

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

2 / 2021

Tässä lehdessä

<i>Liikkumissuositukset eivät saa jäädä pölyttymään hyllyihin tai kadota netin syövereihin</i>	3
<i>Harrastamisen Suomen malli, mitä saadaan aikaiseksi 14,5 miljoonalla eurolla?</i>	5
<i>Yhdessä torjumaan passiivisuus-pandemiaa</i>	7
<i>Poimintoja ja pohdintaa 7-17 –vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksista</i>	9
<i>Move! pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseksi</i>	14
<i>Vauhtipankista vinkkiä vauhdikkaisiin varhaiskasvatuspäiviin</i>	17
<i>Ikäluokkien pieneneminen haastaa lasten liikuttajia</i>	20
<i>PIILO –hankkeesta tietoa pienten lasten liikunnan ilosta, fyysisestä aktiivisuudesta ja motorisista taidoista</i>	22
<i>Välineet kannustavat liikkumaan</i>	23
<i>Liikuttaako? –raportti toimintarajoitteisille henkilöille ja urheiluseuroille suunnatuista kyselyistä julkaistu</i>	26
<i>Jyväskylän Sulkapalloseuran askelmerkit lasten yksilölliseen kohtaamiseen</i>	30

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/>

Samassa osoitteessa näet aikaisemmin julkaistut lehdet

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry

Toimitus: Jouni Vatanen ja Mira Autio

Kuvat: Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki

Ilmestyy: 3-4 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/>



Liikkumissuosituksset eivät saa jäädä pölyttymään hyllyihin tai kadota netin syövereihin

Viimeisen viiden vuoden aikana Suomessa on julkaistu liikkumissuosituksset kuudelle eri kohderyhmälle – viimeisimpänä 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Laaja-alaiset asiantuntijaryhmät ovat tehneet hyvää työtä kuvatessaan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa eri kohderyhmät tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi. Nyt on suuri haaste saada kirjatut suositukset toteutumaan käytännössä.

Liikuntasuosituksien julkistaminen saa pääsääntöisesti paljon julkisuutta. Aikuisten liikkumissuosituksien sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten julkistaminen ovat olleet YLE:n klo 20.30 pääuutislähetyksen otsikkoaiheita. Mitä paremmin liikuntasuosituksia tunnetaan sen todennäköisemmin, niitä toteutetaan käytännössä.

JULKAISTUT LIIKKUMISSUOSITUKSET

- * Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)
- * Aikuisten liikkumissuositus (2019)
- * Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (2019)
- * Soveltavat liikkumisen suositukset (2020)
- * Liikkumisen suositus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen (2021)
- * Lasten ja nuorten liikkumissuositus (2021)

Liikuntasuosituksien esillä olo ei saisi jäädä pelkästään niiden julkistamiseen. Vaan parhaimmillaan ne ovat aktiivisesti käytössä ja ohjaavat toimintaa jatkuvasti. Allekirjoittaneelle on jäänyt elävästi mieleen, kun Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivitetty suositukset oli julkistettu vuonna 2016. Keski-Suomen Liikunta järjesti syksystä 2017 alkaen kaikkiin maakunnan varhaiskasvatuksen yksiköihin kunta-kierroksen teemalla varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön. Yhden tilaisuuden alussa näytin suositusvihkosta ja kysyin ”onko tämä monelle tuttu?” Pienen hiljaisuuden jälkeen hyvän huumorintajun omaava päiväkodin johtaja totesi hymyillen: ”On se meille tullut. Täytyy vain tarkistaa, että ei ole kovin pölyttynyt kirjahyllyssä”



Liikuntasuositusten tunteminen on hyvä alku. Tässäkin pätee viisaus – ”tärkeintä ei ole tieto, vaan se mitä tiedolla teet”. Uskon, että liikuntasuositusten käytäntöön siirtymisessäkin edetään tiedon lisääntymisestä asenteiden muutokseen ja sen jälkeen yksilöiden käyttäytymisen muuttumisen kautta ryhmän toiminnan muuttumiseen. (kuva 1)



Kuva 1

Usein tulee pohdittua, että teemmekö joskus lasten liikuttamisesta turhan vaikeata, monimutkaista ja ”hienoa”. 7-17 vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksiin sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin on kirjattu hyviä selkeitä toimenpide-ehdotuksia perheille, kouluille ja oppilaitoksille, varhaiskasvatusyksiköille, urheiluseuroille ja kunnille kuinka suosituksia toteutetaan käytännössä. Yksi hyvä tapa toteuttaa ja kehittää liikuntakasvatusta on käydä toimenpide-ehdotukset lävitse ja arvioida kuinka ne toteutuvat omassa organisaatiossa tai ryhmässä.

Keski-Suomen Liikunta on valmistautunut syksyllä järjestämään kuntakohtaisia tilaisuuksia, joissa lisätään tietoisuutta 7-17 vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksista, arvioidaan suositusten toteutumisesta tällä hetkellä sekä keskustellaan kuinka toimenpide-ehdotuksia voidaan toteuttaa entistä paremmin yhteistyössä kakkien kunnan toimijoiden kesken.

Todennäköisesti Liikkumissuosituksia 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille ei lähetetä kirjallisina kouluille ja oppilaitoksiin. Kuitenkaan ne eivät saa kadota netin syövereihin.

Jouni Vatanen,
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta





Move! mittausten 2020 tulosten julkistamistilaisuus:

Suurella joukolla oppilaita kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla, jolloin heillä voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista.

Lasten ja nuorten liikkumissuositukset:

7-17 -vuotiaiden on hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia, jotka ovat sydänterveiden kannalta vaikuttavia.

Koululaisen kestävyyskunnan kehittäminen koulutus

Kenelle?

* Keski-Suomen koulujen 4., 5. ja 6. luokan luokanopettajille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille

Milloin ja missä?

Keskiviikkona 25.8. klo 15.00 – 18.00 Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat (Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä)
+ Laajavuoren maastossa

Koulutuksen sisältö:

- * Kestävyysominaisuuden kehittämisen lainalaisuudet
- * Kestävyyden kehittäminen oppilaiden ikä ja yksilölliset erot huomioiden
- * Oppilaiden kestävyyskunnan rakentaminen johdonmukaisesti edeten
- * Vinkkejä käytännön harjoituksiin
- * Omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen
- * Juoksuntekniikasta ja lihaskuntoharjoittelusta

Koulutuksessa on teoriaopetusta sekä käytännön harjoituksia.

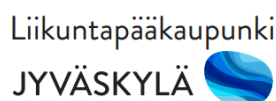


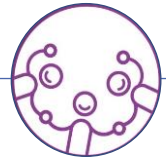
Kansanterveyden kannalta on merkittävää mitä paremmat tiedot ja taidot oppilas saa kestävyyskunnan kehittämisestä perusopetuksen aikana!

Ilmoittaudu 18.8. klo 14.00 mennessä

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/koululaisen-kestavyyskunnan-kehi/>
Koulutukseen otetaan 15 ensin ilmoittautunutta.

Koulutuksen sisältö on suunniteltu yhteistyössä Liikuntapääkaupunki Jyväskylä opetuspalveluiden, Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Likesin ja Kihun asiantuntijoiden kanssa.





Harrastamisen Suomen malli, mitä saadaan aikaiseksi 14,5 miljoonalla eurolla?

Opetus- ja kulttuuriministeriö tulee jakamaan tänä vuonna kunnille yhteensä 14,5 miljoonaa euroa Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen koulujen lukuvuonna 2021- 2022. Avustuksella tuetaan lasten ja nuorten mieleistä ja maksutonta harrastamista koulupäivän yhteydessä. Pää tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. Päätökset kunnille ensi lukukauden avustuksista annetaan toukokuun loppuun mennessä.

Harrastamisen Suomen mallin pilotti käynnistyi vuoden alussa 117 kunnassa ja 1 100 koulussa. Harrastamaan pilottitoiminnassa pääsi kevään aikana 232 000 koululaista. Pilottiin käytettiin rahaa 6,4 miljoonaa euroa eli pyöreät 27,6 €/ lapsi. Jos lapsi on saanut viikoittaisen harrastuksen koko kevätkaudeksi kyseisellä rahalla, kuten tavoitteena oli, se tarkoittaa, että kustannus yhtä harrastustuokiota kohden on ollut noin 1,84 €/lapsi. Sanoisin, että harrastus on todella edullisesti toteutettu.

Kun kehitetään toimintaa, on hyvä tunnistaa lähtötilanne. Itselläni ei ole käsitystä missä määrin koulupäivän yhteydessä olevaa maksutonta harrastustoimintaa on Suomessa jo ollut ennen Harrastamisen Suomen mallia ja kuinka paljon siihen on sijoitettu aikaisemmin yhteiskuntamme varoja. Toivon, että se tieto on kuitenkin Opetus- ja kulttuuriministeriöllä. Kotikaupungissani Jyväskylässä on maksutonta kerhotoimintaa ollut jo vuosia. Koulut ja urheiluseurat ovat tehneet yhteistyötä vaihtelevalla menestyksellä. Onnistuneiden toimintojen taustalla on aina ollut liikunnasta itse innostuneet ja liikunnan merkityksen ja tärkeyden oivaltaneet aikuiset, niin kouluissa kuin seuroissakin. Toiminnan on

mahdollistanut jokin yhteiskunnan taloudellinen tuki, toimijoiden pedagoginen osaaminen, yhteistyötaidot ja viitseliäisyys. Kenenkään toimenkuvaan koulussa tai urheiluseurassa ei varsinaisesti ole kuulunut maksutoman harrastustoiminnan toteuttaminen ja silti toimintaa on saatu aikaiseksi. Kuinka paljon toimintaan tullaankaan nyt saamaan aikaiseksi, kun yhteiskunnan rahoitus moninkertaistuu? Tavoitteena on, että jokaisella lapsella on harrastus. Kuinka monella lapsella on harrastus tällä hetkellä ja saadaanko harrastus loppuille 14,5 miljoonalla eurolla?

