

Tuiskun Skabailut – lumilajikilpailuja lapsille ja nuorille

Sandra Jutila



Tekijä Sandra Jutila	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Tuiskun Skabailut – lumilajikilpailuja lapsille ja nuorille	Sivu- ja liitesivumäärä 56 + 4
<p>Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle, Suomen Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -hankkeelle, uusi tuote. Tuotteen tuli koostua erilaisista lapsille ja nuorille suunnatuista lumilajikilpailuista. Hankkeen kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret, ja se toimii maastohiihdon, ampumahiihdon sekä mäkihypyn parissa.</p> <p>Tuote rakennettiin vuoropuhelussa toimeksiantajan kanssa. Aluksi työlle suunniteltiin reunaehdot ja luotavien kilpailujen suuntaviivat, näistä lähdettiin työn toteutukseen ja pilotointien kautta muokkaamiseen sekä lopuksi visualisointiin. Tätä vuoropuhelua ja tuotteen rakentumista on kuvaamassa prosessikaavio, josta käy ilmi työn vaiheet. Kokonaisprosessista on nostettu esille arvokkaimpia sisältöjä: pilotit, palautteet, visuaalinen työvaihe sekä valmis tuote.</p> <p>Työn tuloksena syntyi tuote, joka on suunnattu seurojen käyttöön tukemaan lumilajikilpailujen järjestämistä ja seurojen kehittymistä. Tuote koostuu oppaasta, jossa on yhteensä kuusi lumilajikilpailua ampumahiihdon, maastohiihdon ja mäkihypyn parissa. Kilpailut on suunniteltu yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille. Oppaassa kerrotaan perusteluja lasten ja nuorten kilpailutoiminnan monipuolistamiselle, sekä ohjeistetaan jokaisen kilpailun järjestäminen sanoin ja kuvin. Opas on luotu visuaalisesti houkuttelemaan myös nuoria kilpailuiden järjestämisen pariin.</p> <p>Työn aikana nousi oleellisesti esille, että lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tulee suunnitella ja kehittää heitä varten, sekä antaa järjestäjille mahdollisuuksia ja ideoita laadukkaan sekä kehitystä tukevan kilpailutoiminnan järjestämiseen. Tuiskun Skabailut -tuote liitetään keväällä 2018 Lumilajit Liikuttavat -hankkeen Tuisku-perheeseen, jonka jälkeen se on kaikkien tilattavissa Lumilajit Liikuttavat nettisivustolta.</p>	
Asiasanat hiihto, hiihtolajit, kilpailutoiminta, lapset, nuoret, kilpaurheilu	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten kilpaurheilu.....	4
2.1	Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan muotoutuminen Suomessa	5
2.2	Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset Suomessa	6
3	Kilpailutoiminnan vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen	10
3.1	Kilpailutoiminnan yhteys psyykkisten taitojen kehittymiseen ja pätevyyden kokemukseen	12
3.2	Kilpailutoiminnan avulla sosiaalisesti taitavaksi	14
3.3	Motivaation syntyminen ja ylläpitäminen kilpailutoiminnan avulla	16
3.4	Miksi lapsi tai nuori lopettaa kilpailutoiminnan?	19
3.5	Lasten ja nuorten ajatuksia kilpailutoiminnasta	22
4	Tuotteistaminen lumilajikilpailun näkökulmasta	25
4.1	Millainen on hyvä tuote?	26
4.2	Miksi kilpailuja pitäisi tuotteistaa?.....	28
5	Suomen Hiihtoliitto	30
5.1	Suomen Hiihtoliitto – toiminta nykyään.....	30
5.2	Suomen Hiihtoliitto – lapset ja nuoret	31
5.3	Lumilajit Liikuttavat -hanke	32
5.3.1	Lasten Lumipäivät	33
5.3.2	Tuiskun Lumilajikoulu	34
5.3.3	Tuiskun Lajikoulut	34
5.3.4	Lumilajeja opettajille	35
6	Työn tavoite	36
7	Työn vaiheet	37
7.1	Prosessikaavio.....	38
7.2	Prosessin kulku.....	39
7.2.1	Pilotti.....	41
7.2.2	Palautteita pilotteihin osallistuneilta	43
7.2.3	Visuaalinen ilme	44
8	Tuiskun Skabailut -tuote.....	45
9	Pohdinta.....	46
9.1	Skabojen muotoutuminen	47
9.2	Tulevaisuus.....	48
	Lähdeluettelo	50
	Liitteet.....	57

1 Johdanto

Urheilun parissa kaikki toiminta perustuu yleensä kilpailemiseen, jonka ominaisuuksiin kuuluvat mm. yrittäminen, häviäminen ja voittaminen, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä rasisitus. Oikein ja turvallisessa ympäristössä toteutetut kilpailut ovat tärkeä paikka lapsen kehityksen tukemiselle, sillä kilpailut ovat lapselle ja nuorelle oivallinen paikka kokeilla osaamistaan, ja halutessaan taitojaan voi verrata muihin saman ikäisiin. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 32.)

Urheilun ja kilpaurheilun parissa jokainen lapsi ja nuori tulee ottaa huomioon tasa-arvoisesti ja yksilö huomioiden. Jokaisella lapsella ja nuorella on yhdenvertainen oikeus päästä kokemaan kilpailun tuoma riemu ja jännitys. Lapsilla ja nuorilla on myös oikeus päättää itse kilpailuun osallistumisesta. (Japisson & Lilja 2004, 5.)

Suomessa sanalla urheilu tarkoitetaan yleisimmin ihmisten vapaa-ajalla tekemää fyysistä ja kilpaurheilullista toimintaa. Urheilun käsite pitää sisällään nykyään seuraavia osa-alueita: kilpaurheilu, huippu-urheilu, nuorisourheilu, ammattuurheilu, vammaisurheilu, kuntourheilu sekä veteraanuurheilu. Liikunnalla puolestaan tarkoitetaan kaikkea ei-kilpaurheilullista toimintaa. (Hakkarainen ym. 2009, 15.) Tämän jaottelun perusteella tässä työssä sanalla urheilu tarkoitetaan lasten ja nuorten urheilun kilpaurheilullista näkökulmaa, ja kilpailutoiminnalla tarkoitetaan urheilua ja siihen tiiviisti liittyvää kilpailua.

Uudessa suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmentajan katsotaan vaikuttavan urheilijaan neljässä eri alueessa läpi urheilijan polkujen: kehittämisessä ja lajiosaamisessa, urheilijan itsensä kehittämisessä, ihmisenä kasvussa ja kuuluvuuden tunteessa. (Hämäläinen ym. 2015, 23.) Näiden pohjalta on päädytty tämän työn teoria osuuksien valintoihin ja peilattu edellä mainittuja osa-alueita lasten ja nuorten kilpaurheiluun ja kilpailutoimintaan.

Urheilu- ja kilpailutoiminnan keskeisin tehtävä on sytyttää lapsissa ja nuorissa liikunnan riemu sekä ylläpitää tätä liekkiä luoden ympäristöjä, joissa motivaatio urheilua ja liikunnallista elämäntapaa kohtaan kehittyy positiiviseksi. (Hämäläinen ym. 2015, 79.)

Lapset aloittavat hyvin varhaisessa vaiheessa liikunnallisten taitojen ja kykyjen vertailun, sillä lapsen itsetunto kehittyy vertaillen omia taitojen saman ikäisten kanssa. Jo 4-vuotiaat lapset alkavat kiinnostua peleistä ja leikeistä, joihin on sisällytetty yksinkertaisia sääntöjä, joita he voivat harjoittaa vapaa-ajalla myös kavereiden kanssa. (Hakkarainen, ym. 2009, 113-114.)

Kasvaessaan lapset alkavat arvostaa pelejä, joissa on selkeät säännöt, koska he ymmärtävät pikkuhiljaa oikean ja väärän eron, sekä, mikä on reilua ja mikä puolestaan ei. Tämän takia 4-6-vuotiaille lapsille ei suositella järjestettävän suuria kilpailuja, sillä pienet lapset kokevat häviämisen harmittavana, ja joillain voi olla vaikea hyväksyä häviämistä. (Hakkarainen, ym. 2009, 113-114.) Tästä syystä Tuiskun Skabailut -tuote on suunnattu yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Sana kilpailu luo helposti mielikuvan toiminnasta, jossa taistellaan paremmuudesta veremaku suussa. Koska lasten ja nuorten kilpaurheiluun ei tulisi liittää liian aikaisin tätä mielikuvaa, tässä työssä sanoilla kilpailu ja kilpailutoiminta ei missään tapauksessa tarkoiteta aikuisten kilpailujen kaltaisia kilpailuja. Salasuon ym. (2015) tutkimuksesta, *Huippu-urheilijan elämänkulku, tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa* käy ilmi, että lasten ja nuorten urheilun ja kilpaurheilun tulisi olla leikinomaista ja monipuolista aina 12-vuotiaaksi asti. Lapsilla ja nuorilla pitäisi olla mahdollisuus kokeilla eri lajeja esteettömästi, ja olla kiirehtimättä huipulle. Tutkimuksesta selviää myös, että kansainvälisiin tutkimuksiin peilaten, lasten ja nuorten liian varhain aloitettu tavoitteellinen ja tulossuuntautunut harjoittelu saattaa johtaa urheilun ja kilpaurheilun lopettamiseen sekä pahimmillaan terveydellisiin haittoihin. Tämän takia urheiltaessa ja kilpailtaessa alle 10-vuotiaiden kanssa, tulisi ottaa lapsi toiminnan keskipisteeseen. (Salasuo ym. 2015, 314-317.)

Kuten todettua, lasten ja nuorten luonnolliseen leikkiin kuuluvat kisailu ja kilpaileminen, joiden tavoitteena ovat hauskuus, liikkuminen, innostuminen ja onnistumisen kokemukset. Nämä ohjaavat lapsia ja nuoria kohti liikunnallista sekä urheilullista elämäntapaa. (Hämäläinen ym. 2015, 367.) Aikuisten luodessa lapsille ja nuorille turvallisia ja kannustavia kilpailu- ja urheiluympäristöjä, pääsevät lapset kehittämään sosiaalisia taitojaan ja hallitsemaan erilaisten tunteiden kirjoa. (Forsman & Lampinen 2008, 40; Hämäläinen ym. 2015, 367.)

Lähdemateriaaleja tutkiessa nousi oleellisesti esille se, että lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tulee suunnitella ja kehittää lapsia ja nuoria varten sekä tukea kilpailujen järjestäjiä kilpailutoiminnan kehittämisessä. Työn tavoitteena on kehittää Suomen Hiihtoliiton sisällä toimivalle Lumilajit Liikuttavat –hankkeelle uusi tuote nimeltä Tuiskun Skabailut. Tuiskun Skabailut -tuotteen tarkoituksena on tuoda matalan kynnyksen ja hauskan tekemisen kautta mahdollisuus kaikille lapsille ja nuorille osallistua kilpailutoimintaan, ja lisätä tietoutta lasten ja nuorten kilpailutoiminnan monipuolisista mahdollisuuksista sekä kilpailujen positiivista vaikutuksista lasten ja nuorten kehitykseen.

2 Lasten ja nuorten kilpaurheilu

Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan liikuntaa, joka sisältää kilpailullisen otteen ja, jonka keskeisimpiä tavoitteita sekä pyrkimyksiä ovat fyysisen ja psyykkisen kehityksen tukeminen, yhteiskunnan jäseniksi kasvattaminen sekä kilpa- ja huippu-urheilu uran tukeminen (Clark 2008, 54; Hakkarainen ym. 2009, 16). Lasten ja nuorten urheilussa lapsi on liikunnan keskipisteenä ja urheilutoiminta on lasta varten järjestettyä (Karvinen ym. 1991, 11; Japisson & Lilja 2004, 5). Jokaisella lapsella ja nuorella on tarve ja oikeus tasavertaiseen osallistumiseen, oli kyse sitten kovatasoisesta tai rennommasta kilpailusta (Helander & Vilén 2015, 67). Siksi urheilutoiminnan päätavoitteena on yksilöiden ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen (Karvinen ym. 1991, 11). Lisäksi jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus osallistua vapaaehtoisesti toimintaan, niin oman innostuksensa kuin omien tavoitteidensa perusteella (Japisson & Lilja 2004, 5).

Lasten ja nuorten kilpaurheilussa menestyksen tavoittelu ei saa muodostua liian varhaisessa vaiheessa urheilun suuntaa määrääväksi tekijäksi, eikä lapsia tulisi valita lajeihin lahjakkuutensa perusteella. Vaan heitä pitäisi kohdella lapsina, joilla on oikeus osallistua asiantuntevan aikuisen ohjaamaan ja osallistavaan kilpailutoimintaan. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on lupa nauttia urheilun tuomista onnistumisien ja haasteiden tunteista, sekä pitää hauskaa monipuolisen toiminnan parissa. (Karvinen ym. 1991, 11, 12.)

Vaikka kilpaileminen kiehtoo lapsia ja nuoria, ja hyvin toteutettuna kisailut luovat turvallisen ympäristön mm. itsetunnon vahvistamiselle, vahvojen tunteiden käsittelylle, sosiaalisten taitojen kehittämiseksi sekä oman kehittymisen tarkkailulle (Clark 2008, 54; Japisson & Lilja 2004, 5; Karvinen ym. 1991, 11). Paljastavat tutkimukset, että liian varhainen organisoitu kilpaileminen voi aiheuttaa lapsille ja nuorille kielteisiä tuntemuksia kilpaurheilusta, luoden mm. stressiä, eikä vauhdita tai paranna huipputasolle pääsemistä (Salasuo ym. 2015, 317; Yle 2015). Mitä nuorempi lapsi on, sen tärkeämpää hänelle on toimintaan osallistuminen, kuin kilpailuissa voittaminen. Usein voittamisen tavoitteet asetetaan lapselle ulkopuolelta, joko vanhemmilta tai valmentajilta. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 71.)

Vain harvat lapset ja nuoret haluavat tähdätä huippu-urheiluun ja kovatasoiseen kilpailemiseen, ja osa menestyneistä lapsista ei jatka harrastuksen parissa aikuisuuteen asti (Karvinen ym. 1991, 18-19; Pyykkönen ym. 1989, 71). Siksi lasten ja nuorten kilpaurheilussa tulisi suosia monipuolista toimintaa, jonka tarkoituksena on tietoisesti

kehittää taitavuuden kaikkia osatekijöitä, joko yhden tai useamman lajin parissa (Clark 2008, 54; Forsman & Lampinen 2008, 41). On myös tärkeää, että lapsille ja nuorille järjestetään yksilö- ja joukkuekilpailuja, joissa yksilökilpailuissa arvioidaan laji- ja perustaitojen hallitsemista sekä tulosta, ja joukkuekilpailuissa puolestaan arvioidaan ryhmän tulosta sekä jokaisen jäsenen laji- ja perustaitojen hallitsemista. Näin varmistetaan yksilön kehittyminen, ryhmän jokaisen jäsenen osallistuminen, ryhmän jäsenenä toimiminen sekä lasten ja nuorten liikunnallisten suositusten ja arvojen mukainen toiminta. (Hämäläinen ym. 2015, 368; Karvinen ym. 1991, 34.) Lisäksi lasten ja nuorten kilpaurheilussa lapsi ja nuori voidaan osallistaa mm. pelisääntöjen laatimiseen tai kilpailualueiden rakentamiseen. Lasten ja nuorten kanssa voidaan yhdessä miettiä erilaisia tapoja ratkaista kilpailun voittaja. (Hämäläinen ym. 2015, 368.) Tällä tavalla heille voidaan helposti järjestää seurojen sisällä omia kilpailuja aivan uudella tavalla. Myös yksilön palkitsemisesta voidaan siirtyä ryhmien ja useamman kilpailun yhteistulosten palkitsemiseen. (Frey 2017/18, 1-2; Karvinen ym. 1991, 35, 38.)

Lasten ja nuorten urheilun kehitys ja muotoutuminen on tapahtunut pääosin aikuisten johdolla ja aikuisten kilpaurheilun ehdoilla (Hakkarainen ym. 2009, 18). Tutkimukset osoittavat, että liian aikuismaisesti toteutetut lasten ja nuorten kilpailut johtavat helposti harjoittelun yksipuolisuuteen. Aikuismainen tapa harjoitella parantaa lasten ja nuorten pärjäämistä omien ikäluokkien kilpailuissa, mutta toisaalta se heikentää lasten ja nuorten monipuolista kehittymistä. (Hakkarainen 2009, 18; Karvinen ym. 1991, 33.) Vasta 2000-luvulla lasten ja nuorten urheilu on erkaantunut omaksi liikunnan osa-alueekseen, ja pikkuhiljaa siitä on muotoutunut oma liikuntakulttuuri, joka on noussut yhdeksi lasten ja nuorten urheilun suunnannäyttäjäksi. (Hakkarainen ym. 2009, 18.)

2.1 Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan muotoutuminen Suomessa

Suomessa yleinen kiinnostus lasten ja nuorten kilpailutoimintaa kohtaan alkoi 1970-luvun alussa. Aluksi kilpailutoiminta jaettiin ikäkausiin, pienistä lapsista aina nuoriin aikuisiin asti, ja itse kilpailumuodot olivat aikuisilta kopioituja. (Karvinen ym. 1991, 15. 33.) Tämä kilpailutoiminta aiheutti sen, että lapsilta ja nuorilta jäi oppimatta motorisia perus- ja lajitaitoja sekä osalle aiheutui pysyvä kielteinen kuvan urheilusta (Karvinen ym. 1991, 15). Myöhemmin kilpailutoiminnassa tapahtui muutos parempaan suuntaan, kun lajien kilpailuja mm. muutettiin lapsille ja nuorille sopivammiksi, mahdollistettiin kaikkien

halukkaiden osallistuminen ja alle 10-vuotiaiden tasoa alennettiin (Karvinen ym. 1991, 15. 33).

Huolella suunniteltu ja onnistunut kilpailutoiminta edesauttaa lapsia ja nuoria innostumaan urheilusta sekä parhaimmillaan jatkamaan kilpaurheilua huipulle asti. Jos kisailusta toisia vastaan tulee urheilun tärkein elementti, voi lapsen tuntemukset ja arvostus urheilua kohtaan muuttua suorituskeskeiseksi, jolloin lapsi tai nuori voi kokea hyväksyntään ainoastaan onnistuessaan tai menestyessään. Ulkopuolelta asetetut suorituspaineeet menestymisestä eivät kuulu lasten ja nuorten kilpailutoimintaan. (Japissou & Lilja 2004, 5.) Siksi kilpailutoiminnan tulee noudattaa reilun pelin henkeä, eli jokainen kunnioittaa toinen toistaan niin harjoitteluissa kuin kilpailuissa (Japissou & Lilja 2004, 11). Kilpailutilanteissa jokaista lastan ja nuorta tulee rohkaista yrittämiseen, sekä antaa oikeus toimia omien motiivinsa innoittamana ja tämän kautta kokeilla omia rajojansa ja tuntemuksiansa turvallisessa ympäristössä (Forsman & Lampinen 2008, 38; Japissou & Lilja 2004, 5).

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan tulisi olla hauskaa ja rentoa. Lajien vaatimien tiukkojen laji-, sääntö- ja suorituspaikkamääräysten sijaan voisi keskittyä luomaan kaikille osallistujille paljon liikettä, lajisuorituksia ja mahdollisuuksia oppia toisilta. Lapset ja nuoret ovat innokkaita kilpailemaan, mutta heille itselleen sopivalla tavalla. (Hämäläinen ym. 2015, 81.)

Nuori Suomi on tehnyt paljon työtä lasten ja nuorten kilpailutoiminnan parantamiseksi. Se on kehittänyt kilpailutoimintaa luoden urheiluohjelman, jonka tavoitteena on ottaa lapsi kokonaisvaltaisesti huomioon. Urheiluohjelmassa keskeisenä ajatuksena on käyttää kilpailutoimintaa yhtenä kasvatusympäristönä, sillä urheilussa ja kilpailussa on paljon tilanteita, jotka kehittävät yksilön toimintaa sekä sosiaalista kanssakäymistä. (Karvinen ym. 1991, 26.)

