

by **PARKOUR
AKATEMIA**

“Pitäisikö lasten liikkumisen olla kivaa?”

LOIKKAKOPLA

Syystömistäjäiset etänä

MITEN SITOUTTAA LAPSIA HARRASTUSRYHMISSÄ KÄYMISEEN?

HARRASTAMISEN JATKUMISESSA TAUSTALLA ON MOTIVAATIO

SISÄINEN

= TEHTÄVÄN TEKEMINEN ITSESSÄÄN ON PALKITSEVAA

AUTONOMIAN KOKEMUS

- vaikuttamismahdollisuus
- omia päätöksiä

PÄTEVYYDEN KOKEMUS

- onnistumisen kokemukset
- pystyy tehtäviin
- tehtävä / kilpailusuuntautuminen

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

- kokemus, että kuuluu ryhmään

ULKOINEN

ESIMERKKEJÄ

- Vanhemmat pakottavat
- Kisamenestys
- Kaverikin käy

Edward L. Deci & Richard M. Ryan. 2000, The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior

Morgan & Sproule. 2012. Motivation in Sport and Exercise.

SYYT HARRASTUKSEN LOPETTAMISEEN

EI KEHITY

KYLLÄSTYMINEN

HARRASTUKSESSA
EI VIIHDY

On
tylsää

KAVERIT LOPETTAA

INNOSTUKSEN
LAANTUMINEN

HUONO
RYHMÄHENKI

MUU TEKEMINEN

Aikataulut,
treenimäärä

OHJAAJAN
TAITAMATTOMUUS

PYSTYMÄTTÖMYYDEN
KOKEMUS

Muut
harrastukset

AJAN PUUTE

Ei ehdi olla
kaverien
kanssa

Kokko ym. 2016. LIITU-tutkimus 2016

Kokko ym. 2019. LIITU-tutkimus 2018

Rottensteiner ym. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes.

MIKSI LAPSET HARRASTAVAT?

LASTEN SYYT HARRASTAA

Sisäinen motivaatio:

oma kiinnostus harrastukseen
viihtyminen harrastuksessa:

sis. motivaatio (SDT) ja flow -malli
ei ole tylsää

Onnistumisen kokemukset ja kehittyminen

Ulkoiset motivaatio:

vanhemmat ovat ilmoittaneet tai pakottaneet
kaverit käyvät
hyvä ryhmähenki
kiva/hyvä ohjaaja
on aikaa harrastukselle ja se sopii muihin aikatauluihin

Malvela 2003. Kilpaurheilijoiden menestymisen ja lopettamisen taustoja
Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1990. Flow: The psychology of optimal experience
Scanlan ym. 1993. Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes

LIIKUNTAHARRASTUKSEN MERKITYKSET LAPSILLE

parhaansa yrittäminen
ilo ja hyvä olo
uusien taitojen oppiminen
taitojen kehittäminen
terveellisyys
yhdessäolo
kunnan kohottaminen
onnistumisen kokemukset
lihasvoiman kehittäminen
ahkeruus
sosiaaliset merkitykset ja ystävyysuhteet

Kokko ym. 2019. LIITU-tutkimus 2018
Boiché & Sarrazin 2009. Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport

MITÄ ME VOIMME TEHDÄ SITOUTTAAKSEMME HARRASTAJA?

VOIMME VAIKUTTAA

1. viihtyminen
 - a. autonomia
 - b. pätevyyden kokemus
 - c. sosiaalinen yhteenkuuluvuus
 - d. tasapaino taidon ja haasteiden välillä
2. onnistumiset ja parhaansa yrittäminen
3. lapsen oma kiinnostus
4. taitojen oppiminen ja kehittyminen
5. kiva valmentaja

VOIMME VAIKUTTAA VAIN RAJALLISESTI

1. vanhemmat kannustavat/pakottavat käymään
2. harrastuksen aika: sopiva ja pysyy samana (koordinaattori)
3. tila
4. ryhmäkoonpano (koordinaattori)
5. koulun sosiaaliset hierarkiat, jotka siirtyvät kerhoryhmiin
6. kunnon ja lihasvoiman kehittäminen

Sitouttavaa tekemistä 20min

- 1. Jakaannutaan pienryhmiin (breakout rooms)**
- 2. Esitellykierros (kuka, mistä, mitä ohjaatte/teette)**
- 3. Ideoidaan yhdessä edellisen tiedon pohjalta konkreettisia sitouttavia toimenpiteitä parkour-kerhoihin. Yksi idea per post-it lappu.**



MITEN KAUSISUUNNITELMA KANNATTA JAOTELLA?