Nyt on nopean toiminnan hetki. Elokuussa alkavan lukuvuoden harrastustoiminta täytyy saada suunniteltua, toteuttajat valittua, ohjaajat rekrytoitua, työ sopimukset tehtyä, mahdolliset yhdistysten ja kuntien väliset sopimukset tehtyä, harrastamisen tilat varattua ja soviteltua harrastus-lukujärjestykset yhteen koulujen varsinaisten lukujärjestyksen kanssa sekä perehdytettyä uudet toimijat toiminnan pelisääntöihin. Toiminnan markkinointi lapsille ja nuorille pitää myös suunnitella ja toteuttaa jo ennen lukukauden alkua. Mutta kenen toiminnasta on kyse, kun puhutaan Suomen harrastamisen mallista? Mikä taho on vastuullinen järjestävä taho? Jos toiminta on kunnan toimintaa, mikä yksikkö toimii harraste-

Ohjaajien työnantajana; koulu, vapaa-aikatoimi, liikuntatoimi, nuorisotoimi vai kansalaisopisto? Kuka on harrasteohjaajien lähin esihenkilö? Mitkä ovat harrasteohjaajien osaamis- ja koulutusvaatimukset? Mikä on harrasteohjaajien palkkaluokka? Minkä vakuutuksen piiriin lapset toiminnassa kuuluvat? Paljon on tärkeitä asioita kuntien ratkaistava ennen toiminnan käynnistämistä.

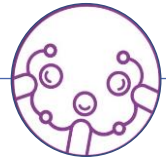
Jos kunta taas ostaa palvelun yhdistyksiltä, toiminta ei tällöin ole yhdistyksen jäsenille suunnattua seurojen ydintoimintaa, koska lapset ja nuoret eivät pääse seuran jäseniksi maksuttomassa toiminnassa. Yhdistysten jäsenmaksuista päätetään yhdistysten jäsenten kesken ja jäsenmaksun maksaminen on osoitus siitä, että halutaan olla osa yhteisöä, rahoitetaan yhteistä toimintaa ja noudatetaan yhteisiä toimintasääntöjä. Lapsi ei siis pääsekään yhdenvertaiseksi jäseniksi seuraan Suomen mallin kautta, mutta voisiko päästä? Voisiko rahoitusta käyttää myös seurojen jäsenmaksuihin? Jos kunta ostaa palvelun urheiluseuralta, mitä kunta todellisuudessa ostaa; suunnittelun, ohjauksen,

olosuhteet, varusteet, ilmoittautumisten keräämisen, osallistujarekisterin ylläpidon, tiedotuksen, markkinoinnin, lasten vakuutukset? Milloin yhdistyksestä tulee vastuullinen toiminnanjärjestäjä, vai säilyykö vastuu toiminnasta aina kunnalla? Tekeekö seura päätöksen, että se lähtee tuottamaan liikuntapalvelua elinkeinotoimintanaan vai säilyttääkö koulu yhteistyön vain markkinointitoimenpiteenä omalle varsinaiselle jäsen toiminnalleen?

Paljon on siis vielä sovittavaa ennen toiminnan käynnistymistä mutta onhan rahoituspäätösten jälkeen vielä kaksi kuukautta aikaa. Hyvin ehditään, kun laitetaan töpinää tossuihin. Toukokuussa 2022 toivon kirjoittavani Keski-Suomen Liikunnan tiedotteeseen, että Suomessa harrastamisen mallin toimintaan on osallistunut vähintään 600 000 lasta ja nuorta. Lapsille Suomen Harrastamisen malli on onnistuessaan loistojuttu.

*Laura Härkönen,
Seurakehittäjä
Keski-Suomen Liikunta*





Yhdessä torjumaan passiivisuus-pandemiaa

Lapset liikkuvat aikaisempaa vähemmän. Lasten kestävyyskunto on heikentynyt. Lapset viettävät entistä enemmän aikaa kännykkäpeleissä ja sosiaalisessa mediassa. Lapset polarisoituvat liikuntaa harrastaviin sekä liikunnallisesti passiivisiin yhä selvemmin ja nuorempina. Yläkouluikäisistä tytöistä selvästi alle puolet harrastaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntaa harrastavat lapset erikoistuvat yhteen lajiin Suomessa huomattavasti nuorempina kuin muissa länsimaissa. Suomalaiset liikuntaseuroihin kuuluvat lapset harrastavat vähemmän eri lajeja kuin muissa länsimaissa. Suomalaiset lapset lopettavat liikuntaharrastuksen selvästi nuorempina kuin muissa länsimaissa.

Tämä kaikki on tutkittua tietoa, ei siis mikään ”liikuntauskovaisen” mielipide asioiden tilasta. Suomen Tasavallassa, koulutuksen ja tiedolla johtamisen yhteiskunnassa, voisi ajatella että tieto jostain kansakunnan tulevaisuutta uhkaavasta herättäisi päättäjät eri tasoilla. Nähtäisiin kirkkaasti mihin tämä kehitys johtaa ja koottaisiin yhteiskunnan vahvimmat voimat ratkaisemaan ongelmaa. Hallitus julistaisi valtakuntaan poikkeusolot ja THL:n asiantuntijat hyppäisivät joka ilta ajankohtais-ohjelmissa puhumassa ”passiivisuus-pandemian” vaaroista. ELY-keskukset tekisivät alueellisia liikkumista koskevia määräyksiä ja valvoisivat sakon uhalla kaikkia liikkumaan. Istuminen rajoitettaisiin vain välttämättömään. Yhteiskunta ottaisi järkyttävän hikiloikan!

Perheissä perusasiat kuntoon

Sanonta siitä ”että joku on imenyt liikunnallisen elämäntavan äidinmaidosta” ei pidä kirjaimellisesti paikkaansa, mutta hyvin lähellä totuutta ollaan. Aktiivinen elämäntapa syntyy siitä mallista, jonka lapsen läheiset aikuiset hänelle esimerkillään

antavat. Vanhemmat vastaavat lastensa terveestä kasvusta ja kehityksestä, jonka elementteihin kuuluu mm. terveellinen ja määrältään sopiva ravinto, levon ja unen määrästä huolehtiminen, turvallisuuden tunne ja sosiaaliset suhteet. Näihin elementteihin kuuluu myös liikunnallisuus. Jos vanhemmat ovat läsnä lapsen elämässä, ei näitä perusasioita voi ulkoistaa kenellekään kolmannelle osapuolelle. Näin ei tietenkään aina ole, mutta siinä tapauksessa ”ison kuvan” toteutumisesta pitää vastata jonkun muun!

Lasten liikunta-aktiivisuuden kasvaminen kulkee käsikädessä liikuntataitojen kehittymisen kanssa. Kun pienen lapsen liikuntataidot kehittyvät, hän myös liikkuu enemmän. Lapset harjoittelevat liikuntataitoja, oppivat lisää ja sen johdosta myös liikkuvat lisää. Sitten luontainen positiivinen kehitys katkeaa, sillä jo neljän ikävuoden jälkeen alkaa syntyä polarisoitumista liikkuviin ja passiivisiin lapsiin. Vaikka päiväkodeissa pyritään järjestämään liikunnallista toimintaa, niin joidenkin tutkimusten mukaan vain viidennes 5-6 vuotiasta liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Taustalta on paljastunut mm. merkittävä informaatiokatkos: vanhemmat ovat luulleet, että

päiväkodissa liikutaan riittävästi ja päiväkodeissa on luultu, että vanhemmat harrastavat lastensa kanssa enemmän liikuntaa vapaa-aikana. Lapset taas luulevat varmaan edelleen, että kaikki on hyvin!

Koulu tavoittaa kaikki lapset

Päiväkodista kouluun siirryttäessä keskimääräinen liikunta-aktiivisuus laskee edelleen. Koulu kokoaa kaikki lapset ja se opettaa kattavasti erilaisia teoretietoja ja -taitoja. Suomessa on yksi maailman parhaista koulujärjestelmistä ja opettajien koulutustaso on korkea. Lasten matemaattiset valmiudet, luku- ja kirjoitustaidot ym. kehittyvät kansainvälisesti vertailukelpoisesti, mutta miten voimme olla samalla kehitysmää koulun liikunnallistamisessa? Voiko se liittyä siihen, että tutkimusten mukaan myös meidän koululaisten elämäntaitojen omaksuminen on EU:n heikoimpia? Ovatko lapset kärsijöinä eri aineryhmien välisessä asemasodassa? Onko koulu pystynyt oikeasti reagoimaan siihen muutokseen, joka yhteiskunnassa on tapahtunut viimeisen neljännesvuosisadan aikana?

Esimerkiksi ”Liikkuva koulu” -hanke on onnistunut lisäämään koulujen liikunnallista aktiivisuutta. Hankkeen myötä kouluille on saatu monipuolisia välineitä ja virikkeitä sekä kehitetty mm. koulupäivien rakennetta paremmin mahdollistamaan liikkumisen. Haasteena yhteiskunnan kannalta on se, että toiminta ei kovin hyvin tavoita niitä lapsia ja nuoria, jotka terveytensä kannalta kaikkein eniten tarvitsisivat liikuntaa. Osalle yläkouluikäisistä nuorista koulujen liikuntatunnit ovat ainoita liikunnallisen aktiivisuuden lähteitä. Silloin opetuksen on ensisijaisesti pyrittävä vaikuttamaan nuoren motivaatioon liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Ja niin se varmasti tekeekin.

Lasten liikunta-aktiivisuuden kasvaminen kulkee käsikädessä liikuntataitojen kehittymisen kanssa.

Tulevaisuutta voidaan muuttaa, jos halu muutokseen on riittävän vahva. Jokaisen oppilaan kaikilla luokilla pitäisi aloittaa koulupäivä 30 minuutin liikuntatuokiolla ja toinen vastaava täytyisi olla keskellä koulupäivää. Siis tunti yksinkertaista ja helposti toteutettavaa liikunnallista aktiivisuutta joka päivä. Aktiivisuus paitsi tukisi koululaisten terveyttä, myös rauhoittaisi merkittävästi oppimisympäristöä ja parantaisi oppimista. Myös näistä vaikutuksista on olemassa tutkittua tietoa ja joissain länsimaissa on jopa tehty toimenpiteitä tämän tavoitteen toteutumiseksi.