2.2 Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset Suomessa

Nuori Suomi ry on tehnyt yhdessä eri lajiliittojen nuorisovastaavien sekä eri alojen asiantuntijoiden kanssa suositukset lasten ja nuorten kilpailutoiminnalle, jotka perustuvat lasten ja nuorten urheilun eettisiin linjauksiin. Eettiset linjaukset pitävät sisällään asioita, joiden avulla lasten ja nuorten kilpailutoiminta voidaan toteuttaa lapsen kehitys ja etu huomioon. (Nuori Suomi ym. 2001, 2-14.)

Kilpailutoiminnan suositukset on tehty työkaluksi kaikille kilpailuja järjestäville ja kehittäville tahoille. Suositukset on koottu oheiseen taulukkoon (taulukko 1) ja ne on jaettu kolmeen aihealueeseen sekä ohjeellisiin ikäryhmiin 7-vuotiaista 18-vuotiaisiin. Aihealueet käsittelevät kilpailutapaa, palautteen antoa ja kilpailujen tasoa. (Japisson & Lilja 2004, 6; Nuori Suomi ym. 2001, 2-14.)

Kilpailutoiminnassa tulee ottaa ensisijaisesti huomioon lasten ja nuorten ikä, kehitys- ja taitotaso sekä heidän oma innokkuutensa kilpailua kohtaan (Japisson & Lilja 2004, 6; Nuori Suomi ym. 2001, 2-14). Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten keskeisenä tavoitteena on luoda tasa-arvoista ja yksilön kehitystä tukevaa kilpailutoimintaa (Japisson & Lilja 2004, 7). Näiden asioiden huomioiminen näkyy siinä, että säännöt, palautteet, palkitsemiset ja kilpailuiden etäisyydet kotoa sekä niiden tasot on huomioitu lasten ja nuorten näkökulmasta ja heidän kehitystään tukien (Japisson & Lilja 2004, 6; Nuori Suomi ym. 2001, 2-14). Hyvin järjestetty ja kannustava kilpailutoiminta innostaa lapsia ja nuoria liikku- maan ja kehittymää sosiaalisesti, fyysisesti ja psyykkisesti (Japisson & Lilja 2004, 7).

Taulukko 1. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten pääpiirteet. (Mukaeltu; Japisson & Lilja 2004, 14-33.)

1	Kilpailutapa huomioidaan osallistujan iän, kehitystason ja taitotason
7–9-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • yksinkertaiset säännöt • olosuhteet ja välineet ovat ikäryhmälle sopivia • monipuolisesti liikunta- ja lajitaitoja kehittävää toimintaa • kilpaileminen leikinomaista • aikuiset ovat kannustavia
10–13-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • säännöt, olosuhteet ja välineet ovat ikäryhmälle sopivia • monipuolisesti liikunta- ja lajitaitoja kehittävää toimintaa • aikuiset ovat kannustavia
14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu	<ul style="list-style-type: none"> • säännöt, olosuhteet ja välineet on muokattu aikuisten kilpailuista kehitystaso huomioiden • fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia sekä teknisiä ja taktisia taitoja kehittävää toimintaa • ilmapiiri on kannustava
14–18-vuotiaat, harrasturheilu	<ul style="list-style-type: none"> • säännöt, olosuhteet ja välineet valittu kehitystaso ja onnistuminen huomioiden • lajitaitoja sekä kuntotekijöitä kehittävää toimintaa • ilmapiiri on kannustava
2	Palautteet suorituksesta ja tulosten julkistamistapa kannustavat osallistujaa
7–9-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • myönteinen palaute keskittyy henkilökohtaiseen kehittymiseen

	<ul style="list-style-type: none"> • tuloksia ei laiteta paremmuusjärjestykseen • jokainen osallistuja palkitaan
10–13-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • myönteinen palaute keskittyy henkilökohtaiseen kehittymiseen • 3-6 parasta voidaan laittaa paremmuusjärjestykseen • tulokset julkaistaan harkiten ryhmiteltynä tai kärki paremmuusjärjestyksessä • kilpailijat palkitaan osallistumisesta
14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu	<ul style="list-style-type: none"> • realistinen ja kannustava palaute annetaan omasta kehittymisestä sekä verrattuna muiden osaamiseen • itsearviointi • tulokset laitetaan paremmuusjärjestykseen • parhaat kilpailijat palkitaan
14–18-vuotiaat, harrasturheilu	<ul style="list-style-type: none"> • nuoren pyydetessä palaute annetaan omasta kehittymisestä • tulokset voidaan julkaista paremmuusjärjestyksessä • kilpailijat palkitaan monipuolisesti erilaisista asioista
3	Kilpailujen taso, vaatavuus ja määrä sekä etäisyys kotoa kasvavat iän myötä
7–9-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • lapsella on mahdollisuus osallistua kilpailuihin useita kertoja omien motiivien mukaan • tasavertainen mahdollisuus osallistua oman ikäsarjan paikallisiin kilpailuihin • kilpailujen määrä oltava kohtuullinen
10–13-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> • nuorella on mahdollisuus osallistua kilpailuihin useita kertoja omien motiivien mukaan • tasavertainen mahdollisuus osallistua oman ikäsarjan paikallis- ja lähialueen kilpailuihin • kilpailujen määrä oltava kohtuullinen
14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu	<ul style="list-style-type: none"> • nuorella on mahdollisuus osallistua useita kertoja kehittäviin, motivoiviin ja haastaviin kilpailuihin • osallistujat valitaan kriteerien perusteella kilpailuihin myös kansainvälisesti • kilpailujen määrää ei rajoiteta, mutta kilpailut eivät saa haitata harjoittelua ja kehittymistä
14–18-vuotiaat, harrasturheilu	<ul style="list-style-type: none"> • halukkailla nuorilla on mahdollisuus osallistua useita kertoja kehittäviin, motivoiviin ja haastaviin kilpailuihin • tasavertainen mahdollisuus osallistua kilpailuihin myös kansainvälisesti • kilpailuja sopivasti omien motiivien mukaan

Kilpailutoiminnan suositusten täyttymiseksi, tulisi kilpailuja edeltävän harjoittelun sisältää runsaasti liikkumista ja motorisia perustaitoja kehittäviä harjoitteita, jotta lasten ja nuorten kokemukset kilpaurheilusta pysyisivät positiivisina. On tärkeää muistaa, että kilpaileminen

ja siihen valmistautuminen eivät saa ohjata lasten ja nuorten urheilutoimintaa. Kuten kilpailutoiminnan suosituksistakin (taulukko 1) käy ilmi, niin virallisia kilpailuja tulisi järjestää harkitusti. (Japissan & Lilja 2004, 8-9.)

Noudattamalla kilpailutoiminnan suosituksia päästään lasten ja nuorten kilpaurheilun parissa hyviin tuloksiin, sillä kilpailutoiminnan suositukset (taulukko 1) eivät ole huippu-urheilijaksi kasvamisen tiellä, vaan ne pyrkivät kaiken kehityksen ja positiivisten vaikutusten ohella myös lisäämään kilpailutarjontaa harrastusluonteiseen liikuntaan. (Japissan & Lilja 2004, 10; Yle 2004.)

3 Kilpailutoiminnan vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen

Kilpailutoiminnan tulisi ottaa huomioon jo varhain mahdollisimman monet lasten ja nuorten kehitykseen vaikuttavat tekijät, sillä vain pieni määrä useasta tuhannesta lahjakkaasta lapsesta ja nuoresta jatkaa urheilua tavoitteellisesti kilpaurheilun huipulle asti (Karvinen ym. 1991, 19. 36). Kilpaileminen on luonnollista ja kannatettavaa, ja oikeanlaisessa sekä ohjatussa ympäristössä se kehittää lapsia ja nuoria luoden positiivista jännitettä (Japisson & Lilja 2004, 11).

Kilpailutoiminnan kautta lapset ja nuoret oppivat paljon taitoja, joita ihmiset tarvitsevat jokapäiväisessä elämässä. Näitä taitoja ovat mm. itseluottamus ja omien arvojen ymmärtäminen sekä niiden kehittäminen. (Clark 2008, 54; Karvinen ym. 1991, 26.) Lisäksi kilpailutoiminta muokkaa lasten ja nuorten asenteita, opettaa heille vastuunottamista ja sääntöjen noudattamista (Clark 2008, 54; Mäkinen 2007, 167).

Nyky-yhteiskunnassa jokaisella lasten ja nuorten kilpailutoiminnan parissa työskentelevällä on pieni kasvatusvastuu, jonka noudattamisella on todettu olevan myönteiset vaikutukset lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Forsman & Lampinen 2008, 40; Hämäläinen ym. 2015, 30; Karvinen ym. 1991, 19). Koska lapset ja useat nuoretkin toimivat hyvin pitkälti tässä hetkessä, tulisi myös valmentajien keskittyä meneillä olevaan toimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että pitkän aikavälin tavoitteet tulisi jättää taka-alalle, ja sen tilalla keskittyä luomaan lapsille ja nuorille tilanteita, joissa he pääsevät toimimaan aktiivisesti tässä ja nyt. (Karvinen ym. 1991, 19-20.)

Lapsena ja nuorena monipuolisesti toteutettu kilpailutoiminta on ensisijaisen tärkeää, sillä lapset ja nuoret ovat herkkiä oppimaan hyvän harjoittelukapasiteetinsa kautta. Mikäli lapsuus ja nuoruus vuosina ei hyödynnetä tätä harjoittelukapasiteettia, on näitä, niin sanotusti menetettyjä aikoja, mahdoton paikata nuoren kasvaessa. (Mäkinen 2007, 167. 169.)

Kilpailutoiminta on oiva ympäristö opettaa lapsille ja nuorille oikeanlaista suhtautumista voittoihin ja häviöihin, sillä ne näyttelevät keskeistä roolia kilpaurheilun parissa. (Hakkarainen ym. 2009, 115; Helander & Vilén 2015, 46-47; Karvinen ym. 1991, 26, 32.) Näitä asioita ei kannata piilottaa, vaan niistä on hyvä puhua lasten ja nuorten kanssa avoimesti (Helander & Vilén 2015, 46-47).

Voitot ja onnistumiset rakentavat itsetuntoa, mutta epäonnistumiset tai häviöt opettavat suhtautumiskykyä omaan itseensä ja elämään yleensä (Hakkarainen ym. 2009. 115; Karvinen ym. 1991, 40-41; Liukkonen & Jaakkola 2003. 24). Puhuttaessa lasten ja nuorten kanssa voittamisesta tulisi sillä tarkoittaa omien, rehellisten ja realististen tavoitteiden asettamista ja niiden eteen harjoittelemista sekä lopulta näiden itse asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Karvinen ym. 1991, 26).

Lapsia ja nuoria tulisi ohjata iloitsemaan toisten voitoista ja saavutuksista, sillä se kehittää heidän itsetuntoa ja asennetta erilaisia tilanteita kohtaan (Hakkarainen 2008, 114; Helander & Vilén 2015, 47; Karvinen ym. 1991, 26). Lapsille ja nuorille olisi hyvä korostaa, että se mitä tapahtuu ei ole tärkeintä, vaan se, miten siihen suhtautuu ja mitä siitä oppii (Karvinen ym. 1991, 26). Reilu peli ja sen ymmärtäminen ovat lapsille ja nuorille tärkeässä roolissa, sillä harva nuorikaan on vielä kovin kiinnostunut siitä, onko hän kilpailuissa voittaja vai tasaista keskitasoa (Karvinen ym. 1991, 19-20).

Kilpailutoiminta on järjestelmällistä ja pitkäjänteistä toimintaa, joka vaatii tavoitteiden asettamista ja niiden eteen työskentelyä. Tämän takia kilpailutoiminnan avulla on mahdollisuus opettaa lapsille ja nuorille, että niin urheilussa kuin elämässä yleensä, pääsee kovalla työllä usein pitkälle ja hyvin tuloksiin. (Karvinen ym. 1991, 19-20; Liukkonen & Jaakkola 2003. 23.) Ihan aina se ei riitä, mutta kuten todettua, siitä ei tulisi lannistua (Helander & Vilén 2015, 46-47; Hämäläinen ym. 2015, 79-80).

Kilpailutoiminnan vaikutus lasten ja nuorten kehitykseen riippuu pitkälti valmentajien liikunnallisista arvoista sekä tavoista toimia erilaisissa tilanteissa. Kuten jo aikaisemmin käy ilmi, valmentajilla on oivalliset mahdollisuudet tukea lasten ja nuorten kehitystä, ja vaikuttaa positiivisesti kilpailukokemuksiin. (Karvinen ym. 1991, 19.) Tämä on mahdollista ohjaamalla huomio pois suorituskeskeisestä toiminnasta, ja keskittymällä lapsiin ja nuoriin yksilöinä, parantaen ja edistäen heidän suorituksiaan sekä viemällä ajatukset pois keskinäisistä vertailuista (Karvinen ym. 1991, 32, 40).

Puhuttaessa lasten ja nuorten kilpailutoiminnan vaikutuksista kehitykseen nousevat myös monilajisuus ja joukkuepelit merkittävästi esille (Helander & Vilén 2015, 71; Hämäläinen ym. 2015, 29). Tämä johtuu siitä, että monilajisuuden kautta syntyy monipuolisia tilanteita,

jotka kasvattavat lapsia ja nuoria sekä ohjaavat heitä oman lajin löytämiseen (Hämäläinen ym. 2015, 29).

Joukkuepeleissä kaikkia pelaajia tulisi peluuttaa tasapuolisesti, jotta koko joukkueen taitotaso kehittyisi monipuoliseksi. Näin kukaan ei joudu istumaan vaihtopenkillä muiden pelaessa, vaan jokaisen pelaajan osallistamisella joukkueen tasoerot voivat jopa pienentyä. (Lehtomäki 2004; Yle 2015.) Lisäksi joukkuepelit vahvistavat kärsivällisyyttä ja malttia, kun pelaajat joutuvat odottamaan vuoroaan taitotasosta riippumatta (Helander & Vilén 2015, 71).

Aikuisten tulisi antaa lapsille ja nuorille positiivista palautetta ja hyväksyntää, jotta heidän itsetuntonsa ja käsityksensä omasta itsestä rakentuisi ehyeksi (Hakkarainen ym. 2009, 116). Tämän takia kaiken kilpailutoiminnan tulisi olla avointa, lapset ja nuoret huomioon ottavaa (Hakkarainen ym. 2009, 114-120; Mäkinen 2007, 167, 169. 172).

Etenkin ala-asteikäiset lapset ja nuoret pitävät aikuisia tärkeässä asemassa ja ottavat aikuisten asettamat säännöt ja tavoitteet vakavasti, sillä he haluavat miellyttää aikuisia (Hakkarainen ym. 2009, 116). Tämän takia on tärkeää, että kilpaurheilutoiminnassa aikuiset ohjaavat lapsille ja nuorille omien tavoitteiden asettamista ja oman kehityksen seuraamista sekä arviointia (Hakkarainen ym. 2009, 114-120; Karvinen ym. 1991, 19-20).

3.1 Kilpailutoiminnan yhteys psyykkisten taitojen kehittymiseen ja pätevyyden kokemukseen

Kilpailutoiminta luo lapsille ja nuorille paikkoja, joissa he voivat havainnoida ympäristöä sekä muita ihmisiä ja pikkuhiljaa rakentaa käsitystä itsestään. Muiden ihmisten suhtautuminen lasta ja nuorta kohtaan muokkaavat heidän käsitystään omasta suorituskyvystään, luoden tärkeän merkityksen mm. minäkuvan syntymiselle. (Hakkarainen ym. 2009, 114-120; Karvinen ym. 1991, 21.)

Turvallinen ja huolehtiva ympäristö vaikuttaa lapsen ja nuoren itseluottamuksen rakentamiseen ja sitä kautta minäkuvan syntymiseen vahvasti. Valmentajien ja vanhempien tulee olla tarkkoja siinä, miten lasta ja nuorta kohdellaan, miten hänelle puhutaan, miten häneen luotetaan sekä miten häntä kannustetaan. (Karvinen ym. 1991, 21; Liukkonen & Jaakkola

2003, 23. 25.) Positiivisen palautteen saaminen ja onnistumisen kokemukset, niin harjoituksissa kuin kilpailuissa, ovat eheän minäkuvan ja hyvän itseluottamuksen avainasioita (Forsman & Lampinen 2008, 38; Hakkarainen ym. 2009, 115; Liukkonen & Jaakkola 2003, 23).

Jokainen lapsi ja nuori kehittyy omaa tahtiaan ja tämä tulisi ottaa huomioon kaikessa kilpailutoiminnassa (Japisson & Lilja 2004, 9). Lapset ja nuoret kokevat ja ymmärtävät eri ikävaiheissa eri lailla sen, mitä tarkoittaa olla hyvä, taitava ja pärjäävä urheilija. Psykkisten taitojen ja pätevyyden kokemuksen kehittymisen keskiössä on lasten ja nuorten kognitiivisten taitojen kehittyminen. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä lasten ja nuorten ajattelutaitoja sekä tulkintoja omasta itsestä ja elämästä yleensä. (Hämäläinen ym. 2015, 79; Jaakkola, Liukkonen, & Sääkslahti 2017, 216; Liukkonen & Jaakkola 2003, 37.)

Peruskoulun alkuvaiheessa lapsille kehittyy ensin kyky vertailla ja asettaa asioita järjestykseen. Tämän takia lapset kilpailevat innokkaina erilaisista konkreettisista asioista, joista liikuntataitojen vertailu on yleisintä niiden helpon havaittavuuden ansiosta. (Hämäläinen ym. 2015, 80-82; Passer 1989, 81.) Toiseksi heille kehittyy kyky vertailla psyykkisiä ominaisuuksia. Näin ollen ala-asteikäiset lapset ja nuoret viihtyvät urheilun ja kisailun parissa korkean motivaation ansiosta. He uskovat, että kovalla yrittämisellä voi saavuttaa lähes mitä vain, ymmärtämättä kuitenkaan paremmuuden vertailua aikuisten tavoin. (Hämäläinen ym. 2015, 80-82.)

Keskimäärin 12-vuotiaasta alkaen lapset ja nuoret alkavat ymmärtää käsitteitä sattuma, yrittäminen ja kyvykkyys sekä oppivat pohtimaan niiden vaikutusta suoritukseen (Hämäläinen ym. 2015, 80-81; Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31). Mikäli lapsi tai nuori on huolissaan omasta pärjäämisestä ja sijoittumisesta suhteessa muihin, voi psyykkinen hyvinvointi sekä innostus oppimista kohtaan heikentyä. Huoli omasta pätevyydestä voi korostua etenkin kilpailutilanteissa. (Hakkarainen ym. 2009, 114-118; Hämäläinen ym. 2015, 80-81.)

Lapsille ja nuorille tulisi korostaa, että virheet kuuluvat oppimisprosessiin, kukaan ei onnistu heti eikä epäonnistumista kannata pelätä. Omien kykyjen vähättely laskee itsetuntoa ja suorituskyykyä, ja siksi on tärkeää opettaa, että Itseluottamus kehittyy, kun opitaan kohtaamaan epäonnistumiset ja onnistumiset. (Helander & Vilén 2015, 90-91.) Keskimääriin

vasta noin 13-vuotiaat lapset ja nuoret ovat riittävän kypsiä hahmottaakseen, että fyysiseen pärjäämiseen ja taitavuuteen vaikuttavat satunnaiset tekijät, yrittäminen ja tehtävien vaikeustaso, sillä heillä alkaa olla käytössä aikuisten ajattelukyky. Kuitenkaan 12–13-vuotiailla ei ole vielä ongelmien käsittelykykyä sekä ymmärrystä suorituksiin liittyvistä tekijöistä. (Hämäläinen ym. 2015, 80-82.)

