiin ja valmennukseen onkin panostettu taloudellisesti. Seuran taustatöitä pyöritetään vapaaehtoisvoimin.

Olemme onnistuneet luomaan seuran ympärille pienen mutta aktiivisen porukan, joka tekee töitä junioreiden hauskan harrastamisen eteen. Seuran kulut koostuvat pääosin valmentajille maksetuista palkkioista sekä hallin kuluista. Olemme todenneet lyhyellä matkallamme, että valmennus ja olosuhteet ovat ne kaksi asiaa, joihin meidän kannattaa myös taloudellisesti panostaa. Ne mahdollistavat paitsi tavoitteellisten junioreiden kehittymisen, myös hauskan toiminnan tarjoamisen niille lapsille ja nuorille, jotka tavoittelevat pelkästään mukavaa harrastamista, Pelkonen kertoo.

Suomen makein pöytätennishalli Seppälänkankaalla

Pöytätennis Jyväskylä teki kesällä 2022 lyhyen historiansa isoimman päätöksen ja päätti vuokrata oman tilan. 490 neliön kokoisesta pingishallista löytyy muun muassa uusi virallinen pöytätennismatto, kahdeksan pöytää, pingisrobotti, sosiaalilatit sekä seuran toimisto. Uusi halli sijaitsee Seppälänkankaalla, osoitteessa Sorastajantie 1. Mukavasti naapurista löytyy Jyväskylän Naisvoimistelijoiden halli.

- Iso kiitos meidän "isosiskoille" naapuriin! He ovat auttaneet meitä paljon monissa asioissa. Ilman heitä moni asia olisi hallin suhteen ollut paljon vaikeampaa.

Päätös hallin vuokraamisesta ei ollut seuralle helppo, sillä kyseessä oli suuri taloudellinen satsaus. Lopulta seura päätyi ratkaisuun, jossa hallin pyörittämiseen perustettiin uusi yritys, Jyväskylän Pingistila Oy. Näin seuralle tuleva taloudellinen riski jäi pienemmäksi.

Syynä omaan tilaan siirtymisessä oli kaupungin heikentyvä salivuorotilanne sekä seuran oma halu kehittyä kohti tavoitettaan olla Suomen suurin pöytätennisseura.

Olemme avoimia kaikenlaiseen yhteistyöhön, josta molemmat osapuolet hyötyvät. Kannattaa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä.

Uusi valmennuskoordinaattori aloitti syksyllä

Tänä vuonna seura otti jälleen uuden askeleen toiminnassaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi toukokuussa 18 000 euron seuratuon puolipäiväisen valmennuskoordinaattorin palkkaamiseen. Tehtävässä aloitti elokuussa 2023 liikuntatieteiden maisteri Topi Hirvonen.

Valmennustehtävien lisäksi Hirvonen on päässyt kehittämään seuran valmennuslinjaa. Tavoitteena on ollut saada valmennuksesta entistä suunnitelmallisempaa ja monipuolisempaa kaikille seuran harrastajille.

Seura aloitti syksyllä uusien pelaajien ryhmiä junioreille ja aikuisille. Junioreiden pingiskoulu pyörii seurassa neljänä päivänä viikossa. Lisäksi seura tarjoaa valmennusta myös aloittelija- ja harrasteaikuksille.

Aivan uutena ryhmänä seuraan on perustettu 4-7-vuotiaiden pingisakrobatia, joka yhdistää voimistelun ja pöytätenniksen. Ryhmään ovat tervetulleita myös lasten vanhemmat.

Vaikka pöytätennistä on pelattu Jyväskylässä järjestäytyneesti jo 1950-luvulta, eivät olosuhteet ja valmennus ole koskaan olleet tällä tasolla. Kilpajunioripelaajat ovatkin kehittyneet huimaa vauhtia ja kolkuttelevat jo Suomen huippua. Myös höntsäävät juniorit ovat saaneet uusia virikkeitä, puheenjohtaja Pelkonen iloitsee.

