



Ohjaajan opas Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta

Emma Rapanen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

AMK-opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Emma Rapanen
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Ohjaajan opas Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta
Sivu- ja liitesivumäärä 21 + 27
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Suomen Painonnostoliiton jäsenseurojen ohjaajille opas Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta. Harrastamisen Suomen mallissa kunnat tarjoavat lapsille ja nuorille maksutonta harrastustoimintaa yhteistyössä järjestöjen ja seurojen kanssa. Oppaan tarkoituksena oli toimia Painonnostoliiton jäsenseurojen ohjaajien apuna harrastustoiminnan ohjaamisessa ja suunnittelussa sekä antaa perusteita lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen.</p> <p>Opas harrastuksen ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta toteutettiin yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton valmennuksen- ja koulutuksen asiantuntijaryhmän sekä liiton nuoriso- ja koulutuspäällikön kanssa keväällä 2023. Toteutuksen pohjatyössä olennaista oli tutustua Harrastamisen Suomen mallin konseptiin, toimintaympäristöön ja kohderyhmään. Oppaan sisältö rakentui Harrastamisen Suomen mallin konseptin sekä Painonnostoliiton lajitoiminnan, painonnoston ja toiminnallisen urheilun, mukaisiksi.</p> <p>Työn tuloksena syntyi PDF-muotoinen ohjaajan opas Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmista. Oppaassa käsitellään lasten liikunnan ohjaamista koskevia aiheita tiivistetysti ja visuaalisesti. Painonnostoliiton oli mahdollista ottaa opas jäsenseurojensa käyttöön syksyllä 2023 Harrastamisen Suomen mallin toiminnan alkaessa. Oppaan käyttäjämäärän ja vaikuttavuuden todentaminen vaativat pidempää seuranta-aikaa ja tutkimusta.</p>
Asiasanat harrastus- ja kerhotoiminta, taitoharjoittelu, ominaisuusharjoittelu, motivaatio, liikunnan ohjaaminen

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Lasten ja nuorten harjoittelu	3
2.1 Taitoharjoittelu	3
2.2 Ominaisuusharjoittelu	4
2.2.1 Liikkuvuusharjoittelu	5
2.2.2 Lasten voimaharjoittelu	5
2.3 Harjoittelumotivaatio	7
3 Harjoituksen suunnittelu	9
3.1 Harjoituksen kohderyhmä	9
3.2 Harjoituksen rakenne	10
4 Projektin tavoite.....	12
5 Projektin vaiheet.....	13
6 Projektin tulokset.....	15
7 Pohdinta	16
Lähteet	18
Liitteet	22
Liite 1. Harrastamisen Suomen malli. Painonnosto ja toiminnallinen urheilu – Opas harrastustoiminnan ohjaamiseen.	22

1 Johdanto

90-luvun laman karsiman koulujen kerhotoiminnan ja heikentyneiden lasten kasvuolojen korjaamiseksi ja lasten sosiaalisen kehityksen tukemiseksi Suomessa perustettiin valtakunnallinen MUKAVA-hanke vuosina 2002–2005. MUKAVA-hankkeen yksi osatavoitteista oli järjestää lapsille harrastustoimintaa koulupäivien yhteyteen. Tästä osatavoitteesta lopulta muodostui hankkeen kärkitavoite, jota alettiin kutsua nimellä ”Eheytetty koulupäivä”. (Latvala & Pulkkinen 2022.)

Eheytetystä koulupäivästä on edetty useiden eri hankkeiden myötä kohti nykyistä Harrastamisen Suomen mallia, jonka tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia tarjoamalla jokaiselle lapselle mahdollisuuden ilmaiseen harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Malli on ollut käytössä Sanna Marinin 2019 hallitusohjelmasta lähtien, jonka yhtenä tavoitteena oli liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden kasvattaminen kaikissa ikäryhmissä. (Valtioneuvosto 2019.) Myös nykyisen hallituksen 2023 hallitusohjelman tavoitteena on turvata jokaiselle lapselle mahdollisuus ainakin yhteen mieleiseen harrastukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Harrastamisen Suomen malli on tällä hetkellä käytössä 262 kunnassa. (Harrastamisen Suomen malli, s.a.) Harrastamisen Suomen mallia toteuttavat kunnat hankkivat harrastustoimintaa ostopalveluna muun muassa urheiluseuroilta. Kunnat valitsevat harrastuksen järjestäjät itse lasten ja nuorten toiveisiin perustuen. Harrastuksen järjestäjäksi valituksi tuleminen ensin kuitenkin vaatii urheiluseuralta hakeutumista kunnan harrastuksen järjestäjäksi. Urheiluseuran on ensin asetettava harrastuksen järjestäjänä omat tavoitteensa, jotka voivat olla esimerkiksi harrastamisen mahdollistaminen paikallisesti tai harrastuksen tunnettavuuden parantaminen ja sitä kautta uusien harrastajien hankkiminen. (Huuskonen ym., 8.)

Harrastamisen Suomen mallin harrastuksen järjestäjille suunnatussa oppaassa Tiede- ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen kirjoittaa lukijalle mallin toiminnan lähtökohdista, lapsista ja nuorista. Tavoitteena on järjestää sellaista harrastustoimintaa, joka innostaa ja antaa mahdollisuuden oppia uusia tietoja ja taitoja sekä löytää uusia kavereita. Kurvinen kannustaa harrastuksen järjestäjiä luomaan harrastuksista sellaisia, jotka vastaavat nuoren sukupolven toiveisiin ja tarpeisiin. Ratkaiseva tekijä onnistumiseen ovat muun muassa ammattitaitoiset järjestäjäorganisaatiot kuten urheiluseurat ja niiden ohjaajat. Hyvä ohjaaja on avainasemassa lapsen ja nuoren kehityksen ja itsetunnon tukemisessa ja siinä, osallistuuko lapsi tai nuori harrastukseen viikosta toiseen. (Huuskonen ym., 4.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Suomen Painonnostoliitolle. Suomen Painonnostoliitto haluaa olla omalla panoksellaan mukana tukemassa lasten ja nuorten liikunnan harrastamista kannustamalla jäsenseurojaan mukaan Harrastamisen Suomen mallin harrastusten tarjoajiksi. Painonnostoliitto tunnistaa jäsenseurojensa ohjaajien koulutustarpeen kohdentuen Harrastamisen

Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen liittyen. Tämän projektin tavoite oli vastata tähän tarpeeseen kehittämällä ohjaajan oppaan Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta.

2 Lasten ja nuorten harjoittelu

2.1 Taitoharjoittelu

Monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen perustana ovat perusliikuntataidot eli motoriset perustaidot. Motoriset perustaidot jaotellaan kolmeen osa-alueeseen, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. Näitä taitoja tarvitaan paitsi liikunnan harrastamisessa myös arjessa selviytymisessä. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49–55.) Monipuoliset perusliikuntataidot luovat hyvän pohjan lajitaitojen opetteluun. (Aarresola ym. 2014, 11.)

Taulukko 1: Motoristen perustaitojen ryhmittely (Mukaillen Donnelly, Mueller & Gallahue 2017)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> • kääntyminen • ojentaminen • taivuttaminen • pyörähtäminen • heiluminen • kieriminen • pysähtyminen • väistyminen • tasapainoilu 	Liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • ponnistaminen • laukkaaminen • hyppääminen esteen yli • laukkaaminen • liukuminen • harppaaminen • kiipeäminen 	Välineen käsittelytaidot <ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • kiinniottaminen • potkaiseminen • kauhaiseminen • iskeminen • lyöminen ilmasta • pomputteleminen • kierittäminen • potkaiseminen ilmasta

Taidon oppiminen on keskushermostossa tapahtuva prosessi, jonka seurauksena tapahtuu muutoksia oppijan taidoissa liikkua ja kyvyssä tuottaa liikettä. (Schmidt & Lee 2020, 178.) Taidon oppiminen voi olla joko tietoista eli eksplisiittistä tai tiedostamatonta eli implisiittistä. Harjoittelussa eksplisiittistä oppimista toteutetaan, kun ohjaaja asettaa harjoittelulle tavoitteen, kertoo tai näyttää ohjeen suorituksesta ja antaa palautteen suorituksen onnistumisesta. Implisiittisessä oppimisessä korostuvat sen sijaan harjoittelukokemukset ja onnistumisen elämykset. Ohjaaja voi tukea tiedostamatonta oppimista luomalla erilaisia harjoitteluympäristöjä, jotka innostavat oppijoita kokeilemaan erilaisia taitoja omatoimisesti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, luku 9.)

Oppimisprosessin alkuvaiheessa oppija pyrkii hahmottamaan liikettä ja löytämään ratkaisun sen suorittamiseksi kokeilemalla eri suoritustapoja. (Davids, Button & Bennett 2008; Kalaja & Kalaja 2022, 119.) Kun oppija alkaa ymmärtää oman suorituksensa ja lopputuloksen yhteyksiä, on taidon oppimisessa siirrytty tiedostamisen vaiheesta harjoittelun vaiheeseen, jossa merkityksellistä on runsas harjoittelun ja toistojen määrä. Saman toistamisen sijaan vaihtelevalla harjoittelulla oppiminen on tehokkaampaa. (Ives 2014, 191–217; Kalaja & Kalaja 2022, 119.) Taidon oppiminen näkyy suoritusten parantumisenä ja samankaltaisuutena eri suoritusten välillä. Oppimisprosessin lopussa oppija pystyy toistamaan suorituksen olosuhteista huolimatta ja soveltamaan oppimaansa eri ympäristöissä, jolloin kyse on siirtovaikutusilmiöstä. (Jaakkola ym. 2017, luku 9.) Taitojen oppimisessa tapahtuu siirtovaikutusta myös jo opittujen taitojen ja uusien taitojen oppimisen välillä. Siirtovaikutus voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen siirtovaikutus tarkoittaa, että opitut taidot auttavat uuden taidon oppimista. Siirtovaikutus on negatiivista silloin, kun aiemmin opitut taidot haittaavat uuden taidon oppimista. (Schmidt & Lee 2020, 189, 215.)

Taidon opettaminen alkaa usein tehtävän annolla, jonka jälkeen oppija pyrkii löytämään annettuun tehtävään ratkaisun kokeilemalla eri vaihtoehtoja suorittaa haluttu liikemalli. Palaute voi olla tieto joko suorituksesta tai sen lopputuloksesta, minkä avulla ohjataan oppijaa havainnoimaan suoritustaan ja hyödyntämään havaintoja seuraavassa yrityksessä. Taidon oppimisen alkuvaiheessa ohjaajan antamalla palautteella on oppimisen kannalta eniten merkitystä, kun oppija ei vielä itse osaa hahmottaa suoritustaan. Valmentajan antama palaute on yksi esimerkki ulkoisesta palautteesta. Sisäistä palautetta oppija saa aistikanaviensa kautta, minkä tunnistamista ohjaaja voi avustaa esittämällä kysymyksiä siitä, miltä suoritus tuntui. Oppimisessa ohjaajalla on kaksi oppimisen kannalta merkityksellistä tehtävää: ohjeiden ja palautteen antaminen ja harjoittelun mahdollistavan ympäristön luominen. (Ives 2014, 191–217; Jaakkola 2015b, 137–138.)

2.2 Ominaisuusharjoittelu

Monipuolinen harjoittelu on perusliikuntataito- ja lajitaitoharjoittelun lisäksi myös fyysisten ominaisuuksien harjoittamista. Fyysisen harjoittelun tavoitteena on kehittää pääelinjärjestelmien (hermosto, lihaksisto, hengitys- ja verenkiertoelimistö) ja tukielinten (luut, jänteet, nivelsiteet) toimintaa. (Hakkarainen, 2015a, 179.) Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta on kyse silloin, kun pystytään harjoittelemaan enemmän ja loukkaantumisia ja sairastumisia esiintyy vähemmän. (Aarresola ym. 2014, 8–12.)

Hyvä harjoitettavuus ja fyysiset ominaisuudet kuten liikkuvuus, kestävyys, voima ja nopeus, tukevat liikuntataitojen oppimista. (Aarresola ym. 2014, 8–12.) Liikkuvuudella tarkoitetaan liikelaajuutta

nivelissä. Hyvällä liikkuvuudella on merkitystä sekä toiminta- että suorituskyvyille. (Kalaja 2016, 313.) Kestävyys kertoo elimistön kyvystä sietää väsymystä ja kuljettaa happea elimistön ja lihasten käyttöön. Kestävyyden kehittyminen näkyy sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan että lihaskiston hapen ja energian käytön parantumisena. (Riski 2015, 272.) Voima voidaan jakaa maksimi- ja nopeusvoimaan. Maksimivoima on suurin mahdollinen voima, joka pystytään tuottamaan, kun taas nopeusvoima on suurin mahdollinen voima, joka pystytään tuottamaan lyhimässä mahdollisessa ajassa. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 250.) Nopeus voidaan jaotella reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Nämä määrittelevät, kuinka nopeasti pystytään reagoimaan ärsykkeeseen, tekemään yksittäinen lyhyt liikesuoritus ja liikkumaan paikasta toiseen. (Mero & Jouste 2016, 242.)

2.2.1 Liikkuvuusharjoittelu

Hyvällä liikkuvuudella on voimantuoton, tasapainokyvyn, nopeuden ja kestävyiden kannalta positiivinen vaikutus. Kun liikkuvuus on optimaalisella tasolla, pystytään liikkeitä suorittamaan oikealla suoritustekniikalla. (Behm 2019; Kalaja & Kalaja 2022, 57.) Joissain lajeissa, kuten painonnosto, aita-juoksu, uinti ja karate, lajinomainen suoritustekniikka edellyttää spesifiä liikkuvuutta. Liikkuvuus vaikuttaa myös koordinaatiokykyyn eli siihen, miten lihakset jännittyvät ja rentoutuvat oikea-aikaisesti. Tämä myös on useissa lajeissa merkittävä ominaisuus lajille ominaisen suoritustekniikan kannalta. (Kalaja & Kalaja 2022, 57.)