12–13-vuotiaat lapset ja nuoret ovat erittäin haavoittuvaisia ja alttiita kielteisille liikuntakokemuksille, eivätkä he ymmärrä aikuisten tapaan vertailua (Hakkarainen ym. 2009, 120; Hämäläinen ym. 2015, 81. 82). Murrosiässä moni nuori muistuttaa erehdyttävästi aikuista, mutta pinnan alla he ovat vielä herkkiä mm. palautteille (Japisson & Lilja 2004, 9). Siksi lasten ja nuorten kilpailutoiminnan parissa ei tulisi vertailla liikuntasuorituksia, liikkumistapaa tai kehonrakennetta toisten suorituksiin tai lajin ihannevaatimuksiin (Hämäläinen ym. 2015, 81).

Alle 13-vuotiaiden lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin sekä kehityksen kannalta on ensisijaisen tärkeää, että heidät hyväksytään joukkoon sellaisina kuin he ovat. Lapsille ja nuorille on tärkeää, että he kokevat vanhempien ja valmentajien hyväksyvän heidät ja tyytyväisinä kannustavan heitä jatkamaan. (Clark 2008, 56; Hämäläinen ym. 2015, 81.)

Pikkuhiljaa lapset ja nuoret kypsyvät ymmärtämään kilpailuprosessin sekä sen, mitä aikuiset tarkoittavat puhuessaan taitavuudesta (Hämäläinen ym. 2015, 80-81). Jotta lapsi ja nuori olisi psyykkisesti valmis kilpailuun, vaatii hän siis tietoisuuden siitä, että tuloksiin vaikuttavat useat eri tekijät, sekä herkyys havaita esim. oma taito suhteessa kanssakilpailijoihin (Hämäläinen ym. 2015, 80-81).

3.2 Kilpailutoiminnan avulla sosiaalisesti taitavaksi

Sosiaalisen yhteenkuulumisen tarve on jokaisen ihmisen perustarpeisiin kuuluva ominaisuus. Sillä tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä etsiä läheisyyttä, kiintymystä, ryhmään kuuluvuutta, yhteenkuuluvuutta ja turvallisuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa. (Hämäläinen ym. 2015, 85; Mononen ym. 2015, 57.)

Usein ajatellaan, että kilpailutoiminnan parissa lapset ja nuoret kehittävät automaattisesti sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista, mutta näin ei valitettavasti ole (Hämäläinen ym. 2015, 83). Kilpailutoiminnassa sosiaaliset taidot kehittyvät ensisijaisesti viihtymisen sekä

vapaaehtoisen toiminnan ja yhteenkuuluvuuden tunteen kautta, kun lapset ja nuoret pääsevät luomaan erilaisia vuorovaikutustilanteita aikuisten ja vertaistensa kanssa (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2012, 41, 131; Karvinen ym. 1991, 21-22).

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnassa, niin yksilö- kuin joukkuelajissa, kaksisuuntainen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa ja se korostuu niin aikuisen ja lapsen kuin lapsen ja lapsen välillä (Hämäläinen ym. 2015, 83; Karvinen ym. 1991, 20). Hyvän kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen syntymiseen vaikuttavat mm. aikuisten tapa suhtautua erilaisiin tilanteisiin, sekä tasa-arvoiset ryhmäasetelmat, jotka ohjaavat ja opettavat yhteistyötä harjoitus- ja kilpailutilanteissa (Ahokas ym. 2012, 22, 26; Karvinen ym. 1991, 21-22).

Aikuiset toimivat lapsille ja nuorille esikuvina, ja varsinkin pienet lapset peilaavat valmentajan ja vanhempien toimintaa omaan toimintaansa, olipa aikuisten käytös millaista tahansa (Hämäläinen ym. 2015, 83; Karvinen ym. 1991, 20). Valmentajan esimerkillinen tapa käyttää tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja opettavat lapsille ja nuorille ryhmässä toimimisen taitoja (Hämäläinen ym. 2015, 85-86; Karvinen ym. 1991, 20).

Hyvien vuorovaikutustilanteiden kautta oppiminen lisääntyy, ja lapset ja nuoret omaksuvat hyviä malleja erilaisissa kilpailutilanteissa toimimiseksi (Ahokas ym. 2012, 41). Esimerkiksi lasten ja nuorten saadessa itse toimia kilpailutilanteissa tuomareina, oppivat he ratkomaan konflikteja tasa-arvoisesti, keskustellen ja kanssakilpailijoita kunnioittaen. Tämä kehittää mm. sosiaalista yhteenkuuluvuutta, ryhmässä toimimista, omatoimisuutta sekä kommunikaatitaitoja. (Karvinen ym. 1991, 21-22; Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1998, 283, 279, 288.)

Nuorille yksi tärkeimmistä sosiaalisen kehityksen osa-alueista on pysyvyyden tunteen kokeminen, eli ajatus, jos muut ikätoverit pystyvät tähän niin minäkin pystyn (Ahokas ym. 2012, 32). Voimakkaan pysyvyyden tunteen ja positiivisen ryhmäpaineen kautta nuori jakaa esim. lähteä harjoituksiin, vaikka aina ei huvittaisi (Ahokas ym. 2012, 32; Mononen ym. 2015, 58).

Valmentajat voivat helposti edesauttaa luottamuksellisen ja turvallisen vuorovaikutuksen ilmapiirin syntymisessä mm. kyselemällä lapsilta ja nuorilta heidän tuntemuksia ja

kokemuksia harjoitteista sekä kilpailuista. Näin kehitetään myös lasten ja nuorten kykyä analysoida omaa toimintaansa. (Forsman & Lampinen 2008, 39, 121; Roos-Salmi & Tuomola 2009. 31.)

Turvallisuuden tunne syntyy siitä, että kaikki otetaan mukaan kaikkeen yhteiseen toimintaan (Hämäläinen ym. 2015, 368). Ihanteellinen ryhmä on sellainen, jossa jokainen tuntee toisensa ja kaikki uskaltavat harjoitella, ideoida uutta ja olla oma itsensä (Forsman & Lampinen 2008, 39; Hämäläinen ym. 2015, 85). Turvallisuuden tunnetta lisää myös yhteisten pelisääntöjen luominen esim. ketään ei saa kiusata ja tunteiden näyttäminen on sallittua (Hämäläinen ym. 2015, 85-86).

Erilaisten ihmisten kanssa toimiminen opettaa lapsia ja nuoria tulemaan toimeen erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (Forsman & Lampinen 2008, 40-41; Karvinen ym. 1991, 21-22). Valmentajan ja vanhempien arvot lasten ja nuorten urheilua kohtaan määrittelevät hyvin pitkälle sen, oppivatko lapset ja nuoret urheilun parissa hyviä vai kehoja sosiaalisia ryhmätyöskentelytaitoja (Karvinen ym. 1991, 21-22).

Sosiaalisten taitojen oppimiseen kuuluvat myös itsetunnon ja itseluottamuksen kehittyminen, jotka kehittyvät lapsen ja nuoren saadessa osakseen kannustusta sekä arvostuksen kokemista niin harjoittelu- kuin kilpailutilanteissa (Forsman & Lampinen 2008, 39; Karvinen ym. 1991, 21-22; Hämäläinen ym. 2015, 85).

Hyvin järjestetyllä kilpailutoiminnalla, jossa otetaan huomioon myös lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset (taulukko 1), on havaittu olevan erittäin tärkeitä ja positiiviset vaikutukset lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehitykseen myös kilpailutoiminnan ulkopuolella (Lyytinen ym. 1998, 285). Jotta lasten ja nuorten sosiaaliset taidot kehittyisivät hyvin, on suositeltavaa, että kilpailutoiminta olisi rentoa, hauskaa ja leikinomaista (Lyytinen ym. 1998, 286, 288).

3.3 Motivaation syntyminen ja ylläpitäminen kilpailutoiminnan avulla

Urheilun yhteydessä motivaatiolla tarkoitetaan asioita, jotka saavat lapset ja nuoret liikkumaan ja kiinnostumaan tietystä tekemisestä sekä ylläpitämään mielenkiintoa tekemistä kohtaan (Finni ym. 2012, 22; Matikka & Roos-Salmi 2012, 48; Mononen ym. 2015, 19; Roos-Salmi & Tuomola, 2009. 30-31). Motivoitunut lapsi ja nuori iloitsee urheilullisesta

elämäntavasta, jonka keskeisenä osa-alueena on kilpaileminen (Helander & Vilén 2015, 42).

Lapsia ja nuoria urheilunparissa toimimiseen ja sitä kautta kilpailemiseen motivoi innostus urheilua kohtaan, monipuolinen toiminta, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen sekä urheilullinen elämäntapa. Nämä asiat on myös asetettu lasten ja nuorten urheilun laatutavoitteiksi. (Hämäläinen ym. 2015, 28; Mononen ym. 2015. 8.)

Motivaatio jaetaan urheilupsykologiassa sisäiseen- ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan lasten ja nuorten luontaista taipumusta toimia mielenkiintoisena kokemansa kohteen mukaisesti (Finni ym. 2012, 22; Hakkarainen ym. 2009, 333, 334; Mononen ym. 2015. 20). Sisäinen motivaatio on lähtöisin itsestä, ja usein taustalla on tarve vastata ihmisen psykologisiin perustarpeisiin, joita ovat mm. oppiminen, osaaminen, kehittyminen, autonomia, pätevyys sekä yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne (Forsman & Lampinen 2008, 123; Hämäläinen ym. 2015, 35, 79; Liukkonen & Jaakkola 2003. 59; Mononen ym. 2015, 11).

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan ulkopuolelta itse toimintaan vaikuttavia tekijöitä, kuten palkkioita, rangaistuksia ja paineen luomista, eli tapoja, joilla pyritään vaikuttamaan lapsen ja nuoren tekemiin valintoihin (Finni ym. 2012, 22; Hakkarainen ym. 2009, 333; Matikka & Roos-Salmi 2012, 51; Mononen ym. 2015. 19; Ruohotie 1998, 38-41). Mikäli ulkoisesti tuotettu motivaatio ottaa liian ison roolin, voi lapsi ja nuori kokea toimintansa kokonaan ulkoapäin ohjatuksi, eikä näe harjoittelun ja tulosten välistä yhteyttä (Finni ym. 2012, 22-23; Hakkarainen ym. 2009, 333; Mononen ym. 2015. 19). Myös psykologisten perustarpeiden laiminlyönti voi pahimmillaan johtaa lannistumiseen ja urheilullisen elämäntavan lopettamiseen (Hämäläinen ym. 2015, 79).

Toiset lapset ja nuoret ovat luonteensa puolesta kilpailusuuntautuneempia kuin toiset. Kilpailusuuntautuneet lapset kokevat kilpailemisen erittäin mielekkäänä ja motivoituvat kisailusta toisia vastaan, sekä kokiessa paremmuutta voittaessaan. Toisaalta kilpailusuuntautunut lapsi ja nuori voi joutua työskentelemään kehittyäkseen epäonnistumisten ja virheiden käsittelyssä. (Hämäläinen ym. 2015, 366.)

Tehtäväsuuntautunut lapsi ja nuori puolestaan motivoituu omien taitojen kehittämisestä ja itsensä voittamisesta. Tehtäväsuuntautunut lapsi ja nuori ei ole niinkään kiinnostunut

kilpailun lopputuloksesta ja kokee tekemänsä virheet opettavaisina. (Hämäläinen ym. 2015, 366; Matikka & Roos-Salmi 2012, 54-55.)

Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri, jossa keskitytään henkilökohtaiseen kehitykseen ja kannustetaan yrittämiseen, edesauttaa motivaation syntymisessä, joka johtaa laadukkaaseen harjoitteluun ja taitojen oppimiseen (Hakkarainen ym. 2009, 334-335; Liukkonen & Jaakkola 2003, 63). Tutkimukset osoittavat, että tehtäväsuuntautuneesta kilpailutoiminnasta on lasten ja nuorten kehitykselle enemmän hyötyä kuin haittaa, sillä toiminnan kehittäessä erilaisia taitoja kasvaa myös motivaatio kilpailutoimintaa kohtaan (Hakkarainen ym. 2009, 335-336; Matikka & Roos-Salmi, 2012, 65).

Lapsilla ja nuorilla usein tärkein motivaatio kilpailutoimintaa kohtaan löytyy halusta kuulua samaan joukkoon ystävien kanssa (Finni ym. 2012, 22; Hakkarainen ym. 2009, 333-334; Matikka & Roos-Salmi 2012, 49; Mononen ym. 2015, 20; Ruohotie 1998, 37-39). Huomioitaessa psykologiset perustarpeet kilpailutoiminnassa, voi motivaatiosta syntyä sisäinen palo, jonka avulla tehdään valintoja, sekä jahdataan tavoitteiden toteutumista, urheilullista elämäntapaa ja huippu-urheilijan uraa (Forsman & Lampinen 2008, 124-125; Hämäläinen ym. 2015, 79).

Lajirakkauden syntyminen on yksi parhaiten urheilun ja kilpaurheilun parissa pysymiseen motivoiva tekijä. Lajirakkaus syntyy onnistumisen elämyksistä niin harjoittelun kuin kilpailun parissa, sekä ympäristössä toimivien aikuisten asenteista ja suhtautumisesta lapsen ja nuoren voittoihin ja tappioihin. Myös aikuisten antama lupa epäonnistua edesauttaa lajirakkauden muodostumisessa. (Finni ym. 2012, 22; Forsman & Lampinen, 2008, 38, 123; Hämäläinen ym. 2015, 109.)

Hyvä vuorovaikutuksellinen ilmapiiri motivoi lasta ja nuorta kilpaurheilun parissa pysymiseen. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu, että valmentaja on kiinnostunut urheilijasta ja antaa hänelle palautetta niin osaamisesta kuin kehitettävistä ominaisuuksista. (Forsman & Lampinen 2008, 122; Matikka & Roos-Salmi 2012, 49; Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.) Joukkueen tai seuran luoma hyvä ja tasa-arvoinen vuorovaikutuksen ilmapiiri luo halun kuulua mukaan kivaan tekemiseen, sekä ylläpitää motivaatiota (Matikka & Roos-Salmi 2012, 54).

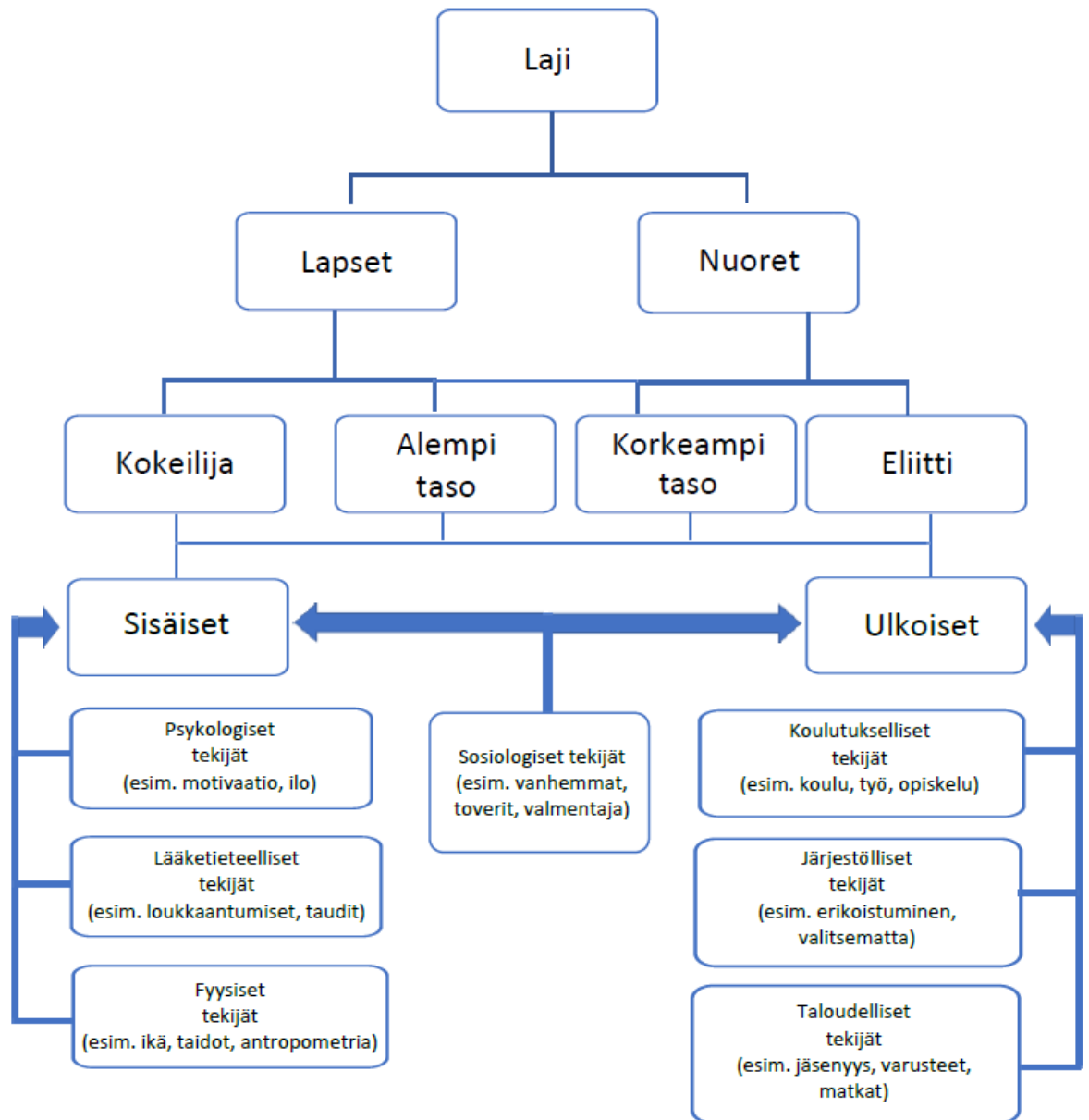
Varsinkin nuorilla autonomian kokeminen on keskeisessä roolissa motivaation ylläpitämisessä. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että jokainen lapsi ja nuori voi kokea itsensä merkittäväksi osaksi urheilu- ja kilpailutoimintaa, ja hänellä on mahdollisuus tehdä itse valintoja mielenkiintonsa ja tavoitteidensa mukaan. (Deci & Ryan, 2000, 230; Hämäläinen ym. 2015, 84.) Realistiset tavoitteet, mahdollisuus edetä nousujohteisesti kohti huippu-urheilijan uraa sekä muun elämän huomioiminen luovat kaikki autonomian kokemusta ja lisäävät motivaatiota (Forsman & Lampinen 2008, 124).

Jokaisella lapsella ja nuorella on henkilökohtaiset motiivit urheilemiseen ja kilpailemiseen. Toisille se on hetki, jolloin ollaan kavereiden kanssa ja toisille puolestaan hetki, jolloin kehitetään taitoja. Jokaista lasta ja nuorta tulisi kannustaa yrittämiseen motiiveista ja tuloksista huolimatta, sillä vasta kasvaessaan nuori huomaa muuttuuko harjoittelu tavoitteellisemmaksi vai ei. (Japissou & Lilja 2004, 10.)

Lapset ja nuoret harrastavat urheilua ja kilpailemista, koska kokevat sen kivana ja mielekkäänä tekemisenä (Japissou & Lilja 2004, 10). Valmentajien ja vanhempien tehtävänä on auttaa ja opastaa lapsia ja nuoria löytämään keinoja sisäisen motivaationsa synnyttämiseen ja ylläpitämiseen (Forsman & Lampinen 2008, 124-125). Kilpailutoiminnan onnistuessa, näissä edellä mainituissa positiivisesti motivaatioon vaikuttavissa osa-alueissa, syntyy parhaimmillaan positiivinen kehä. Tällä tarkoitetaan sitä, että myönteinen tunne osaamisesta luo halun osallistua toimintaa, joka puolestaan kehittää taitoa, mikä lisää hyvää oloa ja myönteistä tunnetta osaamisesta. (Roos-Salmi & Tuomola 2009. 31.)