Seura on ollut koko historiansa ajan erittäin avoin yhteistyölle kaikkien tahojen kanssa. Seurojen ja koulujen kanssa tehty yhteistyö on osaltaan mahdollistanut seuran kasvua.

Olemme avoimia kaikenlaiseen yhteistyöhön, josta molemmat osapuolet hyötyvät. Kannattaa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä, Pelkonen vinkkaa.





PSYKKINEN VALMENNUS KOULUTUS

Minä valmentajana

Torstaina 7.3.2024 klo 17.30-20.30. Keski-Suomen Liikunnan koulutustila

- Vahvuuteni valmentajana
- Valmentajan johtajuus
- Hyvinvoiva valmentaja

Motivoiva valmennus lasten ja nuorten parissa

Keskiviikkona 27.3. klo 17.30-20.30 Keski-Suomen Liikunnan koulutustila

- Motivaation fasilitointi
- Ympäristön merkitys
- Vuorovaikutukselliset tekijät

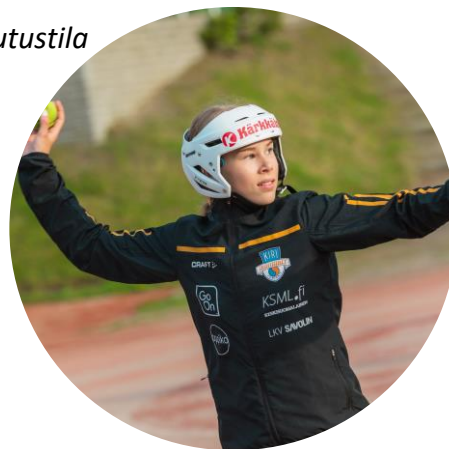
Yhteensä 6 tuntia

Koulutuksen hinta: 100 euroa

Ilmoittautuminen:

Keskiviikkoon 24.1.2024 mennessä osoitteessa:

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-valmentajakoulutus/>



Kouluttaja Hanna-Maari Päck

Hanna-Maari on pikajuoksun arvokisaedustaja ja moninkertainen Suomen mestari. Merkittävän oman urheilu-uran ja liikunnan opintojen lisäksi Hanna-Maari on tehnyt sivuainekokonaisuuden urheilupsykologiasta. Jyväskylän yliopiston lisäksi hän on opiskellut urheilupsykologiaa myös Ruotsissa ja Saksassa. Hän onkin tuplamaisteri urheilupsykologiasta. Nykyisin hän toimii mm. Suomen yleisurheilu-maajoukkueen psyykkisen valmentajana.



Fyysisen aktiivisuuden tärkeys – Varhaiskasvattajien ymmärryksen keskeinen rooli

Tieni Muuramen Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriksi on lähtenyt liikkeelle siitä, että pidän lasten liikunnallista elämäntapaa merkityksellisenä ja tärkeänä ja halusta tukea henkilöstöä sekä perheitä kohti liikkuvampaa kasvatusotetta ja elämäntapaa. Minulle on ollut aina selvää, miksi haluan tehdä tätä ja miten välittää sanoman tärkeyttä myös muille. On helpompi toimia, kun ymmärtää, mitä tavoittelee.

Nyt muutaman työkuukauden jälkeen voin todeta, että tehtävää on, mutta yhdessä henkilöstön ja perheiden kanssa voidaan saada pysyvämpi liikunnallinen toimintakulttuuri osaksi arkea, mutta pysähtyä pitää. Ja vielä toisenkin kerran, koska muutokseen tarvitaan usein myös havahtuminen.