Liikkuvuus voidaan määritellä nivelten liikelaajuutena, mutta myös suorituskyvyn toiminnallisena tekijänä. (Kalaja 2016, Kalaja & Kalaja 2022, 57.) Toiminnallinen liikkuvuus ilmenee, kun liike saavutetaan aktiivisesti lihastyön avulla. Liikkuvuusharjoittelussa tuleekin kehittää samanaikaisesti liikelaajuuksia ja voimaa dynaamisella liikkuvuusharjoittelulla. Dynaamisessa liikkuvuusharjoittelussa venytykset tapahtuvat jatkuvassa liikkeessä ja aktiivisissa suorituksissa. Tällainen liikkuvuusharjoittelu sopii toteutettavaksi alkulämmittelyn yhteydessä, jossa tavoitteena on valmistaa hermo-lihasjärjestelmä ja liikunta- ja tukielimistö harjoitusta ja lajitekniikan vaatimia liikelaajuuksia varten. (Kalaja & Kalaja 2022, 57.)

2.2.2 Lasten voimaharjoittelu

Lasten voimaharjoittelu on tutkimusten mukaan turvallista, eikä sillä ole havaittu olevan vaikutusta lasten pituuskasvuun. Voimaharjoittelulla sen sijaan on todettu positiivisia vaikutuksia luuston tiheyteen ja liikuntavammojen ehkäisyyn. Lasten voimaharjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia lihasvoimassa, juoksunopeudessa, suunnanmuutoskyvyssä sekä motoriikan kehittymisessä. (Behringer, Vom Heede, Yue & Mester 2010; Faigenbaum & Myer 2010, 56–63; Lloyd 2014, 498–505.)

Voimaharjoittelun suoritustekniikoiden opettelu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tehostaa oppimista ja mahdollistaa harjoittelun paremmat tulokset myöhäisemmässä vaiheessa. Myöhäisemmällä iällä aloitettua voimaharjoittelua hidastavat mahdollisesti virheellisinä opitut motoriset liikemallit ja niiden korjaaminen ennen kuin voimaharjoittelusta voidaan saada kaikki mahdollinen hyöty irti. (Faigenbaum 2015, 3.) Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä leikinomaisemmalla tavalla voimaharjoittelu tulisi kuitenkin toteuttaa. (Hakkarainen 2015b, 224.) Voimaharjoittelun vaativuustasoa määrittelee kalenteri-ikänsä sijaan lapsen tai nuoren biologinen ikä, fyysiset valmiudet ja motoriset taidot. Motorisesti korkealla taitotasolla oleva lapsi voi edetä vaativampiinkin harjoitusmuotoihin kuin alhaisemman taitotason omaava aikuinen. (Behringer ym. 2010; Mäennenä ym. 2019, 277.) Voimaharjoittelun taitotasoa lapsilla ja nuorilla voidaan arvioida RTSB-patteriston (Resistance Training Skill Battery) avulla, jossa on kuusi voimaharjoittelun testiliikettä (kyky kehonpainolla, etunojapunnerrus, askelkyky, kulmasoutu riipunnassa, pystypunnerrus seisten ja rinnan kosketukset etunojassa) niiden ohjeistukset ja suorituskriteerit. Suorituskriteereissä huomioidaan liikkeen suoritustekniikka ja vartalon hallinta, ja pisteytys perustuu onnistuneiden suorituskriteereiden määrään. (Lubans, Smith, Harries, Barnett & Faigenbaum 2014, 1373.)

Optimaalinen voimaharjoittelun intensiteetti (teho) ja volyyymi (määrä) on erilainen riippuen harjoituskokemuksesta. Tutkimusten mukaan keskimääräinen nuorten harjoitus sisältää tyypillisesti 6–8 eri voimaharjoitetta, joissa oli 2–3 työsarjaa ja 8–15 toistoa 60–80 % kuormalla. Lasten ja nuorten voimaharjoittelussa parhaat edellytykset suoritustekniikoiden oppimiselle ja loukkaantumisriskien minimoimiselle saadaan, kun harjoitteissa toistomääriin jätetään useita toistoja varaa sen sijaan, että tähdättäisiin maksimitoistoihin. (Behringer 2010; Mäennenä 2019, 277–278.)



Kuva 1: Nuorten vastusharjoittelun progressio perustuen urheilijan kompetenssiin vastusharjoittelutaidoissa (Mukaillen Faigenbaum ym. 2015)

2.3 Harjoittelumotivaatio

Motivaatio on yhteydessä toimintaan, jossa on jokin tavoite. Motivaatio näkyy halun ja innokkuuden määrässä työskennellä tavoitteen saavuttamiseksi. (Roberts 2012, luku 1.) Motivaatio voidaan luokitella sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio kertoo yksilöstä itsestään lähtevästä halusta toimia jollakin tavalla, kun taas ulkoinen motivaatio saa yksilön toimimaan ulkoisten tekijöiden, kuten palkkioiden tai rangaistusten, vuoksi. Sisäisen motivaation syntymisen kulmakiviä ovat kokemus autonomiasta, yhteenkuuluvuudesta ja kyvykkyydestä. (Deci & Ryan 2000, 227–268.) Motivaatio liikkumiseen ja liikuntataitojen harjoitteluun syntyy yhteisvaikutuksessa yksilön ominaisuuksista ja koetusta pätevydestä, tehtäväsuuntautuneesta harjoittelusta ja sosiaalisesta harjoitteluympäristöstä. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Koetun pätevyyden määrittely riippuu siitä, onko oppijan tavoiteorientaatio tehtäväsuuntautunut vai minäsuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut oppija kokee itsensä päteväksi suoritettuaan annetun tehtävän tai parantaessaan omaa suoritusta entisestä suorituksesta. Sen sijaan, että oppija vertailisi omaa suoritustaan suhteessa toisiin, hän keskittyy henkilökohtaiseen oppimiseen ja kehittymiseen. Minäsuuntautunut oppija kokee onnistumista ja pätevyyttä silloin, kun hänen suorituksensa on parempi tai tulosten saavuttamisen eteen tehty työmäärä pienempi verrattuna toisiin. Tällöin keskittyminen oppimisen ja kehityksen sijaan on kilpailullisessa menestymisessä. (Liukkonen 2016, 220.)

Motivaatioilmasto harjoituksissa kertoo siitä, millainen ilmapiiri oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja motivaation edistämisen kannalta on. Motivaatioilmasto voi olla sisäisen motivaation kulmakivien (autonomian, yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden) tyydyttäjä tai ehkäisijä. Motivaatioilmasto voi tukea harjoituksissa joko tehtäväsuuntautuneisuutta tai minäsuuntautuneisuutta. (Deci & Ryan 2000, 227–268.) Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on myönteisiä vaikutuksia harjoittelumotivaatioon muun muassa harjoituksissa viihtymiseen, harjoitteluun sitoutumiseen ja myönteiseen koettuun pätevyteen sekä haluun oppia ja kehittyä. (Jaakkola 2015a, 115–117.) Harjoituksissa ohjaaja voi tukea tehtäväsuuntautuneisuutta esimerkiksi eriytyneillä oppijoiden tasoerot huomioivilla tehtävillä, autonomisella auktoriteetilla mahdollistaen valinnan varan ja vapauden, palkitsemisella yksilöllisestä kehittämisestä ja yrittämisestä, käyttämällä arvontaan perustuvia ryhmäjätkoja, arvioimalla oppijoita yksityisesti ja antamalla joustavasti aikaa oppimiselle ja suorittamiselle. (Liukkonen 2016, 222.)

Sosiaalinen harjoitteluympäristöön liittyvät harjoituksissa mukana olevat oppijat ja ohjaaja sekä heidän välisensä ilmapiiri ja vuorovaikutus. Ohjaajalla on vastuu ja rooli siinä, onko ilmapiiri harjoituksissa motivaatiota edistävä vai heikentävä. Ohjaaja voi huolehtia, että ilmapiiri on psykologisesti turvallinen huomioimalla jokaisen oppijan sellaisenaan kuin hän on, kohtelemalla jokaista oppijaa tasapuolisesti ja antamalla jokaiselle oppijalle itsetuntoa tukevaa suoritukseen perustuvaa palautetta.

Ohjaaja voi tukea myönteisen oppimisilmapiirin muodostumista suhtautumalla virheisiin ja epäonnistumisiin sallivasti. Ilmapiirin myönteisyyttä voi kehittää kiinnittämällä huomion parhaansa yrittämiseen, aktiiviseen osallistumiseen ja asettamalla sopivan haasteellisia tavoitteita, jotka mahdollistavat onnistumisen kokemuksen syntymisen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 116–117.)

3 Harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen onnistuminen edellyttää hyvin organisoitua harjoitusta. Hyvällä organisoinnilla tarkoitetaan sitä, että harjoitus toimii hyvin kokonaisuutena. Ohjaajan täytyy suunnitella harjoituskokonaisuus etukäteen huolellisesti, jotta se on toimiva. Suunnitelmaan kuuluu muun muassa harjoituksen tavoitteen asettaminen, tavoitetta tukevien harjoitteiden valitseminen, harjoitusmenetelmien valitseminen sekä ajan käytön suunnitteleminen. Suunnittelemiseen vaikuttavat käytössä oleva aika, tila ja välineet sekä millainen on kohderyhmä, jolle harjoitus ohjataan. (Rantalainen ja Kaski 2017, 333–350.)

3.1 Harjoituksen kohderyhmä

Kun tavoitteena harjoituksessa on saada lapset ja nuoret liikkumaan, on sen suunnittelussa otettava huomioon se, mikä kohderyhmää eli lapsia ja nuoria innostaa liikkumaan. Nykyajan lapset ja nuoret kuuluvan Z-sukupolveen, jonka toimintaa ohjaavat merkityksellisyys ja elämykset. Liikunnan tulee tarjota elämyksiä ja sen harrastamisella on oltava merkitystä. (Aarresola 2015, 171–172.) Tutkimuksissa on havaittu, että lasten ja nuorten mielestä liikuntaharrastuksessa tärkeintä on ilo, ystävät ja terveys, eikä niinkään harrastuksen tavoitteellisuus tai kilpailullisuus. (Aarresola 2015, 162–163.)

Harjoitusten suunnittelussa on otettava huomioon myös koululaisryhmien heterogeenisuus eli ryhmän yksilöiden eroavaisuudet toimintakyvyssä ja motivaatiossa liikkumista kohtaan. Yksilöiden välillä eroja voi olla fyysisissä ominaisuuksissa ja valmiuksissa oppia liikuntataitoja. (Huovinen 2019.) Erilaiset yksilöt voidaan ottaa huomioon esimerkiksi suunnitteleamalla harjoitukseen eriytettyjä eri tasojen mukaisia harjoitteita ja yksilöllisiä tai yhteistoiminnallisuutta korostavia harjoitteita, joissa on mahdollista tuottaa samaan tehtävään erilaisia ratkaisuja. (Mosston & Ashworth 2008.)

Omaehtoisuus ja autonomian tunne harjoituksissa lisäävät harjoittelumotivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Ohjaaja voi tukea omaehtoisuutta ja autonomian tunnetta korostamalla vapaaehtoisuutta ja valinnanvapautta sekä esittämällä avoimia kysymyksiä ja antamalla merkityksellisiä perusteluja. (Karhu, Kokkonen & Myllyaho 2023, 42–43.) Ohjaaja voi edesauttaa autonomian kokemusta ottamalla lasten ja nuorten ideat ja mielipiteet huomioon harjoittelun suunnittelussa tavoitteista lähtien. Lapsi tai nuori todennäköisemmin sitoutuu toimintaan silloin, kun hän kokee voivansa vaikuttaa omaan toimintaansa ja harjoitteluunsa. (Aarresola ym. 2014, 20.)

3.2 Harjoituksen rakenne

Harjoituksen rakenteella ja siihen kuuluvilla rutiineilla voi olla merkitystä psykologisesti turvallisen harjoitusympäristön ja -ilmapiirin muodostumisessa. Siihen vaikuttavat myös harjoitusten pelisäännöt ja toimintatavat, joiden sopiminen yhdessä ohjattavan ryhmän kanssa edesauttaa niihin sitoutumista ja niiden noudattamista. Esimerkiksi piiriin kokoontuminen harjoitusten alussa ja lopussa voi olla yksi harjoituksen rutiinitoimenpide, jonka yhteydessä voidaan käydä läpi yhteisiä pelisääntöjä sekä harjoittaa vuorovaikutustaitoja kuten ajatusten ja tunteiden ilmaisua. (Rantalainen & Kaski 2017.)

Itse harjoitus aloitetaan alkulämmittelyllä. Alkulämmittelyn tavoitteita ovat kehon lämpötilan nosto, liikeratojen avaus, lihasaktivaatio, hermoston aktivaatio ja harjoitukseen asennoituminen. Alkulämmittely voidaan hyödyntää samalla taitojen opetteluun, liikkuvuuden kehittämiseen ja liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn. (Puputti 2019, 191.) Esimerkiksi, jos harjoitusten tavoitteena on opettaa juokсутekniikkaa voi alkulämmittelyyn sisällyttää juoksua sisältäviä hippa- tai viestileikkejä ja erilaisia koordinaatioliikkeitä. (Jaakkola 2015b, 128–129.) Liikuntavammariskiä pienentävän alkulämmittelyn tavoitteena on kehittää hermolihasjärjestelmän toimintaa, missä pääpaino tulisi olla tasapainon, voiman ja ketteryyden kehittämisessä ja suoritustekniikalle olennaisten lihasryhmien aktivoimisessa. Esimerkiksi polven eturistisidevammojen ennalta ehkäisevä lämmittely voisi sisältää erilaisia yhdellä ja kahdella jalalla suoritettavia hyppely-, kyykky- ja tasapainoharjoitteita. (Emery & Pasanen 2019, 3–15; Puputti 2019, 198.)

Alkulämmittelyn jälkeen käytettävät harjoitteet ja harjoitusmenetelmät riippuvat siitä, mikä tavoite niillä halutaan saavuttaa. Ohjaaja voi motivoida lapsia ja nuoria harjoittelemaan asettamalla heille motivoivia tavoitteita. Esimerkiksi ponnistamisen harjoittelussa tavoitteena voi olla erilaisten esteiden yli ponnistaminen. Välineiden runsaalla käyttämisellä voidaan luoda lapsia ja nuoria motivoivia virikkeellisiä ympäristöjä, jotka itsessään houkuttelevat liikuntataitojen harjoitteluun. Tällainen ympäristön kautta opettaminen antaa mahdollisuuden implisiittiselle eli tiedostamattomalle oppimiselle ja harjoittelulle eri taitotasoilla. (Jaakkola 2015b, 130–134; Jaakkola 2017, 9. luku.) Tiedostamaton ja omaehtoinen oppiminen on keskeistä oppijalähtöisissä opetusmenetelmissä, joissa oppija saa itse päättää harjoittelunsa etenemisestä ja valita itselleen sopivia haasteita. (Mosston & Ashworth 2008.)