3.4 Miksi lapsi tai nuori lopettaa kilpailutoiminnan?

Oheiseen kuvioon (kuvio 1) on koottu viimeisten tutkimustulosten pohjalta malli, joka esittää urheilun lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä. Kyseisen mallin kautta voidaan tarkastella myös syitä sille, miksi lapset ja nuoret eivät halua kilpailla, ja miksi kilpailutoiminta lopetetaan. (Mononen ym. 2015, 114.)



Kuvio 1. Yleinen malli urheilun lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. (Mukaeltu, Mononen ym. 2015, 115.)

Mallissa (kuvio 1) olevalla nelijaottelulla kokeilija, alempi taso, korkeampi taso ja eliitti, kuvataan neljää erityyppistä ja eri tasolle tähtäävää ja jatkanutta urheilijaa. Kokeilijalla tarkoitetaan lasta ja nuorta, joka harrastaa ja kokeilee monia eri lajeja. Eliitillä puolestaan tarkoitetaan lasta ja nuorta, joka tähtää huipulle. Alempi- ja korkeampi taso ovat näiden kahden edellä mainitun urheilijatyypin välissä. Mallista on lisäksi nähtävissä urheilijan sisäisen ja ulkoisen motivaation syntyyn vaikuttavia keskeisimpiä tekijöitä, joista löydetään syitä kilpailutoiminnan lopettamiselle. (Mononen ym. 2015, 115.)

Ympäristöllä ja ulkoisilla tekijöillä (kuviot 1) on vahva vaikutus lasten ja nuorten kilpailuinnon hiipumiseen (Helander & Vilén 2015, 41). Mikäli lapsi ja nuori harrastaa lajiaan liian kovatasoisessa ympäristössä ja käy toistuvasti liian kovatasoisissa kilpailuissa, sekä toiminnan ollessa pakonomaista ja autonomian kokemuksen vähäistä, heikentyy nuoren urheilijan itseluottamus ja sitä kautta motivaatio kilpaurheilua kohtaan vähenee (Forsman & Lampinen 2008, 124; Hakkarainen ym. 2009, 335-336; Hämäläinen ym. 2015, 84. 368; Roos-Salmi & Tuomola 2009. 31-32). Myös vanhempien negatiivinen puhe seurasta tai valmentajasta, voi johtaa lapsen haluttomuuteen lähteä harjoituksiin ja pahimmillaan motivaatio lajia ja kilpailutoimintaa kohtaan katoaa (Helander & Vilén 2015, 68-69).

Varsinkin nuoruudessa fyysiset tekijät (kuviot 1), kuten biologinen kehitys, vaikuttavat käsityksiin omista taidoista. Eri tahtiin kavereiden kanssa kehittyvä nuori saattaa kokea huonommuutta ja lopettaa urheilu- ja kilpailutoiminnan. Nuori voi rakentaa muutaman huonon kokemuksen kautta itselleen käsityksen siitä, ettei hän ole taitava ja kilpailuissa pärjäävä. Tämän käsitys omasta itsestä voi johtaa luuloon, ettei taitoja voi kehittää, mikä puolestaan johtaa haluttomuuteen osallistua kilpailuihin. Tämän ehkäisemiseksi on hyvä keskustella nuorten kanssa kehityksestä, sen tuomista muutoksista sekä kehityksen eriaikaisuudesta. (Hämäläinen ym. 2015, 83.)

Haluttomuuteen urheilla ja kilpailla vaikuttavat siis useat tekijät, mutta nykyään yhtenä keskeisenä tekijänä, voidaan pitää myös vapaa-ajan puutosta (Helander & Vilén 2015, 38-39. 85; Vanttaja ym. 2017, 131). 2000-luvulla kilpailutoiminta on muuttunut entistä organisoidummaksi ja varhainen päälajin valinta on yleistynyt (Hakkarainen ym. 2009, 24; Hämäläinen ym. 2015, 29). Harrastusurheilusta on tullut pitkälti kilpaurheilua, ja lapset ja nuoret ovat menettäneet vapaa-aikansa urheilu- ja kilpailutoiminnalle. Samalla myös omaehtoinen pihapeliin pelailu kavereiden kanssa on vähitellen hiipunut. (Helander & Vilén 2015, 38-39; Salasuo & Kangaspunta 2011, 7.) Yhtenä kilpailumotivaation lopahtamisen syynä voi olla myös se, että lapsi tai nuori haluaisi kokeilla vaihtelevuutta kilpailumuodoissa tai eri lajien parissa (Helander & Vilén 2015, 38-39. 85).

Taloudelliset tekijät näyttelevät nyky-yhteiskunnassa suurta, mutta vähän puhuttua osaa lasten ja etenkin nuorten kilpailutoiminnan lopettamisessa. Kilpaurheilussa vaadittavat varusteet, harjoituspaikkamaksut, valmennusmaksut, matkakustannukset, leirimaksut ja monet muut kulut ovat nousseet huomattavasti. Tämän takia osa, jopa pärjäävistä nuorista, joutuu lopettamaan lajinsa, koska vanhemmilla ei ole riittävää varallisuutta kustantaa lajin

vaatimia maksuja. Myös aikuisten vapaa-ajan väheneminen vaikuttaa lasten ja nuorten kilpailutoiminnan lopettamiseen, sillä aina ei ole aikaa lähteä viemään lasta tai nuorta organisoidun urheilun pariin. (Lehtolainen 2011, 34-36.)

LIITU-tutkimuksen (2014) mukaan lasten ja nuorten urheilu- ja kilpailutoiminnan lopettamisen keskeisin syy, noin 41%:lla tutkimukseen osallistuneista, oli kyllästyminen lajiin. Seuraavaksi syyksi nousi, noin 27%:lla vastanneista se, ettei urheilu- ja kilpailutoiminta ollut tarpeeksi innostavaa, ja kolmantena 25%:lla vastanneista sanoi lopettamisen syyksi ajanpuutteen kavereiden kanssa. (Kokko & Hämylä 2015, 140.)

LIITU -tutkimus uusittiin 2016 ja silloin lasten ja nuorten urheilu- ja kilpailutoiminnan lopettamisen kolmen kärkeen nousi lähes samat asiat, kuin edellisessä 2014 tehdyssä tutkimuksessa. 23%:lla vastanneista kertoi kyllästyneensä lajiin. 23%:lla vastanneista sanoi myös, ettei viihtynyt joukkueessa, ja 17%:lla vastanneista kertoi, että toiminta ei ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa. (Kokko & Mehtälä 2016, 34.)

Peilattaessa LIITU-tutkimusten tuloksia yllä esiteltyyn malliin (kuvio 1), voidaan huomata, että lasten ja nuorten kilpailutoiminnan lopettamiseen vaikuttavat keskeisesti järjestölliset-, sosiologiset- psykologiset- sekä taloudelliset tekijät. Nämä kolme osa-aluetta ovat myös niitä, jotka parhaimmillaan lisäävät lasten ja nuorten motivaatiota urheilu- ja kilpailutoimintaan kohtaan. (Kokko & Hämylä 2015, 140; Kokko & Mehtälä 2016, 34; Mononen ym. 2015, 115.)

3.5 Lasten ja nuorten ajatuksia kilpailutoiminnasta

Yleisesti lapset pitävät urheilusta ja siihen liittyvästä kilpailutoiminnasta. Suurin osa lapsista kokee itse kilpailemisen mielekkäänä, mikäli kokevat pärjäävänsä. Toisaalta moni lapsi kokee myös, että häviäminen ei haittaa, ja asettavat itsensä saman ikäisten kanssa samalle taitavuusasteelle. Lasten ja nuorten keskuudessa yksi tärkeimmistä kilpailutoimintaan mukaan lähtemiseen vaikuttavista tekijöistä on se, että kilpailutoiminnan parissa tutustuu muihin ja saa uusia kavereita. (Karvinen ym. 1991, 41.)

Joillakin nuorilla rakkaus lajia kohtaan luo kipinän pysyä kilpailutoiminnan parissa huippu-urheilijaksi kehittymiseen asti (Peltola 2015, 238-249). Osa nuorista kokee, että lajirakkaus syntyy ja pysyy yllä, kun he saavat itse päättää lajin, jonka parissa kilpailevat

(Nuorten Posti 2010). Toiset viihtyvät aluksi lajin parissa uusien kavereiden takia, mutta myöhemmin parempien tulosten tavoittelu motivoi harjoittelemaan (Peltola 2015, 238-249).

Nuorisotutkimusverkoston tutkimusjulkaisun (2017) mukaan teini-ikäisten lasten ja nuorten urheilukiinnostuksen tärkeimmiksi tekijöiksi vuonna 2013 nousivat ystävät (31%), urheiluseurat (26%) sekä vanhemmat (21%). Jokaisessa näistä tekijöistä teini-ikäiset korostivat yhteenkuuluvuuden tunnetta, vuorovaikutusta ja liikunnan arvostusta. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 42-50.)

Keväällä 2013 Turussa tehdyssä *Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus* -tutkimuksessa selvitettiin nuorten 14–18-vuotiaiden terveystietoisuutta ja liikunta-aktiivisuutta. Keskeisesti tutkimuksesta kävi ilmi, että lähes 50% vastanneista nuorista arvostivat terveellistä elämäntapaa, johon kuuluu säännöllinen urheilu, terveellinen ruokavalio, säännöllinen unirytmii ja painostaan huolehtiminen. Tutkimuksen mukaan nuoret pitävät ja kokivat urheilun ennen kaikkea terveyttä edistävänä toimintana, ja jopa 65% vastanneista nuorista liikkui säännöllisesti. (Vanttaja ym. 2015)

Nuorisotutkimusverkoston tutkimusjulkaisussa (2017) oli esitetty kysymyksiä kilpailuiden tärkeydestä. Vastanneista teini-ikäisistä liikunnallisesti aktiiviset pojat kokivat kilpailun tärkeämpänä kuin saman ikäiset tytöt. Yleisesti teini-ikäiset kokivat kilpailut vain vähän tärkeänä, mutta puolestaan kilpailutoiminnasta nauttimisen, sosiaalisuuden ja terveyden he kokivat melko tärkeänä. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että liikunnallisesti aktiivisista teini-ikäisistä tytöistä lähes 87% ja pojista lähes 81% viettivät vapaa-aikaa ystävien kanssa vähintään 2-3 kertaa viikossa. (Vanttaja ym. 2017, 66. 68.)

Osa ihmisistä kokee vahvaa kilpailuviettä ja se on yksi syy siihen, miksi nuori urheilija haluaa kilpailla, voittaa ja olla paras (Peltola 2015, 238-249). Vahvan kilpailuvietin omaava nuori kokee, että lajin parissa kilpailtaessa ja harjoiteltaessa sen tulisi antaa riittävästi haasteita, ja toiminnan tulisi olla motivoituneelle nuorelle mielekästä (Nuorten Posti 2010). Nuoret korostavat myös, että hyvä itsetunto ja luottamus omaan osaamiseen auttavat hyvien tuloksien saavuttamisessa, ja johtavat parhaimmillaan jopa kultamitaleille (Peltola 2015, 238-249).

Helsingin Sanomien Nuorten Posti keräsi keväällä 2010 13–16-vuotiailta nuorilta mielipidekirjoituksia kilpaurheilusta ja -toiminnasta. Nuorten teksteissä nousi esille monia tärkeitä asioita. Useimmin nuoret kirjoittivat valmentajien ja vanhempien liian vakavan suhtautumisen lasten ja nuorten kilpailutoimintaan aiheuttavan sen, että lapset ja nuoret kadottavat motivaationsa lajia kohtaan liian suuren painostuksen takia. (Nuorten Posti 2010.)

Nuoret kirjoittivat, että jokaisen lapsen ja nuoren tulisi saada itse valita lajinsa ja joukkueatasonsa, jotta kilpailutoiminta ja sitä varten harjoittelu koettaisiin mielekkäänä ja kehittävänä. Kirjoituksissa nuoret esittivät toiveen, että seurat muodostaisivat enemmän eritasoisia ryhmiä, joissa voisi kilpailla nuoren oman innokkuuden mukaan. Lisäksi nuoret toivoivat kilpailutoiminnan oheen enemmän lajikokeiluja muiden seurojen kesken. (Nuorten Posti 2010.)

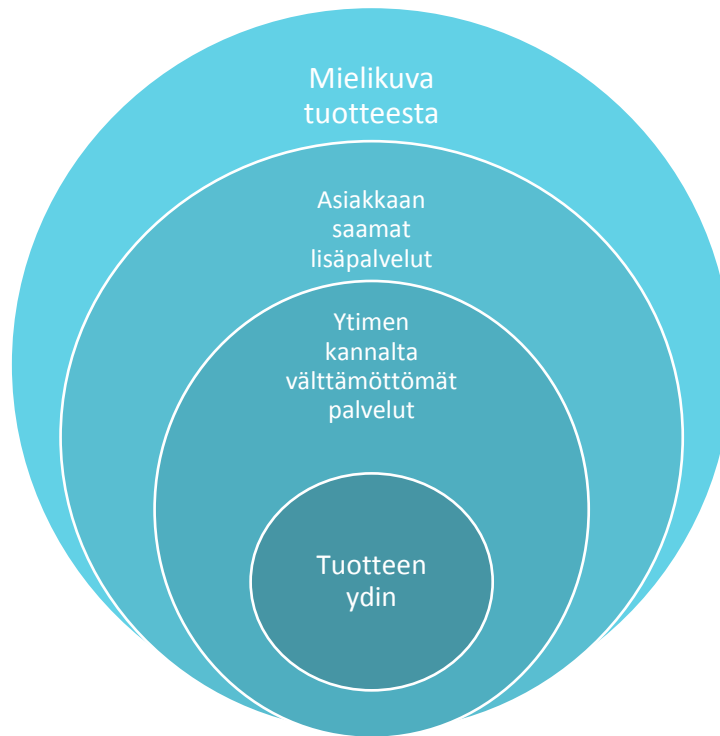
Nuorten teksteistä kävi ilmi myös, miten monet lapset ja nuoret olivat saaneet erilaisia rasitusvammoja jo varhaisessa iässä liian kovan ja yksipuolisen harjoittelun seurauksena. Nuoret kirjoittivatkin, ettei kilpailutoiminta saisi tulla opiskelua ja kaverisuhteita häiritseväksi tekijäksi, vaan lapsen ja nuoren omaan tahtiin lisääntyväksi toiminnaksi. Nuoret korostivat myös, että tasa-arvoinen peliaika motivoi heitä pysymään kilpailutoiminnan parissa paremmin, kuin muutaman hyvän pelaajan suosiminen. (Nuorten Posti 2010.)

4 Tuotteistaminen lumilajikilpailun näkökulmasta

Tuotteistaminen on laaja käsite, jolle on vaikea antaa yhtä tiettyä määritelmää (Parantainen 2007, 11). Yleisesti tuotteistamisella tarkoitetaan kuitenkin idean, asian tai palvelun kehittämistä siten, että saadaan aikaiseksi tuote, joka voidaan konkretisoida, vakioida ja monistaa (Rope 2009, 4). Tuotteistamisen kautta organisaatioilla on mahdollisuus lisätä kilpailukykyä sekä mahdollisuuksia menestyä myös kansainvälisesti (Jaakkola, Orava & Varjonen 2009, 3).

Tuotteistamista voi tehdä jo olemassa oleville ideoille, asioille ja palveluille tai luoda aivan uusia. Pääasiana kuitenkin on, että organisaatio määrittelee itselleen, mitä palveluja tarjotaan, sekä kenelle ja miksi niitä tarjotaan. Organisaation tarkastellessa tuotteitaan asiakkaiden näkökulmasta sekä kustannustehokkuuden, kannattavuuden ja kilpailukykyisyyden kautta, kehitetään toimintaa kokonaisuutena. Näin organisaation tuotteistaminen toimii jatkuvasti, ennakoivasti ja kilpailukykyisesti. (Jaakkola ym. 2009, 3-8.)

Kilpailutuotteiden kehittämisen tueksi on luotu paljon erilaisia kaavioita ja malleja, jotka auttavat tuotteiden luomisessa ja kehittämisessä. Usein tuotteistaminen sisältää päällekkäisiä toimintoja, joissa tuotteen ydintoiminto on keskiössä ja sen ympäristö koostuu mm. tuki- ja lisäpalveluista. Oheiseen kuvioon (kuvio 2) on koottu kilpailutoiminnan näkökulmasta keskeisimmät toiminnan kehät tuotteistamisen tueksi. (Jaakkola ym. 2009, 11; Rope 2009, 3.)



Kuvio 2. Tuotteistamisen kehät. (Mukaeltu, Jaakola ym. 2009, 11; Rope 2009, 2-3.)

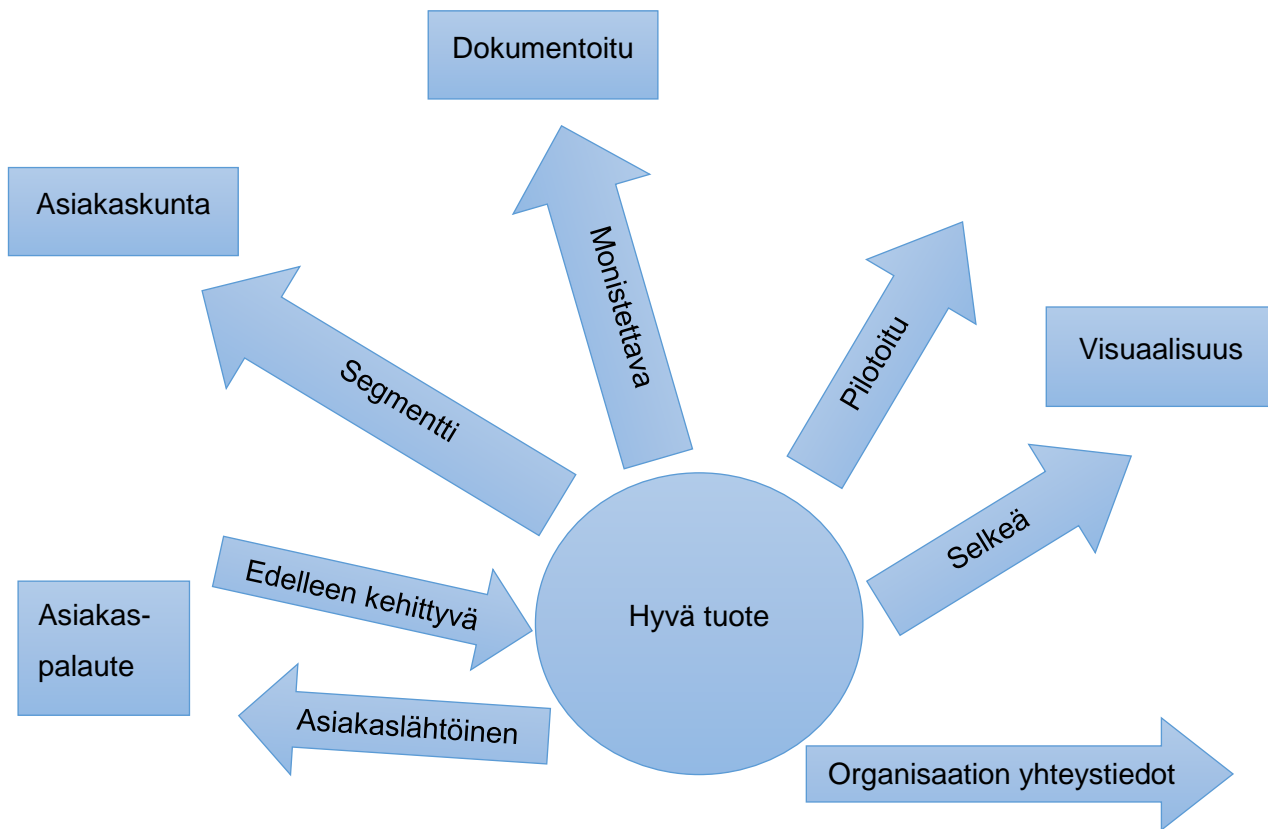
Kuviossa (kuvio 2) tuotteen ydin kuvaa toiminnan ydintä esim. lasten ja nuorten lumilajikilpailua. Ytimen toiminnan kannalta tarvitaan aina välttämättömiä tukipalveluja esim. lumilajikilpailuiden parissa tällä tarkoitetaan urheiluseurojen, koulujen ja kuntien välistä yhteistyötä. Lisäksi asiakas haluaa tai saa tuotteesta aina jotain lisäpalvelua ja etua esim. lumilajikilpailuiden parista osallistuja kehittää lajitaitoja ja saa palkintoja. (Jaakkola ym. 2009, 11-13.)