***Tulevaisuutta voidaan muuttaa,
jos halu muutokseen
on riittävän vahva.***

Helppohan se on tässä heitellä kriittisiä ajatuksia ja veret seisauttavia ideoita. Omassa elämässä liikunnallisuus on aina ollut ainakin jossain muodossa läsnä. Ammattikin tuli hankittua liikunnan ja urheilun parista. Omia lapsia ei ole tarvinnut liikuntaharrastuksiin puskea vaan lähinnä kysellä, että minne mennään seuraavaksi. Heillä harrastukset ovat muuttuneet tavoitteelliseksi urheiluksi. Seuroissa on ollut samanhenkisiä ihmisiä ja arvostus niiden tekemää työtä kohtaan on vain kasvanut, niin paljon siellä tehdään vapaaehtoista ja kokonaisvaltaista kasvatustyötä. Varmasti tilanne on hyvin toisenlainen sellaisilla lapsilla, joiden vanhemmat ja isovanhemmat eivät ole harrastaneet itse liikuntaa. Näitä ns. kolmannen polven passiivisia on jo paljon ja konstit näiden ihmisten liikunta-aktiivisuuden kasvamiseen ei löydy koulujen liikuntakerhoista tai urheiluseurojen toiminnasta. Ratkaisujen täytyy lähteä sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön vahvasta tahtotilan osoittamisesta!

ILOISTA JA LIIKKUVAA KESÄÄ!

*Pasi Sarkkinen,
Olympiakomitean kamppailu- ja voimailulajien
lajiryhmävastaa. (1.9.2021 Pasi siirtyy Suomen
Painiliiton toiminnanjohtajaksi)
Kolmen urheilevan nuoren perheenisä*



Poimintoja ja pohdintaa 7-17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksista

Kun luemme kirjallista materiaalia tai kuuntelemme jotain esitystä, usein sovitamme asioita omaan kokemusmaailmaamme ja/tai aiemmin oppimaamme. Poimimme asioita, jotka vahvistavat omaa käsitystämme. Jäämme pohtimaan asioita, jotka haastavat omaa näkemystämme. Oheen olen kirjannut omat poimintani ja pohdintani, jotka tein luettuani huhtikuussa julkistetut liikkumissuosituksia 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Siniharmaalla pohjalla on suorat lainaukset suosituksista ja väliin olen kirjannut omat poimintani ja pohdintani.

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

Nykyaikana on suuri merkitys suosituksilla, jotka perustuvat suurella osallistujamäärällä tehtyihin tieteellisesti päteviin tutkimuksiin. Mediamailman sirpaloituessa yhä enemmän julkisuudessa saa tilaa myös yksittäisten ihmisten henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvat opit, painotukset ja muoti-ilmiöt. Toivottavasti liikunnassa ei koskaan nähdä

samaa tilannetta kuin ravitsemuksessa, jossa lukuisat erilaiset – joskus kyseenalaisetkin – ruokavaliot haastavat viralliset ravitsemussuosituksia.

Kaikille 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Liikkumissuositus on tiivistetty kahteen lauseeseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön sivulla on koko



julkaisu, jossa käsitteitä - monipuolinen, reipas, rasittava, yksilölle sopiva tapa sekä runsas ja pitkäkestoinen paikallaanolo – on tulkittu ja selvennetty yksityiskohtaisesti ja täsmällisesti. Kaikkien lasten liikunnan kanssa tekemisissä olevien kannattaa tutustua koko julkaisuun.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Rasittava liikunta saa elimistössä aikaan voimakkaampia fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia ja se on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikkuminen.

Suositus määrittelee selvästi rasittavamman liikunnan määrän ja kannustaa siihen. Kevyen liikunnan hyödyistä on vahvaa näyttöä. Toisaalta joidenkin tutkimusten mukaan kevyen liikunnan merkitys on vähäinen (tai melkein olematon), jos reipasta tai rasittavaa liikuntaa on riittävästi. (Liikunta & tiede 4 / 2018 ja 6 / 2019).

Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä. On parempi liikkua jonkin verran kuin ei lainkaan. Vaikka lapset ja nuoret eivät tällä hetkellä saavuttaisikaan suositusta, myös suositusta vähäisempi liikkuminen hyödyttää terveyttä. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten olisi hyvä aloittaa liikkuminen pienin annoksin ja asteittain ajan myötä lisätä liikkumisen kestoja, useutta ja tehoa.

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa tuodaan selkeästi esille, että kaikki liikunta on hyvästä. Kun aikuisten liikkumissuositukset julkaistiin keväällä 2019, julkisuudessa kysyttiin: Menevätkö liikuntasuosituksien rajat sitä mukaa alaspäin, kuin kansan kunto laskee? Arveltiin, jos ”vaatimukset” ovat korkeat, niin vieraannuttaako se vähän liikkuvia entisestään.

Fyysisen kunnon kehittyminen on aina suhteessa lähtötasoon. Jos lähtötaso on matala, niin vähäisenkin liikunnan määrä lisääminen saa positiivisia muutoksia aikaan. Hyvä kuntoinen vaatii määrältään ja teholtaan suurempia lisäyksiä saadakseen muutosta aikaan.

LIKKUMISSUOSITUS 7-17 –VUOTIAILLE LAPSILLE JA NUORILLE

Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Käsitteitä monipuolinen, reipas ja rasittava, yksilölle sopiva tapa sekä runsas ja pitkäkestoinen paikallaanolo on tulkittu ja selvennetty asiakirjassa.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162984>



Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille toimii selkänäjänä liikkumisen edistämiseksi, neuvonnalle ja ohjaukselle. Liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto. Tämä suositus onkin kutsu kaikille tahoille osallistua yhteiseen työhön mahdollistamaan lasten ja nuorten liikkumista ja tukemaan tämän suosituksen toteutumista.

7-17- vuotiaiden liikkumissuosituksissa korostuu, että lasten ja nuorten vähentyneen liikunnan määrän aiheuttamia ongelmia ei mikään taho ratkaise yksinään. Tarvitaan monelta toimijalta useita toimenpiteitä ja vielä yhtäaikaaisesti.

Aiempi suomalainen suositus tälle ikäluokalle, ”Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille”, on vuodelta 2008. Suosituksen ydin ei ole juuri muuttunut, mutta suosituksen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin lasten ja nuorten liikkumisen tutkimusnäyttöä, jonka määrä ja laatu ovat vuoden 2008 jälkeen kasvaneet merkittävästi.

Suosituksen uskottavuus on hyvä sen vuoksi, että ei ole ”alettu keksimään pyörää uudestaan”. Olisi ihmeellistä, jos tiede toisi jotain ihan järjestyttävää muutosta aiempiin suosituksiin, jotka myös ovat perustuneet tutkimusten läpikäymiseen.

Suosituksen tarkkoja liikkumismääriä ei pidä käytännön liikkumisen edistämistyössä korostaa liikaa, sillä liikkumisen terveysvaikutukset ovat hyvin yksilölliset. Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutukset terveyteen poikkeavat myös terveyden eri osa-alueilla, joten yleinen suositus on aina jonkinlainen näkökulmien konsensus. Näyttöä ei ole riittävästi, jotta voitaisiin suositella liikkumisen ylärajaa. Suurempi liikkumisen määrä ja teho saattavat tuoda suurempia terveys-hyötyjä.

Tarkkojen liikkumismäärien välttäminen on perusteltua. Usein tarkat numeeriset luvut saattavat ohjata siihen, että meille mukavuuden haluisille ihmisille minimi on sama kuin maksimi.

Liikkumissuosituksissa 7-17-vuotialle lapsille ja nuorille tutkimusnäytön astetta ja laatua on arvioitu seuraavasti. A) vahva tutkimusnäyttö perustuen korkealaatuiseen tutkimukseen, B) kohtalainen tutkimusnäyttö, C) niukka tai heikkolaatuinen tutkimusnäyttö.

** Liikkumisen suurempi määrä ja kovempi teho ovat myönteisesti yhteydessä moniin terveyden osa-alueisiin, kuten sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, lihaskuntoon ja luuston terveyteen. (A)*

** Kestävyyssyyppinen reipas ja rasittava liikuminen parantaa kestävyyskuntoa, ja voimaharjoittelu parantaa lihaskuntoa lapsilla ja nuorilla. (A)*



Monet liikkumisen hyödyistä tulevat esiin kun liikkumista on 60 minuuttia päivässä. Tätä suurempi liikkumisen määrä vaikuttaa olevan terveydelle vieläkin parempi.

Fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liikunnan hyödyistä on vahva näyttö. Paikallaan olon haittekeijöistä ja liikunnan monista muista positiivisista vaikutuksista (esim. oppimiseen) on olemassa näyttöä, mutta lisätutkimustakin tarvitaan.

Itseraportointi lisää paikallaanolon määrän mittaustulosten mahdollisuutta verrattuna liikemittauksiin. Tulevina vuosina kyselyjen rinnalla kerättävä fyysisen toimintakyvyn ja kunnan sekä liikemittarilla mitatun liikkumisen tiedot tulevat tarkentamaan kokonais kuvaa lasten ja nuorten liikkumisen ja fyysisen kunnan ja toimintakyvyn trendeistä.

Kyselytutkimuksessa vastaukset tahtovat painottua niihin seikkoihin, jotka koetaan yleisesti hyväksyttäväksi ja myönteiseksi käyttäytymiseksi. Onneksi menetelmät, joilla pystytään mittaamaan todellista liikkumisen määrää ja fyysistä aktiivisuutta, ovat kehittyneet.



Move! -mittaustulokset ovat osoittaneet, että toimintakykyä voidaan kehittää suunnitelmallisesti esimerkiksi 5. ja 8. luokan välisenä aikana.

Koululaisten kestävyyskunnan tulokset ovat vuosi vuodelta huonontuneet tai pysyneet samalla tasolla. Voiko lasten päivittäisen liikunnan edistämistyöhön - sopivalla tavalla - soveltaa kilpaurheilun toimintatapaa ja asennetta? Sen vuoksi testataan, jotta tiedetään missä pitää kehittyä. Jos pelataan huonosti, niin ei "jätetä kiveäkään kääntämättä", jotta ollaan seuraavassa pelissä parempia.

