



# KidMove

## ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Finnish Translation of:*

**Just 4 fun? – Sports for all young athletes**



# Just for fun? - liikuntamahdollisuuksia kaikille nuorille

Arne Öhlknecht & Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, Itävalta ja Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia Ammattikorkeakoulu

*Miten liikunta-aktiviteeteista on mahdollista tehdä nuorille niin mukavia, että he haluavat osallistua ja olla mukana? Miten maksimoidaan ilo nuorten urheilussa? Liikunnan ilon ja mielekkyyden elementtien tuntemisen kautta meidän on helpompi vaikuttaa nuorten kokemukseen liikkumisesta ja ylläpitää heidän motivaatiotaan. Liikuntaa KAIKILLE -treenit edistävät nuorten liikunnallista kehitystä ilman mestaruussarjoihin liittyvää kilpailullista painetta.*

Teini-ikässä nuori joutuu usein tekemään valinnan siitä, haluaako hän jatkaa urheiluharrastustaan tavoitteellisesti ja kilpailullisesti vai mukavana vapaa-ajan harrastuksena. Suorituskeskeisen, tavoitteellisen toiminnan valinta tarkoittaa usein harjoittelumäärän ja -laajuuden tuplaantumista. Monikaan nuori ei pysty käsittelemään tällaisia suorituspaineita. Nuoren kehokaan ei yleensä pysty välittömästi ottamaan vastaan harjoitusmäärien muutosta. Seurauksena saattaa syntyä urheiluvammoja, turhautumista ja luovuttamista.

Niille nuorille, jotka nauttivat edelleen lajistaan ja haluavat jatkaa harrastamista liikkumisen ilosta ja ns. "huvin vuoksi", ei välttämättä enää löydy paikkaa urheiluseurasta. Harjoitusajat ja -paikat ovat varattuina kilpajoukkueille. Mikäli nuorilla ei ole halua sitoutua kilpailulliseen, suurempia harjoittelumääriä sisältävään harjoitteluun, he yleensä lähtevät joukkueesta, lopettavat tämän liikuntaharrastuksen tai liikkumisen jopa kokonaan.

## Liikunta paineen purkamisen keinona

Nuoruvaiheeseen sisältyy itsessään paljon erilaisia ulkoisia paineita koulun, perheen, ystävien, muiden vapaa-ajantoimintojen sekä sosiaalisen median osalta. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat erittäin tärkeitä ikään kuin “venttiilejä”, tasapainottamaan ulkoisia paineita. Urheiluseuroilla on täydellinen tilaisuus tarjota liikuntamahdollisuuksia “paineen purkajina” eri ikäryhmille, mutta seurat kuitenkin usein epäonnistuvat nuorten osalta tässä tehtävässään. Nuorten mahdollisuudet liikuntaan vain ”huvin vuoksi” ovat hyvin rajallisia, mikä on vakavaa erityisesti tässä paineisessa elämänvaiheessa. Nuoret tarvitsevat vastapainoa kasvuun ja elämänhallintaan liittyviin haasteisiin.

Urheiluseurojen olisikin tärkeää pohtia erilaisia harrastamisen vaihtoehtoja niille nuorille, jotka haluavat liikkua ensisijaisesti, koska se on kivaa tai harrastaa tavoitteellisesti ilman kovia kilpailullisia paineita. Urheiluseura voi toimia myös vapaa-ajanvieton ja terveellisen elämäntavan yhteisönä. Jotta seura varmistaa olemassaolonsa, tarvitaan paljon myös niitä jäseniä, jotka liittyvät seuraan kannattajina. Urheiluseuroilla on myös velvollisuus järjestää toimintaa kaikille ikäryhmille ja sukupuolille.