Päällimmäisenä kehässä on tuotteen jättämä mielikuva esim. lumilajikilpailun nimi, luonne ja teemaväri. Jo näiden suurien linjojen pohtimisella organisaatio pystyy kehittämään tuotteistaan kokonaisvaltaisesti onnistuneita ja kilpailukykyisiä. (Jaakkola ym. 2009, 11-13.)

4.1 Millainen on hyvä tuote?

Hyvä tuote on rakennettu vaiheittain, kokeillen ja sopivan aikataulun sisällä (Rope 2009, 6. 12; Shank & Lyberger 2015, 39). Se pyrkii aina ratkaisemaan asiakkaan ongelman. Hyvästä tuotteesta käy ilmi heti sen sisältö, eri osat, mahdollinen hinta, kuka tuotteesta vastaa sekä mistä tuotteen saa. (Parantainen 2007, 25-38, 51-52.) Hyvä tuote kannattaa paketoita konkreettiseksi paketiksi, jotta asiakkaan on helpompi kiinnostua siitä (Hutchinson

2010, 45. 50; Parantainen 2007, 53). Oheisessa kuviossa (kuvio 3) on havainnollistettu hyvän tuotteen eri osa-alueet, jotka olisi hyvä ottaa huomioon tuotteistaessa esimerkiksi lasten ja nuorten kilpailua.



Kuvio 3. Hyvän tuotteen ominaisuudet. (Mukaeltu, Parantainen 2007, 12-17, 35; Rope 2009, 6-12.)

Luotaessa uutta tuotetta tai kehittäessä vanhaa on hyvä pohtia tuotteen kohderyhmää ja sisältöä, sekä miettiä, mistä osista tuotteen jokainen sisältö koostuu ja, mitä asioita näiden sisältöjen toteuttaminen vaatii. Luomisen, kehittämisen ja tuotteen muotoutumisen aikana käydyt askeleet on hyvä dokumentoida tarkasti myöhempää käyttöä varten. Dokumentoinnilla tarkoitetaan, että jokainen vaihe aina suunnittelusta valikoituihin menetelmiin ja markkinointimateriaaleihin sekä sopimuksista visuaaliseen ilmeeseen asti, on tallennettu yksityiskohtaisesti. Dokumentoinnin avulla tuotteesta saadaan monistettava. Monistettavuudella tarkoitetaan, että kuka vain ammattihenkilö voi jatkaa toisen aloittaman tuotteen parissa työskentelyä ja mahdollisesti jatko kehittää siitä entistä kilpailukykyisemmän. (Parantainen 2007, 12, 15-17; Rope 2009, 6-12.)

Hyvän tuotteen yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on segmentointi. Segmentoinnilla tarkoitetaan, että tuotteen kohderyhmä ja asiakaskunta on mietitty ja rajattu tarkoin sekä perustellusti. Segmentoinnin avulla tuotteesta pystytään luomaan asiakkaiden tarpeisiin vastaava. Lisäksi sen tarkoituksena on helpottaa tuotteen kehittämistä sekä tulevaa myymistä. Kehitysprosessissa on hyvä käyttää apuna tulevia asiakkaita ja siksi kehitetty tuote kannattaa pilotoida asiakkailla. Pilotointi tarkoittaa, että tuote testataan asiakkailla ennen sen käyttöönottoa. Sen avulla varmistetaan, että tuleva tuote on toimiva ja, että sen suurimmat ongelmakohdat on hiottu pois. Myös itse organisaation on hyvä testata tuotettaan, jotta työntekijät tietävät tuotteen toimivuudesta ja ongelmakohdista henkilökohtaisesti, ja osaavat näin valvoa tuotteen laatua ja kehitystä. Tuotteen toimivuuden ja jatkuvan kehittämisen kannalta on myös hyvä kerätä asiakkailta säännöllisesti palautetta ja kehitysideoita. (Jaakkola ym. 2009, 3, 33; Parantainen 2004-2008, 23-24; Parantainen 2007, 35, 253-254; Rope 2009, 6; Shank & Lyberger 2015, 39.)

Hyvä tuote on aina julkinen ja muista tuotteista niin organisaation omista kuin kilpailevien organisaatioiden tuotteista erottuva. Näin voidaan varmistaa, ettei muut organisaatiot kopioi tuotteen ideaa omakseen. (Parantainen 2007, 26-68.) Tuotteen kilpailukykyä saadaan lisättyä sillä, että tuote on helposti saatavissa, sekä sillä, että tuote on räätälöitävissä asiakkaan tarpeita vastaavaksi (Parantainen 2007, 105-107; Rope 2009, 7). Erottuvuutta saadaan parhaiten siten, että tuote on visualisoitu kohderyhmäänsä kiinnostavaksi ja helposti ymmärrettäväksi (Hutchinson 2010, 45; Rope 2009, 7). Tuotteen hyödyt on tuotu muutamalla lauseella esille ja sen taakse on tehty taustoitusta, josta ilmenee teoreettisia perusteluja tuotteen tekemiselle (Parantainen 2007, 59). Hyvästä tuotteesta löytyy myös aina tuotteesta vastaavan henkilön tai organisaation yhteystiedot. Näin organisaatio varmistaa, että tuote on luotettava ja joku on sen kehittämisestä vastuussa. (Parantainen 2004-2008, 23-24; Parantainen 2007, 25, 38; Rope 2009, 6)

4.2 Miksi kilpailuja pitäisi tuotteistaa?

Kilpailutoiminta on aina tuote, palvelu tai niiden sekoitus, jonka tarkoituksena on olla hyödyksi harrastajille, katsojille, kilpailijoille ja yhteistyökumppaneille (Shank & Lyberger 2015, 22). Urheilun parissa puhutaan paljon tuotteistamisesta ja markkinoimisesta. Kyseinen ilmiö johtuu osin siitä, että kilpailutoiminta koetaan kehittävänä ja viihdyttävänä niin lasten ja nuorten kuin aikuisten keskuudessa, koska se vie ajatuksia pois arkisista asioista.

(Alaja 2000, 17; Puronaho 2006, 99; Shank & Lyberger 2015, 10.) Toisaalta ihmisiä kilpailutoiminnan pariin kiehtoo kilpailun arvaamattomuus ja spontaanisuus, sillä harvoin, jos koskaan voidaan ennalta arvata kilpailun lopputulos (Shank & Lyberger 2015, 10).

Urheilu- ja kilpailutoiminnan tulee olla kuluttajalleen, tässä tapauksessa lapselle ja nuorelle, elämyksellistä, yllätyksellistä ja sosiaalista kanssakäymistä sisältävää (Alaja 2000, 28; Puronaho 2006, 99). Ihmisten tullessa entistä tietoisemmiksi yllä mainituista asioista, sekä aikuisten viedessä lapsia aina vain varhaisemmin organisoidun harrastustoiminnan pariin, on urheiluseurojen välillä kilpailu harrastajista ja tulevista huippu-urheilijoista kiristynyt. Urheiluseurat kamppailevat suosioista ja onkin selvää, ettei kaikkialle riitä innokkaita urheilijoita, vaan perheet, lapset ja nuoret valitsevat erottuvimmat ja kiinnostavimmat toimijat ja tuotteet. Tämän takia suositellaan urheilu- ja kilpailutoiminnan tuotteistamista ja sen laaja-alaista markkinoimista. (Alaja 2000, 17; Puronaho 2006, 97-98.)

Tuotteistettu kilpailutoiminta mahdollistaa urheiluseurojen toimimisen ja liikuntapaikkojen ylläpidon, jonka kautta lapset ja nuoret kiinnostuvat urheilusta, liikkumisesta, harrastamisesta sekä kilpailuista (Puronaho 2006, 98; Shank & Lyberger 2015, 24). Lasten ja nuorten osallistuessa kilpailutoimintaan muokkaavat he samalla toimintaa paremmaksi ja itseään palvelevaksi (Alaja 2000, 28).

5 Suomen Hiihtoliitto

Työn toimeksiantajana toimi Suomen Hiihtoliitto, joka on muotoutunut erikoisliitoksi vuosien 1908 – 1931 välisenä aikana. Vuonna 1915 Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton (SVUL) perusti hiihdolle oman hiihtojaoston, ja jo tuolloin hiihtojaoston tehtäviksi asetettiin mm. kehittää ja valvoa hiihtoa, huolehtia maan edustuksesta, laittaa toimeen kansainvälisiä hiihtokilpailuja sekä edistää hiihtoa ja mäenlaskua. Vuonna 1931 Suomen Hiihtoliitto erkani SVUL:n alaisuudesta erikoisliitoksi, ja perusti vuonna 1941 ensimmäistä kertaa harrastehiihtäjille tarkoitettut Kansanhiihdot, jotka keräsivät laduille lähes 500 000 suomalaista aikuista ja nuorta. (Eljanko & Kirjavainen, 1969, 75-77; 80-206; Hiihtomuseo 2008, 1.)

Vuonna 1972 järjestettiin ensimmäistä kertaa Nuorten Talvikisat, jotka toimivat ponnahduslautana nykyisille Hopeasompakilpailuille. Samoihin aikoihin perustettiin myös Suomalainen Hiihtokoulu (SHK) ja järjestettiin ensimmäiset kansalliset hiihdonopetusseminaarit. (Hiihtomuseo 2008, 1.) Vuonna 2004 Suomen Hiihtoliitto uudisti organisaationsa ja maastohiihdon suosio alkoi nousta varsinkin nuorten naishiittäjien keskuudessa. Vuonna 2008 Suomen Hiihtoliitto juhli 100-vuotiaista taivaltaan. (Hiihtomuseo 2008, 3.)

5.1 Suomen Hiihtoliitto – toiminta nykyään

Suomen Hiihtoliiton päätarkoituksena on toimia suomalaisen hiihdon parissa, yhdistysrekisteriin merkittyjen yhdistysten aatteellisena ja toiminnallisena yhdyssiteenä sekä edistää hiihtourheilua Suomessa. Hiihtourheiluksi luetaan kaikki lumella tapahtuva hiihtourheilu kuten maastohiihto, mäkihyppy, ampumahiihto, yhdistetty ja alppilajit sekä näiden kesämuodot. Nämä edellä mainitut hiihtourheilun alalajit kuuluvat ampumahiihtoa lukuun ottamatta Suomen Hiihtoliiton alaisuuteen. (Hiihtoliitto, 2017a.) Lisäksi Suomen Hiihtoliitto kuuluu Kansainväliseen hiihtoliitto FIS:iin (International Ski Federation), joka puolestaan on hiihtolajien kansainvälinen kattojärjestö. Suomi on yksi FIS:n perustajamaista, ja se on toiminut koko ajan aktiivisesti sen erilaisissa tehtävissä. (Hiihtoliitto, 2017b.)

Hiihtoliitolla on tällä hetkellä yli 550 toimivaa hiihtoseuraa jäsenenään, joiden toimintaa liitto pyrkii tukemaan kaikin mahdollisin keinoin. Hiihtoliitto antaa seuroille tukea muun muassa valmentajakoulutuksilla sekä koulutus- ja leiritoimintamuodossa, jotta suomalaisen maastohiihdon asema ja kehitys olisi taattua. (Hiihtoliitto, 2017c.) Suomen Hiihtoliiton visio on: Maailman paras lumella. Tämän vision ympärille on koottu siihen vaikuttavia tekijöitä,

joita ovat: brändi, menestys, tuottavuus, viestintä, tehokkuus ja avoin yhteisö. Yhtenä keskeisenä toiminta-ajatuksena on toimia merkittävimpänä lumella liikuttajana suomalaisille. (Hiihtoliitto, 2017d.)

Jotta Suomen Hiihtoliitto saavuttaisi visionsa on pinnalle nostettu neljä konkreettista toimintatapaa: 1. Yhteinen suunta ja tarpeeksi korkeat tavoitteet – tiimihenki 2. Avoin viestintä 3. Toisten kannustaminen ja uusien asioiden oppiminen 4. Vuorovaikutteinen johtaminen sekä kunnioitus toisia kohtaan. Näiden lisäksi on asetettu pienempiä ja tarkempia toiminta ympäristöjä, joita ovat mm. kilpa- ja huippu-urheilu sekä seuratoiminta. (Hiihtoliitto, 2017d.)

5.2 Suomen Hiihtoliitto – lapset ja nuoret

Suomen Hiihtoliitto ottaa lapset ja nuoret huomioon seurojen tukemisen ja kehittämisen kautta. Strategiana on seuratoiminnan kautta jäsenmäärän kasvattaminen 20% vuoteen 2018 mennessä, sekä lumivarmojen harrastuspaikkojen kaksinkertaistaminen vuoteen 2018 mennessä. (Hiihtoliitto, 2017d.) Nämä tavoitteet saavuttaakseen liitto kehittää koko ajan tietoisesti seuratoimintaa erilaisilla koulutuksilla ja tuotteilla. Lasten ja nuorten huomiointi on siis esillä liiton jokapäiväisissä toiminnoissa. (Hiihtoliitto 2017e; Lumilajit Liikuttavat, 2017.)

Suomen Hiihtoliitto on tehnyt junioritoiminnan tukemiseksi hiihtoseuroille materiaaleja, joissa käsitellään yhteisiä pelisääntöjä, hiihtokoulujen yhteisiä ydintoimintoja sekä koulutus- ja leiritoimintoja (Hiihtoliitto, 2017e; Lumilajit Liikuttavat 2017). Tämän lisäksi Suomen Hiihtoliitto on ollut pitkään mukana Nuoren Suomen Sinettiseuratoiminnassa, jonka tarkoituksena on kehittää seurojen toimintaa entistä paremmaksi, tarjoten tukea seuratoiminnan kehittämiseen. Sinetti maininnan saaneet seurat ovat alueensa kärkiseuroja lasten ja nuorten urheilun parissa. (Hiihtoliitto, 2017f.) Kevästä 2018 alkaen Sinettiseuratoiminta tunnetaan uudella nimellä Tähtiseura-laatuohjelma. Kyseisen ohjelman tarkoituksena on tukea seurojen toimintaa heidän itse valitsemilla osa-alueilla ja luoda seuratoiminnan kentälle entistä enemmän yhteisöllisyyttä ja taata laadukas toiminta. Tähtimerkin saaneet seurat täyttävät kohderyhmäkohtaisesti asetetut sisältövaatimukset ja yhteiset johtamiseen liittyvät laatutekijät. Tähtimerkki on osoitus ja lupaus laadukkaasta toiminnasta seurojen nykyisille ja uusille jäsenille sekä tukijoille että lähipiirille. (Olympiakomitea, 2018.)

Kilpa- ja huippu-urheilun kentällä etsitään nuoria innostuneita hiihtäjiä huippu-urheilun pariin. Heitä valmennetaan saamaan valmiuksia, jotta he voisivat nousta TOP 15 huippu-urheilijan joukkoon. (Hiihtoliitto, 2017d.) Nuorille 12 – 15 -vuotiaille on oma Hopeasompatoiminta ja 16 – 17 -vuotiaille on oma Habitatryhmä-toiminta, jotka keskittyvät kilpaurheilijaksi kasvattamiseen. Tätä nuoremmille hiihtäjille on erilaisia seurojen järjestämiä kilpailutoimintoja. (Hiihtoliitto, 2017g.) Myös mäkihypyn ja yhdistetyn parissa nuorille kilpailutoimintaa järjestävät hiihtoseurat ympäri Suomen. Lisäksi alle 15-vuotiaille lapsille ja nuorille on olemassa Junioricup -kilpailuja, ja yli 15-vuotiaille järjestetään Veikkaus Cup-kilpailuja. (Hiihtoliitto, 2017h.) Kilpa- ja huippu-urheilun tukemiseksi Suomessa järjestetään vuosittain monia lumilaji kilpailuja aina pienistä lapsista MM-tason kilpailuihin asti. Kilpailuja järjestävät yleensä lumilajiseurat, mutta suurempia kilpailuja varten perustetaan yleensä kiisaorganisaatio. (Hiihtoliitto, 2017i.)

Näiden edellä mainittujen toimien rinnalla halutaan antaa kaikille Suomessa toimiville hiihtoseuroille kehittämistukea, ja tämän tukemiseksi järjestetään vuosittain seurakierroksia. Seurakierroksen aikana Suomen Hiihtoliiton seurakehittäjät vierailevat eri paikkakunnilla ja kokoavat alueen hiihtoseuroja yhteen tukeakseen koulutuksilla heidän toimintaansa. (Hiihtoliitto, 2017e; Hiihtoliitto, 2017j.)

Vuonna 2015 Suomen Hiihtoliitto ja Suomen Ampumahiihtoliitto aloittivat yhteisen hankkeen Lumilajit Liikuttavat, johon saatiin tukea Opetus- ja Kulttuuriministeriöltä. Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli ja on tuottaa seuroille erilaista materiaalia, jotta lapset ja nuoret innostuvat lumilajeista. Tämä hanke on Suomen Hiihtoliiton näkyvin panos lasten- ja nuorten huomioon ottamisessa. (Hiihtoliitto, 2017e.)

5.3 Lumilajit Liikuttavat -hanke

Lumilajit Liikuttavat -hanke on Suomen Hiihtoliiton ja Suomen Ampumahiihtoliiton yhteishanke, jonka kolmas hankevuosi käynnistyi keväällä 2017. Hankkeen työryhmä koostuu Tuisku-tiimistä, johon kuuluvat Suomen Hiihtoliiton seuratoiminnan kehittäjä, Suomen Ampumahiihtoliiton toiminnanjohtaja, Suomen Hiihtoliiton viestintä- ja yhteyspäällikkö sekä Lumilajit Liikuttavat -hankkeen projektikoordinaattori. Hankkeen tavoitteena on liikuttaa lapsia ja perheitä monipuolisesti lumella, kehittää seurojen välistä yhteistyötä sekä toimintaa, ja kehittää kouluyhteisöissä lumella liikkumistaitojen opettamista. Hankkeen toimin-

nan toteuttamista ovat olleet mahdollistamassa Opetus- ja kulttuuriministeriö, Lidl, Lapland Hotels, Audi ja Atria. (Hiihtoliitto, 2017e; Lumilajit Liikuttavat, 2017.) Lisäksi Lumilajit Liikuttavat -hankkeen ympärillä on ollut mukana noin 23 hankeseuraa eri paikkakunnilta, jotka ovat kahden ensimmäisen hankekauden aikana toteuttaneet hankkeen tuella lajienvälistä yhteistyötä sekä seurojen kehittämistä erilaisin tavoin mm. pilotoiden hankkeen tuotteita. (Lumilajit Liikuttavat, 2017a.)

Lumilajit Liikuttavat -hanke on kasvanut kolmessa vuodessa erittäin merkittävästi. Pelkääntään tarkastelemalla Lasten Lumipäivät -tapahtuma kiertuetta saadaan hyviä lukuja: kaudella 2015-2016 liikutettiin 33 päivänä yhteensä 6000 lasta, kaudella 2016-2017 10 000 lasta pääsi liikkumaan 46 päivän aikana ja kaudella 2017-2018 tapahtumapäiviä oli jo yli 50 ja liikkuvia lapsia reilu 12 000. Näiden lisäksi useita satoja lapsia liikutetaan tietysti muiden mahtavien Tuisku -tuotteiden parissa joka vuosi. (Lumilajit Liikuttavat, 2017a.)