Varhaislapsuus on aikaa, jolloin jokainen askel, kaatuminen, hyppy, kiipeäminen ja leikin ilo ovat olennaisia lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lapsen kasvatuksessa ja heidän ymmärryksensä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä vaikuttaa suoraan siihen, miten lapset oppivat liikkumaan, suhtautuvat siihen, pääsevät kehittämään motorisia taitojaan ja ylläpitävät hyvinvointiaan. Liikuntakasvatuksen tasosta on tärkeää huolehtia, jotta jokainen lapsi pääsee kokemaan liikkuaan pätevyyden, liikkumisen ilon sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jos kasvattajan ymmärrys ja suhtautuminen fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan eivät ole tänään riittävän merkityksellisellä tasolla, huomenna tilanne voi olla toinen, vaikka omaksuttujen tapojen historia olisikin pitkä ja vakiintunut. On kyse myös itsensä johtamisesta – eikä sitäkään tarvitse tehdä yksin.

Näytteleekö fyysinen aktiivisuus tarpeeksi suurta roolia varhaiskasvatuksen näyttämöllä?

Varhaiskasvatuksen rooli lapsen kehityksessä on merkittävä. Fyysisellä aktiivisuudella on olennainen osuus lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa, kuten tiedämme. Mutta näytteleekö fyysinen aktiivisuus tarpeeksi suurta roolia varhaiskasvatuksen näyttämöllä? Oma näkemykseni on, että roolin pitäisi olla paremmin ymmärretty. Henkilöstön syvempi kouluttaminen fyysisen aktiivisuuden merkityksen ymmärtämiseen ja sen integroimisesta varhaiskasvatuksen kiireiseen arkeen ovat välttämättömiä toimintatapoja luotaessa kestäviä toimintamalleja, jotka edistävät lasten terveellisiä elämäntapoja. Varhaiskasvatuksen henkilöstön kouluttaminen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ei ainoastaan kasvata tietoisuutta sen hyödyistä, vaan tarjoaa myös käytännön työkaluja lasten aktiivisuuden lisäämiseksi päivittäisessä toiminnassa. Säännöllinen aiheesta keskustelu ja koulutukset auttavat henkilöstöä ymmärtämään fyysisen aktiivisuuden merkityksen lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä.

Fyysisen aktiivisuuden ei tulisi olla vain osa päiväohjelmaa vaan osa kasvatusfilosofiaa. Liikkuminen pitäisi nähdä välineenä, jonka avulla lapset oppivat tuntemaan kehonsa, kehittävät motorisia taitojaan ja luovat perustan terveellisille elämäntavoille. Leikki ja liikkuminen eivät ole vain hauskaa ajanvietettä, vaan niillä on syvälinen merkitys lapsen fyysiseen, emotionaaliseen sekä



sosiaaliseen kehitykseen. Kasvattajien, niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin, tulisi muistaa, että fyysinen aktiivisuus ei rajoitu vain kehon terveyteen. Se vaikuttaa myös lapsen aivojen kehitykseen, oppimiseen ja kykyyn säädellä tunteitaan. Säännöllinen liikkuminen auttaa lapsia keskittymään, luo vahvemman pohjan oppimiselle ja parantaa mielialaa: liikkuminen vapauttaa endorfiineja, jotka tukevat lapsia tuntemaan olonsa onnellisemmaksi ja rentoutuneemmaksi. Onnellisempi lapsi puolestaan oppii paremmin.

Varhaiskasvattajilla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa vahvasti siihen, miten kotona edistetään terveellisiä elämäntapoja. Yhteistyö vanhempien kanssa on avainasemassa fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Tietoisuuden lisääminen sekä vinkkien tarjoamista siitä, miten lapset ja perhe yhdessä voivat olla aktiivisia myös kodin ulkopuolella, voi vaikuttaa positiivisesti lasten päivittäiseen liikkumiseen sekä kehittyvään liikuntasuhteeseen.