Onko meillä olemassa hyvää esimerkkiä, jossa yhteisellä päätöksellä – toimenpiteistä ja työnjaosta sopimalla - lasten vanhemmat, koulun henkilökunta (ml. kouluterveydenhuolto), urheiluseurat sekä kunnan eri toimialat ovat muuttaneet kestävyyskunnan kehityksen suunnan?

Liikkumissuosittelun toimeenpano-osaan on kirjattu lasten vanhemmille, kouluille ja oppilaitoksille (ml. terveydenhuolto), urheiluseuroille ja kunnille paljon hyviä konkreettisia toimenpide-ehdotuksia, joilla suositukset siirtyvät käytäntöön.

"Ei tää voi olla niin vaikeeta"

Jouni Vatanen

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä,
Keski-Suomen Liikunta



<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162984>



Move! – pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseksi

Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!-n keskeisenä tavoitteena on kannustaa koululaisia omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Urheilusta tutun suorituskyvyn sijaan keskiössä on toimintakyky, joka ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Koululaisilla tulisi olla riittävä toimintakykykapasiteetti, jotta he jaksaisivat opiskella sekä nauttia vapaa-ajasta kohtuuttomasti väsymättä. Lasten ja nuorten arkipäivän fyysisiä tehtäviä ovat muun muassa koulumatkan kulkeminen sekä koulu- ja harrastusvälineiden kantaminen omin lihasvoimin, liikenteessä liikkuminen eli ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen sekä erilaisissa maastoissa sekä erilaisilla alustoilla liikkuminen.

Move!-järjestelmän mittaukset, palaute ja kehittämistoimenpiteet kohdistuvat oppilaiden fyysisiin ominaisuuksiin eli kestävyys-, nopeuteen, voimaan ja liikkuvuuteen sekä motorisiin perustaitoihin eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Toimintakykytietoa hyödyntävät useat eri toimijat; oppilaat ja heidän huoltajansa, opettajat ja koulu-yhteisö sekä kouluterveydenhuolto. Lisäksi tilastoitavaa tietoa käytetään alueellisella ja valtakunnallisella tasolla päätöksenteon tukena.

Mittaukset ilman palautetta ovat turhia

Jokainen ansaitsee palautetta toimintakyvystään. On tärkeää kytkeä tulokset oppilaan arjen toimintoihin. Kerro esimerkiksi, millä tavalla kestävyys vaikuttaa koulumatkojen kulkemiseen tai miten lihasvoima auttaa harrastusvälineiden kuljettamisessa. Auta oppilasta hahmottamaan tuloksista, missä hänen vahvuutensa ja kehittämiskohteensa ovat. Painota monipuolisuuden merkitystä, sillä jokainen osio on tärkeä toimintakyvyn kannalta.

Oppilaille olisi hyvä luoda tavoitteet ja toimintaohjeet toimintakyvyn eri osa-alueiden kehittämiseksi. Yksi

tapa voi olla antaa oppilaalle kotitehtäväksi pohtia yhdessä huoltajiensa kanssa perheen liikuntatottumuksia ja määritellä itselleen siihen liittyviä tavoitteita omien mittaustulosten pohjalta. Mittaustulokset toimivat myös erinomaisena seurannan välineenä. Parhaassa tapauksessa oppilaalla on mahdollisuus verrata omia tuloksiaan aikaisempien vuosien tuloksiinsa.

Opettajat ja terveydenhoitajat tulosten hyödyntäjinä

Move!-mittaukset antavat tietoa niin ryhmän kuin yksittäisten oppilaiden toimintakyvystä, vahvuuksista ja kehittämiskohteista. Move!-verkkosivuille on koottu tukimateriaalia, jonka avulla opettaja voi antaa vinkkejä ja ohjeita siitä, miten eri osa-alueita voi kehittää. Ryhmän tuloksia analysoidessaan opettaja voi tunnistaa erityisiä kehittämiskohteita, jotka hän voi ottaa huomioon opetuksen suunnittelussa ja eriyttämisessä. On osoitettu, että pienetkin välitehtävät, yleismotoriset harjoitteet tai lopputunnin pienet lihaskuntohaasteet voivat pitkäjänteisesti toteutettuina vaikuttaa positiivisesti oppilaiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Opettaja voi lisäksi järjestää esimerkiksi koulun sisäisiä haastekampanjoita, joissa luokat voivat leikkimielisesti kisata toisiaan vastaan. Tällainen voi olla vaikkapa koulun pihalla välitunnin aikana toteutettava luokkien välinen kisa siitä, mikä ryhmä saa eniten osumia heittoseinään ja siinä oleviin erikokoisiin maalitauluihin. On hyvä pitää mielessä, ettei Move!-mittauksia tarvitse harjoitella sellaisenaan, vaan on parempi hyödyntää monipuolisesti erilaisia pelejä, leikkejä ja kisailuja samojen ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Näin harjoittelu on motivoivampaa kaikkien oppilaiden kannalta.

Move!- tuloksia hyödynnetään myös osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia, joihin kutsutaan oppilaan lisäksi myös huoltajat. Terveystarkastuksessa kouluterveydenhoitaja ja mahdollisesti koululääkäri tulkitsevat oppilaan Move!-tuloksia, antavat palautetta sekä kannustavat tarvittaessa liikunnan lisäämiseen. On suositeltavaa, että opettaja ja terveydenhoitaja sopivat etukäteen työnjaon palautteen antamisen ja tuen osalta.

Kodin ja koulun yhteistyö

Move!-järjestelmä mahdollistaa toimintakyvyn edistämiseen liittyvän yhteistyön oppilaiden huoltajien sekä koulun välillä. Jo ennen mittauksia on suositeltavaa tiedottaa asiasta koteihin. Erityisen tärkeää on korostaa mittausten tarkoitusta ja tuoda esiin, ettei tuloksia käytetä osana oppilasarviointia. Move!-järjestelmän verkkosivuille on koottu myös huoltajille suunnattu palauteosio. Sen tavoitteena on, että perheet tutustuvat palautekuvauksiin ja keskustelevat lapsen tulosten pohjalta toimintakyvyn merkityksestä ja roolista osana perheen arkea. Perheitä voidaan ohjata ja rohkaista keskustelemaan esimerkiksi liikunnan määrästä, aktiivisesta koulu-, työ- ja harrastamatkojen kulkemisesta, riittävästä unesta ja palautumisesta sekä kasvun mukanaan tuomista muutoksista. Parhaimmillaan Move!-tulokset voivat edistää koko perheen liikkumista.

Yhdessä eri toimijoiden kanssa voidaan koota harrastusmuodoista, liikuntapaikoista ja kaikista lähiympäristön aktiivisuutta edistävästä mahdollisuuksista yhteenvedo, jota jaetaan perheille Move!-tulosten käsittelyn yhteydessä. Yhteistyöhön kannattaa ottaa mukaan myös kunnan liikunta-, vapaa-aika- ja nuorisotoimen asiantuntijat. Lisäksi on hyvä tuoda esiin koulun liikunnallistamiseen tähtääviä toimia, joita ovat esimerkiksi liikuntakerhot, aktiiviset koulumatkat ja välituntiliikunta.

Toimintakyky ja Move!-mittausten tulokset ovat myös erinomainen aihe vanhempainiltoihin. Näin voidaan osoittaa, että toimintakyky ja jaksaminen ovat koko kouluyhteisön tavoitteita, eivätkä ne rajoitu vain liikunnanopetukseen. Voisiko ilta myös olla toiminnallinen, jolloin vanhemmat pääsisivät itse kokeilemaan mittausosioita tai niihin liittyviä tehtäviä?

Move! ja oppilashuolto

Move!-tulokset kertovat oppilaan toimintakyvyn tilasta, joka on yksi keskeinen terveyden ja opiskelukykyisyyden mittari. Tästä syystä erityisen heikkojen tulosten tulisi herättää huolta oppilaan hyvinvoinnista ja oppimisesta. Kouluissa on järkevää pohtia, miten Move!-mittausten tulokset otetaan huomioon oppimisen ja oppilashuollon tukiprosesseissa. Tämä on erityisesti oppilaan etu, sillä se mahdollistaa tuen tarjoamisen ennalta ehkäisevästi.

Yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä on hyödyllistä käsitellä Move!-mittausten koulukohtaisia tuloksia ja suunnitella havaintojen pohjalta toimenpiteitä tulevaisuuteen. Ryhmässä voidaan esimerkiksi sopia tukitoimien suuntaviivoista niille oppilaille, joilla tulokset ovat joko kaikissa tai joissakin kategorioissa heikkoja. Oppilaskohtaiset tarkat tukikeinot sovitaan aina osana yksilökohtaista oppilashuoltoa. Tukikeinoja voivat olla vaikkapa liikunnalliset kotitehtävät, liikuntakerhot, lisä- ja tukiopetus, kouluterveydenhuollon seurantakäynnit tai jatko-ohjaaminen muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden, kuten fysio- tai toimintaterapeutin vastaanotolle.

Move!-järjestelmään ja tulosten hyödyntämiseen liittyviä hyviä toimintamalleja ja paikallisia esimerkkejä on koottu Opetushallituksen Move!-verkkosivuille: <http://www.edu.fi/move>

Mikko Huhtiniemi

Kehittämispäällikkö

Jyväskylän Yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta





Vauhtipankista vinkkiä vauhdikkaisiin varhaiskasvatuspäiviin

Keuruun kaupungin varhaiskasvattajat ovat yhdessä Keski-Suomen Liikunnan kanssa työstäneet videopankin varhaiskasvatukseen sopivista liikuntaleikeistä. Videokirjaston idea on jakaa liikuntaleikkejä helposti ymmärrettävällä tavalla ja auttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamista käytännössä.