Hanke sisältää tällä hetkellä neljä erilaista ja monipuolista tuotetta lumilajien parissa: Lasten Lumipäivät, Tuiskun Lumilajikoulu, Tuiskun Lajikoulut ja Lumilajeja opettajille. Kaikki tuotteet on esitelty tarkemmin alla. (Lumilajit Liikuttavat, 2017.)

5.3.1 Lasten Lumipäivät

Lasten Lumipäivät -tapahtuma on kohdennettu alakouluikäisille ja heidän perheilleen. Päivällä liikutetaan koululaisryhmiä ja iltaisin perheitä. Lumipäivät antavat lapsille ja perheille mahdollisuuden liikkua monipuolisesti lumella, kokeillen matalan kynnyksen kautta mäkihyppyä, suksicrossia, tarkkuusheittoa sekä lumipelejä turvallisesti ja innostavasti. Lasten Lumipäivät -tapahtuman voivat järjestää paikkakuntakohtaisesti niin seurat, koulut kuin oppilaitoksetkin, ja tietysti yhteistyönä paikkakunnan muiden toimijoiden kanssa. (Lumilajit Liikuttavat, 2017b; Lumilajit Liikuttavat, 2017c.)

Tapahtuma kiertää talvisin ympäri Suomea ja toimii yhteistyössä eri paikkakuntien lumilajiseurojen kanssa, jotka järjestävät tapahtuman yhteistyössä kuntien, koulujen ja ylempien tasojen oppilaitosten kanssa. (Lumilajit Liikuttavat, 2017c.) Tapahtuma koostuu rastipisteistä, joissa lapset pääsevät tutustumaan erilaisiin lajeihin, ja saavat positiivisia onnistumisen kokemuksia lumiliikunnan parista. (Lumilajit Liikuttavat, 2017b; Lumilajit Liikuttavat, 2017c.)

5.3.2 Tuiskun Lumilajikoulu

Tuiskun lumilajikoulu on konsepti, joka innostaa lapsia lumilajien monipuoliseen maailmaan ja antaa valmiuksia osallistua seurojen hiihtokouluihin. Tuiskun Lumilajikoulu painottaa harrastamisen iloa ja luo pohjan suksella liikkumiselle. Tuote on suunnattu seuroille, jonka he voivat järjestää lumilajeista kiinnostuneille matalankynnyksen lumilajikouluja. Lumilajikoulu on tarkoitettu kaikille lapsille ja nuorille, jotka eivät ole aikaisemmin liikkuneet lumilajien parissa. Kouluun osallistujat jaetaan taito- tai ikäryhmiin, jotta harjoittelu pysyisi mielekkäänä. (Lumilajit Liikuttavat, 2017e.)

Lumilajikoulu koostuu neljästä puolentoista tunnin kokonaisuudesta, jossa jokainen kerta pitää sisällään eri lumilajiin liittyviä harjoitteita. Harjoitettavat lumilajit ovat maastohiihto, ampumahiihto, mäkihyppy ja suksicross. Jokaisella ohjauksella harjoitellaan lasten taitojen kehittymistä yli lajirajojen. Lumilajikoulu kehittää myös eri ominaisuuksia kuten monipuolisuutta, reilua peliä ja yhdessä tekemistä, hauskaasti ja turvallisesti. Osallistuessaan lumilajikouluun lapsi saa passin, johon kerätään jokaisesta lumilajista suoritusmerkki. Suoritettuaan kaikki neljä lumilajikertaa, lapsi saa diplomin osallistumisen ja taitojen oppimisen merkiksi. (Lumilajit Liikuttavat, 2017e.)

5.3.3 Tuiskun Lajikoulut

Tuiskun Lajikoulut on tuoteperhe, joka on suunnattu pääasiassa lumilajiseurojen käyttöön. Se koostuu ampumahiihdon-, maastohiihdon- ja mäkihypyn tuotepaketeista. Jokaiselle lumilajille on oma paketti, joka sisältää: ohjaajan oppaan, 10 valmista tuntisuunnitelmaa, passin, suoritusmerkit, diplomin ja avainnauhan. (Lumilajit Liikuttavat, 2017f.)

Tuotteen tarkoituksena on antaa uusia ideoita monipuoliseen harjoitteluun, sekä auttaa seuroja päivittämään hiihtokoulujaan. Lajikoulu oppaassa on käsitelty hiihtokoulun järjestämiseen ja ohjaamiseen liittyviä asioita kuten, miten palaute tulisi antaa eri-ikäisille lapsille, miten ohjaajana voi kehittyä ja miten vanhemmat osallistetaan mukaan lasten harrastukseen. Oppaaseen on otettu mukaan myös Olympiakomitean määrittelemät kasvatustavoitteet. Lisäksi opas sisältää lajitietoa maastohiihdosta, ampumahiihdosta ja mäkihypystä. Tekniikka ja taitoasiat on ohjeistettu oppaassa kuvin, tekstein ja videoin, jotta jokainen oppija tulisi otettua huomioon. (Lumilajit Liikuttavat, 2017f.)

Tuotteen tuntisuunnitelmat on suunniteltu siten, että lasten motoristen perustaitojen kehittyminen ja lajitaitojen oppiminen olisi mahdollisimman helppoa ja monipuolista. Tuntisuunnitelmissa on käytetty laajaa videomateriaalipankkia, joka löytyy hankkeen nettisivuilta. (Lumilajit Liikuttavat, 2017f; Lumilajit Liikuttavat 2017g.)

Passilla, suoritusmerkeillä ja diplomilla innostetaan lapsia määrätietoiseen ja innostuneeseen harjoitteluun. Joka kolmas tunti on kertaustunti ja silloin kerrataan aiemmin opittua, ja motivoituneesta harjoittelusta sekä uusien taitojen oppimisesta saa aina suoritusmerkinnän. Viimeisellä kerralla lapset saavat diplomin, sekä voivat matalan kynnyksen kautta astua seuraavaan harraste- tai kilparyhmään. (Lumilajit Liikuttavat, 2017f.)

5.3.4 Lumilajeja opettajille

Lumilajeja opettajille tuottaa peruskouluille lumilajien opettamiseen monipuolista materiaalia, sekä auttaa opettajia toteuttamaan innostavia liikuntatunteja uuden opetussuunnitelman mukaisesti lumilajien parissa. Koulutus rohkaisee opettajia pitämään lumilajien liikuntatunteja missä vain, vaikka omaa hiihtotaustaa ei olisikaan. Lumilajeja opettajille koulutuksia järjestetään eri puolella Suomea yhdessä paikallisten lumilajiseurojen kanssa. Koulutus koostuu teorialuennoista ja käytännön tekemisestä, sekä materiaaleista, joita ovat opettajan käsikirja, valmiit tuntisuunnitelmat ja pelit-, leikit-, ja viestit opan Koulutuksen aikana käydään läpi hiihdon perusasioita, mutta ennen kaikkea innostetaan opettajia luovaan ja mielenkiintoiseen lumilajien opettamiseen. (Lumilajit Liikuttavat, 2017h)

Hankkeen nettisivuille on koottu opettajia ja ohjaajia varten paljon ilmaista materiaalia hiihdonopetuksen eri osa-alueisiin liittyen aina valmiista tuntisuunnitelmista tekniikkavideoihin. Näiden avulla luodaan kaikille matala kynnyksen lähtöä lumilajien pariin. (Lumilajit Liikuttavat, 2017h; Lumilajit Liikuttavat, 2017i)

6 Työn tavoite

Työn tavoitteena oli kehittää Suomen Hiihtoliiton sisällä toimivalle Lumilajit Liikuttavat -hankkeelle uusi tuote olemassa olevien tuotteiden rinnalle ja Tuisku-perhekokonaisuuden jatkoksi. Tuote on tehty tukemaan ja tuomaan uusia ideoita seuroille sekä koulujen liikuntatunneille. Tuotteen perimmäisenä tarkoituksena on innostaa lapsia ja nuoria sekä aikuisia lumella liikkumisen pariin. Lisäksi tuote luo matalan kynnyksen ja hauskan sekä innostavan tekemisen kautta mahdollisuuden kaikille lapsille ja nuorille osallistua lumilajien rentoon kilpailutoimintaan ja sitä kautta lajien harrastamisen pariin.

Työn keskeisimpänä tarkoituksena on myös lisätä tietoutta lasten ja nuorten kilpailutoiminnan monipuolisista mahdollisuuksista sekä kertoa kilpailutoiminnan positiivisista vaikutuksista lasten ja nuorten kehitykseen. Tämän takia tuotteen kilpailuita on kehitetty luovasti niin ampumahiihdolle, mäkihypyille kuin maastohiihdolle.

Valmiin työn tavoitteena on tuoda laajasti lasten ja nuorten urheiluun uusia ideoita ja näkökulmia sekä auttaa seuroja ja kouluja avaamaan katseitaan lajirajat ylittävään toimintaan. Tavoitteena on myös, että koulut voisivat tulevaisuudessa järjestää hauskoja luokkien ja koulujen välisiä lumilajikilpailuja ja toimintaa, johon kaikki oppilaan voivat osallistua. Tuotteen avulla myös seurat voivat järjestää tulevaisuudessa rennompia ja kaikkia osallistavia kilpailuja, joissa lasten ja nuorten innostuminen on etusijalla. Hyvän ja luovan toiminnan kautta työ tuo kokonaisvaltaisesti positiivista vaikutusta lumilajeille sekä yleisesti lasten ja nuorten urheilutoiminnalle.

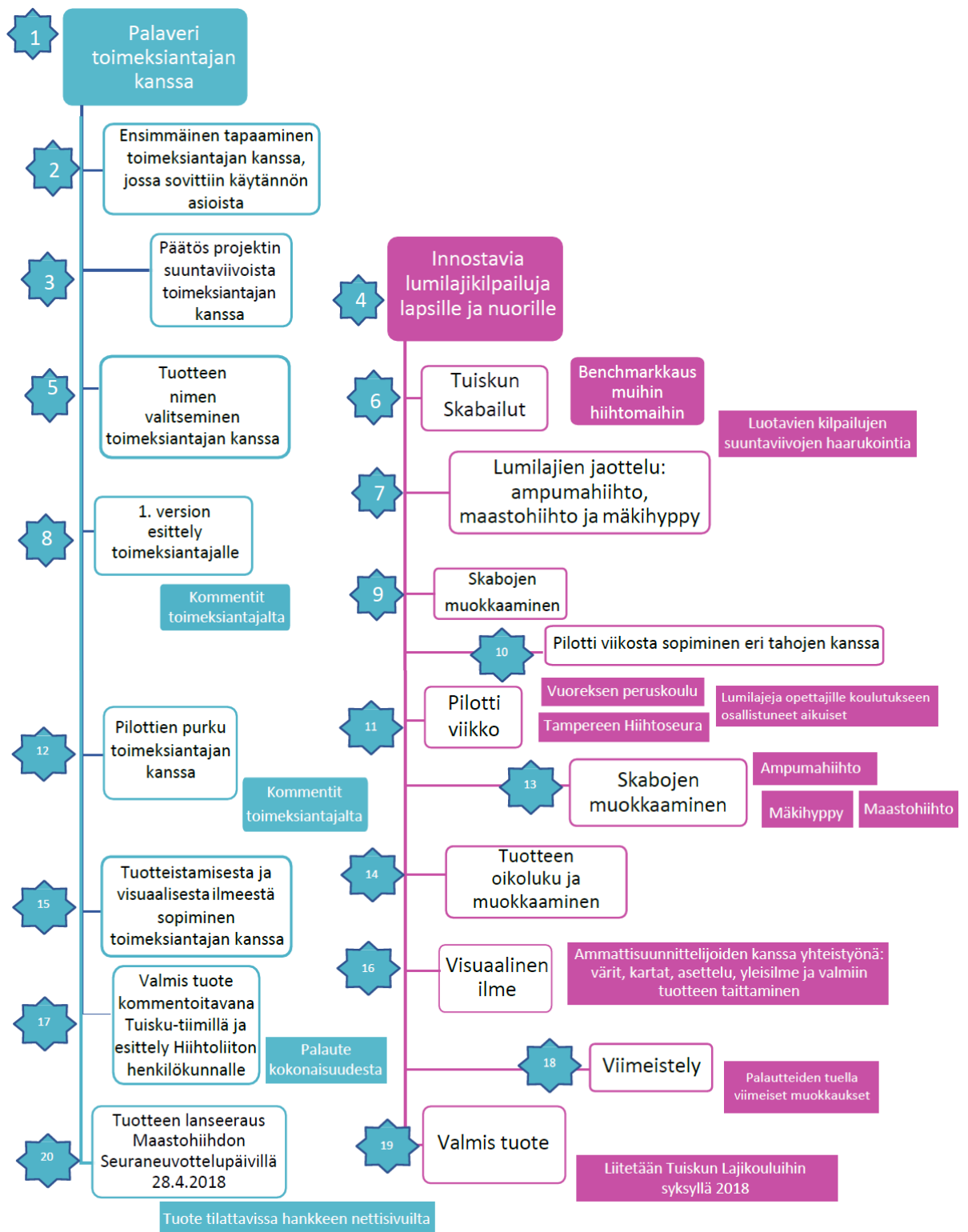
Tavoitteena on ottaa valmis tuote heti käyttöön. Tuote lanseerataan Suomen Hiihtoliiton Seurapäivillä 28.4.2018 ja sen jälkeen tuote lisätään hankkeen nettisivuille, josta se on kaikkien vapaasti tilattavissa oleva tuote. Syksyllä 2018 Tuiskun Skabailut on tarkoitus liittää osaksi Tuiskun Lajikoulu-tuotteita.

7 Työn vaiheet

Projekti lähti liikkeelle syyskuussa 2017, kun Suomen Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -hankkeen Tuisku -tiimin kanssa keskustelimme uuden tuotteen kehittämisestä. Esille nousi tarve tehdä tuote, joka keskittyisi lasten ja nuorten lumilajikilpailujen tuottamiseen, sillä kyseinen tuote puuttui vielä Tuisku-perheestä. Kilpailujen tuli koostua innostavista ja moderneista elementeistä, ja ne tuli suunnata lapsille ja nuorille. Valmiin tuotteen tuli toimia osana Lumilajit Liikuttavat -hankkeen Tuisku-perhettä.

Työn etenemistä kuvaavassa prosessikaaviossa kulkevat rinnakkain toimeksiantajan kanssa käydyt työvaiheet sekä tuotoksen tekovaiheet. Lukemisen helpottamiseksi prosessikaavio on värikoodattu: turkoosilla on työvaiheet toimeksiantajan kanssa ja pinkillä on tuotoksen työvaiheet. Lisäksi numeroilla on kuvattu työnteon järjestys.

7.1 Prosessikaavio



7.2 Prosessin kulku

Ensimmäisellä tapaamisella kävimme toimeksiantajan, Suomen Hiihtoliiton seurakehittäjän, kanssa läpi Lumilajit Liikuttavat -hankkeen kokonaisuutta ja keskustelimme uusien tuotteiden kehittämisen tarpeesta. Toisessa palaverissa päätimme toimeksiantajan kanssa projektin aloittamisesta ja sen teemasta, joka oli innostavien ja modernien lumilajikilpailujen luominen lapsille ja nuorille. Sovimme, että tuotos olisi valmis alkukevään 2018 aikana ja, että tuotos olisi pilotoitu sekä visuaalisesti muokattu, jotta syksyllä 2018 se saataisiin heti hiihtoseurojen käyttöön.

Tuotos lähti etenemään lasten ja nuorten lumilajikilpailuihin perehtyen. Samalla kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua tuotteen nimestä ja päädyimme nimeen Tuiskun Skabailut, koska kyseessä olisi kaikkia lapsia ja nuoria osallistava ja innostava kisailutuote, jossa eri kilpailut ovat lasten ja nuorten näkökulmasta suunniteltuja.

Tuotos eteni kilpailujen muodostumisella. Keskustelimme toimeksiantajani kanssa, että voisin tutustua skabojen suunnitellessa suurimpien hiihtomaiden tapoihin harjoittaa lumilajitaitoja. Tutkin millaisia lumilajikilpailuja muissa maissa mm. Saksassa, Itävallassa, Norjassa ja Kanadassa järjestetään. Tuotokseen jaoteltiin omat kilpailut ampumahiihdolle, maastohiihdolle sekä mäkihypylle, jotta valmis tuotos palvelisi kaikkia Lumilajit Liikuttavat -hankkeessa mukana olevia lumilajeja.

Joulukuussa 2017 esittelin tuotoksen ensimmäisen vaiheen toimeksiantajalleni. Keskustelimme siitä, että skabailut, joita tuotokseen olin luonut, kuulostivat innostavilta ja uudensiltailta, ja ne toimisivat varmasti hyvin. Päätimme palaverissa, että skabat tulisi testata käytännössä. Sovimme, että Tuiskun Skabailut pilotoidaan ala-asteikäisillä sekä mahdollisesti yhdessä hiihtoseurassa.

Tuotos valmisteltiin tammikuun alussa 2018 pilotointia varten, josta sovittiin Tampereen Vuoreksen koulun rehtorin ja Tampereen Hiihtoseuran puheenjohtajan kanssa. Pilotointien ajankohdiksi sovittiin tammi-helmikuu 2018.

Ensimmäinen pilotti toteutettiin Tampereen Vuoreksen koululla viiden 4.-6.-luokan kanssa, sekä Tampereen Hiihtoseuran hiihtokoululaisten kanssa. Tämän jälkeen tapasimme toi-

meksiantajani kanssa ja purimme pilotit. Esittelin piloteissa kuvaamiani videoita sekä lasten ja opettajien kommentteja. Totesimme, että muutamiin skaboihin tulisi tehdä muokkauksia, jonka jälkeen päädyimme skabojen muokkaamiseen ja niin edelleen toimiviin skaboihin.

Muokkaukset, joita olimme toimeksiantajani kanssa sopineet, koskivat ampumahiihdon skaboja. Näissä skaboissa tuli ottaa huomioon se, että aseiden ja ekoaseiden käyttö on harvoin mahdollista. Ekoaseet ovat aseita, joista ei lähde ammusta, laservaloa eikä melua. Aseen toiminta perustuu aseeseen sisällä olevaan sensoriin, joka lukee maalitaulun LED-pisteen ja osuma muodostuu sitä kautta. (Ecoaims, 2018.)

Toimeksiantajan kanssa käytiin palaveri, jossa sovittiin, että tuotos olisi hyvä tuotteistaa muiden Lumilajit Liikuttavat -hankkeen tuotteiden tapaan raikkaaksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Tuotokselle luotiin visuaalinen ilme, jossa käytettiin apuna aikaisempia Lumilajit Liikuttavat -hankkeen tuotteita, sekä visuaalisen alan ammattilaisia. Näin uusi tuotos saatiin sidottua Tuisku-perheeseen, joka oli myös yksi työn tavoitteista.

Toimeksiantajan kanssa käytiin keskustelu tuotteen visuaalisesta ilmeestä ja kielellisestä onnistumisesta. Hioimme tuotetta paremmaksi ja ytimekkäämmäksi. Sovimme viimeisistä muokkauksista, jonka jälkeen itse tuotos saatiin valmiiksi. ja se esiteltiin Tuisku-tiimille.

Tuote esiteltiin 26.2.2018 Suomen Hiihtoliiton toimistopalaverissa, jossa olivat läsnä suurin osa Suomen Hiihtoliiton työntekijöistä. Kaikki olivat tyytyväisiä uuteen tuotteeseen ja sen tuomalle lisäarvolle. Tuiskun Skabailut sai kiitosta siitä, että skabailuissa oli lähdetty irrottelemaan luovuudessa ja, että kaikki skabat olivat pilotoitu erilaisissa ympäristöissä sekä eri-ikäisten ja -taitotasoisten lasten ja nuorten kanssa. Tuote sai myös erityistä kiitosta sen selkeydestä sekä laadukkaasta kielellisestä, sisällöllisestä sekä visuaalisesta jäljestä. Tuisku-tiimin mielestä skabailut sopivat erittäin hyvin lapsille ja nuorille, ja ohjeistukset sekä kartat ovat hyvin toteutettuja. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessin jälkeen on hyvä lähteä kehittämään lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksista Suomen Hiihtoliiton lajien parissa.