## Mikä on kivaa ja mukavaa?

Nuoret osallistuvat ohjattuun liikuntaan ensisijaisesti, koska se on kivaa. Liikunnan tuottaman ilon lisäksi mukava tekeminen sisältää muitakin positiivisia tunteita kuten esimerkiksi mielihyvää, hauskuutta ja jännityksellisyyttä. Hauskuus on nuorten positiivisuuteen liittyvä tunnetila ja se on tärkeää ottaa huomioon heille tarkoitetuissa liikunta-aktiviteeteissa.

Treenien sisällöillä on merkittävä vaikutus nuorten kokemukseen liikkumisen ilosta. On tavallista, että aikuiset suunnittelevat, organisoivat sekä ohjaavat treenit niin, että ne eivät erityisesti herätä nuorten kiinnostusta eivätkä tuota iloa. Itseasiassa yleisimmät perinteisiin tapoihin pohjautuvat valmennustyyli rajoittavat nuorten kokemuksia liikkumisen ilosta.

Tutkimusten perusteella nuoret pitävät enemmän erilaisista pelejä ja pelillisiä ominaisuuksia sisältävistä aktiviteeteista kuin yleisesti valmentajien käytössä olevista harjoitteista. Harjoitteiden olisikin tärkeä vastata toivotun käyttäytymisen lisäksi nuorten tarpeisiin. Mitä vähemmän harjoitteet on strukturoitu ja mitä vähemmän toiminta on suoritusta arvioivaa, sitä enemmän on tilaa spontaaneille ilon kokemuksille ja sosiaalisesti hyväksytyyn käyttäytymisen oppimiselle. Voittamisella ei näytä olevan tärkeää roolia nuorten kokemukseen liikunnan ilosta.

Tässä kaksi yksinkertaista vinkkiä valmentajille mielekkyyden ja ilon edistämiseksi treeneissä: vahvista nuorten osallistumista treenien suunnitteluun ja toteutukseen sekä anna nuorille mahdollisuus vaikuttaa!

## Miten urheiluseurat voivat tarjota mielekkäitä liikuntakokemuksia niille nuorille, jotka haluavat harrastaa liikunnan ilosta?

Tietoisuuden lisääminen seuran johdossa harrastetasoisen ”Just for fun”- liikunnan merkityksestä

- halukkuus toimia yhteisön hyväksi on tärkeää ja urheiluseuroilla on yhteiskunnallinen vastuu

- ymmärrys liikunnasta arkea tasapainottavana toimintana, mikä on erityisen tärkeää nuorten hyvinvoinnille
- harrastetoimintaan panostaminen on tärkeä osa seurakulttuuria
- kilpaurheilu hyötyy laajasta vapaa-ajan ja terveysliikunnan harrastajamäärästä

Valmentajien rekrytoinnissa on tärkeää ottaa huomioon ne henkilöt, joilla on osaamista ja halukkuutta ”just for fun”-joukkueen / harrastetasoisten joukkueiden valmentamiseen

- valmentajalla on ymmärrys siitä, että nuoret harrastavat liikkumisen ilosta
- valmentajalla on myös taitoa toteuttaa toimintaa sopivan tavoitteellisesti nuoria kiinnostavalla tavalla
- toiminnan toteuttamiseen on riittävät ajalliset, tiloihin liittyvät sekä rahalliset resurssit
- Keskustellaan kaikkien urheiluseuran jäsenten mahdollisuudesta osallistua toimintaan, jotta vahvistetaan seuran omaa fanikulttuuria.

## Just for fun -harjoitusten onnistumisen elementit

- Kokemus siitä, että liikunta voi olla hauskaa. Liikunta on vapaa-ajan toimintaa, jota voi toteuttaa harrastetasoisesti.
- Liikunta on tavoitteellista ja kehittävää ilman vaativia suorituksia ja kilpailullista painetta.
- Nuorilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa liikuntaharrastuksessaan, mikä vahvistaa heidän tunnettaan tärkeydestä seuran ja joukkueen jäsenenä.
- Harjoitukset tuottavat iloa liikkumisesta, yhdessä tekemisestä ja yhteisöllisyydestä.

- Yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet kaikille:
  - eri sukupuolet voivat harrastaa liikuntaa yhdessä
  - jokaisella on mahdollisuus osallistua fyysisestä kunnosta tai teknisistä taidoista huolimatta
- Ei vanhempien painostusta nuorten ohjaamisesta treeneihin ja peleihin.
- Nuorilla on mahdollisuus valita itse, ilman painostusta, liikunnan, muiden vapaa-ajan toimintojen sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvien velvollisuuksien (esim. perhetapahtumat) välillä niiden ollessa samanarvoisia.
- Sisäinen motivaatio osallistua harjoituksiin on ulkoista painetta vahvempi.

Yhteenvetona voidaan todeta, että monilla urheiluseuroilla on tarvetta laajentaa liikunnallisia palvelujaan ja kehittää niiden toteuttamiseen liittyviä rakenteita. Toiminnan kehittäminen on mahdollista aloittaa tarjoamalla avoimia harjoituksia ”just for fun” -toimintatavan mukaisesti. Näin toimimalla urheiluseurat voivat vaikuttaa nuorten seurassa pysymiseen vähentämällä harrastustoiminnan keskeytyksiä ja liikunnan lopettamista.

## Lähteet

Bengoechea, E. G., Streat, W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* 9(2):197-214.

<https://doi.org/10.1080/1740898042000294994>

Collins M, Kay, T. 2014. *Sport and social exclusion*. 2nd Edition. Abingdon, UK: Routledge.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M., J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10:98.

Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, volume 19, 2014.

<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Sandvik, M. R. 2019. Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Journal of Sport, Education and Society*, 24:1, 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>

Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. 2018. The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>

Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S. & DiPietro, L. 2015. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents' Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12, 424 - 433. Human Kinetics, Inc. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>.

Wand, M., Chow, A. & Amemiya, J. 2017. Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *Journal of Youth Adolescence* (2017) 46: 1982-1998. doi: 10.1007/s10964-017-0649-9.

**Stefanie Peichler** toimii projektipäällikkönä itävaltalaisessa SPORTUNION Steiermark

urheilujärjestössä. Hän innostuu työskentelystä isojen tavoitteiden saavuttamiseksi; auttaakseen ihmisiä löytämään lempilajinsa ja tuomalla tietoa heille urheiluseuroista. Hänen vahvuutensa on elää niin kuin uskoo - työelämän tasapainoisuus ja liikkuminen auttavat häntä olemaan luova ja keskittymään sekä innostamaan muita omalla optimistisuudellaan.

**Arne Öhlknecht** toimii terveys- ja vapaa-ajan liikunnan projektipäällikkönä itävaltalaisessa

SPORTUNION Steiermark urheilujärjestössä. Hän innostuu erilaisten ihmisten kanssa työskentelystä ja liikkumisesta. Hän näkee kutsumukseksi mahdollistaa jokaiselle liikunnan terveyttä edistävät hyödyt.

**Anita Ahlstrand** toimii lehtorina, koordinaattorina sekä projektipäällikkönä suomalaisessa Metropolia

Ammattikorkeakoulussa. Hän innostuu uusien ihmisten kohtaamisesta, uusien asioiden oppimisesta

sekä pitkistä kävelylenkeistä luonnon keskellä. Hänen vahvuutensa ovat loputon uteliaisuus, luovuus, innovatiivinen ajattelu sekä positiivinen pedagogiikka.

**Pekka Anttila** toimii jalkaterapian lehtorin suomalaisessa Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Hän on kiinnostunut soveltamaan tutkittua tietoa ruohonjuuritason käytäntöihin. Pekka motivoituu uusien innovaatioiden ja toimintamallien yhteiskehittämisestä ja toteuttamisesta. Hän huolehtii omasta hyvinvoinnistaan maastopyöräilemällä, pelaamalla jalkapalloa sekä frisbeegolfia.