Varhaiskasvatuksessa fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii sitoutumista ja jatkuvaa kehitystä. Henkilöstöstä huolehtiminen ja koulutukset luovat perustan kestäville toimintamalleille, jotka ovat olennaisia lasten terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Näiden toimintamallien avulla varhaiskasvatus voi vaikuttaa positiivisesti lasten elämään

sekä luoda vankan perustan terveellisille elämäntavoille jo varhaislapsuudessa. Jos syvempää ymmärrystä ei ole, esimerkiksi eriarvoisuus, taitojen puute ja lapsen liikkumattomuus voi jäädä huomaamatta.

Sormi ei osoita mihinkään tai kehenkään – mutta liikkumattomuuteen puuttuminen kuuluu kaikille, niin perheille kuin päiväkodeillekin, ja se on ratkaistavissa yhteistyöllä. Keskustelua, koulutusta ja ymmärrystä on lisättävä, jonka avulla kasvattajat saadaan havahtumaan globaaliinkin liikkumattomuuden haasteeseen ja näyttämään esimerkkiä lapsille; mahdollistaen sekä yhdessä tehden ja innostaen. Ymmärrys fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ei ole pelkästään tietoa, vaan se on sitoutumista luomaan terveellinen ja aktiivinen ympäristö, jossa lapset voivat kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla, kaikkine taitoineen ja kehityskohtineen. Kun varhaiskasvattajat sisällyttävät fyysisen aktiivisuuden olennaiseksi osaksi kasvatustyötään, he luovat perustan lapsen terveelle elämälle – askel askeleelta, hypyissä ja leikissä.

Anssi Saiha

Liikuntaneuvoja ja varhaiskasvatuksen opettaja
Muuramen varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori

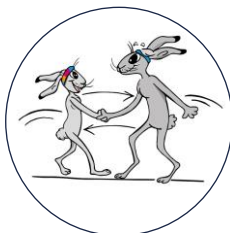




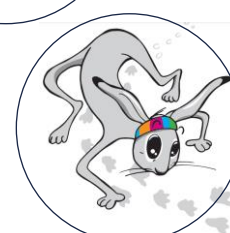
Jekku-jänö valloittaa sydämet ja innostaa lisäämään liikettä varhaiskasvatuksessa

Liikunnan aluejärjestöjen suunnitteleman Jekku-jänön- tavoitteena on lisätä liikettä varhaiskasvatukseen sekä innostaa lapset ja varhaiskasvattajat liikkumaan yhdessä Jekku-jänön kanssa.

Jekku-jänön kanssa liikutaan niin sisällä kuin ulkona, hausalla ja lapsia innostavalla tavalla. Kannustetaan motoristen taitojen - liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja – harjoitteluun. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää ja taidot kehittyvät vain liikkumalla, kokeillen ja itse tehden. Taitojen vakiintuminen vaatii runsaasti toistoja.



**Maksuttomat
Jekku-jänö materiaalit ovat
ladattavissa Liikunnan
aluejärjestöjen sivuilta:**



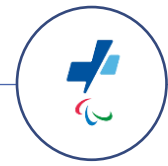
<https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/varhaisvuodet/jekku-jano/>

- * Jekku-jänön seikkailuviikko - motoriset taidot
- * Jekku-jänön seikkailuviikko sisätiloissa
- * Jekku-jänön seikkailuviikko ulkoympäristössä
- * Jekku-jänön toimintakortit
- * Jekku-jänön muistipeli
- * Jekku-jänö lorukortit

Jekku-jänön materiaalit on laadittu aluejärjestöjen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijoiden toimesta ja kuvituksesta on vastannut Kirsi Tapani.

Liikunnan aluejärjestöt haluavat olla tukena lisäämässä alle kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta ja kehittämässä aktiivisempaa varhaiskasvatuspäivää. Jekku-jänön kampanjan toteutti Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke, johon olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. www.liikunnanaluejarjestot.fi





Para Junior Games liikutti 400 vammaista ja tukea tarvitsevaa nuorta Jyväskylässä 29.11.2023

Vammaisten ja tukea tarvitsevien lasten ja nuorten omat urheilukilpailut kisailtiin keskiviikkona 29.11. Jyväskylän Hipposhallissa. 400 lasta ja nuorta pääsi nauttimaan liikunnan riemusta ja urheiluonnistumisista yleisurheilun, boccian, maalipallon ja sokkopingiksen suorituspaikoilla.