Tuiskun Skabailut lisättiin Lumilajit Liikuttavat -hankkeen uudeksi tuotteeksi maaliskuussa 2018. Tuote lanseerataan virallisesti 28.4.2018 Suomen Hiihtoliiton Seuraneuvottelupäivillä. Syksyllä 2018 se liitetään osaksi Tuiskun Lajikouluja.

7.2.1 Pilotti

Tammikuun alussa 2018 sovin Tampereen Vuoreksen koulun rehtorin ja koulun Liikkuva koulu -koordinaattorin kanssa, että Tuiskun Skabailut pilotoidaan viiden 4.–6.-luokan kanssa. Luokat jaettiin kolmelle päivälle ja viiteen ryhmään liikuntatuntien mukaan. Jokaisen luokan kanssa pilotoitiin yksi skabailu.

Ensimmäisenä päivänä Vuoreksen koulun 4. luokka testasi Tuiskun Tunnelit skaban. Skaba onnistui hyvin ja lapset olivat innoissaan. Aluksi oppilaille kerrottiin, mistä Tuiskun Tunnelit -skabassa on kyse ja miten se suoritetaan. Skaba laitettiin vauhdilla käyntiin. Ainoa muutos, joka pilotin aikana tehtiin, oli se, että heittoviiva siirrettiin lähemmäksi ämpäreitä. Tämän jälkeen useammat oppilaat osuivat palloilla ämpäreihin, skaba nopeutui ja kaikilla oli hymy huulilla. Oppilailla oli hauskaa, skaba toimi hyvin, ja pilotti osoitti, että skaba on helposti muokattavissa hiihtäjien iän ja taitotason mukaan.

Toisena päivänä Vuoreksen koulun 5. luokka testasi Tuiskun Tarkat Sangot -skaban. Oppilaat ymmärsivät hyvin skaban säännöt ja oivalsivat skaban idean ensimmäisen kierroksen jälkeen. Skabaa sovellettiin oppilaiden kanssa, ja joukkueet skabailivat kahdella eri tavalla, joista saatiin hyvän idean skaban kehittämiseksi. Tuiskun Tarkat Sangot toimi käytännössä oikein hyvin. Aluksi oppilailla oli haasteita ymmärtää ohjeita, joten tämän pohjalta skaban ohjeita muokattiin selkeämmiksi ja skaban pisteytys mietittiin uudelleen.

Vuoreksen koulun 4.-luokkalaiset pilotoivat Tuiskun Lento -skaban. Skaban testaamisessa oli olosuhteiden takia hankaluuksia ja sitä jouduttiin soveltamaan. Mäkihyppyrin sijaan mäkeen laitettiin sopivalle kohdalle merkkikartiot hyppäämisen merkiksi, koska lumen takia hyppyriä oli mahdoton rakentaa. Skaban ideologia toimi kuitenkin hyvin, ja sitä muokattiin paremmaksi muutamien hyvien kehitysideoiden avulla.

Kolmantena päivänä pilotoitiin kaksi skabaa Vuoreksen koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten kanssa. Aamulla pilotoitiin Tuiskun Taito Taisto -skaba, jossa harjoitellaan erilaisia lumella liikkumistaitoja oppien samalla maastohiihdon, ampumahiihdon ja mäkihypyn lajitaitoja. Vaikka vesisateesta ja lämpimästä ilmasta johtuen keli oli erittäin haastava, niin skaba saatiin pilotoitua onnistuneesti. Tehtävärastit toimivat sellaisinaan oikein hyvin, mutta kahden tärkeän huomion kautta skabaa paranneltiin. Pilotti vahvisti käsityksen, että ennen

skabaamista, oppilaiden on päästävä harjoittelemaan rata, ja jokaisen tehtävärastin oikea suoritustapa.

Tuiskun Vierivät Nopat -skabasta valittiin kokeiluun kahdesta läpivientitavasta isommalle ryhmälle sopivampi. Kaikki sujui hyvin ja skaba oli monen mielestä hauska ja mielekäs. Tärkein huomio oli, että skaba tulee suorittaa korkeintaan neljän hengen ryhmässä.

Tampereen Hiihtoseuran lasten ja nuorten hiihtokoulun hiihtäjille pilotoitiin Tuiskun Tennis -skaba, koska skabaa varten tarvittiin hyvin ajetus ladut. Heti aluksi huomio kiinnittyi siihen, että skaba vaatii todella huolella ajetus ja tiiviiksi tampatut ladut sekä pakkaskelin. Vaikka pilotti päivänä oli suojakeli, onnistuttiin skaban läpiviennissä. Huomion arvoista oli se, että kyseinen skaba vaatii hyvää keskittymistä omaan suoritukseen ja harjoittelulle tulee antaa aikaa. Skabaan tehtiin muokkauksia huomioiden pohjalta.

Kokonaisuudessaan tammikuinen pilotti viikko sujui hyvin ja oli erittäin hyvä, että skabojen toimivuutta päästiin testaamaan, ja niiden perusteella tuotokseen tehtiin muokkauksia lasten ja nuorten hyväksi. Pilottien paras huomio oli se, että lapset ja nuoret olivat innoissaan, kun heidät osallistettiin skabailujen erilaisiin tehtäviin mukaan, vaikkei heillä olisi ollut suksia mukana.

Lapset ja nuoret innostuivat eniten siitä, että missään skabassa ei kilpailtu pelkästään nopeudesta, sillä nopeuden tuomilla lisäpisteillä ei ollut lopputuloksissa suurtakaan merkitystä. Oli innostavaa nähdä, kuinka lapset ja nuoret tarttuvat erilaisiin tehtäviin ja kuinka nopeasti he oivalsivat erilaisten skabojen kehittämiä taitoja. Pilottiviikko näytti, että jokainen skaba toimii käytännössä hyvin.

Viimeiseksi halusin vielä kokeilla Tuiskun Vierivät Nopat -skabaa aikuisilla. Testasin kyseisen skaban Kokkolassa Lumilajeja opettajille -seurakoulutuspäivillä. Aikuiset olivat heittäytyviä ja innoissaan skabasta. Oli hauska huomata, miten hyvin skaba toimii niin aikuisilla kuin lapsilla ja nuorillakin.

7.2.2 Palautteita pilotteihin osallistuneilta

Pilotteihin osallistuneilta kerättiin suullista ja kirjallista palautetta niin lapsilta ja nuorilta kuin aikuisiltakin. Pääosin palaute oli innostunutta ja positiivista. Kehittävän palautteen suurin huomio kiinnittyi säähän, suksiin ja niiden voiteluun sekä ryhmien isoon kokoon.

Eräs Tampereen Vuoreksen koulun 4. luokkalainen totesi pilotin jälkeen ”tehdäänkö tätä ensi viikollakin, mulla oli niin hauskaa”. Vuoreksen koulun 4.-6.-luokkalaiset kertoivat pitäneensä eniten siitä, että skabailuissa ei keskitytty pelkäämään nopeuteen vaan myös tarkkuuteen, keskittymiseen sekä suksitaituruuteen. Tämän takia Tuiskun Vierivät Nopat olivat monen suosikkiskaba. Oppilaiden mielestä oli kivaa, kun skabailut käytiin joukkueina, eikä kenenkään tarvinnut hiihtää yksilösuoritusta. Yksi oppilaista tokaisi ”parasta oli se, että oli hauskaa”. Vanhemmat oppilaat pitivät hyvänä sitä, että koko luokka osallistettiin mukaan skaboihin, tavalla tai toisella.

Tampereen Vuoreksen koulun opettajien palaute oli kiittelevää. Monet sanoivat, että oli hyvä asia, miten skaboissa oli huomioitu uuden opetussuunnitelman vaatimuksia ja, miten kaikki oppilaat osallistettiin mukaan. Useat opettajat kertoivat ottaneensa piloteista inspiraatioita omille lumiliikuntatunneilleen.

Tampereen Hiihtoseuran lasten ja nuorten hiihtokoulun hiihtäjät olivat innoissaan Tuiskun Tennis -pilotista. He kertoivat, että aluksi oli vaikeaa saada tekniikka toimimaan, mutta oivallettuaan oikean suoritustavan skaba oli hauska. Hiihtoseuran puheenjohtaja oli mukana pilottikokeilussa ja hän kommentoi skabaa seuraavasti: Tuiskun Tennis on hauska ja keskittymistä vaativa skabailu, jossa ladun tulee olla kovaksi ajettu. Myös pakkasilma on skaban onnistumisen kannalta ehdoton. Innostava tapa kehittää lasten ja nuorten taitoa liu'uttaa suksea harjoittaen samalla keskittymistä ja itsenäistä harjoittelua.

Kokkolan Lumilajeja opettajille -seurakoulutuspäiviin osallistuneet aikuiset kommentoivat skaboja innostaviksi ja uudentyyppisiksi. Heidän mielestään skabat toimivat niin lumilajiseuroissa kuin kouluissa. Lisäksi heidän mielestään oli hyvä, että skaboihin oli jätetty myös hieman soveltamisen varaa, jolloin ne palvelevat laajempaa asiakaskuntaa.

7.2.3 Visuaalinen ilme

Työn yhtenä tavoitteena oli, että Tuiskun Skabailut sopisi hyvin Lumilajit Liikuttavat -hankkeen Tuisku perheeseen. Tämän takia tuotos piti muokata visuaalisesti innostavaksi ja samantyylliseksi kuin aikaisemmat tuotteet.

Visuaalista työtä tehtiin yhdessä toimeksiantajan sekä ammattisuunnittelijan kanssa, joka on suunnitellut ja taittanut myös muut Tuisku -tuotteet. Aluksi keskusteltiin oppaan rakenteesta ja pituudesta. Päädyimme siihen, että tekstin tulisi olla napakkaa asiaa ja oppaassa tulisi olemaan niin tekstiä kuin karttakuvia. Yleisilmeeksi haluttiin raikas, innostava ja helpolukuinen opas, jotta myös nuoret voisivat lukea sitä.

Opas rakennettiin sisällöllisesti valmiiksi ja tekstit oikoluettiin. Samaan aikaan karttakuvista piirrettiin käsin ensimmäiset versiot, joiden perusteella ammattipiirtäjä lähti hahmottelemaan virallisia kuvia. Oikoluettu ja sisällöllisesti valmis työ lähetettiin ammattitaittajalle, joka aloitti oppaan taittamisen. Samalla ammattipiirtäjän kanssa yhteistyössä tehtiin karttoihin tehtiin tarkennuksia, ja lopulta niistä saatiin toimivia, selkeitä ja ymmärrettäviä. Kartat lähetettiin ammattitaittajalle, joka paketoi oppaan houkuttelevaksi Tuisku tuotteeksi.

Valmis opas lähetettiin luettavaksi ja kommentoitavaksi Tuisku-tiimille ja pienien muutosten jälkeen opas saatiin valmiiksi. Valmis opas on tilattavissa Lumilajit Liikuttavat -hankkeen nettisivustolta.

8 Tuiskun Skabailut -tuote

Opinnäytetyön tuotteena valmistui Tuiskun Skabailut, joka sisältää kuusi erilaista, innostavaa ja monipuolista lumilajikilpailua lapsille ja nuorille. Liitteistä (Liite 1) löytyy näytesivut Tuiskun Skabailut -tuotteesta. Tuiskun Skabailuissa kisaillaan mm. koordinaatiosta, tarkkuudesta, nopeudesta, nokkeluudesta, taidoista, liukumisesta, ketterydestä ja keskittymisestä. Kaikki skabat sopivat niin ampumahiihdon, mäkihypyn kuin maastohiihdonkin parissa liikkuville ja urheileville lapsille ja nuorille.

Oppaan alussa kerrotaan perusteluja skabailuihin tehdyille valinnoille, ja tuodaan esille tämän opinnäytetyön teoriataustan keskeisimmät huomiot. Opas esittelee myös, kenelle skabailut on suunnattu ja mitä niiden järjestämiseen vaaditaan. Oppaassa käydään tarkasti läpi kaikki kuusi skabailua. Jokaisen skaban alussa esitellään kisailun idea, mitä se harjoittaa ja kenelle se soveltuu. Tämän jälkeen kerrotaan, mitä skabailun järjestämiseen vaaditaan ja miten se järjestetään. Jokaisen skaban kohdalla on ohjeistettu skaba-alueen rakentaminen sekä sen suorittamistavat yksin, parin tai pienryhmän kanssa. Jokaisessa skabassa on oma pistelaskunsa, jotka on kuvattu jokaisen skaban kohdalla. Lopuksi kerrotaan skaban järjestämiseen vaadittavat tarvikkeet. Lisäksi jokaiseen skabaan on liitetty karttakuva sanallisen ohjeistuksen tukemiseksi.

Valmis tuote tuo matalan kynnyksen ja hauskan tekemisen kautta mahdollisuuden kaikille lapsille ja nuorille osallistua lumilajien kilpailutoimintaan. Tuiskun Skabailut avaa näkemyksiä lasten ja nuorten kilpailutoiminnan monipuolisille mahdollisuuksille, sekä kertoo kilpailutoiminnan positiivisista vaikutuksista lasten ja nuorten kehitykseen. Tuote on itse yksi tuote, joka vaikuttaa lapsiin ja nuoriin tasa-arvoisesti, positiivisesti, kehittävästi ja innostavasti.

Tämän raportin liitteistä (Liite 1) löytyy Tuiskun Skabailut -tuotteen näytesivut. Näytesivut koostuvat tuotteen kansilehdestä, sisältöluettelosta, johdannosta ja takasivusta. Näistä näytesivuista käy ilmi tuotteen visuaalinen ilme ja sisältö. Tuiskun Skabailut -tuotetta ei voitu liittää kokonaisuudessaan tähän raporttiin, sillä se on Suomen Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -hankkeen myytävä tuote ja kaikkien tilattavissa osoitteesta www.lumilajitliikuttavat.fi.

9 Pohdinta

Lasten ja nuorten kilpaurheilun ja kilpailutoiminnan parissa lapset ja nuoret ovat toiminnan keskipisteenä. Heidät tulee ottaa huomioon tasa-arvoisesti, yksilöt huomioiden ja kaikille on suotava oikeus osallistua kilpailuihin oman mielenkiintonsa mukaan. Lisäksi lasten ja nuorten kilpailutoiminnan ympäristön tulee olla turvallinen, luottava ja kehitystä tukeva.

Tämän projekti auttoi ymmärtää yhä enemmän edellä esiteltyjä lasten ja nuorten urheiluun sekä kilpailutoimintaan liittyviä periaatteita. Kyseiset asiat ovat varmasti monien aikuisten tiedossa, mutta liian harvoin organisoidun urheilun ja kilpailutoiminnan parissa näkee toimintaa, jossa nämä asiat olisi huomioitu kokonaisvaltaisesti.

Kerätessä tietoa lasten ja nuorten kilpailutoiminnasta, huomio kiinnittyi siihen, miten usein vanhemmat ovat niitä, jotka tuottavat lapsille ja nuorille ulkoisia motivaation lähteitä ja paineita. Usein vanhemmat odottavat lapsiensa pärjäämistä ja haluavat heidän menestyvän, mutta vain harvoin he muistavat, että matka kohti tavoitteita on lopulta paljon rikkaampi kuin itse tavoitteen saavuttaminen.

Kilpailutoiminta ja kilpaurheilu vaikuttavat keskeisesti psyykkisiin taitoihin, pätevyyden kokemukseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä minäkuvan ja itsetunnon muodostumiseen. (Hakkarainen ym. 2009, 114-120; Hämäläinen ym. 2015, 79-81, 85; Karvinen ym. 1991, 2; Mononen ym. 2015, 57.) Nämä osa-alueet kehittyvät läpi ihmisen elämän, mutta lapsuus ja nuoruusvuosina mm. hyvin toteutettu kilpailutoiminta edesauttaa näiden kehittämisessä. Kilpailutoiminta ja kilpaurheilu kasvattavat lapsista ja nuorista taitavia aikuisia, jotka osaavat toimia erilaisissa tilanteissa ja erilaisten ihmisten parissa niin voiton kuin häviön hetkellä. Sillä ihmiselämä on lopulta monessa suhteessa voittamista ja häviämistä, ja oppiessa lapsesta asti suhtautumaan erilaisiin voittoihin ja häviöihin, kasvaa heistä kokonaisvaltaisesti pärjääviä aikuisia. Tämä onkin yksi tämän työn teoriaperustan tärkeimmistä viesteistä.

Työn tuloksena tuli tuottaa lumilajikilpailu tuote, joten oli perusteltua valita teoriaperustaksi aiheita, jotka tukisivat ja toisivat näkökulmia lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpailutoimintaan. Teoriaperustaksi valittiin myös tuotteistamisen näkökulma, sillä nyky-yhteiskunnassa mm. kaikki liikuntapalvelut, mukaan lukien kilpailut, olisi hyvä tuotteistaa, urheiluseurojen

kovan kilpailun takia. Tuotteistaminen tukee organisaatioiden toimintaa ja helpottaa työntekoa sekä kehitystä (Jaakkola ym. 2009, 3). Tuotteistamisen kautta tuotteen toiminta tulee kokonaisvaltaisesti pohdittuja, ja tuotteesta tulee kohderyhmälle sopiva. Kilpailutuotteiden tuotteistamisella kilpailuista tulee mielenkiintoisempia ja helposti järjestettäviä sekä ajan hermoilla olevia.

Toivottavasti tämän työn silmäily saisi meidät aikuiset pohtimaan lasten ja nuorten kilpailutoimintaa heidän näkökulmastaan. Lisäksi toimiessamme organisoidun urheilun parissa ohjaajina, valmentajina tai vanhempina, meidän tulisi useammin kuunnella, mitä asiaa lapsilla ja nuorilla on ja sen perusteella jäsentää toimintaamme.

9.1 Skabojen muotoutuminen

Perehdyttäessä lasten ja nuorten kilpaurheiluun, kilpailutoimintaan ja -suositukseen, kilpaurheilun vaikutuksista kehitykseen sekä motivaation muodostumiseen, pysyvyyteen ja innostuksen lopahtamiseen, muodostui ymmärrys siitä, millaisia kilpailuja tuotteeseen tulisi kehittää. Monien lähteiden mm. Salasuo ym. (2015) tutkimuksen, *Huippu-urheilijan elämänkulku, tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa*, Helsingin Sanomien Nuorten Postin kirjoitusten (2010) ja Nuoren Suomen kilpailutoiminnan suositusten, mukaan lasten ja nuorten tulisi harrastaa monipuolista ja rentoa kilpailutoimintaa jopa 15-vuotiaaksi asti. Tämän takia keskityttiin luomaan kilpailuja, jotka soveltuvat kaikille lapsille ja nuorille. Lisäksi päädyimme toimeksiantajani kanssa kutsumaan kilpailuja nimellä skabailut, koska niiden tuli olla rentoja, hauskoja ja kaikkia lumelle innostavia.

Skabailuja suunnitellessa tutustuttiin suurimpien hiihtomaiden tapoihin harjoittaa lumilajitaitoja maastohiihdon, ampumahiihdon sekä mäkihypyn parissa. Taustatyötä tehtiin tutkimalla, millaisia lumilajikilpailuja muissa maissa mm. Saksasta, Itävallasta, Norjasta ja Kanadasta järjestetään ja ovatko kaikki kilpailut vain hiihtoseuroissa järjestettäviä. Taustatyönä katseltiin paljon YouTube –videoita lasten ja nuorten lumilajikilpailuista ja –harjoittelusta ja tehtiin huomioita, että esimerkiksi Saksassa kisaillaan koulujen välisinä kilpailuina suksicross kisoja. (JOKA, 2015.) Tämä antoi inspiraatiota suunnitella kaikki Tuiskun Skabat siten, että ne voidaan kilpailla luokkien tai koulujen välisinä kilpailuina. Muihin maihin tutustumisen ja videoiden katselun aikana, saatiin monia hyviä kisailuideoita, joista lopulta valittiin, teoriaperustaan tukeutuen, kuusi parasta jatkokehitykseen.