”Tarve alle kouluikäisten liikunnan videokirjastosta tuli esille Keski-Suomen Liikunnan kuntien varhaiskasvatuksen henkilöstölle toteuttamissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön tilaisuuksissa. Henkilöstö kaipasi erityisesti apua, kuinka toteuttaa päivässä tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksen yksiköissä arki on hektistä. Kirjoitetuista teksteistä liikuntaleikkien kulun hahmottaminen on usein vaikeaa ja hidasta. Tavoitteena on, että videoista liikuntaleikit omaksutaan nopeasti ja helposti” toteaa Keski-Suomen Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen.

”Varhaisvuosien liikuntasuosittelun mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä, joista yksi tunti vauhdikkaasti. Keuruun varhaiskasvatusyksiköiden tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuisi vähintään kaksi tuntia päiväkotipäivien aikana siten, että toinen tunti on suositusten mukaista vauhdikasta liikuntaa. Näin kotien vastuulle jää tunti rauhallisempaa liikuntaa päivässä”, kertoo Keuruun Liikkuva varhaiskasvatuskoordinaattori Tino Kohonen.

Vauhtipankin videoiden teemana on vauhdikkuus. Videoiden leikeillä on tarkoitus lisätä vauhtia oikein kanavoituna varhaiskasvatuspäiviin. Vauhtipankkiin

on kuvattu ensi vaiheessa 24 eri leikkiä ja peliä. Videoiden kesto on noin 45-90 sekuntia. Leikkien sekä pelien ohjeet on tekstitetty videoille ja loppuun on koottu listaus leikkeihin vaadittavista välineistä ja mahdollisista sovellutuksista.

Videoita voidaan käyttää myös leikkien opettamiseen. Osalle lapsista ohjeiden kuuntelu on haasteellista. Videolta on helppo näyttää, kuinka leikissä tulee toimia. Vauhtipankin avulla voidaan lapsia osallistaa, kun lapset saavat itse valita videoista, mitä tällä viikolla leikitään. Vauhtipankin leikit on kuvattu pääosin sisätiloissa selkeämpien kuvaolosuhteiden vuoksi, mutta lähes kaikki leikit ovat siirrettävissä pihalle.

”Idean videopankin tekemisestä saimme Keski-Suomen Liikunnan lasten liikunnan kehittäjä Jouni Vataselta. Keuruun varhaiskasvattajat innostuivat ideasta, jotka kokivat tällaisen projektin tulevan tarpeeseen ja olevan mukava muisto myös lapsille päiväkotiajoilta. Varhaiskasvattajille kuuluvat suurimmat kiitokset projektin onnistumisesta. Videopankkia on ollut toteuttamassa kevään aikana

kuusi päiväkotiryhmää. Mukana on ryhmiä pienimmistä alle kolmevuotiaista eskariryhmiin saakka. ” valottaa Tino Kohonen Koska lasten väliset erot liikunnan määrässä ovat kasvaneet, varhaiskasvattajien rooli lasten liikuntakokemusten mahdollistajana korostuu. Monella lapsella hoitopäivän jälkeen liikkuminen on ulkoilua, kevyttä liikuntaa ja rauhallista arjen touhuilua – mutta suositusten mukaista vauhdikas fyysistä aktiivisuutta vähän.

”Pitkään mietimme kenen kanssa, voisimme videopankin toteuttaa. Joitakin tunnusteluja teimme. Olen todella iloinen, että Keuruun kaupungin varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaavat oivalsivat heti mistä on kysymys ja olivat valmiita yhteistyöhön. Ensimmäiset videot on julkaistu toukokuussa 2021. Tavoitteena on laajentaa Vauhtipankkia tulevaisuudessa. Vauhtipankki on kaikkien vapaasti käytettävissä. Toivottavasti alle kouluikäisten liikunnan videokirjasto omalta osaltaan lisää lasten liikettä koko maassa.” jakaa kiitosta ja visioi tulevaisuutta Keski-Suomen Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen.





Vauhtipankki

Alle kouluikäisten liikunnan videokirjasto

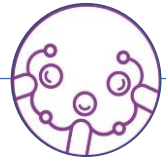
-  *24* vauhdikasta liikuntaleikkiä esitettynä helposti ja nopeasti ymmärrettävällä tavalla*
-  *Liikkuva kuva kertoo paljon - tärkeimmät ohjeet vielä tekstitetty*
-  *Liikuntaleikit sopivat sekä sisällä että ulkona toteutettavaksi*
-  *Videoiden lopussa sovellusvinkit ja kooste tarvittavista välineistä*
-  *Hyvä mahdollisuus osallistaa lapsia*

* Vauhtipankki laajenee tulevaisuudessa

Vauhtipankin liikuntaleikeillä lapsen päivään tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.



<https://www.youtube.com/channel/UCWISBDJ18W70vRuoCv9A9dQ>



Ikäluokkien pieneneminen haastaa lasten liikuttajia

Lasten ja nuorten seuratoiminnassa useimpien harrastajien kohdalla tärkeintä antia ovat liikkumisen kautta syntyvät sosiaaliset kontaktit. Kaverit ja yhdessä tekeminen saavat jatkamaan liikunnan parissa – osasta junnujoukkueen lapsista voi tulla vaikka huippu-urheilijoita, osa voi jatkaa alemmilla sarjatasoilla, mutta kaikille syntyy vuosien ohjatun harrastamisen kautta vahva kaveripiiri ja ote liikunnalliseen elämäntapaan. Tämä lopputulos meitä junioriurheilun parissa vuodesta toiseen puurtavia aktiiveja eteenpäin ajaa – se, että jokainen seurassa liikkuva lapsi saa hommasta jotakin pysyvää.

Siksi koen suureksi haasteeksi sen, että Suomessa ja Keski-Suomessakin on suuri joukko kuntia, joissa syntyvät ikäluokat jäävät alle 20 lapseen jo nykyisin. Jos tästä tekisi karttatarjoituksen, niin melkoinen osa Suomea piirtyisi alueeksi, jossa joukkuelajien harrastaminen – joukkueen kokoon saaminen – vaatii melkoisen laajan alueen maantieteellisesti. Jos matkat harrastuksen pariin kasvavat, vaikka omaa intoa lapsella olisi, niin etäisyys voi usealle perheelle olla ylipääsemätön este, esimerkiksi aikataulujen, liikkumisen ja kustannusten suhteen. Mahdollisimman hyvä yli kuntarajojen sujuva yhteistyö auttaa tässä jo vahvasti.

Olisi paikallaan saada aktiivisille pienille paikkakunnille tukea lajin isommilta alueilta – pesäpallon sateenvarjomalli on tästä hyvä esimerkki. Pesäpalloliiton Itäinen alue tukee alueen isoja seuroja työssä, joka kohdentuu uusien paikkakuntien pesiskoulujen /kerhojen opastamiseen ja auttamiseen. Jyväskylän Kiri&Kirittäret juniorit on hommassa tänä kesänä Hankasalmen ja Uuraisten tukena – ja uskon, että

kummallakin paikkakunnalla saadaan hommaa hienosti liikkeelle. Tavoitteena on saada kaikki maakunnan pesiskoulut myös yhteisiin turnauksiin tänä kesänä ja lapsille sillä tavoin hienoja yhteisiä kokemuksia lajin parissa.

Toinen suuri haaste, johon lasten liikuttamisessa olen silloin tällöin törmännyt, on se, että toiminnan pitäisi olla samaan aikaan todella laadukasta ja todella edullista. Molemmat vaateet ymmärrän hyvin, niiden yhteensovittaminen onkin sitten ongelmallisempaa. Lajiliitot edellyttävät esimerkiksi valmentajilta seuroissa yhä enenevästi koulutuksia, joilla harrastamisen laatua parannetaan. Koulutukset sitovat kuitenkin aikaa valmentajilta ja tuovat kuluja seuroille – jolloin lajin harrastajan kustannukset kasvavat. Lajiliittojen koulutusvaateet eivät saisi kasvaa liiallisiksi, eikä toki niin vielä ole käynytäkään. Suunta on kuitenkin huolestuttava.

Junioriurheilussa ei onneksi samalla tavoin näy sen sijaan tekijöiden väheneminen ja väsyminen, kuin

esimerkiksi monessa muussa yhdistystoiminnassa nykytrendi näyttäisi olevan. Kun uusia vanhempia tulee uusien lasten kautta mukaan vanhojen väistyessä ja väki vaihtuu säännöllisesti, seuroihin tulee luonnostaan uusia tekijöitä ja uusia ideoita. Ja kun sitä vanhaa väkeä on edelleen taustalla, junioritoiminnan edellytykset etenkin kaupunkiseuduilla ovat vahvat. Pienemmillä paikkakunnilla homma saattaa kaatua aika kapealle joukolle tekijöitä ja silloin toiminnan jatkuvuus on uhatumpaa.

Itse katson asiaa niin pienen kunnan kunnanjohtajan näkökulmasta kuin junioriseuran puheenjohtajan silmälasein. Uskallan kunnanjohtajakollegoidenikin puolesta todeta, että kaikki hyvät ideat, joilla lapsia ja nuoria saadaan liikkumaan ohjatusti ja vaikkapa ihan joukkueita sarjoihin jossain lajissa syntymään, otetaan maaseutukunnissa ilolla vastaan. Liikkuvat lapset ovat kunnan keskeinen elinvoimatekijä. Maaseudulla tukea junioreiden liikuttamiseen löytyy varmasti, jos löytyvät tekijät toimintaa pyörittämään ja lapset liikkumaan.

Junioriseuran puheenjohtajana taas koen, että junioritoimijoita kyllä arvostetaan, mutta jossain

määrin heille kaadetaan, esimerkiksi lajin aikuisseurojen tai oman seuran edustusseuran tai lajiliittojen toimesta, sellaisiakin asioita hoitoon, jotka eivät välttämättä edes junioripuolen vastuulle kuuluisi ainakaan täysin. Ja itse kyllä silloin – joskus liiankin vahvasti – ärähdän. Monia asioita otetaan vähän itsestäänselvyytenä. Kannustan suuresti kaikkia junioritoiminnassa mukana olevia tekemään vahvaa yhteistyötä kaikkien lajin paikkakunnan aikuisseurojen kanssa ja verkostoitumaan muiden lajien seurojen kanssa, mutta samalla pitämään omat tarpeet ja oikeudet mielessään.