Rakastettu ja vuoden liikunnallisena, odotettuna kohokohtana lukuisille vammaisille ja tukea tarvitseville lapsille ja nuorille toimiva Para Junior Games -tapahtuma järjestettiin jälleen loppuvuoden huipennukseksi Jyväskylän Hipposhallissa.

Myös tällä kertaa tapahtuma saatiin toteutettua menestyksekkäästi vuoden loppuun päättyvän Maailman arvokkain pelipaita-kampanjan ja siihen vastikään 50 000 euron lahjoituksen tehneen OP ryhmän avulla. Lahjoituksen myötä tapahtumaan osallistuneet 400 lasta ja nuorta pääsivät kisailemaan kampanjan virallisissa, Rukan tuottamissa Maailman arvokkain pelipaita -paidoissa.

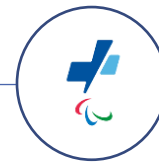
Para Junior Games on odotettu vuoden kohokohta lukuisille vammaisille ja tukea tarvitseville lapsille ja nuorille!

Innokkaita pelaajia 16 joukkueen boccia-turnauksessa – ”Hyvä peli ja reilusti tehty”

Yhtenä kisojen kohokohdista nähtiin Hipposhallin keskikentällä jopa 16 joukkueen boccia-turnaus. Boccia on maailmalla tunnettu kovatasoisena kilpalajina erityisesti vaikea-vammaisten urheilijoiden keskuudessa, joiden luokissa se kuuluu myös kesäparalympialaisten ohjelmaan.

Suomessa laji on vielä pieni, mutta suosittu liikuntavammaisten harrastajien keskuudessa, ja pelaajamäärissä on nähty ilahduttavaa kasvua juuri nuorten pelaajien määrissä. Nuoret tuntuivatkin innostuvan bocciaa myös Para Junior Games -turnauksessa:

- Joo, tykkään! hymyilee jyväskyläläisen Huhtasuon yhtenäiskoulun joukkueessa pelannut **Alissa Pesola**, joka kuittasi päivästä kaulaansa myös mitaleita niin bocciaa kuin yleisurheilusta.



Pesolan kaverit komppaavat vieressä:
- Oli hyvä peli ja reilusti tehty. Mukava laji, voisin harrastaakin, kertoo **Sumaiya Rwingangiro** viitaten sekä pystypelaajia että pyörätuolinkäyttäjiä sisältäen pelijoukkueensa onnistuneeseen yhteispeliin, jolla jatkettiin finaaliin saakka.

Molemmat tytöt ovat kokeilleet bocciaa aiemminkin. Sumaiyan nostaessa oman päivänsä parhaimmiston juoksut sukkulaviestissä ja yleisurheilun kolmiottelun 60 metrillä, Alissa pohtii puolestaan:
- Ehkä juuri tämä boccia.

Kokeneempikin urheilua harrastava nuori viihtyy

Ensi vuonna 40 vuotta täyttävään, erityiskoulujen välisinä kilpailuina 1980-luvulla alkaneeseen kisatapahtumaan osallistui tuttuun tapaan monia jo useana vuonna oman koululuokkansa kanssa kisaamaan tullutta nuorta.

Para Junior Games -kisat toimivat monelle vammaiselle tai toimintarajoitteiselle lapselle ja nuorelle ensikosketuksena kilpailemiseen ja tutustumisväylänä eri lajeihin. Viime vuosina tapahtumaan on yritetty houkutellessa entistä enemmän myös yksittäisiä, inkluusiokehityksen myötä yleisopetuksen piirissä opiskelevia toimintarajoitteisia osallistujia.