Tietoa haettiin myös lasten ja nuorten omista kilpaurheilun kokemuksista, koska oli tärkeää tuoda esille myös heidän omia näkemyksiään ja kokemuksiaan. Lapset ja monet nuoret korostivat sitä, että välillä kilpailuissa tulisi keskittyä nopeuden sijasta johonkin muuhun taitoon ja, että joukkueina kilpaileminen on hauskinta. Lisäksi lapset ja nuoret korostivat eri lähteissä ja kyselyissä, että yhdessä tehty monipuolinen ja tasa-arvoinen toiminta ovat tärkeintä heidän motivaationsa ylläpitämiseksi. (Karvinen ym. 1991, 41; Nuorten Posti 2010; Salasuo ym. 2015, 314-317.)

Skaboissa pyrittiin huomioimaan juuri näitä edellä mainittuja asioita, jotta kilpailuista tulisi mahdollisimman hyvin lapsia ja nuoria palvelevia. Tämän asian varmistamiseksi tuotteesta tehtiin laaja pilotti Tampereen Vuoreksen koulun 4.-6.-luokkalaisille sekä Tampereen Hiihtoseuran lasten ja nuorten hiihtokoululaisille. Pilotti vaihe oli mielenkiintoinen ja oli innostavaa huomata, miten lapset olivat innoissaan kisailuista, kun niistä oli otettu liiallinen nopeudesta kilpaileminen pois ja sen tilalla keskityttiin mm. taitoon, sääntöjen noudattamiseen ja joukkuehenkeen. Oli hämmäntävää huomata, miten hyvin lapset ja nuoret olivat oppineet skabojen keskeisiä tavoitteita pilotin aikana. Pilotteihin osallistuneilta kerätty palaute oli mielestäni erittäin tärkeää, sillä niistä välittyi lasten ja nuorten mielipide ja fiilis kisoista, sekä heidän arvostama tasa-arvoisuus ja yhdessä tekeminen.

Tuotteen visuaalisen ilmeen vaihe oli työläämpi, kuin mitä olin osannut odottaa. Tekstejä sekä karttakuvia muokattiin useita kertoja, jotta niistä saatiin selkeitä, ytimekkäitä ja toimiva kokonaisuus. Visuaalinen työ opetti paljon mm. sen, miten tarkkaan alkuperäisen tekstin kirjoittajan tuli tarkastaa taittajan työ. Lisäksi visuaaliseen osuuteen liittyi myös karttojen piirtäminen ja niiden muokkaaminen ymmärrettäviksi. Oli hienoa oppia ymmärtämään myös digitaalisen piirtämisen keinot ja haasteet. Kokonaisuudessaan oli erittäin hienoa, että sain käyttää myös tuotteen visuaalisessa työssä apuna alansa ammattilaisia ja samalla luomaan verkostoja sekä kehittää taitoani kerätä hyvä ja toimiva tiimi kokoon.

Mielestäni valmis Tuiskun Skabailut -tuote näyttää kokonaisuudessaan hyvältä ja juuri sellaiselta, kuin mitä olimme toimeksiantajan kanssa projektin alussa suunnitelleet.

9.2 Tulevaisuus

Tuiskun Skabailut tuote tulee innostamaan lapsia ja nuoria lumilajikilpailuiden pariin. Tuiskun Skabailut julkaistiin käyttöön 26.2.2018 Suomen Hiihtoliiton toimistopalaverissa, jossa

oli läsnä liiton työntekijät. Tämän jälkeen tuote lanseerataan viralliseen käyttöön 28.4.2018 Hiihtoliiton Seuraneuvottelupäivillä, jonka jälkeen tuote lisätään Lumilajit Liikuttavat -hankkeen nettisivuille, josta se on kaikkien tilattavissa oleva tuote. Syksyllä 2018 Tuiskun Skabailut liitetään Tuiskun Lajikouluihin uudeksi sisällöksi. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella tuote tuo kaivattua lisäarvoa Tuisku -perheeseen. Lisäksi kyseisen tuotteen ja tämän raportin jälkeen on hyvä lähteä kehittämään lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksista Suomen Hiihtoliiton lajien parissa.

Tulevaisuudessa tuotetta tullaan kehittämään tarpeen mukaan aina keväisin kuluneen kauden palautteiden mukaan. Ensi vuonna tuotteeseen lisätään mahdollisesti uusia kilpailuja sekä videoita käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Yleisesti Lumilajit Liikuttavat -hankkeen tuotteita on tarkoitus lähitulevaisuudessa kääntää ruotsiksi ja englanniksi, ja niin myös Tuiskun Skabailut -tuote. Tätä kautta Tuiskun Skabailut palvelee tulevaisuudessa laaja-alaisesti eri maita, jotka ovat kiinnostuneita lumilajeista. Lisäksi Tuiskun Skabailut edesauttaa sitä, että tulevaisuudessa esimerkiksi koulujen väliset kilpailut muuttuisivat luonteeltaan kaikkia oppilaita osallistaviksi ja lumilajien pariin innostaviksi.

Yleisesti lasten ja nuorten kilpailutoimintaa ja kilpaurheilukulttuuria tulisi viedä lähemmäs lasten ja nuorten tarpeita. Aikuiset ovat liian kauan päättäneet lastensa puolesta mm. lajin ja tavoitteet. On siis korkea aika keskittyä siihen kaikkein oleellisimpaan eli innostamaan lapset ja nuoret nauttimaan liikunnasta ja elämänmittaisesta kilpaurheiluriiemusta. Etenkin lasten ja nuorten kilpaurheilun parissa työskentelevien aikuisten, tulisi muistaa huomioida kaikki tasa-arvoisesti. Lasten ja nuorten, jotka kokevat kilpailemisen mielekkäänä ja sisäsyntyisenä, tulee saada mahdollisuuksia kilpailla ja kehittyä kohti kilpa- ja huippu-urheilijauraa. Puolestaan lapset ja nuoret, jotka haluavat innokkaina harrastaa ja kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tulee saada tukea liikuntataitojen kokonaisvaltaiseen oppimiseen. Kilpaurheilutoiminnan kehittämisen tulisi olla jatkuvaa, monipuolista, idearikasta ja lasten ja nuorten arvot huomioon ottavaa. Näin luomme lasten ja nuorten kilpaurheilutoiminnasta rikasta ja arvokasta. Tuiskun Skabailut pyrkii vastaamaan tähän antaen kaikille mahdollisuuden osallistua ja kokea kilpailemisen riemu.

Lähdeluettelo

Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2012. Sosiaalipsykologia. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Alaja, E. 2000. Arpapeliiä!, Urheilumarkkinoinnin käsikirja, käytännönläheinen johdatus urheilumarkkinoinnin kiehtovaan maailmaan. Suomen Urheilumuseosäätiön julkaisuja n:o 2. Jyväskylä.

Clark, W. 2008. Kids' Sports. Component of statistics Canada Catalogue no. 11-008-X. Canadian Social Trends.

Deci, E. L & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, Vol. 11, No. 4, 227-268.

Ecoaims, 2018. Camera based optical shooting. Luettavissa: <http://www.ecoaims.com/page/19/camera-based-optical-shooting> Luettu: 27.1.2018.

Eljanko, H. & Kirjavainen, J. 1969. Suomen hiihdon historia. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen -oleellisen oivaltamine tärkeää. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Frey, F. 2017/18. Mach Mit! Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg, Die Ausschreibung (PDF) Luettavissa: <https://www.machmit-bw.de/jugend-trainiert/olympia/skilanglauf> Luettu: 25.1.2018

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Helander, K & Vilén, S. 2015. Onnellinen urheilija, lapsen kasvu urheilijaksi. Bookwell Oy. Porvoo.

Hiihtomuseo, 2008. 2-3 SHL merkkipaaluja.doc. Hiihtomuseon arkisto. Lahti.

Hiihtoliitto, 2016. Strategian välitarkastelu syksy 2016. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/materiaalit/saannot/strategia/> Luettu: 15.10.2017

Hiihtoliitto, 2017. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Strategia SHL. Luettu: 26.1.2018

Hiihtoliitto, 2017a. Jäseneksi. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/liity-jaseneksi/> Luettu: 29.9.2017

Hiihtoliitto, 2017b. Kansainvälinen hiihtoliitto-FIS. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/fis/> Luettu: 10.5.2017

Hiihtoliitto, 2017c. Seuratoiminta. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta/> Luettu: 29.9.2017

Hiihtoliitto, 2017d. Hiihtoliiton strategia 2020. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/materiaalit/saannot/strategia/> Luettu: 15.10.2017

Hiihtoliitto, 2017e. Suomen Hiihtoliiton vuosikertomus 1.6.2014. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/materiaalit/dokumentit/> Luettu: 26.1.2018

Hiihtoliitto, 2017f. Sinettiseuratoiminta. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta/sinettiseurajat/> Luettu: 20.10.2017

Hiihtoliitto, 2017g. Nuorisotoiminta. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/nuorisotoiminta/> Luettu: 30.3.2018

Hiihtoliitto, 2017h. Mäkihyppy ja yhdistetty. Leiri ja kilpailutoiminta. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/makihyppy-yhdistetty/leiri-ja-kilpailutoiminta/> Luettu: 30.8.2018

Hiihtoliitto, 2017i. Kilpailutoiminta. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/kilpailutoiminta/> Luettu: 30.3.2018

Hiihtoliitto, 2017j. Seurakierros 2017-2018. Luettavissa: <http://www.hiihtoliitto.fi/seuratoiminta/seurakierros-2017-2018/> Luettu: 20.10.2017

Hutchinson, P. 2010. How to sell with NLP: The powerful way to guarantee you sales success. Pearson Education. Great Britain.

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. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Jaakkola, E., Orava, M. & Varjonen, V. 2009. Palvelujen tuotteistamisesta kilpailuetua. Opas yrityksille. Tekes. Helsinki.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. PS-kustannus. Juva.

Japisson, T. & Lilja, K. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Nuori Suomi ry. Helsinki.

JOKA, 2015. Sport News. Nachwuchsförderung/ DSV JOKA Schülercup. Luettavissa: <https://www.joka.de/sport-news/detail/artikel/nachwuchsfoerderung-dsv-joka-schueler-cup.html> Luettu: 30.3.2018.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava. Keuruu

Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Valtioneuvosto.

Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Valtioneuvosto.

Lehtolainen, L. 2011. Teoksessa Salasuo, M. & Kangaspunta, M. 2011. Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11-15-vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 39. Helsinki.

Lehtomäki, P. 2004. Lasten kilpailutoiminnan rajaaminen ei ole este huippu-urheilijaksi kasvamiselle. Etelätuuli, 5. Luettavissa: <http://verkkolehti.eslu.fi/node/317>. Luettu: 3.1.2018

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen Hiihtoliitto.

Lumilajit Liikuttavat, 2017. Etusivu. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi> Luettu: 29.9.2017

Lumilajit Liikuttavat, 2017a. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Raportti_LL-hanke_kevät_2017. Luettu: 26.1.2018

Lumilajit Liikuttavat 2017b. Lumipäivät. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/lumipaivat/> Luettu: 29.9.2017

Lumilajit Liikuttavat, 2017c. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Lasten Lumipäivät järjestämisopas 17-18. Luettu: 29.11.2017

Lumilajit Liikuttavat 2017d. Tuiskun lumilajikoulu. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/tuiskun-lumilajikoulu/> Luettu: 26.1.2018

Lumilajit Liikuttavat, 2017e. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Ohjaajakansio_Tuiskun Lumilajikoulu. Luettu: 26.1.2018

Lumilajit Liikuttavat, 2017f. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Ampperi-, Latukone- ja Mäkikotka -oppaat. Luettu: 24.11.2017

Lumilajit Liikuttavat, 2017g. Tuiskun lajikoulut. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/tuiskun-koulut/> Luettu: 26.1.2018

Lumilajit Liikuttavat, 2017h. Hiihdot.datalatu.fi. Intranet. Lumilajeja opettajille-käsikirja 2018. Luettu: 3.1.2018

Lumilajit Liikuttavat, 2017i. Opettajille. Luettavissa: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/opettajille/> Luettu: 3.1.2018

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan. WSOY. Porvoo

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tampere.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2015. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Kihun julkaisusarja, nro 46. Helsinki.

Mäkinen, O. 2007. Samalta viivalta? Eettiset kysymykset urheilussa. Kirjapaja. Helsinki.

Nuori Suomi, SLU & Opetusministeriö 2001. Unelma hyvästä urheilusta, Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset Luettavissa: <http://slideplayer.fi/slide/2002067/>. Luettu 6.1.2018

Nuorten Posti 2010. Helsingin Sanomat 22.05.2010.

Olympiakomitea, 2018. Seuratoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/03/22/urheiluseuroille-kutsu-tahtiseura-laatuohjelmaan/> Luettu: 30.3.2018

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen, rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Talentum Media Oy. Hämeenlinna.

Parantainen, J. 2004-2008. Tuotteistajan pikaopas 3.0. Luettavissa: https://tiimiakatemia.files.wordpress.com/2009/10/tuotteistajan_pikaopas3.pdf Luettu 7.2.2018

Passer, M. W. 1989. Lapsen psykologiset valmiudet kilpaurheiluun. Teoksessa: Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (toim.) 1989. Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Peltola, M. 2015. Kilpailuvietti. Teoksessa: Hämäläinen, K. & Peltola, M. 2015. Urheilijan taivas+helvetti, paras versio itsestäsi. One on One oy. Porvoo.

Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä Studies in Business and Economics 52. Jyväskylän yliopisto.

Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (toim.) 1989. Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Roos-Salmi, M. & Tuomola, M. 2009. Mikä motivoi lasta ja nuorta? Valmentaja 1/2009.

Rope, T. 2009. Markkinoinnillinen tuotteistus ja sen onnistuneen toteutuksen avaimet. Rope-yhtiöt.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. OY Edita Ab. Helsinki.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku, tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Helsinki

Shank, M. D. & Lyberger, M. R. 2015. Sports Marketng: A Strategic Perspective, 5th Edition. Routlrdge. Oxon.

Tanhuanpää, H. 28.2.2018. Seuratoiminnan kehittäjä. Suomen Hiihtoliitto. Sähköposti.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä, pitkitäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115, Tiede. Helsinki.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2015:52 130-143.

Yle 2004. Lapsille kilpailutoiminnan suositukset. STT. Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-5960482> Luettu: 3.1.2018.

Yle 2015. Tutkijat kumoavat urheiluun liittyviä luuloja: Huippuja ei voi seuloa lapsena, lasten kilpailua ei tarvita, eivätkä esikuvat vaikuta urheilun aloittamiseen. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8021860>. Luettu 3.1.2018

Liitteet

Liite 1. Tuiskun Skabailut opas



SISÄLLYS

JOHDANTO

1. MIKSI TUISKUN SKABAILUT
2. SKABOJEN JÄRJESTÄMINEN
 - 2.1. Ryhmien väliset skabailut
3. SKABAT
 - 3.1. Tuiskun Tennis
 - 3.2. Tuiskun Vierivät Nopat
 - 3.2.1. Tapa 1.
 - 3.2.2. Tapa 2.
 - 3.3. Tuiskun Tunnelit
 - 3.4. Tuiskun Tarkat Sangot
 - 3.5. Tuiskun Lento
 - 3.6. Tuiskun Taitotaisto



www.lumilajitliikuttavat.fi
www.hiihtoliitto.fi

Twitter: @Lumilajit
Instagram: lumilajitliikuttavat
Facebook: Lumilajit Liikuttavat
#lumilajitliikuttavat
#lumilajikoulu
#tuiskuseikkailee

JOHDANTO

TUISKU SKABAILUT VIE LAPSET JA NUORET KILPAILUIDEN MAILMAAN INNOSTAVASTI JA MONIA TAITOJA KEHITTÄEN.

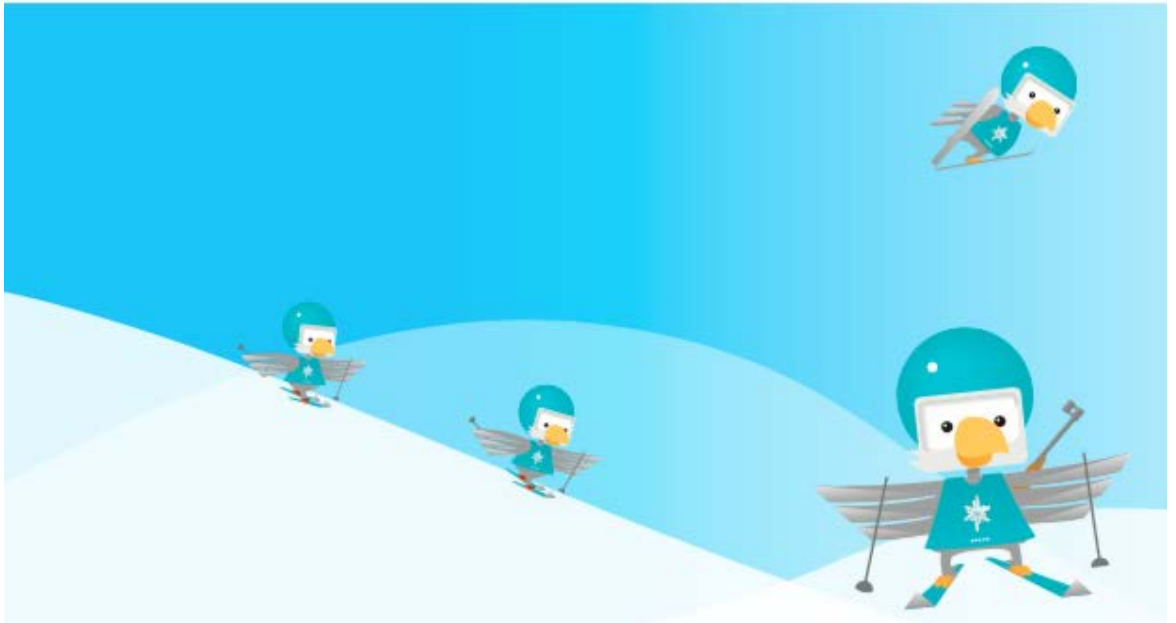
Tuiskun Skabailut koostuu kuudesta erilaisesta kilpailusta, joissa skabaillaan mm. koordinaatiosta, tarkkuudesta, nopeudesta, nokkeluudesta, taidoista, liukumisesta, ketteryydestä ja keskittymisestä. Skabailut kehittävät erinomaisesti lasten ja nuorten motorisia taitoja hauskojen kisailujen kautta sekä tuovat uusia näkökulmia lumilajikilpailuihin.

Skabailuja suunniteltaessa on pohdittu keskeisiä kysymyksiä; miksi lasten ja nuorten tulisi kilpailla, mitä hyötyä kilpailemisesta on ja mitä taitoja kilpaileminen kehittää. Ensimmäisessä luvussa vastaamme muutamalla lauseella näihin kysymyksiä.

Toinen luku opastaa Tuiskun Skabailujen järjestämisessä. Luvussa kerrotaan, kenelle skabailut on suunnattu, missä ja millaisella alueella skaboja voi järjestää. Lisäksi luvussa kerrotaan, miten tietyistä skaboista voidaan järjestää esim. koulujen välisiä kilpailuja.

Kolmannessa luvussa opastetaan jokaisen skabailun järjestäminen aina tarvikkeista ja rakentamisesta pisteiden laskuun asti. Jokaisesta skabasta löytyy myös kartta rakentamisen tueksi.

Hauskoja skabailuhetkiä!



LIIKU JA SEIKKAILE
Tuiskun kanssa
#tuiskuseikkailee