Ennen kaikkea huomion tulee olla liikkuvissa lapsissa ja nuorissa. Jos muut asiat alkavat nousta keskeisimmiksi – mikä sekin on aina seuratyössä vaarana – silloin ollaan väärillä teillä. Meidän jokaisen on muistettava tehdä hommaa lapsen ehdoilla ja löytää se lapsenmieli välillä itseltämmeikin – silloin voimme onnistua. Ja nuorten kohdalla muistaa kuunnella heidän omaa vahvaa tahtoaankin aina välillä. Kun tässä onnistumme edes ajoittain, niin on urheiluseuratoiminta aika hauskaa.

Matti Mäkinen,
Jyväskylän Kiri&Kirittäret Junioreiden puheenjohtaja
Hankasalmen kunnanjohtaja





PIILO-hankkeesta tietoa pienten lasten liikunnan ilosta, fyysisestä aktiivisuudesta ja motorisista taidoista

PIILO on pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke, joka liittyy Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan. Tavoitteena on kehittää pienten lasten hyvinvoinnin seurantaa ja hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin edistämisessä.

Kasvava lapsi tarvitsee normaalin kasvun ja kehityksen tueksi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Liikkumisen ja motoristen taitojen tilan tunteminen auttaa tunnistamaan lasten vahvuuksia ja mahdollisia tuen tarpeita. Tutkitun tiedon avulla voidaan parantaa mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen eli monipuolisen leikin ja liikkumisen toteutumiseen varhaiskasvatuksessa ja kotona.

Pienten lasten liikkumisesta ei ole tällä hetkellä saatavilla riittävästi tietoa. PIILO-hankkeessa laaditaan suunnitelma alle kouluikäisten lasten liikkumisen väestötason seurannan toteutuksesta. Hankkeeseen kutsuttiin mukaan 4–6-vuotiaita lapsia ja heidän perheitään eri puolilta Suomea. Mittaukset toteutettiin joko päiväkodeissa tai erillistutkimuksen yhteydessä.

Tutkimukset sisälsivät lapsen fyysisen aktiivisuuden mittauksen ranteeseen kiinnitettävällä liikemittarilla, lapsen haastattelun liikkumiseen liittyen, lapsen motoristen taitojen mittaukset sekä kyselyt huoltajille, varhaiskasvattajille ja varhaiskasvatusyksiköille.

Kehittämistyö käynnistyi vuonna 2019 laajan asiantuntijaryhmän työskentelyllä ja sen perusteella valittiin menetelmät esitestaukseen syksyllä 2019. Esitestauksen perusteella valittiin ja kehitettiin menetelmät laajempiin mittauksiin, jotka toteutettiin vuosina 2020–2021. Näihin kehittämisvaiheen mittauksiin osallistui yli 800 lasta eri puolilta Suomea, noin kolmasosa lapsista oli Keski-Suomesta, kolmasosa pääkaupunkiseudulta ja kolmasosa Pohjois-Suomesta. Menetelmien ja mittareiden valinnassa huomioitiin niiden soveltuvuus alle kouluikäisille lapsille.

Hanketta koordinoivat Likes ja Jyväskylän yliopisto ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tutkimuksesta vastaavat Tuija Tammelin Likesiltä ja Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta. Hankkeen tutkimuskoordinaattorina toimii Anette Mehtälä Likesiltä.

Hankkeen kehittämistyöstä ja tuloksista laaditaan raportti, joka julkaistaan syksyllä 2021. Julkaisuseminaarin ajankohdaksi on suunniteltu 15.9.2021.

Tuija Tammelin
Tutkimusjohtaja, Likes



Välineet kannustavat liikkumaan

Alle kouluikäisten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset koostuvat yhdeksästä eri teemasta. Jokaiseen teemaan on kirjattu toimenpide-ehdotukset, joita toteuttamalla saavutetaan suosituksissa asetetut tavoitteet. Yksi suosituksissa oleva teema on liikuntavälineet ja lelut. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa lehti keräsi Keski-Suomen kuntien varhaisvuosien liikunnan verkoston jäseniltä toisille jaettavaksi liikuntavälineisiin ja leluihin liittyviä hyviä käytäntöjä ja vinkkejä.

Välinevastaavat on nimetty – mutta oikeus ja velvollisuus on kaikilla

- Talossamme on kaksi henkilöä, jotka buustavat liikunta-asioita. He seuraavat myös välineiden kuntoa ja tekevät ehdotuksia uusien välineiden hankinnasta. Kaikilla muillakin henkilökuntaan kuuluvilla on oikeus ja velvollisuus tehdä ehdotuksia liikkumiseen kannustavien välineiden hankkimisesta sekä huolehtia välineiden kunnosta (mm. pallojen pumppaamisesta).

Erillistä liikuntavälinebudjettia ei aina koeta välttämättömäksi

- Jokaisessa yksikössä on kalusto- ja toimintavälinemääräraha. Yksikkö saa päättää mitä hankkii. Joinakin vuosina raha käytetään enemmän liikuntavälineisiin, joinakin vuosina johonkin muuhun. Tarve määrittelee. Henkilökunta tekee yhdessä päätökset

yhteisen harkinnan perusteella. Näin on pystytty joskus tekemään isoja hankintoja, kun raha ei joka vuosi jakaudu pieniin puroihin. Tärkeintä on, että liikuntavälinehankintoja ei unohdeta.

Liikuntavälinehankinnoissa huomioidaan eri ikäiset ja kokoiset lapset

- Pallojen hankinnassa on pyritty monipuolisuuteen: isoja ja pieniä, pehmeitä ja vähän kovempia, pomppivia, hitaampia jne. sähkömailoja on eri mittaisia ja eri puolelta pelaavatkin on huomioitu, ulkoilussa käytettävät potkulaudat ovat säädettävissä eri kokoisille lapsille jne.

Osa välineistä kannustaa lapsia yhteistyöhön ja ponnistelemaan

Ratoja rakennettaessa aikuisen valvonnassa (ja joskus avustaessa 😊) lapset kantavat / työntävät isoja patjoja, penkkejä, ymv. välineitä paikalleen



VÄLINEET JA LELUT – INNOSTAA KOKEILEMAAN Toimenpide-ehdotukset varhaiskasvatushenkilöstölle

- * Sopikaa yksikköön välinevastaava, joka huolehtii mm. välineiden hankkimisesta ja huollosta.
- * Varatkaa vuosibudjettiin määrärahaa uusien liikuntavälineiden hankintaa varten.
- * Varmistakaa, että välineet ovat eri painoisia ja erikokoisia. (Osa välineistä voi olla myös raskaita ja suuria, joiden käyttämiseen tarvitaan ponnistelua ja lasten yhteistyötä.)
- * Kierrättäkää isompia ja kalliimpia välineitä yksiköstä toiseen.
- * Huolehtikaa, että liikuntavälineet ovat helposti ja jatkuvasti lasten saatavilla
- * Varmistakaa, että liikuntavälineiden hankinnassa huomioidaan myös liikkumisessa erityistä tukea tarvitsevat

Kokemukset välineiden kierrättämisestä vaihtelevat

- Yksiköissä kiertää liikuntavälinekärky, jossa on voimistelupaloja, Air Track-patja, trampoiliini, permantomatto, ponnahduslauta jne. välineillä saa rakennettua mahtavan radan
- Hankerahoituksella hankimme isompia välineitä esim. ulko- ja sisäpyöriä. Ajatuksena oli kierrättää niitä kolmen yksikön välillä. Välineiden siirtely yksiköiden välillä osoittautui hankalaksi ja työlääksi. Hankimme välineitä niin, että nyt niitä on kaikissa kolmessa yksikössä.

Välineiden lasten saatavilla oloon on kiinnitetty huomiota

- Välineitä on levitetty ympäri taloa - pois varaston uumenista.
- Varastoa ei pidetä lukossa.
- Liikuntavälineet on laitettu niin matalalle, että lasten on helppo ottaa niitä.
- Liikuntavälineitä tuodaan aktiivisesti lapsille. Välillä vaihdellaan esillä olevia liikuntavälineitä, jotta mielenkiinto säilyy

Erityistä tukea tarvitsevat lapset huomioidaan välinehankinnoissa

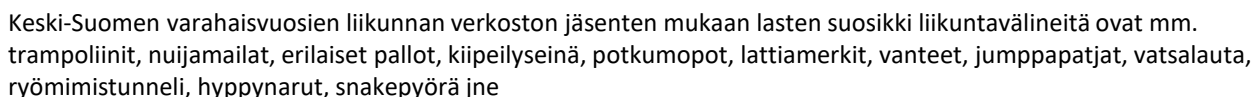
- Kaikissa välinehankinnoissa arvostetaan, jos ne sopivat myös erityistä tukea tarvitseville lapsille. Lisäksi yhteistyössä varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa mietitään lasten tarpeita ja tehdään yksilöllisiä hankintoja.

Välineiden säilytys haastaa jokaisen siisteyskäsitystä

- Välinevaraston siisteystä ei ole tehty itse-tarkoitusta, jos se ei mahdollista välineiden helppoa käyttöön ottamista. Tavaraita ei haluta piilottaa lukollisten ovien taakse eikä korkealle ylähyllille, josta ne ovat vaikeasti käyttöön otettavissa. Pyritään siihen, että kaikilla liikuntavälineillä on oma paikkansa, jotta aika ei kulu välineiden etsimiseen. Suunnittelua helpottaa, kun suurimman osan liikuntavälineitä löytää samasta paikasta ja pystyy nopeasti hahmottamaan kokonaisuuden.