MITÄ TIETOA YHDESTÄ HARJOITUSKERRASTA TULEE OLLA?

TEEMA

PARKOUR KS.

RYHMÄYTYS/ SITOUTTAMINEN

Mitä kausisuunnitel massa jokaiselle kerralle?

Parkour-kausisuunnitelma: taidon opettamisen aihe

Ryhmäytys: ryhmäyttämisen aihe/tavat

Kauden ja treenikerran tavoitteet

Aloitus

Radan rakennus

Lämmittely

Spotti1

Spotti2

Lopputehtävä

Mitkä tekijät vaikuttavat lasten sitoutumiseen harrastusryhmissä?

Konkreettiset tavat implementoida näitä ryhmissä?

Mihin kohtaa kausisuunnitelmaa?

Esimerkkejä sisällöstä

- 1) Turvallinen laskuetuminnen
- 2) Perus ylitykset

- 1) Nimien opettelu
- 2) Ryhmähaaste

1) Taidon opetukseen:

- a) mikä on ydinkohta?
- b) palautteen anto ja johdattelevat kysymykset

- 1) Nimien opetelu zombie-pelillä
- 2) Peilin pelaaminen ryhmässä ohjaajaa vastaan
- 3) Kaverin auttaminen sokkpelissä

KAUSI 1. Treenin tavoite: oppia nimet ja turvallinen laskutumistapa. **Kauden tavoite:** osallisuuden tukeminen, ryhmäytyminen, parkouriin tutustuminen

Treeni 1	Kesto	Harjoite (esimerkkinä loikkakoplan harjoite tai korvaa omalla)	Palautteen anto ja johdattelevat kysymykset	Ryhmyttäminen / sitouttaminen
Tunnin valmistelut				
Aloitus	5 min	Alkurinki: nimet ja tutustuminen, ryhmän säännöt		oman nimen sanominen ja nimilappujen jakaminen (luo turvallinen tunnelma)
Lämmittely	15 min	Nimipeli tai viivaralli esim. Herrasväen hippa. Kun hippa saa kiinni, pitää jäädä yhdelle jalalle seisomaan. Pelastetaan niin pelastaja menee luo seisomaan myös yhdellä jalalla. Pelastaja ja pelastettava antavat varpailla "ylävitokset" ja kertovat toisille nimet. Sitten peli jatkuu	Kannustetaan pelastamaan!	nimien opettelu toiminnallisesti
Spotti 1	10 min	Puolapuihin kiipeily ja hyppy paksulle patjalle. Juoksuvauhdista pitkä loikka patjalle.	Ohjaaja voi pitää mailan vartta jonka yli pitää puolapuista hypätä. kannustaminen	
Spotti 2	10 min	Ylityksiä ja kiipeäminen esteelle <ul style="list-style-type: none">askelylityspyörähdysylitys	Esteen päälle ja ylitykset ilman polviosumaa	
Lopputehtävä	15 min	Parkourrata <ul style="list-style-type: none">jonotustehtävä hernepusihaaste pareittain	Kehutaan osallistumesta tehtävään ja hyvästä ilmapiiristä.	Parin kanssa tehtävä harjoitus ilman koskemista ja yhdessä tekemiseen pakottamista
Loppurinki	5 min	Jutustelua: mikä oli hauskinta?		