Yksittäisen harjoituksen rakentamiseen on lukuisia eri tapoja. RAMPAGE-malli on harjoituksen rakennemalli, jonka ideana on ottaa yhdessä harjoituksessa huomioon kaikki lasten harjoitteluun liittyvät tavoitteet. Mallissa kuvataan yhden harjoituksen rakenne alkulämmittelystä harjoituksen päättämiseen. Malli koostuu seitsemästä vaiheesta: lämmittele (raise), aktivoi (activate), venytä (mobilize), valmistaudu (prepare), harjoittele (activity), pelaa/leiki (games) ja arvioi (evaluate). Neljä ensimmäistä vaihetta sisältävät urheiluvammoja ennaltaehkäisevän alkulämmittelyn. Harjoituksen

viimeinen vaihe (arviointi) kehittää lasten ja nuorten psykososiaalisia taitoja. Nuoremmat lapset voivat arvioida suoriutumistaan ryhmän tason mukaisella tavalla esimerkiksi hymynaamoja tai tunnekortteja hyödyntämällä, kun taas vanhempien lasten ja nuorten kanssa voidaan käydä keskustelua. Arviointivaiheen onnistuminen edellyttää sitä, että harjoituksissa ilmapiiri on psykologisesti turvallinen, jotta jokainen pystyy ilmaisemaan mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteuksiaan. (Clewer, Kantosalo, Kokkonen & Ruutiainen 2022.)

Taulukko 2: RAMPAGE-mallin vaiheet, tavoitteet ja painopistealueet (Mukaillen Clewer. ym. 2022)

	Vaihe	Tavoite	Harjoittelun painopistealueet
R	Raise = Nosta	Kehon lämpötilan nostaminen	Liikkumistaidot, välineen käsitteilytaidot
A	Activate = Aktivoi	Aktivoi lihakset ja venyttele	Stabiiliteetti, liikkuvuus ja voima
M	Mobilize = Venytä		
P	Prepare = Valmistautu	Lisää harjoitteiden intensiteettiä	Nopeus, ketteryys ja nopeusvoima
A	Activity = Harjoittele	Teknisten ja taktisten asioiden harjoittelu	Perusmotoriset taidot, lajitaidot
G	Games = Pelaa	Sovella pelejä teknisten ja taktisten tavoitteiden mukaan	Kestävyys, energia-aineenvaihdunnan kuormittaminen
E	Evaluate = Arvioi	Arvioi mennyt harjoitus loppujäähdyttelyn aikana	Liikkuvuus

4 Projektin tavoite

Suomen Painonnostoliitto ry on vuonna 1934 perustettu Olympiakomitean alainen lajiliitto. Painonnostoliiton lajivalikoimaan kuuluu painonnoston lisäksi toiminnallinen urheilu ja kahvakuulaurheilu. (Painonnostoliitto s.a.) Keväällä 2023 Suomen Painonnostoliitto osallistui Opetus- ja kulttuuriministeriön Harrastamisen Suomen mallin kehityshankkeille kohdistettuun erityishankeavustuksen haakuun saadakseen resursseja tuomaan Painonnostoliiton panos Harrastamisen Suomen mallin toimintaan.

Ennen erityishankeavustuksen myöntämispäätöstä Painonnostoliitto antoi toimeksi laatia Harrastamisen Suomen mallin harrastuksia ohjaavien Painonnostoliiton jäsenseurojen ohjaajille ohjaajan oppaan. Painonnostoliiton tarkoituksena oli kielteisen erityishankeavustuspäätöksen varalta varmistaa, että Painonnostoliitolla on mahdollisuus tarjota koulutusmateriaalia jäsenseurojensa ohjaajien käyttöön. Myöhemmin mahdollisesti myönnetyllä hankerahoituksella Painonnostoliitto pystyisi aktiivisesti rekrytoimaan jäsenseurojaan Harrastamisen Suomen mallin toimintaan mukaan kotikunnissaan, järjestämään päivityskoulutusta seurojen ohjaajille Harrastamisen Suomen malliin liittyen sekä tuottamaan koulutusmateriaalit sekä ohjaajille että oppilaille.

Oppaasta hyötyvät harrastustoiminnan ohjaajat, harrastuksiin osallistuvat lapset ja harrastusta tarjoavat urheiluseurat. Kun painonnostoseurojen ohjaajat koulutetaan toimimaan opasmateriaalin avulla harrastustoiminnan ohjaajina ja ohjaavat onnistunutta harrastustoimintaa, saavat liiton jäsen-seurat samalla kontaktipinnan potentiaalisiin uusiin harrastajiin. Harrastustoimintaan osallistuvat lapset saavat osaavaa ohjausta harrastusmuotoon, joka sopii lasten monipuolisten liikuntataitojen kehittämiseen ja tukee lasten muita liikuntaharrastuksia. Laadukkaasta lasten liikuttamisesta hyötyy myös yhteiskunta, kun lisätään toimintaan osallistuvien lasten liikunnallista aktiivisuutta ja vähennetään liikkumattomuutta. Liikkumattomuudesta aiheutuu vuosittain lisäkustannuksia terveydenhuollossa, tuottavuudessa, ikääntyneiden hoivassa, syrjäytymisen ja sosiaalietuuksien kuluissa 3,2–7,5 miljardin euron edestä. (Vasankari & Kolu 2018, 15–24.)

Toimeksiantona toteutetun ohjaajan oppaan tuli olla helposti saatavilla ja jaettavassa muodossa oleva ohjaajalle tarkoitettu omatoimisesti käytettävä koulutusmateriaali, joka toimii harrastustoiminnan ohjaajille apuna ohjaamisessa ja harjoitusten suunnittelussa. Lisäksi opas antaa perusteita lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen. Projektin tavoitteena oli tuottaa ohjaajan opas käyttöönottovalmiiseen muotoon Painonnostoliitolle kevään 2023 aikana.

5 Projektin vaiheet

Projekti tehtiin toimeksiantona Suomen Painonnostoliitolle ja toteutettiin yhteistyössä Painonnostoliiton valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmän sekä liiton nuoriso- ja koulutuspäällikön kanssa. Yhteistyö liiton toimijoiden kanssa tapahtui etätyöskentelynä sähköpostitse ja asiantuntijaryhmän kuukausittaisten Teams-kokousten välityksellä keväällä 2023.

Projektin alkuvaiheessa olennaista oli tutustua Harrastamisen Suomen mallin konseptiin ja urheiluseuran rooliin siinä sekä Painonnostoliiton lajitoimintaan, painonnostoon ja kahvakuularheiluun. Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön toimintamalli, jonka tavoitteena on vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin järjestämällä jokaiselle lapselle maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Harrastamisen Suomen mallin harrastuksia tarjotaan lähtökohtaisesti koulupäivän yhteydessä ja tarjoajina voivat toimia urheiluseurat (Harrastamisensuomenmalli.fi). Painonnosto on taitolaji, jossa voima on hyödyksi ja sen harjoittelu perustuu levytangolla suoritettaviin nosto- ja kyykkyliikkeisiin. (Lundahl 2016, 411.) Toiminnallisessa urheilussa harjoittelu tähtää kehittämään toimintakykyä kokonaisvaltaisesti: voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, koordinaatiota, kehonhallintaa ja räjähtävyyttä. (Painonnostoliitto s.a.)

Harrastamisen Suomen mallin toimintaympäristössä keskeinen tekijä on toiminnan kohderyhmä eli lapset ja nuoret. Valtakunnallisen 5. ja 8. luokkalaisten fyysistä toimintakykyä mittaava mittaus- ja palautejärjestelmä Move!-n vuoden 2022 tulosten mukaan valtakunnallisesti 40 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky oli tasolla, joka voi heikentää arjessa jaksamista. Toimintakyvyn heikkeneminen on muun muassa tulosta siitä, että liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt ja passiivisesti vietetty aika kasvanut. (Opetushallitus 2022.) Tulosta tukevat viimeaikaiset tulokset LIITU-tutkimuksesta, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikuntakäyttäytymisestä. Vuosien 2014–2022 välisellä tarkasteluajalla tulokset osoittavat, että liikunnan merkitys ja arvostus lasten ja nuorten keskuudessa ovat laskeneet. (Kokko & Martin 2023, 48–56.) Lapset ja nuoret ja heidän innostamisensa liikuntaharrastuksen pariin on yksi keskeinen toimintaa määrittelevä tekijä, joka harrastuksen tarjoajan ja harrastuksen ohjaajan täytyy ottaa huomioon. Kohderyhmän lisäksi harrastustoimintaa määrittelevät myös harrastuksen luonne ja mahdollisuudet harrastuksen toteuttamiseen koulujen tiloissa. Joidenkin erityistä välineistöä tai harjoitteluympäristöä vaativien lajien kohdalla harrastustoiminnan toteutus kouluympäristössä voi olla melko rajoitettua. Painonnostoa ja toiminnallista urheilua voidaan kuitenkin soveltaa myös koulujen liikuntasaleihin ja kaiken tasoisille liikkujille sopivaksi edellyttäen, että ohjaajalla on tarvittava osaaminen ohjata ja soveltaa harjoittelua erilaisissa toimintaympäristöissä.

Harrastamisen Suomen mallin konseptiin, toimintaympäristöön ja kohderyhmään tutustumisen jälkeen seuraava vaihe oli luoda oppaaseen sisältö. Oppaan rakenne ja sisällöt määräytyivät

Harrastamisen Suomen mallin konseptin sekä Painonnostoliiton lajitoiminnan painonnoston ja toiminnallisen urheilun mukaisiksi. Oppaan sisällöstä tuli saada mahdollisimman kattava antamaan perusteita lasten liikunnan ohjaamiseen ja harjoitusten suunnitteluun unohtamatta painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmaa. Sisältö muodostui soveltaen Harrastamisen Suomen mallin materiaaleja ja tietoa VK-Kustannuksen oppikirjoista, joissa käsiteltiin lasten ja nuorten harjoitteluun ja valmennukseen liittyvää tietoa. Suunnitelma oppaan sisällöstä esiteltiin luonnosversiona Painonnostoliiton koulutuksen- ja valmennuksen asiantuntijaryhmälle. Oppaan sisältöön ehdotettiin lisättäväksi myös painonnostoseurojen näkökulma: miten seura pääsee mukaan Harrastamisen Suomen mallin toimintaan ja miten se hyötyy toiminnassa mukana olemisesta? Asiantuntijaryhmältä tuli toive myös valmiista tuntuun suunnitelmista, jotka toimisivat samanaikaisesti sellaisenaan ohjattavana valmistuntina tai esimerkkinä tunnin rakenteesta.

Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan, lasten ja nuorten harjoittelun sekä painonnoston ja toiminnallisen urheilun yhdistäminen yhteen oppaaseen, jonka päätavoitteena oli toimia apuna harrastustoiminnan ohjaajalle harrastuksen ohjaamisessa ja lasten liikunnan tukemisessa, vaati paljon sisällön rajaamista ja aiheen tarkastelua ohjaajan näkökulmasta. Laajasta sisällöstä huolimatta oppaan tuli olla mahdollisimman yksinkertainen, selkeä ja visuaalinen, jotta sen käyttö olisi mahdollisimman mielekästä ja vaivatonta. Tässä onnistumiseksi oppaan aiheet ja niiden sisällöt tiivistettiin visuaalisesti erilaisiin muotoihin ajatuskartoiksi, kuvioiksi ja taulukoiksi. Tavoitteena oli, että luettavaa yhtäjaksoista tekstiä on mahdollisimman vähän ja asiat on tiivistetty helposti ymmärrettäviin käsitteisiin.

Oppaan valmis versio esiteltiin Painonnostoliiton nuoriso- ja koulutuspäällikölle muutamaan kertaan, kun lopputulosta vielä hiottiin muokkaamalla opas ja sen visuaaliset elementit Painonnostoliiton virallisten värien mukaisiksi.

6 Projektin tulokset

Projektin lopputuloksena syntyi helposti saatavilla oleva PDF-muotoinen opas (liite 1), joka on visuaalinen ja käsittelee tärkeimpiä lasten liikunnan ohjaamista koskevia aiheita. PDF-muotoisena opas on helppo jakaa sähköisesti eteenpäin ja se on myös painatettavissa konkreettiseksi opaskirjaksi eikä sen käyttäminen koulutusmateriaalina edellytä Painonnostoliittoa tai sen jäsenseuroilta resursseja.

Opas esittelee Harrastamisen Suomen mallin lähtökohdat, seuran roolin Harrastamisen Suomen mallin toiminnassa, ohjaajan osaamistarpeet, hyvän harrastustoiminnan piirteet, pohjan harrastustoiminnan pelisäännöille, lasten urheilun laatutekijät, motivaation osatekijät, monipuoliset liikuntataidot, hyvän harjoitettavuuden taidon oppimisen, motivaatioilmaston, harjoituksen rakentamisen, harjoitussuunnitelmapohjan ja esimerkkituntisuunnitelmat, RAMPAGE-mallin harjoituksen rakentamisessa, painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulman, lasten ja nuorten voimaharjoittelun ja ohjaajan muistilistan harrastustoiminnan ohjaamiseen. Oppaan joitain aiheita on täydennetty asiaan liittyvillä tietolähteillä. Esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallin opas harrastustoiminnan järjestäjille ja 7–17-vuotiaiden liikkumissuositukset on linkitetty oppaaseen QR-koodein.

Opas valmistui sovitussa aikataulussa kesään 2023 mennessä, jotta se saatiin tulevaksi syksyksi työelämän hyödynnettäväksi koulujen ja harrastustoimintojen syyslukukauden alkaessa. Opas sai toimeksiantajalta positiivista palautetta. Projektin lopputuloksen julkaisemisen ja toimeksiantajalle toimittamisen jälkeen ei voida arvioida, kuinka monen Harrastamisen Suomen mallin harrastusten tarjoajana toimivan Painonnostoliiton jäsenseuran käyttöön opas todellisuudessa jalkautuu. Oppaan vaikuttavuutta sen käyttäjiin, heidän ohjaamiin harrastuksiin tai harrastuksiin osallistuviin lapsiin arvioitaessa tarvitaan pidempää seuranta-aikaa ja tutkimusta.