Itsenäisenä kilpailijana Jyväskylään oli tällä kertaa matkannut myös janakkalalainen **Caapo Nurminen**, jolle on kertynyt jo monenlaista urheilukokemusta muun muassa näkövammaisjääkiekon ja yleisurheilun parista, vaikka kokemus Para Junior Games -tapahtumassa oli ensimmäinen laatuaan.
- Yleisurheilun kolmiottelu, eli kuulantyyntö, pituus- hyppy ja 60 metrin juoksu, listaa Janakkalan Janan treeneissäkin kotiseudullaan käynyt kahdeksaluokkalainen ja jatkaa: Kaikki meni todella hyvin – juoksu ehkä parhaiten, kun se on itselle pituuden kanssa vahvin laji ja se, mitä on eniten tehnyt.

Nurminen kertoo yrittäneensä päästä paikalle Para Junior Gamesiin jo kerran aikaisempaan vuonna, kun nytkin henkisenä tukena mukana oleva äiti oli bongannut kisojen olevan tulossa.

Ennen kuin pääsi tutustumaan juuri tähän tapahtumaan, Nurminen ehti aloittaa parhaillaan ensi kertaa järjestettävän paraurheilun oman yläkoululeirityksen, jonka kahdesta kauden leiristä ensimmäinen järjestettiin loka–marraskuun vaihteessa.

Nuori on saanut äskettäin myös hienon urheilukokemuksen liukuessaan jälle näkövammaiskiekon debyyttipeliinsä Tampereen Ilveksen ja Aisti Sportin järjestämässä Kiekko kuuluu kaikille näytösottelussa. Tampereen Nokia Areenalla. Nyt hän pääsi Para Junior Games -kisojen Sporttitorilla paikallisen Sisu Paraicehockeyn pisteellä testaamaan myös jääkiekkokelkkaa, jota oli pitkään halunnut kokeilla

- Vähän hankalaa oli, kun on tottunut pitämään pitkästä mailasta kiinni, Nurminen naurahtaa viitaten parajääkiekossa käytettäviin kahteen lyhyeen mailaan.

Kisakonsepti kehittyy edelleen

- Helpottunut fiilis – ei ensimmäistäkään katastrofia tullut vastaan, vaikka tämmöisessä isossa tapahtumassa aina tulee paljon asioita ja muuttuvia tilanteita nopeasti ratkaistavaksi päivän mittaan, naurahtaa kilpailujohtaja **Henry Manni** kisapäivän päätteeksi.

- Mannilla on jo pitkä historia lasten ja nuorten omien paraurheilukilpailuiden kanssa. Nykyinen paralympiapronssimitalisti aloitti lapsena itse kilpailemisen juuri Para Junior Games -kisojen aiemmassa muodossa, ja kasvoi myöhemmin kisojen järjestäjäksi toimiessaan ratakelausuransa rinnalla Suomen Paralympiakomitean lasten ja nuorten liikunnan suunnittelijana ja Paranuoret-ohjelman toisena vetäjänä.

- Kisatiimi oli tosi mahtava: Paralympiakomitean oma henkilöstö sekä Jyväskylän Kenttäurheilijoiden, kaupungin ja tietenkin yliopiston upea porukka. Yhteistyöllä saatiin vedettyä tosi hieno päivä, Manni kiittelee kisojen järjestelyihin osallistuneita.

Samalla hän toteaa kisakonseptin olevan jatkuvassa kehityksessä, ja vihjaa tulossa olevan lähiaikoina isompiakin kehitysaskeleita.

Teksti ja kuvat: Jasmin Koskinen, Paralympiakomitea

Seuraavat Para Junior Games -kilpailut järjestetään marraskuun lopulla 2024. Seuraa uutisointia Paralympiakomitean kanavissa!

Koulutuksessa
teoriaopetusta ja
paljon käytännön
harjoituksia!