Onko näitä valmiina Loikkakoplassa? On!
Lisäksi voit tehdä sinun ryhmällesi sopivaa
sitouttavaa tekemistä

- 1. Miettikää mitä ideoistanne löytyy jo Loikkakoplasta?**
- 2. Valitkaa 3-5 parasta sitouttavaa toimea Loikkakoplan tehtävien lisäksi mitä haluisitte toteuttaa ja jakakaa ne kaudelle (kopio ekalle sivulle)**

SITOUTTAMISEN / RYHMÄYTTÄMISEN KAUSISUUNNITELMA

treenit 1-3

treenit 4-6

treenit 7-9

treenit 10-12

treenit 13-15

seuraavalla kaudella
jos sama porukka

ohjaajana
huomataan
positiivinen
käyttö ja
kehuminen

Ryhmäjaot:
tehdään
tehtäviä
monipuolisesti
eri ihmisten
kanssa

Whats-app
ryhmä.
Tarkkana
lupien kanssa.

Kotitavoite.
Annetaan joku
tehtävä mitä
tehdään
vapaa-ajalla ja sen
voi näyttää ensi
kerran treeneissä.

Kuvataan viimeisellä
kerralla ryhmän
oma video, joka
voidaan jakaa esim.
vanhemmille. Ikään
kuin loppunäytös,
joka voisi sitouttaa
kauden mittaan.

Vältetään
hiljaisia
hetkiä, ettei
mielenkiinto
lopahda.

nimilaput

kaverikerrat

Loikkakoplan
yhteinen
"säännöstö", ei
kieltoja vaan ohjeita
esim. kannustaa ja
yrittää parhaansa.

Kannustetaan lapset
paritehtävissä
ottamaan jonkun
muun kun oman
kaverin pariksi.

Loikkakoplan
yhteinen
"säännöstö", ei
kieltoja vaan ohjeita
esim. kannustaa ja
yrittää parhaansa.

Keskeytetään
häiriökäyttö

Kannustetaan
kaikkia
tasapuolisesti,
vaikka tekisi
helpompaa
harjoitetta, ettei tule
huonommuuden
tunnetta.

lapset
voivat
esittää
toiveita

Opetellaan kaikkien
nimet esim. "Nimi ja
liike" -harjoituksella
--> ohjaajalle lopuksi
haasteena yrittää
luetella kaikkien
nimet

RYHMÄTYÖ Jaakon ryhmä, Konkreettiset keinot ja toimet sitouttaa lapsia harrastustoiminnassa.



Yksi toimi per muistilappu

Kerhon ohjaaja on tasapuolinen eli huomioi kaikkia

Kehuu lapsia nimellä, huomioi lapsia yksilöinä välittömällä palautteella

Jos ohjaaja tapaa lapsia kerhon ulkopuolella, juttelee ja huomioi myös siellä

Jututtaa lapsia tunneilla rennosti

Kirjoitetaan tehtävänantoihin / ohjeisiin ohjaajalle vinkkejä, miten opetella tuntemaan ryhmä.

Ohjaaja opettelee nimet ja käyttää niitä

Skaalaus: liikkeistä helpompia ja vaikeampia versioita. Esim. kissanloikassa mahdollisuus hypätä eri etäisyyksiltä.

Käytetään aikaa ryhmän yhteisiin sääntöihin

Loikkakoplan yhteinen "säännöstö", ei kieltoja vaan ohjeita esim. kannustaa ja yrittää parhaansa.

Opetellaan kaikkien nimet esim. "Nimi ja liike" -harjoituksella --> ohjaajalle lopuksi haasteena yrittää luetella kaikkien nimet

Kuvataan viimeisellä kerralla ryhmän oma video, joka voidaan jakaa esim. vanhemmille. Ikään kuin loppunäytös, joka voisi sitouttaa kauden mittaan.

Loikkakoplaan: kausien alkuun harjoituksia ja leikkejä nimien opetteluun ja tutustumiseen

Antaa niille, jotka motivoituvat kilpailusta, omia pieniä kilpailutilanteita: esim. loppuradassa voi ottaa aikaa ja pyrkiä parantamaan omaa aikaansa.