7 Pohdinta

”Opas Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan ohjaamiseen painonnoston ja toiminnallisen urheilun näkökulmasta” oli toimeksiantona opettavainen ja projektina odotettua haasteellisempi toteuttaa aiheen laajuuden ja epätarkasti määritellyn kohderyhmän vuoksi. Laajan aiheen tiivistäminen ja muotoilu ”kenen tahansa” ymmärrettävään muotoon vaati paljon pohdintaa ja arviointia sen osalta, mikä on kunkin aihealueen keskeisin asia ja mitä voi rajata pois. Teoreettinen tieto on pyritty täydentämään käytännön läheisillä esimerkeillä. Aiheen rajaamisen lisäksi visuaalinen muotoilu ja asettelu veivät paljon aikaa. Haasteista huolimatta laaja aihe on tiivistetty lopputuloksena syntyneeseen oppaaseen ytimekkäästi ja visuaalisesti.

Oppaan sisällön rakentamiseen liittyi haasteita muun muassa epätarkasti määritellyn kohderyhmän takia. ”Painonnostoseurojen ohjaajat” kohderyhmänä on epätarkasti määritelty, sillä määritelmä ei kerro ohjaajien iästä, koulutustaustasta tai ohjauskokemuksesta mitään. Kohderyhmän riittävän tarkan rajauksen puutteet aiheuttivat haasteita oppaan sisällön lähtökohtien näkökulman osalta. Ohjaajan omaaman tietotaidon, kokemuksen, tarpeiden ja odotusten ymmärtäminen olisi helpottanut oppaan rakentamista paremmin kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Kohderyhmän tarpeisiin mahdollisimman tarkasti vastaavan oppaan vaikuttavuus on todennäköisesti parempi kuin vähemmän lisäarvoa käyttäjälleen tuottavan tai kovin epäspesifille tasolle jäävällä oppaalla.

Toinen sisällön tuottamisen haasteista oli aiheen laajuus, joka johtui osin siitä, ettei kohderyhmä ollut tiedossa, jolloin aiheen rajausta ei voinut kohdentaa kohderyhmän tarpeisiin. Lasten liikunnan ohjaaminen on laaja kokonaisuus ja tähän tuli huomioida painonnoston, toiminnallisen urheilun ja Harrastamisen Suomen mallin konseptin näkökulmat. Lopullinen sisällön rajaaminen perustui tavoitteeseen auttaa ohjaajaa ohjaamaan laadukasta lasten ja nuorten harrastustoimintaa Harrastamisen Suomen mallin toimintaympäristössä. Oleellista laadukkaassa lasten liikuntaharrastuksessa on toiminta, joka kehittää monipuolisesti liikuntataitoja ja fyysisiä ominaisuuksia, ja jossa otetaan huomioon lasten ja nuorten lähtökohdat sekä tuetaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja turvallisen harjoitusympäristön muodostumista. Näihin asioihin oppaan sisältö painottuu. Painonnosto ja toiminnallinen urheilu näkyvät oppaassa edellä mainittuihin asioihin sovellettuna.

Oppaan jatkokehittämisen kannalta on tärkeää määritellä ja rajata kohderyhmä, selvittää kohderyhmän tausta, kehitystarpeet ja odotukset oppaalle. Näin voidaan kohdentaa opas mahdollisimman tarkasti erilaisten tarpeiden mukaan ja oppaasta voidaan rakentaa eri versiot aloittelevalle tai kokeneemmalle ohjaajalle. Painonnoston ja toiminnallisen urheilun vieminen koulujen liikuntasaleihin ja ylipäätään osaksi Harrastamisen Suomen mallin toimintaa on itsessään laaja aihe ja se voisikin käsitellä kokonaan oman oppaansa. Seuraavan oppaan kehitysvaiheessa voidaan kerätä ja hyödyntää tässä projektissa toteutetun oppaan käyttäjäpalaute suoraan niiden painonnostoseurojen ohjaajilta,

joita opasta ovat käyttäneet. Näin päästään hyödyntämään valmiissa oppaassa toimineet ratkaisut ja kehittämään niitä, jotka eivät toimineet.

Jatkossa oppaan tuottamistyöhön ryhdyttäessä voidaan hyödyntää olemassa olevaa tietoa korkealaatuisen koulutusmateriaalin ja oppaan rakentamisen edellytyksistä ja hyvän oppaan laatukriteereistä. Oppaan suunnittelu- ja toteutusvaihetta edeltävästi on olennaista tutustua oppaan käyttötarkoitukseen ja viitekehykseen. Yksi nykyisen oppaan haasteista on, ettei oppaan muotoilussa ole huomioitu saavutettavuuden näkökulmaa. Toisena haasteena oppaan jatkokehittämisessä on PDF-muotoisen materiaalin vaikea muokattavuus jälkeenpäin. Vaikea muokattavuus on erityisesti haaste tähän oppaaseen linkitettyjen QR-koodien osalta, sillä niiden takaa löytyvien verkkosivustojen pysyvyyttä ei voida taata. Oppaan kehittämisen jatkuvuuden kannalta on tärkeää pohtia mihin muotoon ja mille alustalle opas toteutetaan.

Lähteet

- Aarresola, O., Finni, J., Härkönen, A., Kalaja, S., Mononen, K., Pirttimäki, M. & Sarkkinen, P. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. s. 11–12. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 28.10.2023.
- Aarresola, O. 2015. Sukupolviosaaminen valmentajan taitona. Teoksessa Hämäläinen, K. Danskanen, K., Hakkarainen, H. Lintunen, T. Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P. Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s.171–172. VK-Kustannus. Lahti.
- Aarresola, O. 2015. Juniorit valitsevat. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 162–163. VK-Kustannus. Lahti.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. s.116–117. VK-Kustannus. Lahti.
- Behm, D. 2019. The science and physiology of flexibility and stretching. London: Routledge.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Yue, Z. & Mester, J. 2010. Effects of Resistance Training in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 126:1199–210.
- Clewer, P., Kantosalo, K., Kokkonen, M. & Ruutiainen, M. 2022. RAMPAGE-mallilla laatua lasten ja nuorten valmentamiseen. *Valmentaja*, 28, 5, s. 34–35.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. 2008. Dynamics of Skill Acquisition. A Constraints-Led Approach. *Human Kinetics*.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11:227–268.
- Donnelly, F.C., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. 2017. Developmental physical education for all children. Theory into practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Emery, C.A. & Pasanen, K. 2019. Current trends in sport injury prevention. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 33:3–15.
- Faigenbaum, A.D & Myer, G.D. 2010. Resistance training among young athletes: Safety, efficacy, and injury prevention effects. *Br J Sports Med*. 44: 56–63.

Faigenbaum, A., Lloyd, R., MacDonald, J. & Myer, G. 2015. Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes. Article in British Journal of Sports Medicine. June 2015. PDF-tiedosto. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/278789114_Citius_Altius_Fortius_beneficial_effects_of_resistance_training_for_young_athletes Luettu: 28.10.2023.

Hakkarainen, H. 2015a. Fyysisen harjoittelun periaatteet. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s.179–186. VK-Kustannus. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015b. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 212–235. VK-Kustannus. Lahti.

Harrastamisensuomenmalli.fi. Harrastamisen Suomen malli. Tietoa. Www-sivusto. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/> Luettu: 28.10.2023.

Huovinen, T. 2019. Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä. Jyväskylän yliopisto.

Huuskonen, T. Lambacka, R., Tarhala, M., Ulvinen, M., Valta, A. & Vartiainen, T. Harrastuksia kouluihin – opas yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille. PDF-dokumentti. Luettavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Harrastuksia-kouluihin-opas-yhdistyksille-ja-muille-harrastusten-jarjestajille_ISBN.pdf) Luettu: 28.10.2023

Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s.250–263. VK-Kustannus. Lahti.

Ives, J.C. 2014. Motor Behavior. Connecting Mind and Body for Optimal Performance. s. 191–217. Lippincott Williams & Wilkins.

Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio: ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s.109–124. VK-Kustannus. Lahti.

Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s.125–143. VK-Kustannus. Lahti.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Luku 9: Liikuntataitojen oppiminen. 2. uudistettu painos. E-kirja. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa Mero ym. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s. 313–320. VK-Kustannus. Lahti.

Kalaja, S. & Kalaja, T. 2022. Kehonhallinta – Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. E-kirja. s. 57–119. VK-Kustannus. Lahti.

Karhu, L., Kokkonen, M. & Myllyaho, M. 2023. Autonomiataukeva vuorovaikutus lasten urheilussa: itseluottamusta ja itsenäisyyttä vahvistaen. Valmentaja, 3/2023, 42–43.

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:1. s. 48–56. PDF-dokumentti. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> Luettu: 28.10.2023.

Latvala, J. & Pulkkinen, L. 2022. Historiallinen katsaus: Harrastus koulupäivän yhteydessä. PDF-dokumentti. Päivitetty: 31.3.2022. Luettavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/220406_Historiallinen_katsaus_Harrastus_koulupaivan_yhteydessa.pdf Luettu: 28.10.2023.

Lloyd, R.S., Faigenbaum, A., Stone, M. ym. 2014. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine. 48:498–505.

Liukkonen, J. 2016. Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero ym. Huippu-urheiluvuorokausi. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s.218–222. VK-Kustannus.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. 3. painos. s.192–20. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lubans, D.R., Smith, J.J., Harries, S.K., Barnett, L.M. & Faigenbaum, A.D. 2014. Development, test-retest reliability, and construct validity of the Resistance Training Skills Battery. Journal of Strength and Conditioning Research 28(5): 1373-1380.

Mero, A. & Jouste, P. 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa Mero ym. 2016. Huippu-urheiluvuorokausi. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s.242–249. VK-Kustannus. Lahti.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education. New York. Benjamin Cummings.

Männenä, J., Olli, J., Puputti, J., Parkkinen, J., Roininen, T., Kuukasjärvi, K. & Haverinen, M. 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. s. 275–281 VK-Kustannus. Lahti.

Opetushallitus. 2022. Move! Fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmä. Tulokset syyskuu 2022. Päivitetty: 12.1.2023. PDF-dokumentti. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/komaa_helalandet_move2022_0.pdf Luettu: 28.10.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeet ja säädösvalmistelu. Suomen malli. Www-sivusto. Luettavissa: <https://okm.fi/suomen-malli> Luettu: 28.10.2023.

Painonnosto.fi. Painonnostoliitto. Lajit. Www-sivusto. Luettavissa: <https://painonnosto.fi/lajit/> Luettu: 28.10.2023.

Puputti, J. 2019. Lämmittely voimaharjoitteluun. Teoksessa Mäennenä ym. 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. s. 191–199. VK-Kustannus. Lahti.

Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s. 333–350. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Rintala P, Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53:6, 49–55.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s.272–300. VK-Kustannus. Lahti.

Roberts, G.C. & Treasure D. C. 2012. Motivation in Sport and Exercise. Luku 1: Motivation in Sport and Exercise From an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 Years, Where Are We? E-Kirja. Human Kinetics.

Schmidt, R. A. & Lee, T. D. 2020. Motor learning and performance. From principles to application. Human Kinetics.

Valtioneuvosto. 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallitus ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. PDF-Dokumentti. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 28.10.2023.

Vasankari, T. ym. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. s. 15–24. PDF-dokumentti. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0> Luettu: 28.10.2023.

Liitteet

Liite 1. Harrastamisen Suomen malli. Painonnosto ja toiminnallinen urheilu – Opas harrastustoiminnan ohjaamiseen.

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

PAINONNOSTO & TOIMINNALLINEN URHEILU

OPAS HARRASTUSTOIMINNAN OHJAAMISEEN



**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

Sisältö

**OPPAAN TARKOITUKSENA ON OLLA HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN
HARRASTUKSEN OHJAAJALLE APUNA
HARRASTUSTOIMINNAN OHJAAAMISESSA JA SUUNNITTELUSSA
SEKÄ
ANTAA PERUSTEITA LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN
PAINONNOSTON & TOIMINNALLISEN URHEILUN NÄKÖKULMASTA.**

- 1. HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI**
- 2. SEURA MUKANA HARRASTAMISEN SUOMEN MALLISSA**
- 3. OHJAAJAN OSAAMISTARPEET**
- 4. HYVÄN HARRASTUKSEN PIIRTEET**
- 5. PELISÄÄNNÖT -POHJA**
- 6. LASTEN URHEILUN LAATUTEKIJÄT**
- 7. ILO, INNOSTUS & INTOHIMON SYTTYMINEN**
- 8. MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT**
- 9. HYVÄ HARJOITETTAVUUS**
- 10. TAIDON OPPIMINEN & MOTIVAATIO**
- 11. MOTIVAATIOILMASTO**
- 12. HARJOITUKSEN RAKENNE**
- 13. HARJOITUSSUUNNITELMA -POHJA**
- 14. ESIMERKKIHARJOITUS**
- 15. ESIMERKKIHARJOITUS 2**
- 16. RAMPAGE-MALLI HARJOITUKSEN RAKENTAMISESSA**
- 17. PAINONNOSTO & TOIMINNALLINEN URHEILU**
- 18. PAINONNOSTO & TAITOHARJOITTELU**
- 19. PAINONNOSTO & LAJIHARJOITTELU**
- 20. LASTEN JA NUORTEN VOIMAHARJOITTELU**
- 21. OHJAAJAN MUISTILISTA**
- 22. LÄHTEET**

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

"HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN TAVOITTEENA ON MAHDOLLISTAA JOKAISELLE LAPSELLE JA NUORELLE MIELUISA JA MAKSUTON HARRASTUS KOULUPÄIVÄN YHTEYDESSÄ"

HEIDÄN TOIVEET JA KIINNOSTUKSEN KOHTEET

**LÄHTÖKOHTANA
LAPSI/NUORI**

HEIDÄN INNOSTAMINEN

UUDET TIEDOT, TAIDOT JA KAVERIT

HARRASTAMISEN MAHDOLLISTAMINEN

KASVUN JA KEHITYKSEN TUKI

**RATKaisevana tekijänä
OHJAAJAT**

INNOSTAMINEN HARRASTUKSEN PARIIN VIIKOSTA TOISEEN

**PERUSKOULUISSA
JÄRJESTETTÄVIEN FYYSISEN
TOIMINTAKYVYN MOVE! -
TESTIEN TULOSTEN MUKAAN
VUONNA 2022 40
PROSENTILLA 5. JA 8.
LUOKKALAISISTA KUNTOTASO
OLI TASOLLA, JOKA VOI
VAIKEUTTAA ARJESSA**

