

# Nokian Pyry Ry Voimistelijaosto

Ohjeet laadukkaaseen ja  
oikeaan harjoitteluun lasten  
ja nuorten kanssa

# Liikkuvuusharjoittelu:

**Suosi lyhyitä n. 30s mittaisia venytyksiä pitkien passiivisten venytysten sijaan**

**Valmentajan/ohjaajan, joka avustaa lasta venytyksissä, tulee kysyä lupa kosketukseen ja voimistelijalla on oikeus kieltäytyä avustuksesta.**

**Valmentajan/ohjaajan vastuulla on ohjata turvallista liikkuvuusharjoittelua eli asentoa saa korjata ja lasta saa avustaa oikean suoritustekniikan löytämiseen, mutta lasta ei saa painaa venytyksissä. Venytys saa tuntua, mutta se ei saa aiheuttaa kipua. On tärkeää olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa..**

# Kehorauha:

**Valmentajan/Ohjaajan vastuulla on turvata lapsen kasvu ja kehitys harjoittelussa. Lapsen kehoa ei tule kritisoida**

**Laadukkaan lasten voimistelun parissa on kilpaurheilua harrastavia lapsia, jotka lähtökohtaisesti voivat olla kilpailuhenkisiä, kunnianhimoisia ja suorituskeskeisiä. He pystyvät oman potentiaalinsa puitteissa ikätasolle mahdollisiin maksimaalisiin suorituksiin, mutta pitää muistaa, että kyseessä on lapsi, ei pienoisaikuinen. Fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista kantavat lapsen huoltajien lisäksi vastuuta valmentajat ja urheilu pitää rakentaa eettisesti kestäväälle pohjalle. Lapsen keho on aina arvokas asia ja yksikin kommentti auktoriteettiasemassa olevalta valmentajalta voi rikkoa oikeutta henkiseen koskemattomuuteen.**

# Lasten voimaharjoittelu:

**Kaikkiin voimistelulajeihin kuuluu monipuolinen ominaisuuksien harjoittaminen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisy. Tässä ratkaisevassa asemassa on voimaharjoittelu. Valmentajan/ohjaajan tulee varmistaa riittävä voimaharjoittelu, joka tukee lajiharjoittelun vaatimuksia.**

**Voimaharjoittelu kuuluu myös lasten voimisteluun. Oikein toteutettuna se on turvallista ja välttämätöntä lapsille ja nuorille. Voimaharjoittelussa tulee huomioida yksilöllinen kasvu ja kehitys.**

**Lisävastuksella voidaan nostaa kuormaa ja harjoituksen tehoa myös lasten ja nuorten harjoittelussa, kunhan ensin varmistetaan lapsen tai nuoren valmiudet lisäpainoharjoitteluun. Valmentajan/ohjaajan johdolla opetellaan oikeat suoritustekniikat ja kuormaa lisätään asteittain.**

**Hyppääminen lisäkuorman kanssa ei ole turvallista ennen nopean kasvun vaihetta ja sen aikana. Lisäpainoja ei siis tule käyttää hyppyharjoituksissa.**

# Lapsen oikeus:

**Lapsella on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen.**

**Lapsi saa siis kieltäytyä mm. avustamisesta ja valmentajan/ohjaajan vastuulla on käydä keskustelua, mikäli jokin liike vaatii avustusta turvallisuuden takia. Turvataitojen läpikäyminen kuuluu valmentajan/ohjaajan tehtäviin.**

**Lapsella on oikeus osallisuuteen, tulla kuulluksi ja saada apua.**

**Lapsella on oikeus kasvurauhaan sekä tunneilmaisuuksiin. Tunnelma harjoitussalilla tulee olla hyväksyvä, ei pelottava tai ahdistava. Hyvä ilmapiiri rakentuu lämpimästä ja turvallisesta kohtaamisesta, kannustamisesta ja oppimisen tukemisesta. Valmentajat/ohjaajat ovat lasta varten, ei toisinpäin.**

**Lasta ei saa syrjiä, vaan kaikkia tulee kohdella tasa-arvoisesti ja reilusti. Erilaisissa päätöksissä tulee huomioida lapsen etu. On kyse hänen harrastuksestaan.**

**HUOM! Lapsen oikeudet eivät ole valinnaisia. Ne ovat velvoittavia.**

# Osallisuus:

**Ota lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, käy keskustelua ja kuuntele. Osallisuus on sosiaalista toimintaa edistävää.**

**Osallisuudessa lapsi kokee kuuluvansa joukkoon ja häntä arvostetaan. Se lisää viihtyvyyttä, jolla on vaikutusta lapsen motivaatioon.**

**Kuuleminen on pysähtymistä, kokemusten jakamista ja asioiden pohtimista yhdessä. Tutkimusten mukaan, se lisää keskinäistä luottamusta. Kuuleminen ja keskustelu tukee autonomiaa eli lapsi pääsee vaikuttamaan omaan harrastamiseen. Voit keskustella lapsen toiveista, harjoitusmääristä, suunnitelmasta, tavoitteista, varusteiden hankkimisista ja varsinkin pelisäännöistä. Ohjaa pelisääntökeskustelua suuntaan, jossa niissä sovitaan myös, mistä turvallinen ilmapiiri rakentuu ja miten kavereiden kanssa ollaan harjoituksissa.**

# Kilpaileminen:

Kisailu ja kilpaileminen ovat tärkeä osa lasten urheilua. Kisaaminen sellaisenaan on luonnollista ja sitä tapahtuu lasten kesken arjessa muutenkin. Usein tulos unohtuu heti ja arki jatkuu.