”Ahtaissa tiloissa välineiden säilytys on ikuisuus ongelma”





- Ohjatussa liikunnassa on tärkeää, että välineitä on riittävästi – esim. heittoa harjoitellessa joka lapsella oma pallo, jotta odotusajat eivät tule pitkiksi.
- Välineiden käytössä on hyvä sopia säännöt ja pitää kiinni niistä – vuorottelu trampoliinilla, mailoilla ei koskaan lyödä toista, pallojen päällä ei istuta jne. Alusta asti tehdään selväksi, että välineet eivät saa rikkoutua ilkeällä seurauksena tai huolimattomuutta – pehmopalloista ei nypitä superlonia (vaikka se olisi kuinka kivaa -😊) tai liikuntavälineitä ei - kiireessäkään - saa jättää ulos sateeseen.
- Värikkäät liikuntavälineet motivoivat lapsia
- Sanomalehtimailojen ja -pallojen valmistaminen ja käyttäminen kehittää monia taitoja
- Lapsen mielenkiinnon kohteet kannustavat liikumaan: Minkä Pokemon hahmon kohdalle jaksat hypätä? Mihinkä LOL-hahmoon osut herne pussilla?
- Aina ei tarvita välineitä. Luontoretket tarjoavat monenlaisia virikkeitä perusmotoriikan harjoittamiseen. Kun sisällä ja pihalla on riittävästi vapaata tilaa, niin se jo kannustaa lapsia juoksemaan ja liikkumaan.

Liikuntavälineet ovat kulutustavaraa, joita uusitaan niiden rikkoutuessa!



Liikuttaako? -raportti toimintarajoitteisille henkilöille ja urheiluseuroille suunnatuista kyselyistä julkaistu

Kesäkuussa 2020 Suomen Paralympiakomitea käynnisti kolmivuotisen Avoimet ovet -hankkeen, jonka tarkoituksena on tukea urheiluseuroja, jotta ne voisivat ottaa mukaan toimintaansa vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia harrastajia.

Hankkeen alkuvaiheessa syksyllä 2020 haluttiin tehdä lähtötilanteen kartoituskyselyt. Kyselyt teetettiin toimintarajoitteisille henkilöille (Liikkujakysely) sekä urheiluseuroille ja liikuntaa järjestäville yhdistyksille (Seurakysely).

Avoimet ovet -hankkeen lisäksi kyselyt kytkeytyivät Liikuntatieteellisen Seuran Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeeseen (SLKK), jossa kehitetään kuntien erityisliikunnanohjaajien työnkuva.

Seurakyselyyn vastanneista seuroista ja muista toimijoista (vastaajia 314) 66 prosenttia järjestää soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua tai niiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia. Toimintaa järjestetään joko kohdennetuissa erityisryhmissä tai siten, että toimintarajoitteisia henkilöitä on mukana avoimissa ryhmissä ja harrastusympäristöissä. Vastausten perusteella

seurat tarvitsevat eniten tukea ohjaajien, vapaaehtoisten ja sponsorien sekä kohderyhmään kuuluvien harrastajien löytämisessä ja harrastustiloihin liittyvissä asioissa.

Toimintarajoitteisille henkilöille suunnattuun Liikkujakyselyyn vastasi kaikkiaan 1202 vastaajaa. 37 prosenttia toimintarajoitteisista nuorista on jäsenenä urheiluseurassa. Toimintarajoitteisten nuorten kertomia esteitä liikunnan harrastamisen tiellä ovat sopivien harrastusryhmien (49%), kaverin (39%) ja avustajan puute (32%). Toimintarajoitteisista nuorista 27 prosenttia harrastaa rasittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa, kun vastaava luku koko väestön nuorista on LIITU-tutkimuksen mukaan 64 prosenttia. Toimintarajoitteisista nuorista 65 prosenttia haluaisi harrastaa ja liikkua nykyistä enemmän.

Toimintarajoitteisten henkilöiden vastauksissa ilmenee, että valtaosa kannattaa inklusiota eli kaikille avointa toimintaa ja on valmis tulemaan mukaan yleisiin ryhmiin, kunhan niissä pystyy toimimaan ja saa tuntea itsensä tervetulleeksi. Uuden harrastuksen aloittamisessa eniten vaikuttaa, että laji on kiinnostava (77%).

Avoimet ovet -hankkeessa Keski-Suomen Liikunta ry kokoaa Keski-Suomen alueen hankeverkoston koolle vähintään kahdesti vuodessa. Verkostossa on mukana pilottiseuroja sekä kuntien soveltavasta liikunnasta vastaavat ja lajiliittojen seurakehittäjät. Verkostotilaisuuksissa työstitään kaikille avoimen seuratoiminnan mallia. Hankkeen aikana seurat saavat sparrausta toiminnan käynnistämiseen tai eteenpäin viemiseen omassa seuratoiminnassa.

Kyselyiden pohjalta tiedämme jo nyt, että kysyntä ja tarjonta eivät vielä kaiken kaikkiaan kohtaa ja urheiluseurojen on hyvä ryhtyä tuomaan näkyväksi

kaikille avointa seuratoimintaa. On hyvä nähdä, että yhdenvertainen seuratoiminta ei ole vain resurssien viejä vaan antaa vielä enemmän ja tuo lisäarvoa seuran olemassa olevaan toimintaan.

Kyselyt on tarkoitus toistaa 2023, jotta voidaan arvioida kehittämistyön onnistumista.

Lisätiedot

- * Paralympiakomitean Avoimet ovet – hanke
- * Liikuntatieteellisen Seuran SLKK-hanke

Ladattavat tiedostot

- * Liikuttaako – Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti (Saari, 2021) (pdf)

Nina Peltonen,

Avoimet ovet –hankekoordinaattori, seurakehittäjä
puh 050 400 1532, nina.peltonen@paralympia.fi
Suomen Paralympiakomitea



SOVELTAVAN LIIKUNNAN KOULUTUS

TO 26.8.2021 klo 17.00-20.00 JYVÄSKYLÄSSÄ

Koulutus on suunnattu kaikille seuraohjaajille ja toimijoille, jotka toimivat tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa. Aiheina mm. soveltamisen perusperiaatteet, tukikeinoja ohjaamiseen, vinkkejä erilaisten liikkujien ohjaamiseen ja käytännön sovelluksia eri lajeista.

Kouluttaja: Mira Autio, Keski-Suomen Liikunta ry

Hinta: 30€/osallistuja.

Lisätietoja: Mira Autio, p. 050 3813 820, mira.autio(at)kesli.fi

Ilmoittautuminen:

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/soveltava-liikunta-26-8-2021/>



Kuva: Tero Takalo-Eskola



Ihannetilanteessa kunta tarjoaa asukkailleen mahdollisuuden lainata välineitä koulutoimen, liikunta-, nuoriso- ja kulttuuritoimen, seurojen, yhdistysten ja yksittäisten kuntalaisten käyttöön. Kunnan omat välineet lisäävät kuntalaisten yhdenvertaisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia. Hankintojen tekeminen yhteishankintana on hyvä ja taloudellinen vaihtoehto.

Malike / Kehitysvammaisten Tukiliitto ry on koonnut yhdessä Suomen Paralympiakomitean SOLIA toiminnan kanssa oppaan välinehankinnoista.

Osallistumista edistäviä apuvälineitä kouluihin ja kuntiin opas



Oppaassa on kouluille ja kunnille tietoa

- * yhteiskäyttöön soveltuvista apuvälineistä
- * välineiden jälleenmyyjistä
- * hinta-arvioita helpottamaan hankintoja
- * hankittavaksi suositeltavista lisävarusteista

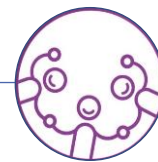
Kootut tiedot helpottavat yhdenvertaisuutta edistävien apu- ja toimintavälineiden alueellista hankintaa.

**Oikeaa osallisuutta on päästä aidosti toisten mukaan –
jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus siihen!**

**Tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitse jäädä toiminnasta pois sen vuoksi,
että ei ole apuvälineitä. Tavoite saavutetaan, kun välineistä tiedetään, ne
ovat saatavilla ja riittävän lähellä.**



<https://www.tukiliitto.fi/uploads/2021/03/c9a8a9a7-osallistumista-edistavia-apuvälineita-kouluihin-ja-kuntiin-opas.pdf>



Jyväskylän Sulkapalloseuran askelmerkit lasten yksilölliseen kohtaamiseen

Urheiluseurojen valmentajan työssä toimivat saattavat kohdata viikottasolla satoja seuralaisia useista eri ikäluokista. Onnistuakseen valmennustyön päivittäisissä haasteissa on usein edullista tuntea omat valmennettavat mahdollisimman hyvin, mutta usein toimintaa suunnitellessa huomio kohdistuu helposti harjoittelun sisältöön ja erilaisiin tavoitteisiin. Jyväskylän Sulkapalloseuran valmennusmallissa on pyritty nostamaan pelaajien yksilölliseen kohtaaminen harrastetoiminnassa osaksi valmennuksen muita tavoitteita. Toimintamallin muutos tehtiin muutama vuosi sitten ja olemme tämän jälkeen kasvattaneet jäsenmääräämme, jäsenten pysyvyyttä seurassa ja valmentajiemme hyvinvointia.

Työskennellessäni noin kymmenen vuotta juniori-valmentajana eri seuroissa ja kaupungeissa huomasin osan valmennustunneistani aiheuttavan jaksamiselleni hyvin erilaisen vasteen. Suuremmat ja vähemmän harjoittelevista pelaajista koostuvat ryhmät toivat minulle suurta iloa ja sujuivat usein ongelmitta, mutta saatoinkin olla ryhmien jälkeen sosiaalisesti todella uupunut. On toki luonnollista suuremmalle ryhmälle aiheuttaa enemmän liikkuvia tekijöitä valmentajalle huolehdittavaksi, mutta ymmärsin samalla, että keskittyessäni ryhmän paimentamiseen ja taitotavoitteiden saavuttamiseen en pystynyt keskittymään riittävästi huomiota

pelaajien yksilölliseen kohtaamiseen. Kun en tuntenut pelaajiani erityisen hyvin oli vaikeampaa rentoutua valmennuksen aikana ja kohdatut haasteetkin tulivat usein yllätyksenä. Toisaalta ryhmät joiden pelaajat tunsin paremmin olivat sosiaalisesti kevyempiä, palautteenanto oli helpompaa ja samalla päivittäisiin haasteisiin oli enemmän työkaluja. Aloin kiinnittää aiheeseen enemmän huomiota harjoitusten suunnittelussa, omassa toiminnassani ja valmennuspäiväkirjamerkinnöissäni. Keskittymällä yksilöiden kohtaamiseen pitkällä aika välillä sain vietyä valmennustani eteenpäin myös monella



muulla osa-alueella ja helpotettua työtäni aikaisemmin raskaalta tuntuvilla osa-alueilla. Myöhemmin siirryttyäni päävalmentajan rooliin olen pyrkinyt luomaan valmennuskulttuuria, jossa pelaajien kohtaamiseen kiinnitetään erityistä huomiota toimintaa suunnitellessa.