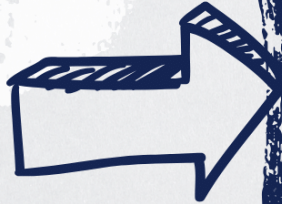
IAKSAMISTA

**HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN
HARRASTUSTOIMINNALLA VOIDAAN
LISÄTÄ LASTEN LIIKUNTAA.**

**PAINONNOSTO JA TOIMINNALLINEN URHEILU
KEHITTÄVÄT MONIPUOLISESTI LIIKUNTATAITOJA,
KEHONHALLINTAA, TASAPAINOA, LIKKUVUUTTA JA
LIHASKUNTOA.**

SEURA MUKANA HARRASTAMISEN SUOMEN MALLISSA

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN
OPAS YHDISTYKSILLE JA
HARRASTUSTEN JÄRJESTÄJILLE



SEURA VOI LÄHTEÄ
MUKAAN
HARRASTUKSEN
JÄRJESTÄJÄKSI

URHEILJOILLE
MAHDOLLISUUS SAADA
TYÖ- JA
OHJAAJAKOKEMUSTA
OMAN LAJIN PARISSA

SEURAN VALMENTAJAT
OHJAAJAT TAI
KOKENEEMMAT
URHEILIJAT VOIVAT
TOIMIA HARRASTUKSEN
OHJAAJINA

HARRASTUKSEEN
OSALLISTUVAT
LAPSET/NUORET SAAVAT
MAHDOLLISUUDEN
PÄÄSTÄ TUTUSTUMAAN
LAJIIN

HARRASTUKSEN KAUTTA
LAPSET/NUORET
VOIVAT INNOSTUA
LAJISTA JA SEURA VOI
SAADA LISÄÄ UUSIA
HARRASTAJIA

OHJAAJA ON ISOSSA
ROOLISSA INNOSTAMASSA
JA OHJAAMASSA LAPSIA
JA NUORIA MUKAAN OMAN
SEURAN TOIMINTAAN

OHJAAJAN OSAAMISTARPEET

OHJAAJAN OSAAMISTARPEISIIN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖ, JOSSA TOIMITAAN SEKÄ RYHMÄ, JOTA OHJATAAN. MYÖS URHEILU/LAJIOSAAMINEN ON TÄRKEÄÄ, MUTTA OSAAMISEN VÄLITTÄMINEN ETEENPÄIN VAATII OHJAAJALTA VUOROVAIKUTTAMISEN TAITOJA.

TOIMINTAYMPÄRISTÖN HUOMIOIMINEN

TILAT JA VÄLINEET

MISSÄ HARJOITUKSET PIDETÄÄN?

- MITEN TILAA KANNATTAA HYÖDYNTÄÄ JA MITÄ MAHDOLLISUUKSIA SIELLÄ ON?

MITÄ VÄLINEITÄ ON KÄYTETTÄVISSÄ?

- ONKO VÄLINEITÄ RIITTÄVÄSTI JA MITEN NIITÄ KANNATTAA HYÖDYNTÄÄ?

KOHDERYHMÄ

IKÄ

MINKÄ IKÄISILLE HARJOITUKSET OVAT?

- MIKÄ INNOSTAA HEITÄ LIKKUMAAN?

KOKO

KUINKA ISO OHJATTAVA RYHMÄ ON?

- MITEN HUOMIOIDA JOKAINEN OSALLISTUJA?

TASO

MILLÄ TASOLLA HARRASTAJAT OVAT?

- MILLAISIA HARJOITTEITA TEHDÄÄN?

HYVÄT VUOROVAIKUTUSTAITOT

TUNNETAITOT

- MITEN ILMAISTA OMIA JA VASTAANOTTAAN MUIDEN TUNTEITA? MITEN HAVAITA MUIDEN TUNNETILOJA JA OTTAA MUIDEN TUNNETILAT HARJOITUKSISSA HUOMIOON?

ILMAISU- JA KESKUSTELUTAITOT

- MITEN VIESTIÄ SANALLISESTI TAI SANATTOMASTI (ESIMERKIKSI ILMEET, ELEET, ÄÄNENSÄVY, ASENTO)?
- MITEN KUUNNELLA MUITA -MUIDEN AJATUKSIA, EHDOTUKSIA JA MIELIPITEITÄ?

ONGELMAN RATKAISUTAITOT

- MITEN TOIMIA ONGELMATILANTEISSA TAI JOS ALKUPERÄISTÄ SUUNNITELMAA TÄYTYY MUUTTA YLLÄTTÄEN?

HYVÄN HARRASTUSTOIMINNAN PIIRTEET

JOTTA HARRASTUSTOIMINTA OLISI MUKAVAA SEKÄ HARRASTAJILLE ETTÄ OHJAAJALLE, OHJAAJAN TULEE HUOLEHTIA SOVITTUJEN KäYtÄNTEIDEN TOTEUTUMISESTA HARRASTUKSESSA. RYHMÄN KANSSA VOIDAAN SOPIA YHTEISET PELISÄÄNNÖT HETI HARRASTUKSEN ALKAESSA.

TURVALLISUUS

HARJOITUKSISSA NOUDATETAAN HYVIÄ KäYtÖSTÄPOJA.
LUODAA YHDESSÄ PELISÄÄNNÖT, JOITA NOUDATETAAN.
HUOMIOIDAAN JOKAINEN HARRASTAJA.
HUOLEHDITAAN, ETTÄ VäLINEET OVAT KUNNOSSA JA TURVALLISIA KäYttÄÄ.

KIUSAAMINEN

HARRASTUSTOIMINNASSA KIUSAAMISTA EI HYVÄKSYTÄ JA SIIHEN PUUTUTAAN VäLITTÖMÄSTI.
JOKAINEN HYVÄKSYTÄÄN SELLAISENA KUIN ON.

OSALLISTAMINEN

LAPSET JA NUORET OTETAAN MUKAAN HARRASTUSTOIMINNAN SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN.

HARRASTUSKAVERIT

TUETAAN KAVERISUHTEIDEN SYNTYMISTÄ JA NIIDEN SäILYMISTÄ HARJOITUKSISSA.
KäYtEtÄÄN ERILAISIA PARI- JA RYHMÄJAKOJA, JOTTA PääSTÄÄN HARJOITTELEMAAN KAIKKIEN KANSSA JA TUETAAN HYVÄN ILMAPIIRIN MUODOSTUMISTA.

PALAUTE

KYSYTÄÄN PALAUTETTA OSALLISTUJILTA HARJOITUSTEN JälKEEN.
MILTÄ HARJOITUKSET TUNTUIVAT JA MIKÄ OLI MUKAVINTA VAI TAPAHTUIKO JOTAIN IKÄVÄÄ? MITÄ TÄNÄÄN OPITTIIN JA MISSÄ ONNISTUITIIN?

RAPORTOINTI & ARVIOINTI

ARVIDIDAAN OMAA TOIMINTAA OHJAAJANA JOKAISEN HARJOITUSKERRAN JälKEEN.
MITÄ TEHTIIN, MISSÄ ONNISTUIN, MITÄ KEHITETTÄVÄÄ JÄI SEURAVALLE KERRALLE?

PELISÄÄNNÖT

Sovimme, että harrastustoiminnassa
noudatamme näitä sääntöjä:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Allekirjoitukset:

LASTEN URHEILUN LAATUTEKIJÄT

1. INNOSTUS URHEILUUN SYTTY

LAPSI/NUORI TUNTEE ONNISTUVANSA HARJOITUKSISSA
JA KOKEE OLEVANSA Pätevä SIINä MITä ON
TEKEMässä

= PÄTEVYYDEN KOKEMUS

LAPSI/NUORI KOKEE KUULUVANSA
HARRASTUSPORUKKAAN

= SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

LAPSI/NUORI KOKEE VOIVANSA VAIKUTTAA OMIIN
Päätöksiinsä JA OMAAN HARJOITTELUUNSA

= AUTONOMIA

3. HYVä FYYSINEN HARJOITETTAVUUS RAKENTUU

HARJOITUKSISSA OTETAAN JOKAINEN LAPSI/NUORI
HUOMIOON OMISTA LÄHTÖKOHDISTAAN KäsIN JA
MUKAUTETAAN HARJOITUKSET JOKAISELLE SOPIVIKSI

= YKSILÖLLISEN KASVUN JA KEHITYKSEN
HUOMIOIMINEN

PERUSLIIKUNTATAITOJEN HARJOITTELUUN LUODAAN
POHJAA TULEVAISUUTEEN LAJIHARJOITTELUA VARTEN

=TOIMINNASSA PITKäJöNTEISTä
TAVOITTEELLISUUTTA

KOKONAIS LIIKUNTAMäärä ON KORKEA &
HARJOITTELU ON MONIPUOLISTA

2. MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT KARTTUVAT

HARJOITUSTEN SUUNNITTELUSSA JA TOTEUTUKSESSA OTETAAN
LAPSEN/NUOREN AJATUKSET JA MIELIPITEET HUOMIOON

= LAPSILÄHTÖISYYS

SUORITUSTEN Määrä HARJOITUKSISSA ON KORKEA
=TOISTOJA PALJON, PAIKALLAAN OLOA VÄHÄN

TEKEMINEN ON MONIPUOLISTA, MIELEKäSTä JA
KONKREETTISTA

4. URHEILULLINEN ELämäNTAPA MUODOSTUU

TERVEYSASIOIHIN KASVATTAMINEN

ALKAA JO LAPSUUSVAIHEESSA

-SEKä KODIT ETTä SEURAT JA OHJAAJAT
OHJAAVAT LAPSIA

HARJOITUKSISSA TERVEYSASIAKSET KYTKETään
HARJOITTELUUN JA URHEILUUN
KEHITTYMISEEN

-ESIMERKIKSI RAVINTO, UNI & LEPO

ILO, INNOSTUS & INTOHIMON SYTTYMINEN

LAPSEN KOKIESSA LIIKKUESSAAN POSITIIVISIA ELÄMYKSIÄ SEKÄ OPPIMISEN JA ONNISTUMINEN KOKEMUKSIA, HÄN TODENNÄKÖISESTI PALAA LIIKUNNAN PARIIN UUELLEENKIN.

KIINNOSTUMINEN LUO POHJAN INNOSTUKSELLE JA INNOSTUS VÄHITELLEN KEHITTYMISEEN OMISTAUTUMISEEN.

MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA OMIIN VALINTOIHIN JA TOIMINTAAN HARRASTUKSESSA PARANTAA HARRASTAMISEN JATKAMISEN TODENNÄKÖISYYTTÄ.

LAPSI/NUORI VOI OLLA MUKANA VAIKUTTAMASSA ESIMERKIKSI PELISÄÄNTÖIHIN, TAVOITTEEN ASETTELUUN, TOIMINNAN SUUNNITTELUUN JA SEN TOTEUTUKSEEN.

AUTONOMIA

IHMISELLÄ ON LUONTAISESTI TARVE KUULUA RYHMÄÄN JA TULLA HYVÄKSYTYKSI OMANA ITSENÄÄN.

OHJAAJALLA ON VASTUU TURVALLISEN JA AVOIMEN ILMAPIIRIN LUOMISESTA.

PELISÄÄNNÖISSÄ ON HYVÄ HUOMIOIDA KÄYTTÄYTYMINEN: KANNUSTETAAN TOISIA, KAIKKI OVAT SAMANARVOISIA JA KAIKILLA ON OIKEUS ILMAISTA MIELIPITEITÄ JA TUNTEITAAN.

YHTEENKUULUVUUDEN

TUNNE

**MOTIVAATION
OSATEKIJÄT**

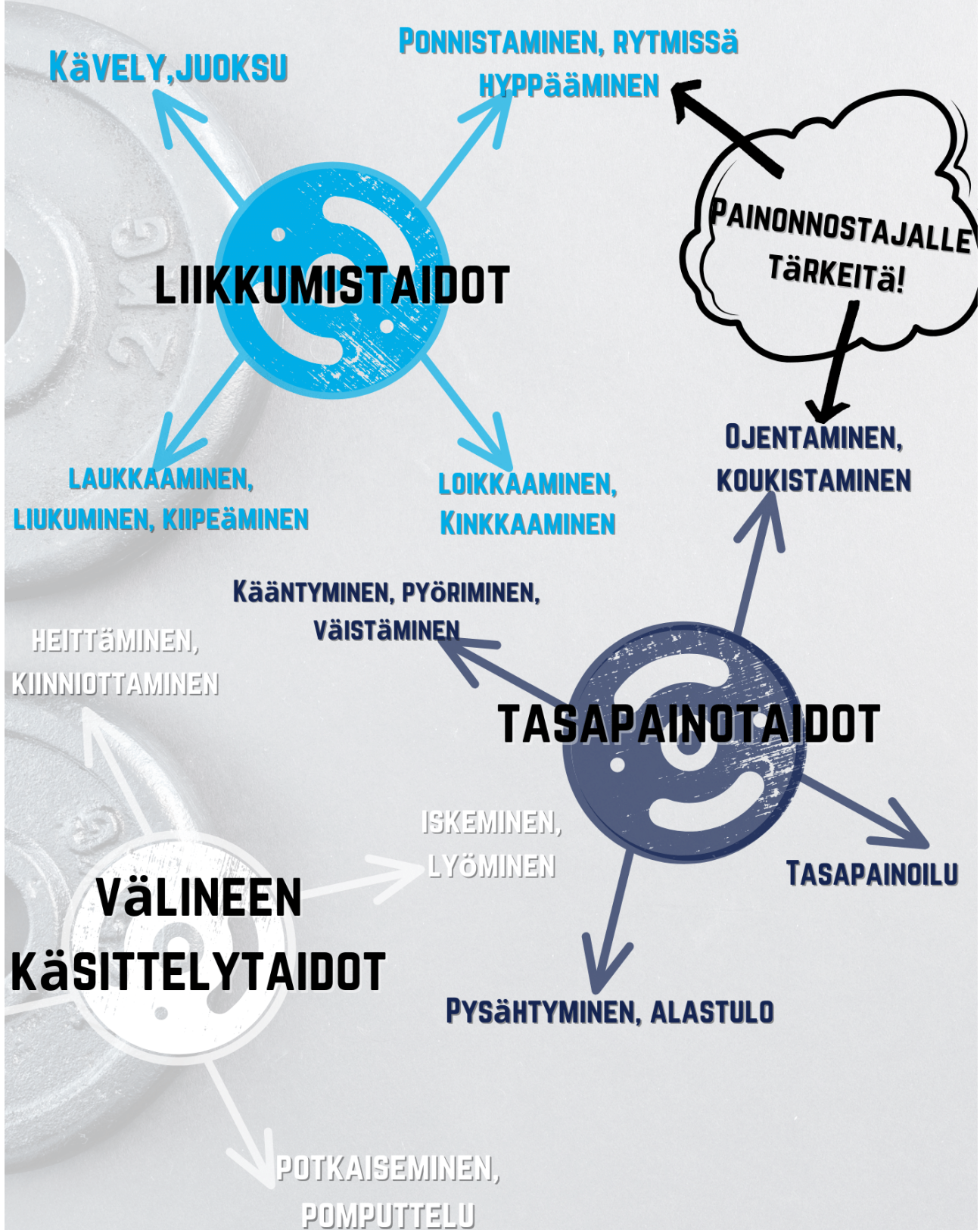
Pätevyyden kokemus

LIIKUNNALLISEN PÄTEVYYDEN KOKEMUS ON TÄRKEÄ EDELLYTYS LIIKKUMISEN JATKUMISELLE. LAPSILLA ON LUONTAINEN TARVE TULLA NÄHDYKSI SEKÄ VERTAILLA ITSEÄN TAI SUORITUTUMISTAAN SUHTEESSA MUIHIN.