Ohjaaja opettelee tunnistamaan lasten keskeiset sisäisen motivaation lähteet. Ohjaajan "tuntosarvet".

RYHMÄTYÖ Veeran ryhmä, Konkreettiset keinot ja toimet sitouttaa lapsia harrastustoiminnassa.

Yksi toimi per muistilappu

Saa mahdollisuuden tehdä myös omalla tyyliin

Lapset saavat ehdottaa lämmittelyleikkiä

Kerhotoiminnan ajoittaminen, ei päällekkäin samalle ikäryhmälle kerhoja

ohjaaja osaa lasten nimet

lapset saavat kertoa omat nimensä itse

sopiva haastavuus ja lisätään taidon karttuessa

ohjaaja on kiinnostunut

ohjaaja osallistuu sen verran kuin pystyy ja kokee hyväksi

ohjaaja alkaa heti käyttämään lasten nimiä, vaikka tulisi mokia

ohjaaja voi tehdä muistiinpanoja lapsista nimien opettelun avuksiksi ja muistiinpanot lasten toiveista

skaalaaminen

mukauttaminen

Vaihtelua treeneihin, eikä vain samaa

ohjaaja kannustaa ja kehuu

ohjaaja pysyy samana

Turvallisen tilan luominen

ohjaaja kiinnostuu ja panostaa itsekin tehtäviin

RYHMÄTYÖ Rasmusen ryhmä, Konkreettiset keinot ja toimet sitouttaa lapsia harrastustoiminnassa.



Yksi toimi per muistilappu

Radassa pitää olla eri tasoja ja jos tekee "helpompaa" variaatiota, ei pidä kokea huonoa oloa siitä.

Kannustetaan tekemään helpompaa harjoitetta kun muut tekevät haastavempaa versiota?

Kaikki tekee samaan aikaa rataa, ei sillon kerkeä vertailla.

Ohjaaja vs ryhmäläiset, esim peili.

Yhteiset pisteet ja mitallit innostavat. Ohjaajan tulee näyttää ja olla myös innoissaan palkinnoista.

Yhteiset tavoitteet. Päätetään vaikka, että kaikki päättää oppimaan jonkun tempun.

Vertaisarviointia.

Nimien opettelu.

Positiivista palautetta, ihan sama minkä tasonen haaste.

Yhteinen whatsapp ryhmä?

Innokas ohjaaja joka kohtelee tasapuolisesti.

Ohjaaja on itse innoissaan loikkakopla treeneistä.

Tapa saada lapsia kannustamaan toisiaan vielä enemmän. Kerrotaan, että eniten pisteitä saa kannustamisesta, joten kannustetaan lapsia kannustamaan.

Ei saa tulla hiljaisia hetkiä, ettei vaan mielenkiinto lopahda.

"Pakotetaan" lapset paritehtävissä ottamaan jonkun muun kun oman kaverin pariiksi.

Kotitavoite. Annetaan joku tehtävä mitä tehdään kotona ja sen voi näyttää ensi kerran treeneissä.

Yhteinen whatsapp ryhmä? Täällä voi jakaa esim mm. videoita omista "läksyistä".

LÄHTEET

- ❑ Boiché, J & Sarrazin, P. 2009. Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of sports science & medicine*. 8. 9-16.
- ❑ Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- ❑ Edward L. Deci & Richard M. Ryan (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, *Psychological Inquiry*, 11:4, 227-268, DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- ❑ Kokko S, Martin L, toim. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019.
- ❑ Kokko S, Mehtälä A, toim. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 2016.
- ❑ Malvela, M. 2003. Kilpaurheilijoiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2003903288>
- ❑ Morgan, Kevin & Sproule, John. 2012. *Motivation in Sport and Exercise*. Kirjassa: *IB Course Companion: Sport, Exercise and Health Science* (pp.231-241) Publisher: Oxford Press
- ❑ Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja T., Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 8, 19-32. DOI: 10.1260/1747-9541.8.1.19
- ❑ Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. 1993. Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.