Lasten liikunnan avaintekijöitä ovat lapset huomioiva, turvallinen ja hauska toiminta, jossa on paljon tekemistä ja opitaan liikuntataitoja. Tähän tarvitaan koulutettuja ohjaajia, joilla on kyky hallita ryhmää ja luoda hyvä ilmapiiri. Keski-Suomen Liikunta järjestää kaikille lasten liikunnasta kiinnostuneille tarkoitetun ohjaajakoulutuksen. Koulutuksen sisältö ja työskentelytavat on suunniteltu niin, että koulutus soveltuu uusille ohjaajille sekä antaa virikkeitä myös jonkin aikaa toimineille ohjaajille ja valmentajille.

Lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutus

Aika: Maanantaina 15.1. 2024 klo 17.30-20.30 ja maanantaina 22.1.2024 klo 17.30 -20.30
(yht. 6 tuntia)

Paikka: Putaanvirran koulun Sali, Pihtipudas

Kohderyhmä:

- * 5-13 vuotiaiden lasten ohjaajat ja valmentajat
- * Harrastamisen Suomen mallin liikuntakerhojen ohjaajat
- * Lasten liikunnan ohjaustoiminnasta ja liikunta-alasta kiinnostuneet nuoret
- * Lasten vanhemmat

Koulutuksen sisältö:

- * Lasten liikunnan tavoitteet, arvot ja laatutekijät
- * Lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen huomioiminen
- * Harjoitustapahtuman suunnittelu ja käytännön toteutus
- * Ohjaajan keinot liikuntaan innostamiseen, positiivisen ilmapiirin luomiseen ja ryhmän hallintaan
- * Käytännön vinkit liikuntataitojen opettamiseen ja sopivan fyysisen kuormituksen järjestämiseen



Ilmoittautuminen tiistaihin 9.1.2024 mennessä

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-liikunnan-ohjaaja-7/>

Tiedustelut:

jouni.vatanen@kesli.fi, puh. 050 552 4997 tai pauliina.koivisto@pihtipudas.fi puh. 0407143888



Ystävät liikkeelle – Liikunnan alueseminaari

Tervetuloa varhaiskasvattajat ja varhaiskasvatuksen liikkumisen edistämisen parissa työskentelevät sekä perusopetuksen henkilökunta liikunnalliseen seminaariin Jyväskylään.



Aluehallintovirasto



Lisätiedot ja ilmoittautuminen

<https://eventilla.avi.fi/event/N4ve2>



MENIKÖ TUNTEISIIN?
- EI HÄTÄÄ, TUNTEET LIIKUTTAVAT MEITÄ KAIKKIA
Maksuton webinaari VARHAISKASVATTAJILLE
ke 24.1.2024 klo 12.30-14.00

Puhujina mm.



Terhi Koivumäki
väitöskirjatutkija
Tampereen yliopisto



Arto Laukkanen
yliopistonlehtori, dosentti, tutkija
Jyväskylän Yliopisto

Ilmoittaudu
23.1.2024
mennessä:

bit.ly/ilmoittaudu-2401

Ohjelmassa
myös
paneelikeskustelu

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt





4-6 LUOKAN OPETTAJAT

- Valitkaa koulustanne 10-20 oppilasta välkkäriskoulutukseen ja tilatkaa koululle Vamos välkälle välituntiliikunnan koulutus.

VAMOS VÄLKÄLLE KOULUTUKSESSA

- * Opitaan ohjaamisen perusteet
- * Saadaan ideoita välituntiliikunnan toteutukseen
- * Oppilaat saavat vinkkivihkon

Koulutuksen kesto on 3 tuntia (Esim. 9-12)

Lisätään liikettä pitkille välitunneille ja kehitetään yhdessä koulupäivää aktiivisemmaksi !

"Nyt nopeat syövät hitaat!"

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa tammi-helmikuun aikana kahdelle koululle veloitetusta Vamos välkälle koulutuksen. Koulutuksen tilaus ja ajankohdan sopiminen jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997.