OHJAAJA VOI VAIKUTTAA PÄTEVYYDEN KOKEMUKSEEN PALKITSEMALLA YRITTÄMISESTÄ JA OMAAN SUORITUKSEEN KEHITTYMISESTÄ SEKÄ KOROSTAA MENESTYMISEN OLEVAN SINNIKKÄÄN HARJOITTELUN TULOSTA EIKÄ LAHJAKKUUDEN TAI TUURIN.

MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT

PERUSLIIKUNTATAIDOT EDELLYTYKSENÄ LAJITAIJOJEN OPPIMISELLE JA NE OPITTAAN HARJOITTELEMALLA.
KOKEMUS RIITTÄMÄTTÖMISTÄ PERUSLIIKUNTAIDOSTA VOI SYRJÄYTTÄÄ LAPSEN LIIKUNNAN PARISTA.



HYVÄ HARJOITETTAVUUS

**FYYSISET
PERUSOMINAISUUDET
&
PERUSLIIKUNTATAIDOT**

**KAIKKIEN
ELINJÄRJESTELMIEN
KUORMITTAMINEN
MONIPUOLISESTI**

LIHAKSISTO,
TUKIELIMISTÖ (LUUSTO,
JÄNTEET),
HENGITYS- JA
VERENKIERTOELIMISTÖ,
HERMOSTO

**LIIKKUMISTAITOJEN,
TASAPAINOAITOJEN**

**JA
VÄLINEEN
KÄSITTELYTAITOJEN**

HARJOITTELU

LAJITAIIDOT

LISÄPAINOHARJOITTELU,
LEVYTANKOHARJOITTELU,
OLYMPIANOSTOT...

PERUSKESTÄVYYDEN
(JUOKSU, PALLOPELIT, HIPPALEIKIT...)

JA

LIHASKUNNON

HARJOITTAMINEN

(LIHASKUNTOHARJOITTEET, KIIPEILY,
HYPPIMINEN, TASAPAINOILU...)

**LASTEN JA NUORTEN
KEHITYKSEN
ERIRYTMISYYDEN
HUOMIOIMINEN ON
TÄRKEÄÄ**

**7-17 -VUOTIAIDEN
LIKKUMISSUOSITUKSET**



**ENNEN HARJOITUSTA /
HAASTAVAMPIIN LAJITAITOIHIN
SIIRTYMISTÄ MIETI:**

**ONKO LAPSEN TAI NUOREN KASVU- JA KEHITYS
SEKÄ KUNTO- JA TAITOTASOT
RIITTÄVÄLLÄ TASOLLÄ?**

**BIOLOGISEN IÄN VAIHTELU VOI OLLA SUURTA SAMAN
IKÄISTEN LASTEN VÄLILLÄ. TYTÖT KEHITTYVÄT
YLEENSÄ POIKIA AIEMMIN.**

**NOPEAN PITUUSKASVUN VAIHEEN AIKANA HETKELLISIÄ
HAASTEITA VOI ESIINTYÄ KOORDINAATIO- JA
TASAPAINOKYVYSSÄ SEKÄ LIKKUVUUDESSA.**

**KASVUIÄSSÄ LAPSI/NUORI ON ALTTIIMPI
RASITUSVAMMOILLE, MIKÄLI HARJOITTELLAAN LIIAN
KOVATEHOISIA VOIMA- TAI HYPPIHARJOITTEITA
TAI SUORITETAAN LIKERATOJA VIRHEELLISELLÄ
TEKNIKKALLA.**

**AKUUTIT LIKKUNTAVAMMAT KUTEN VENÄHDYKSET
JA RUHJEET OVAT LAPSILLA YLEISIÄ.**

**NIITÄ VOI EHKÄISTÄ SOPIVAN TASOISILLA
HARJOITTEILLA JA TURVALLISUUDEN
HUOMIOIMISELLÄ MM. PELISÄÄNTÖJEN
NOUDDATTAMISELLÄ JA OIKEANLAISILLA
VÄLINEILLÄ JA VARUSTEILLA.**

TAIDON OPPIMINEN & MOTIVAATIO

TAVOITE

HARJOITUKSEN TAVOITTEEN ASETTAMISESSA HUOMIOITAVAA ON

- 1. MITÄ TAITOA HALUTAAN HARJOITTA**
- 2. MIKÄ TEKEE HARJOITELTAVASTA T AidOSTA LAPSELLE MOTIVOIVAN**

TAIDON HARJOITTELEMINEN VAATII LAPSELTA HALUA YRITTÄÄ, JOTEN HARJOITTEIDEN TÄYTYY SIIS OLLA SELLAISIA ETTÄ NE INNOSTAVAT HARJOITTELEMAAN.

TAVOITTEEN TULEE OLLA MYÖS SOPIVAN HAASTAVA

HYVÄ TAVOITE ON SELLAINEN, JOKA EI OLE LIIAN HELPPO

(JOLLOIN LAPSI KYLLÄSTYY)

MUTTA EI MYÖSKÄÄN LIIAN VAIKEA

(JOLLOIN LAPSI TURHAUTUU)

JA SE MAHDOLLISTAA ONNISTUMISEN KOKEMUKSEN

(JOLLOIN LAPSI TUNTEE ITSENSÄ PÄTEVÄKSI)

SUUNNITTELE HARJOITTEISIIN JOKU LAPSELLE MIELEKÄS IDEA, JOKA INNOSTAA LASTA.

JOS HARJOITUKSEN TAVOITE ON OPETELLA PONNISTAMAAN, SIITÄ VOI TEHDÄ LAPSELLE MOTIVOIVAN ESIMERKIKSI KÄYTTÄMÄLLÄ ERILAISIA PONNISTUSALUSTOJA TAI TEKEMÄLLÄ RADAN, JOSSA ON ERILAISIA ESTEITÄ, JOIDEN YLI TÄYTYY PONNISTAA.

TOISTOT

**LIIKUNTATAITOJA OPITAAN TEKEMÄLLÄ
- TARVITAAN PALJON TOISTOJA**

- 1. Käytä MAHDOLLISIMMAN PIENI AIKA OHJEISTUKSIIN, MALLISUORITUKSIIN JA HARJOITUSPAIKKOJEN JÄRJESTELYIHIN**

MALLISUORITUKSISSA VOI KÄYTTÄÄ LAPSIA MALLIN NÄYTTÄJINÄ JA HARJOITUSPAIKKOJEN JÄRJESTELYISSÄ LAPSET VOIVAT OLLA APUNA = ENEMMÄN OSALLISTUMISTA & Vähemmän PAIKALLAAN OLOA

- 2. TEE MAHDOLLISIMMAN PALJON SUORITUSPISTEITÄ
-JONOTTAMISTA TULEE Vähemmän**

- 3. HYÖDYNNÄ ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT TOISTOJEN KERRYTTÄMISEEN**

- ESIMERKIKSI HARJOITUKSEN TAVOITE ON OPETELLA HEITTÄMÄÄN, JOLLOIN ALKUVERRYTTYSSÄ VOIDAAN PELATA TAI LEIKKIÄ JOTAIN, MISSÄ TULEE PALJON HEITTÄMISTÄ

OPPIMISYMPÄRISTÖT

**YMPÄRISTÖ, JOSSA ON PALJON VIRIKKEITÄ
INNOSTAA LIKKUMAAN JA KOKEILEMAAN
SPONTAANISTIKIN ERILAISIA TAITOJA, JOLLOIN
OPPIMISTA TAPAHTUU "VAHINGOSSA"
TIEDOSTAMATTA**

**VIRIKKEELLISIÄ YMPÄRISTÖJÄ VOIT RAKENTAA
KÄYTTÄMÄLLÄ ESIMERKIKSI**

**KEPPEJÄ,
KARTIOITA,
NARUJA,
AITOJA,
PATJOJA,
RENKAITA,
MAALEJA,
PALLOJA YMS.**

ERILAISET OPPIJAT

**HARJOITUKSISSA ERILAISIA TYÖSKENTELYTAPOJA KÄYTTÄMÄLLÄ
SAADAAN HARJOITUKSIIN VAIHTELUA JA HUOMIOIDAAN ERILAISIA
TAPOJA OPPIA**

- ESIMERKIKSI JOKU VOI OPPIA PARHAITEN KUUNTELEMALLA, TOINEN NÄKEMÄLLÄ JA
KOLMAS ITSE KOKEILEMALLA JA TEKEMÄLLÄ.

**VAIHTELEMALLA ERI TYÖSKENTELYTAPOJA VOIDAAN TUKEA MYÖS
KAVERISUHTEIDEN MUODOSTUMISTA, YHTEISTYÖTAITOJA JA TOISILTA
OPPIMISTA**

- HARJOITTELUSSA TYÖTAPOINA VOIDAAN KÄYTTÄÄ VAIHDELLEN ESIMERKIKSI ERI RYHMÄJAKOJA
PIENRYHMÄ-, PARI- TAI YKSILÖTEHTÄVIÄ.

**HUOMIOIMALLA MYÖS ERI KEHITYSVAIHEET JA TAITOTASOT
VARMISTETAAN, ETTÄ JOKAINEN PYSTYY HARJOITTELEMAAN OMALLA
TASOLLAAN**

- SUUNNITTELE SAMAA HARJOITETTA VARTEN HARJOITTEEN HELPOTETTUVERSIO SEKÄ
VAIKEUTETTU VERSIO

ESIMERKIKKINÄ BOKSIHYPPYSSÄ HELPOTETTUNA VERSIONA VOI OLLA ASKELLUS BOKSIN
PÄÄLLE TAI VAIKEUTETTUNA VOIDAAN KÄYTTÄÄ KOROTETTUA BOKSIA.

TEHTÄVÄNANNOT & OHJEISTUKSET

HARJOITTEIDEN OHJEISTUKSISSA KANNATTAA KÄYTTÄÄ SELKEITÄ, YKSINKERTAISIA JA LYHYITÄ OHJEITA

– LIIAN PITKÄT JA YKSITYISKOHTAISET OHJEET UNOHTUVAT, SILLÄ KESKITTYMISKYKY RIITTÄÄ USEIN VAIN MUUTAMAAN YDINASIAAN KERRALLAAN.

OHJAAJANA VOIT OHJEISTAA ESIMERKIKSI

**PUHUMALLA,
NÄYTTÄMÄLLÄ,
KUVILLA, KIRJALLISILLA OHJEILLA,
TEHTÄVÄKORTEILLA**

**TAI
MIELIKUVILLA**

ESIMERKIKSI ”JUOKSE KUIN POLTTAVALLA HIEKALLA” TAI ”PUSKE JALKOJASI LATTIASTA LÄPI”

LIIKKUMISTA VOIDAAN MONIPUOLISTAA KÄYTTÄMÄLLÄ OHJEISTUKSISSA LIIKETEKIJÖITÄ:

TILA: LIIKUTAANKO PIENESSÄ VAI SUURESSA TILASSA?

AIKA: LIIKUTAANKO NOPEASTI VAI HITAASTI?

VOIMA: LIIKUTAANKO RENTONA VAI JÄNNITTYNEENÄ?

SUUNTA: LIIKUTAANKO YLÖS, ALAS, SIVUILLE, EDESTAKAISIN, KÄÄNTYILLEN...?

TASO: LIIKUTAANKO YLHÄÄLLÄ PÄKIÖILLÄ, KESKITASOLLA VAI ALHAALLA LATTIATASOSSA?

PALAUTE

PALAUTTEEN ANTAMINEN ON TÄRKEÄÄ, JOTTA LAPSI/NUORI OPPII OIKEAN SUORITUSTAVAN JA MYÖS KOKEE ITSENSÄ NÄHDYKSI.

HYVÄ PALAUTE KESKITTYY SUORITUKSEN ONNISTUNEeseen OSUUTEEN JA HYVÄÄN YRITTÄMISEEN

– PALAUTE JÄTTÄÄ PALAUTTEENSAAJALLE ITSEENSÄ USKOVAN TUNNETILAN, JOKA TUKEE OPPIMISTA JA PYSTYVYYDEN TUNNETTA.

ALOITA PALAUTTEEN ANTO SIITÄ, MISSÄ LAPSI/NUORI ONNISTUI, MIKÄ MENI HYVIN?

VIRHEIDEN KORJAAMISESSA PYRI KORJAAMAAN SUORITUSTA POSTIIVISIN OHJEISTUKSIN JA KEHOTUKSIN ”EI” JA ”ÄLÄ” SANONJEN KÄYTTÄMISEN SIJAJAN.

”ÄLÄ MENE ALAS NIIN NOPEASTI” VS ”MENE ALAS HITAASTI”

MOTIVAATIOILMASTO

TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEEN MOTIVAATIOILMASTON LUOMINEN HARJOITUKSISSA ON TÄRKEÄÄ LAPSEN/NUOREN MOTIVAATION TUKEMISEN JA HARJOITUKSISSA VIIHTYMISEN KANNALTA.

TEHTÄVÄSUUNTAUNUT

MOTIVAATIOILMASTO



Pätevyyden kokemus
SYNTYY :

- ✓ YRITTÄMISESTÄ JA OMAN PARHAANSA TEKEMISESTÄ
- ✓ OMISSA TAIDOISSAAN KEHITTÄMISESTÄ

V S

KILPAILUSUUNTAUNUT

MOTIVAATIOILMASTO



Pätevyyden kokemus
SYNTYY:

- ✗ LOPPUTULOKSESTA & VOITTAMISESTA
- ✗ TULOSTEN VERTAILUSTA SUHTEESSA MUIHIN

TEHTÄVÄSUUNTAUTUNUTTA
MOTIVAATIOILMASTOA
VOIDAAN TUKEA...