Valmennettavien yksilöllinen kohtaaminen tai yksilönäkökulman ottaminen valmennuksen suunnittelussa ei ole mitenkään uusi asia, mutta sen toteuttamiseen voi tuskin kenelläkään olla liikaa työkaluja. Kerron seuraavaksi viisi askelmerkkiä valmentajille, jotka seuramme valmennustiimi on kokenut hyödylliseksi edistämään pelaajien yksilöllistä kohtaamista erityisesti junioritoiminnassa.

1. Ole valmis käyttämään enemmän omaa aikaa kohtaamisen varmistamiseen

Valmentajan työn keskiössä on ajankäyttö. Sen suunnittelu on lähes kaiken valmennuksen perusta ja siihen liittyvät kysymykset ovat jokaisen valmentajan tärkeä työkalu. Kuinka paljon aikaa kannattaa käyttää tietyn tavoitteen saavuttamiseksi? Reilun tunnin mittaiset harjoitukset tuntuvat aina vaan lyhyemmältä jos alkaa miettiä paljonko aikaa on mahdollista käyttää jokaisen lapsen tai nuoren yksilölliseen kohtaamiseen, yhteisiin ohjeisiin, palautteenantoon ja esimerkiksi harjoitustilan järjestelyihin. Onneksi valmentamisen ajankäyttöä voi usein jakaa myös varsinaisen harjoitusajan ulkopuolelle. Erityisen hyvä hetki kohdata ja tutustua valmennettaviin on ennen ja jälkeen harjoitusten, jolloin vuorovaikutustilanteet ovat rauhallisempia ja valmentajat ehtivät jutella avoimemmin myös omasta

arjestaan. Samalla valmentajien olisi hyvä harjoitusten yhteydessä kertoa olevansa mahdollisuuksien mukaan tavattavissa ennen ja jälkeen varsinaisen harjoitusajan, jos joku haluaa tulla juttelemaan heidän kanssaan. Samalla valmennettavista tulee helpommin lähestyttäviä ja heille tarjoutuu mahdollisuus kohdata valmennettavia uusissa tilanteissa.

2. Aloita jokainen harjoituskerta vahvasti

Valmentaja saattaa tuntea omat aktiivisesti harjoittelevat valmennettavansa todella hyvin vaikka ei kiinnittäisi siihen huomiota juuri ollenkaan. Näillä valmennettavilla harjoituksia on enemmän ja ne kestävät pidempään, joten pienellä kuuntelulla saa usein selville heidän arjestaan lähes kaiken treenien ulkopuolisista kavereista lempiruokiin asti. Samalla tuttujen lasten ja nuorten kehonkieltä oppii lukemaan paremmin ja keskustelun aiheita on usein harjoitteluun liittyen enemmän. Toisaalta vain kerran viikossa harjoittelevien lasten ja nuorten kohdalla voi olla vaikea oppia tuntemaan omia valmennettavia useamman vuoden aikana jos asiaan ei kiinnitä erityistä huomiota. Erityishuomion kiinnittäminen ensimmäiseen kohtaamiseen jokaisella harjoituskerralla auttaa luomaan vahvan valmentaja-valmennettava suhteen. Tervehdi nimellä ja kysy vaikka "Miten menee?". Tulevaisuudessa voit jatkaa tervehtimisen jälkeen siitä mihin jätite viimeksi, jolloin teillä on jo yhteinen keskustelun aihe valmiina. Jos jutunaiheet on vaikea muistaa muuten, kannattaa niistä tehdä muistiinpanot valmennuspäiväkirjaan tai nimilistan sivuun. Muistiinpanot voi sitten kerrata tarvittaessa ennen seuraavaa harjoituskertaa.

3. Varmista erilaiset kohtaamiset hyvällä suunnittelulla

Harjoituksien suunnittelulla on suuri merkitys treenien aikana syntyviin vuorovaikutustilanteisiin. Vuorovaikutusnäkökulman osalta suunnittelussa kannattaa kysyä kysymyksiä kuten: "Miten annan palautetta?" tai "Missä vaiheessa lapset ja nuoret saavat jutella keskenään?". Erityisen hyödyllistä on myös suunnitella hetkiä, jolloin lapset ja nuoret on mahdollista kohdata tilanteessa, jolloin kummaltakaan osapuolelta ei oikeastaan odoteta mitään. Esimerkiksi palautteenanto ja tervehtiminen ovat tärkeitä hetkiä, mutta niissä on jo usein hyvin pitkälle rakennettu viitekehys ja toimintamallit. Loistavia keskusteluita saa aikaan esimerkiksi pienryhmäharjoittelussa tai kisailussa, jossa ryhmät vaihtuvat harjoituksen aikana ja uuteen ryhmään



mennään aina valmentajan puheiden kautta. Tällainen ”vaihtopenkki-aika” on hyvä hetki kysyä vaikka edellisen viikonlopun erinomaisesta lumipallokelistä tai kertoa omasta arkisesta komelluksesta ruokakaupassa. Tällaisessa hetkessä saattaa hyvin huomata lapsilla olevan paljon tärkeää kerrottavaa.

4. Hyödynnä ympäröivät voimavarat etsiessäsi ”tarttumapintaa”

Usein mitä enemmän omia valmennettaviaan oppii tuntemaan, sitä enemmän ”tarttumapintaa” on valmentajalla hyödynnettävänä esimerkiksi palautteenannossa tai jopa konfliktitilanteiden ratkaisussa. Tässäkin asiassa aloittaminen on usein haastavin askel ja ensimmäisen luontevalta tuntuvan linkin löytäminen omaan valmennettavaan voi joskus tuntua vaikealta. Valmentajan ympärillä on kuitenkin monia voimavaroja, joita voi hyödyntää ”tarttumapinnan” etsintään. Joskus koko ryhmä voi toimia apuna esimerkiksi lasten ja nuorten kiinnostuksen kohteiden selvittämisessä. Aloitushetken yhteydessä koko ryhmältä kysyttävät taktisesti suunnitellut kysymykset, kuten ”Kuinka moni söi viime viikonloppuna tavallista enemmän herkkuja?” pääsiäisen jälkeen tai ”Kuinka moni on pelannut Minecraftia viimeisen viikon aikana?” saattavat helposti johtaa yli 90% päätyvän samaan vastaajaryhmään antaen samalla mahdollisuuden jatkaa jutusta myöhemmällä ajalla huolimatta siitä kumpaan ryhmään lapsi tai nuori kuului. Kysymykset on hyvä asetella niin, että myös mahdolliselle pienemmälle ryhmälle löytyy myös yhdistäviä tekijöitä, jotta jokaiselle on ryhmässä kyselyn jälkeisiä vertaisia ja toista ryhmää ei esitetä kysymyksen asettelussa parempana. Tätä kautta löytyy helposti ensimmäinen jutun aihe uudemmallekin lapselle, kun keskustelu on jo aloitettu aikaisemmin. Samalla

tavoin aikaa kannattaa käyttää muiden valmentajien kanssa muistiinpanojen vaihtoon ja huoltajien kanssa keskusteluun. Valmentajien kesken on hyvä tehdä vastuunjako myös sosiaalisella puolella, jotta jokainen valmennettava ehditään kohdata mielellään jokaisessa harjoituksessa.

5. Huolehtikaa seuran tukevasta roolista yksilöllisten kohtaamisten onnistumisessa

Viimeinen vinkki koskettaa erityisesti seurajohtoa, ryhmäsuunnittelua ja seuran valmennuskulttuuria. Pitäkää huoli, että sosiaaliset tavoitteet ovat riittävän korkealla toiminnan suunnittelussa. Valmentajia voi kannustaa yllä oleviin toimiin tarjoamalla heille esimerkiksi pohjia ja neuvoja valmennuspäiväkirjan täyttöön myös sosiaalisten tapahtumien osalta tai heille voi tarjota mahdollisuutta tehdä enemmän palkallisia tunteja jos he haluavat järjestää itselleen kohtaamismahdollisuuksia lasten ja nuorten kanssa harjoitusaikojen ulkopuolella. Valmentajilta kannattaa myös tiedustella voisiko seura tehdä esimerkiksi välinehankintoja lasten harrastusten ulkopuolisten kiinnostuksen kohteisiin liittyen. Esimerkiksi meidän seurassamme erilaiset pulmalelut ovat nousseet viime aikoina lasten keskuudessa hurjaan suosioon ja valmentajien laukkuun on hankittu muutama kappale lasten ja valmentajien iloksi. Taitavat lapset esittelevät mielellään ratkaisutaitojaan ennen ja jälkeen treenien, opettaen samalla myös muita lapsia ja tietenkin myös valmentajia. Tällaiset yhteiset hetket tuovat valmentajat ja valmennettavat lähemmäs toisiaan.

Nämä askelmerkit seuramme on kokenut toimiviksi ja pyrimme kehittämään niissä vielä pidemmälle tulevaisuudessa. Erityisen merkittävästi olemme huomanneet yksilöllisiin kohtaamisiin panostamisen vaikuttaneen vähemmän arjessaan liikkuviin seuralaisiin, joille harjoituksista löytyvät sosiaaliset kontaktit voivat olla liikkumista tai kilpailua tärkeämpi lisä omaan arkeen. Liikkuminen kuuluu kaikille, joten on tärkeää jokaiselle kokea tulleet huomatuksi ja kuulluksi osana liikunnan seuratoimintaa.

Ilari Nurmela

Valmentaja, liikuntatieteilijä, seura-aktiivi ja usean lajin innokas harrastaja. Jyväskylän Sulkapalloseuran päävalmentaja, jonka toimenkuvaan kuuluu seuran valmennustoiminnan suunnittelu ja järjestäminen – hoitaen itse myös leijonanosan kenttävalmennuksesta.