...HARJOITTEILLA,
JOISSA EI KILPAILLA
TOISIA VASTAAN

...NÄKEMÄLLÄ
EPÄONNISTUMISET
MAHDOLLISUUTENA
OPPIA

...MUISTUTTAMALLA, ETTÄ
JOKAISELLA ON
MAHDOLLISUUS MENESTYÄ
JA ONNISTUA
HARJOITTELEMALLA

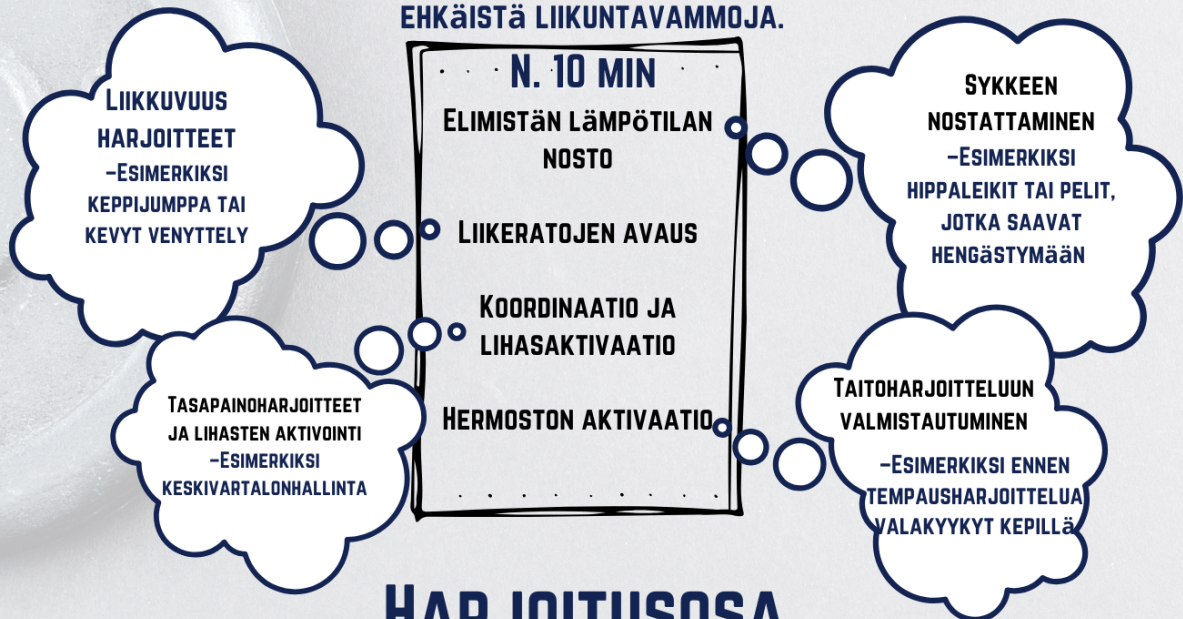
...PALKITSEMALLA
HYVÄSTÄ YRITTÄMISESTÄ,
EI PELKISTÄ
ONNISTUMISISTA

HARJOITUKSEN RAKENNE

ALKUVERRYTTELY, LOPPUJÄÄHDYTTELY, säännöllinen venyttely, LIKKUVUUSHARJOITTELU JA SUORITUSTEKNIIKOIDEN KONTROLLOINTI OVAT OSA LIIKUNTAVAMMOJEN EHKÄISYÄ.

ALKUVERRYTTELY

ALKUVERRYTTELYN TAVOITTEENA ON VALMISTAA KEHO JA MIELI HARJOITUKSEEN SEKÄ EHKÄISTÄ LIIKUNTAVAMMOJA.

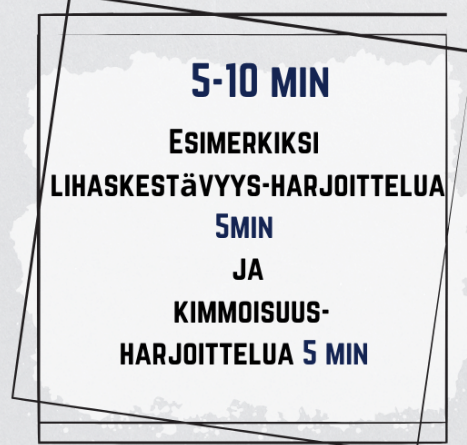


HARJOITUSOSA

TAITOHARJOITTELU

+

OMINAISUUSHARJOITTELU



LOPPUJÄÄHDYTTELY

LOPPUJÄÄHDYTTELYN TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ HARJOITUKSESTA PALAUTUMISTA & LASKEA VIREYSTILAA.

5-10 MIN

ESIMERKIKSI 5 MIN LOPPULEIKKI TAI PELI, JOSTA JÄÄ HYVÄ MIELI JA 5 MIN VENYTTELYÄ

HARJOITUSSUUNNITELMAPOHJA

HARJOITUSAIKA:

HARJOITUKSEN AIHE/TAVOITE:

TARVITTAVAT VÄLINEET:

HARJOITE	TAVOITE	TOTEUTUS	AIKATAULUTUS/MUUT HUOMIOT

ESIMERKKI-HARJOITUS

HARJOITUSAIKA: Keskiviikko 1.2.2023 klo 14-15
HARJOITUKSEN AIHE/TAVOITE: Kyykkytekniikka
TARVITTAVAT VÄLINEET: Kartioita, keppejä, koripalloja ja painopalloja

HARJOITE	TAVOITE	TOTEUTUS	AIKATAULUTUS/MUUT HUOMIOT
Alkulämmittely = Eläinhippa	Koko vartalon lihakset saadaan käyttöön. Syke nousee ja pieni hiki tulee pintaan.	Liikutaan eri eläinten tavoin Esim. rapukävely, tipukävely, sammakkohyppy, karhukävely Lapset saavat itse päättää, minkä eläimen tavoin liikutaan	n. 10 min Rajataan hippa-alue kartioilla 💡 Muistetaan pitää juomataukoja yht. n. 5min
Harjoitusosuus= 1. Kyykkytekniikka	Opitaan menemään kyykkyyyn ja tulemaan sieltä ylös oikealla tekniikalla = sopiva jalkojen asennon leveys, polvien ja varpaiden suuntaus, keskivartalon hallinta liikkeen aikana	Käydään suoritustekniikka ja tavat yhdessä läpi. Haastavuudessa edetään taitotason mukaan: 1. kyykky boksille tai penkille 2. kyykky/ilmakyykky (kanta- koroke tarvittaessa) 3. maljakyykky koripallon tai kevyen painopallon kanssa (tarvittaessa kantakoroke) 4. kyykky keppi niskan takana, (tarvittaessa kantakoroke) 5. kyykky kevyen tangon kanssa (tarvittaessa kantakoroke)	n. 20 min Voidaan työskennellä pareittain, jolloin toinen pareista suorittaa ja toinen opettelee arvioimaan tekniikkaa ja antamaan palautetta TAI Voidaan kuvata suoritus videolle ja opetella itse arvioimaan omaa suoritusta.
2. Jalkojen vahvistaminen	Harjoitetaan jalkalihasten kestävyyttä kyykkypidossa selkä seinää vasten	Asetutaan seinää vasten vierekkäin niin että pystytään ojentamaan pallo vierustoverille. Kyykyssä pysytään niin kauan, että pallo on kiertänyt jokaisen luona esim. 1-3 kertaa.	n. 5 min Pallona voidaan käyttää esim. koripalloa tai kevyttä painopalloa.
Loppujäähdyttely =venyttelypiiri	Opetellaan tärkeimpien jalkojen lihasten venytyksiä. Samalla voidaan kysyä palautetta harjoituksesta	Asetutaan piiriin, jotta kaikki näkevät toisensa. Lapset voivat osatessaan näyttää vuorotellen venytysliikkeitä.	n. 10 min

**SPORTTIPANKKI.COM SIVUSTOLTA LÖYTYY MONIPUOLISESTI
IDEOITA HARJOITTELUUN**



ESIMERKKI-HARJOITUS

HARJOITUSAIKA: Pe 3.2.2023 klo 14-15
HARJOITUKSEN AIHE/TAVOITE: Rinnallevetotekniikka ja AMRAP-harjoitus
TARVITTAVAT VÄLINEET: kartioita, keppejä, palloja, hyppynaruja

**AIKATAULUTUKSESSA
KANNATTAA HUOMIODA, ETTÄ
HARJOITTEIDEN JÄRJESTELYIHIN
JA JUOMATAUKOIHIN VOI KULUA
YLLÄTTÄVÄN PALJON AIKAA!**

HARJOITE	TAVOITE	TOTEUTUS	AIKATAULUTUS/MUUT HUOMIOT
Alkulämmittely = kartion kääntö joukkuepeli	Nostetaan sykettä, saadaan pieni hiki pintaan ja harjoitetaan ryhmän yhdessä toimimista	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Kartioita levitetään ympäri salia. Kellotetaan 1 minuutti aikaa, jolloin toinen joukkue pyrkii kääntämään kartioit oikeinpäin ja toinen joukkue väärin päin. Minuutin jälkeen lasketaan kummin päin olevia kartioita on enemmän.	10 min Kartioiden tilalla voidaan käyttää myös kahvakuulia jolloin niitä käännetään joko pystyyn tai kyljelleen. Myös liikkumistapoja voidaan vaihdella esim. liikkuminen ainoastaan kyykyssä tai takaperin.
Harjoitusosuus 1. keppijumppa	Opetellaan lämmittelyliikkeitä ja niiden suoritustapaa kepillä. Samalla saadaan liikeradat avattua.	Esimerkiksi: 1. hartiapyörytykset 2. vartalon kierrot keppi niskan takana 3. punnerrukset edestä/niskan takaa 4. hyvää huomenta 5. kyykyt 6. valakyykyt	5 min Ohjeista oikeassa tekniikassa! Huomioi liikkuvuusrajoitukset ja helpota tarvittaessa.
2. Rinnallevetotekniikka	Opetellaan rinnallevedon suoritustekniikkaa osissa.	1. Räkkiasento tai etukyyky 2. Voimakääntö 3. Ponnistaminen 4. Raaka rive sylistö 5. Raaka rive riipusta 6. Rive sylistä 7. Rive riipusta	15 min Ota huomioon taitotaso - vältä liian nopeaa etenemistä, jos suorittamisessa on haasteita
Lihaskunto / AMRAP-rata	Kehitetään lihaskestävyyttä ja liikuntataitoja	Rakennetaan yhdessä rata, jota suoritetaan 5 min niin monta kierrosta kuin kukin ehtii. ESIM: -Hyppynarulla hypyt -Burbeet boksin/muun esteen yli -Rinnalleveto kepillä + etukyykyt -Pallon heitot istumaannoususta seinään	15 min Lapset/nuoret voivat osallistua radan suunnitteluun!
Loppujäähdyttely =Venyttely/kertaus	Opetellaan venyttelemään harjoituksessa käytettyjä lihaksia ja palautellaan mieleen opittua	Venyttely liikkeiden lomassa pyydetään lapsia/nuoria kertomaan mitä he oppivat ja mitä jäi rinnallevetotekniikasta mieleen	5-10min Muista venytykset, jotka edistävät rinnallevedossa vaadittuja liikkuvuuksia esim. räkkiasento ja hartiat!

RAMPAGE-MALLI HARJOITUKSEN RAKENTAMISESSA

RAMPAGE-MALLIN MUKAAN RAKENNETTU HARJOITUS OTTAA MONIPUOLISESTI HUOMIOON LASTEN JA NUORTEN HARJOITTELUKSEN TAVOITTEET. RAMPAGE-MALLI KUVAA YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN

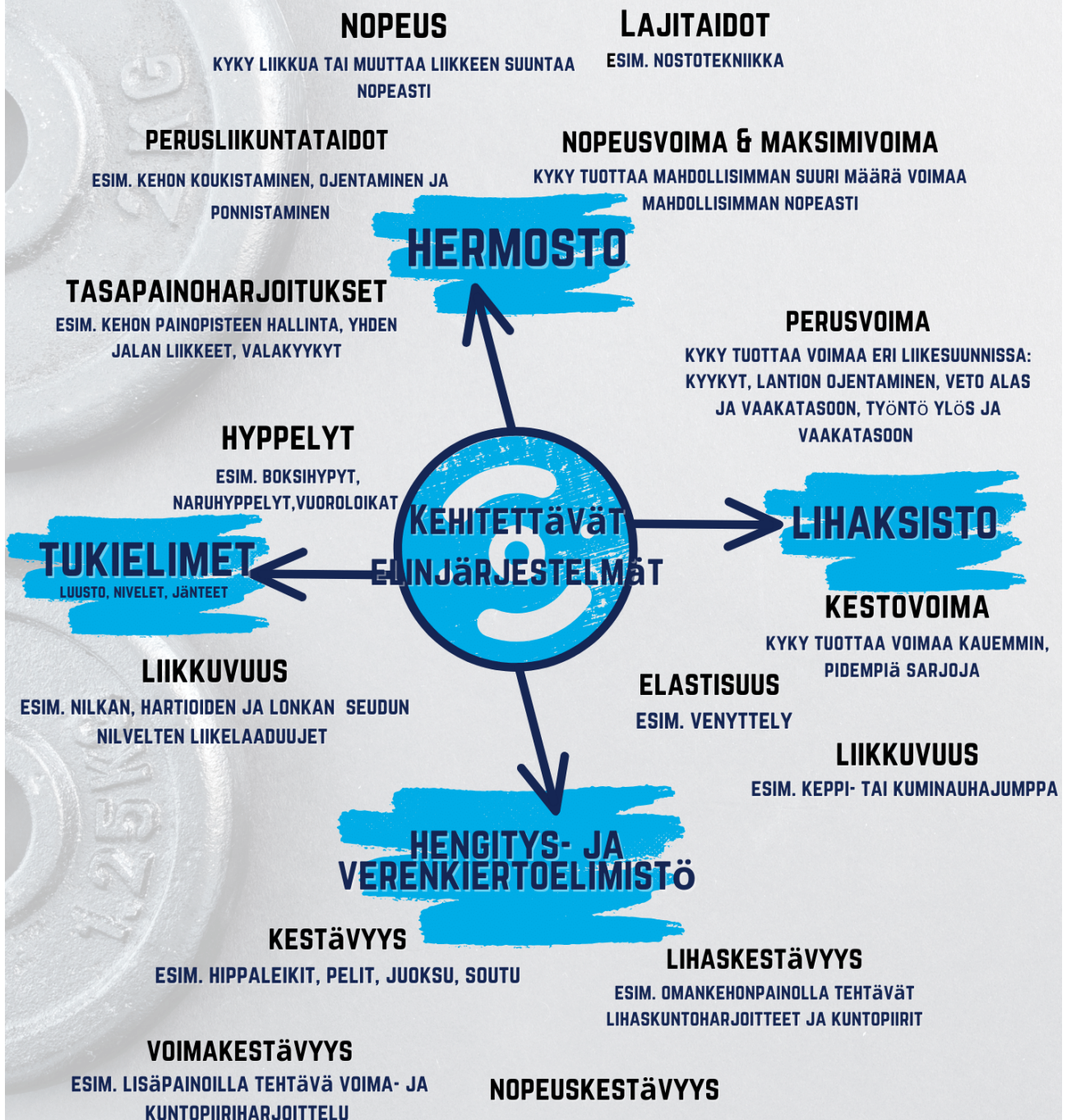
ETENEMISTÄ MALLIN KIRJAINTEEN MUKAISESTI:

R= RAISE ELI LÄMMITTELE, A= ACTIVE ELI AKTIVOI, M= MOBISILE ELI VENYTÄ, P= PREPARE ELI VALMISTAUDU, A=ACTIVITY ELI HARJOITTELE, G= GAMES ELI PELAA, E= EVALUATE ELI ARVIOI

VAIHE	TAVOITE	PAINOPISTE	ESIMERKKI
R = LÄMMITTELE	KEHON LÄMPÖTILAN NOSTO	LIKKUMIS- & VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT	HIPPALEIKIT, PALLOPELIT
A = AKTIVOI	LIHASTEN AKTIVOINTI	HALLINTA, LIKKUVUUS & VOIMA	KESKIVARTALON PIDOT, LANTION NOSTOT, ASKELKYKYT KIERROILLA
M =VENYTÄ	LIKKERATOJEN AVAAMINEN	LIKKUVUUS	KEPPIJUMPPA, KYKYT, VALAKYKYT, PYSTYPUNNERRUKSET
P =VALMISTAUDU	HARJOITTEIDEN TEHON LISÄÄMINEN	NOPEUS, KETTERYYS & NOPEUSVOIMA	NOSTOTEKNIikka KEPILLÄ, LOIKKA- JA HYPPYHARJOITTEET
A =HARJOITTELE	TAITOHARJOITTELU	PERUS-LIKKUNTATAIDOT & LAJITAIIDOT	KYKYTEKNIikka, NOSTOTEKNIikka LIKKEPROGRESSIIT
G =PELAA	TAITAJEN SOVELTAMINEN	KESTÄVYYS, LIKKESKÄVYYS	KUNTOPIIRIT, AMRAP-RADAT, TEMPPU/TAITORADAT
E =ARVIOI	HARJOITUKSEN ARVIOINTI LOPPUJÄÄHDYTTÄLYN AIKANA	LIKKUVUUS, KEHONHUOLTO	VENYTTELYPIIRISSÄ KERTAUS SIITÄ MITÄ HARJOITELTIIN JA MITEN ONNISTUTTIIN

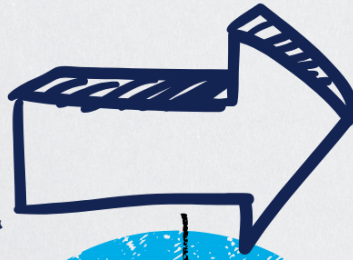
PAINONNOSTO & TOIMINNALLINEN URHEILU

PAINONNOSTO JA TOIMINNALLINEN HARJOITTELU KEHITTÄÄ
SEKÄ TAITO-OMINAISUUKSIA = MONIPUOLISIA LIIKUNTATAITOJA
ETTÄ FYYSISIÄ OMINAISUUKSIA = HYVÄÄ FYYSISTÄ HARJOITETTAVUUTTA



PAINONNOSTO & TAITOHARJOITTELU

PERUSLIIKUNTA-
TAIDOISTA



LAJITAITOIHIN

RYTMISSÄ LIIKKUMINEN

PONNISTAMINEN

RYTMISSÄ HYPPÄÄMINEN

LIKKUMISTAIIDOT

NOSTON VAIHEIDEN RYTMITYS

PONNISTAMINEN VEDON LOPUSSA
JA YLÖSTYÖNTÄESSÄ

RYTMIHYPPY

SAKSAAMINEN

PAINOPISTEEN HALLINTA OMALLA KEHOLLA

PAINOPISTEEN HALLINTA TANGON KANSSA

VARTALON OJENTAMINEN

VETOVAIHEESSA VARTALON OJENTAMINEN

VARTALON KOUKISTAMINEN

ALLEMENOSSA RENTOUTUMINEN JA
LIIKKUMINEN KYKKYYN

LIIKKEELLE LÄHTÖ JA
LIIKKEEN SUUNNAN MUUTTAMINEN

YLÖSTYÖNNÖSSÄ VAUHDIN OTTAMINEN
ALAS PÄIN (DIPPI) JA TYÖNTÄMINEN
YLÖSPÄIN

LIIKKEEN PYSÄYTTÄMINEN

TANGON VASTAANOTTAMINEN

VÄLINEIDEN YHDISTÄMINEN
HARJOITTELUUN HARJOITTELUUN
MONIPUOLISTAMISEKSI

TANGON KÄSITTELY
JA HALLINTA

ESIMERKIKSI

-LIHASKUNTOHARJOITTEISSA MM. ERILAISTEN
PALLOJEN KÄYTTÖ
(HEITOT SEINÄÄN, LATTIAAN, KAVERILLE TMS..)

-ALKUVERRYTTELYPELEISSÄ JA LEIKEISSÄ

**VÄLINEEN
KÄSITTELYTAIDOT**

PAINONNOSTO & LAJIHARJOITTELU

PAINONNOSTON LAJIHARJOITTEET TEMPAUS JA TYÖNTÖ OVAT TEKNISESTI VAATIVIA SUORITUKSIA. KUN PERUSLIIKUNTATAIDOT JA FYYSSINEN HARJOITETTAVUUS OVAT RIITTÄVÄLLÄ TASOLLA, VOI NOSTOTEKNIIKOITA ALKAA HARJOITTELEMAAN LIIKEPROGRESSIOILLA JA OSANOSTOILLA.

LIIKEPROGRESSIO TARKOITTA
LIIKKEEN HARJOITTELUN
ETENEMISTÄ HELPOMMASTA
KOHTI HAASTAVAMPAA.

MONIMUTKAISEN LIIKKEEN
JAKAMINEN PIENEMMIKSI
OSIKSI AUTTAA
KESKITTYMÄÄN KUNKIN
OSUUDEN TÄRKEIMPIIN
YDINKOHTIIN.

MOTIVAATION KANNALTA ON
TÄRKEÄÄ, ETTÄ
HARJOITELLAAN SOPIVAN
HAASTAVIA LIIKKEITÄ,
MUTTEI KUITENKAAN LIIAN
VAIKEITA.
(PÄTEVYYDEN KOKEMUS)

ESIMERKIT LIIKEPROGRESSIOISTA

TEMPAUKSEEN

=

1. KYYYKYT
2. TEMPAUSVALA
3. PUDOTUSVALA
4. VOIMATEMPAUS
5. PONNISTAMINEN
6. RAAKATEMPAUS SYLISTÄ
7. RAAKATEMPAUS RIIPUSTA
8. TEMPAUS MAASTA
9. RAAKA TEMPAUS

RINNALLEVETOON

=

1. RÄKKIASENTO
2. VOIMAKÄÄNTÖ
3. PONNISTAMINEN
4. RAAKA RIVE
5. RAAKA RIVE SYLISTÄ
6. RAAKA RIVE RIIPUSTA
7. RIVE SYLISTÄ
8. RIVE RIIPUSTA
9. RIVE MAASTA

LASTEN JA NUORTEN VOIMAHARJOITTELU

VOIMAHARJOITTELUA VOIDAAN TEHDÄ TURVALLISESTI LAPSESTA JA NUORESTA ALKAEN KUN HARJOITTELUUN MUUTTUJAT ON MUKAUTETTU LAPSEN/NUOREN KEHITYKSEEN JA TAITOTASOON (MM. RIITTÄVÄ ASENNONHALLINTA JA TASAPAINO) SOPIVAKSI OTTAEN HUOMIOON KEHITYSVAIHEEN ERITYISPIIRTEET.

TAITOTASO

MUUTTUJAT	TAITOTASO		
	MATALA	KESKITASO	KORKEA
SARJAMäärä	1-2	2-4	USEITA
TOISTOMäärä	MUKAUTETTU	6-12	≤ 6
VASTUKSEN Määrä	≤ 60% MAKSIMIMISTA	≤ 80% MAKSIMISTA	≥ 85% MAKSIMISTA
SUORITUS NOPEUS	KOHTALAINEN – NOPEA	NOPEA	NOPEA
HARJOITUS Määrä	2 KRT / VIIKKO	2-3 KRT / VIIKKO	2-4 KRT / VIIKKO

LAPSUUSVAIHEESSA
VOIMAHARJOITTELUA KANNATTAA
VIELÄ ENIMMÄKSEEN TEHDÄ
LEIKKIEN JA PELIEN LOMASSA

MURROSIÄN JA KASVUPYRÄHDYKSEN VAIHEESSA
TULEE VÄLTTÄÄ LIIAN KOVATEHOISTA HARJOITTELUA
JA KOVIA ALUSTOJA RASITUSVAMMARISKIN VUN

VOIMAN POLKUMALLI



OHJAAJAN MUISTILISTA

- SOVIN HARRASTUKSEN PELISÄÄNNÖISTÄ LASTEN JA NUORTEN KANSSA YHDESSÄ JA PIDÄN HUOLEN NIIDEN TOTEUTUMISESTA
- SUUNNITTELEN HARJOITUKSET NIIN, ETTÄ LAPSILLA/NUORILLA ON MAHDOLLISUUS KOKEA HARJOITUKSISSA ONNISTUMISIA
- HARJOITUKSEN RAKENTEeseen SISÄLTYY ALKULÄMMITTELY, TAITO- JA OMINAISUUS OSUUDET SEKÄ LOPPUVERRYTTELY
- SUUNNITTELEN JA OHJAAN HARJOITUKSIA NIIN, ETTÄ ODOTTELUA TAI JONOTTAMISTA TULEE MAHDOLLISIMMAN VähÄN
- OHJEISTAN HARJOITTEET SELKEÄSTI JA VÄLTÄN LIIAN PITKIÄ OHJEISTUKSIA, JOTTA OHJEET JÄÄVÄT PAREMMIN MILEEEN
- VÄLTÄN "EI" JA "ÄLÄ" ALKUISIA OHJEITAJA SEN SIJAAN OHJAAN SUORITUKSIA OIKEAMPAAN SUUNTAAN
- ANNAN POSITIIVISTA PALAUTETTA ONNISTUMISISTA MUTTA MYÖS HYVÄSTÄ YRITTÄMISESTÄ SEKÄ HYVÄSTÄ KÄYTÖKSESTÄ
- HUOMIOIN JOKAISTA HARRASTAJAA TASAPUOLISESTI JA EDISTÄN HYVÄÄ YHTEISHENKEÄ SEKÄ RYHMÄÄN KUULUMISEN TUNNETTA HARJOITUKSISSA
- KYSYN LAPSILTA/NUORILTA PALAUTETTA JA OTAN HEIDÄN MIELIPITEENSÄ JA TOIVEENSA HUOMIOON HARJOITUSTEN SUUNNITTELUSSA

LÄHTEET

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI, SEURA MUKANA HARRASTAMISEN SUOMEN MALLISSA, HYVÄN HARRASTUKSEN PIIRTEET

Harrastamisen Suomen malli, Opetus ja kulttuuriministeriö. Harrastuksia kouluihin – Opas yhdistyksille ja muille harrastuksen järjestäjille. Luettavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Harrastuksia-kouluihin-opas-yhdistyksille-ja-muille-harrastusten-jarjestajille_ISBN.pdf Luettu 7.2.2023

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

Huhtiniemi, M. 2022. Move! Koko maa, Hela landet 2022. PDF-tiedosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2022/11/Move-mittausten-2022-tulokset-Mikko-Huhtiniemi.pdf>

OHJAAJAN OSAAMISTARPEET, TAIDON OPPIMINEN & MOTIVAATIO

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Lahti.

OHJAAJAN OSAAMISTARPEET, LASTEN URHEILUN LAATUTEKIJÄT, TAIDON OPPIMINEN JA MOTIVAATIO, MOTIVAATIOILMASTO, HARJOITUKSEN RAKENNE, PAINONNOSTO & TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Hämäläinen, K., Damskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuortenhyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

ILO, INNOSTUS & INTOHIMON SYTYTTÄMINEN, MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT, HYVÄ HARJOITETTAVUUS, TAIDON OPPIMINEN & MOTIVAATIO

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus. Lahti.

HARJOITUKSEN RAKENNE, PAINONNOSTO & TAITOHARJOITTELU, PAINONNOSTO & LAJIHARJOITTELU, LASTEN JA NUORTEN VOIMAHARJOITTELU,

Mäennena, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus Oy. Lahti.

RAMPAGE-MALLIHARJOITUKSEN RAKENTAMISESSA

Clewer, P., Kantosalo, K., Kokkonen, M. & Ruutiainen, M. 2022. RAMPAGE-mallilla laatua lasten ja nuorten valmentamiseen. Valmentaja, 28, 5, s. 34–35.

LASTEN JA NUORTEN VOIMAHARJOITTELU

Terveurheilija.fi. 2022. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu on oikein toteutettuna turvallista ja kehittävää. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-voimaharjoittelu-on-oikein-toteutettuna-turvallista-ja-kehittavaa/> Luettu: 27.4.2023

Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J & Myer, G. D. 2016. Citrus, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes. British journal of sport medicine.

ESIMERKKI-HARJOITUS

Sporttipankki – tukimateriaali liikunta-alan ammattilaisille. Luettavissa: <https://sporttipankki.com/Luettu20.2.2023>

HYVÄ HARJOITETTAVUUS

UKK-Instituutti. Liikkuminen ja paikallaan olo. Liikkumisen suositukset. Lasten ja nuorten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> Luettu 7.2.2023.