Kaikilla lapsilla on yhdenvertainen oikeus kokea kilpailemisen ja osallistumisen riemua sekä sen tuomaa jännityksen tunnetta. Tähän tarpeeseen on kehitetty Stara- tapahtuma.

Hyvin organisoiduissa lasten tapahtumissa ja kilpailuissa lapsilla on lupa kokeilla omia rajojaan ja kokea tunteita turvallisesti ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Kilpailu ja siitä saatava palaute mahdollistaa oman kehittymisen seuraamisen.

Lasten kilpailuissa ohjaajan, valmentajan tai vanhemman hyväksyntä ei saa olla sidottu mitaleihin ja virheettömyyteen.

Pettymykset kuuluvat arkeen ja osalla kilpailuihin, mutta valmentajan vastuulla on auttaa lasta käsittelemään sen nostamia tunteita. Osaamattomuudessa rypevää lasta tulee auttaa ja rohkaista. Jos itsetunto ja arvostus rakentuu pelkästään suorituksiin, voi lapsi kokea kelpaavansa vain menestyessään.

Kilpaileminen voi olla lapselle stressaavaa. Mitä kauemmin lapsi saa kasvaa ilman stressiä, sitä parempi on hänen stressinsietokykynsä aikuisena, joten liian aikainen kova kilpailu on lapselle haitallista. Tuloslistojen ja pisteiden suuri painoarvo, voi myös heikentää lapsen intoa ja siksi voimistelussa suositaan kategoria-arviointia pienemmillä kisaajilla..

# Mistä laatu rakentuu:

1. Harjoittelun oppiminen ja siitä nauttiminen
2. Halu kehittyä
3. Harjoittelu on innostavaa
4. Leikki kasvattaa ja opettaa
5. Kasvu ihmisenä ja voimistelijana
6. Liikuntasuosittelun mukaista toimintaa
7. Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu
8. Toiminta on suunniteltua
9. Voimistelija ja valmentaja roolimallina
10. Turvallisuuden tunne
11. Jokainen kohdataan
12. Osallisuus
13. Ryhmään kuuluminen
14. Rakkaus liikuntaan syntyy kun salilla on kivaa



# 1. Harjoittelun oppiminen ja siitä nauttiminen:

Harjoitteluun oppiminen lähtee usein rutiinien oppimisesta niin harjoituksiin valmistautumisessa kuin itse harjoittelutilanteessa. Kauden alussa olisikin hyvä käydä yhteisesti läpi harjoitusten toimintamallit yhdessä harrastajien sekä heidän vanhempiansa kanssa. On tärkeää, että ohjaaja/valmentaja sekä vanhemmat kotona puhuvat samaa kieltä ja ymmärtävät toimintamallit sekä harrastamisen tavoitteet. Tämä edesauttaa myös harrastajan omaehtoisen harjoittelun tukemista.

## **Esimerkkejä rutiineista harjoitustilanteessa:**

1. Tunnin rakenne on hyvin suunniteltu
2. Harjoitteisiin valmistautuminen ja keskittyminen
3. Selkeä aloitus ja lopetus toiminnassa

## 2. Halu kehittyä:

Lasten voimistelussa toiminta on suunniteltu lasten kehitystasolle sopivaksi. Tavoitteena on, että lapsi motivoituu toiminnasta, joka tarjoaa sopivasti haastetta.

Laadukas toiminta on monipuolista ja tehokasta. Se tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja lapsi huomaa myös itse oppivansa. Lasta kannustetaan ja rohkaistaan toimintaan sekä oppimaan myös muilta.

Halua kehittyä kasvaa sopivan tasoisten haasteiden edessä ja kokemus itsensä ylittämisestä saa lapsen tuntemaan pystyvänsä mihin vain. Mieti, mitä voit vaatia 4- vuotiaalta, entä 14-vuotiaalta? Molemmat ovat lapsia, mutta halut ja motivaatiot ovat erilaisia. Mikä motivoi sinua itseäsi kehittymään?

Lasta kannustetaan harrastuksessaan itsensä haastamiseen ja vaivannäköön taitojen oppimiseksi.

### 3. Harjoittelu on innostavaa:

Ilmapiirillä on suuri vaikutus harjoittelun innostavuuteen. Siksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu on hyvin tärkeää jokaisessa ryhmässä fyysisenharjoittelun rinnalla. Jokaisella lapsella on oikeus osallistua toimintaan ja harrastamiseen sekä kilpaurheiluun lapsena, ei pienenä aikuisena.

Lapsilla on oikeus iloon. Oikeus leikkiä ja pitää hauskaa. Heillä on oikeus onnistua ja kokea voimistelun ja liikunnan riemua. Hyväntuulinen leikki innostaa usein lapsia. Se on lapselle luontainen tapa liikkua ja oppia.

Erityisesti ohjaaja/valmentaja on avainasemassa harjoitusympäristössä positiivisen ilmapiirin luomisessa. Myös ohjaajan/valmentajan oma innostus vaikuttaa suuresti voimistelijoiden innostumisen vahvistamiseen.

## 4. Leikki kasvattaa ja opettaa

Leikki kuuluu osana lapsilähtöistä toimintaa ja sillä on tärkeä osa lapsen kehityksessä. Leikki kasvattaa toimimaan sosiaalisesti sekä kehittää abstraktia ajattelua ja opettaa samalla niin sääntöjen noudattamista kuin liikuntataitojakin. Leikin myötä urheilusta ja voimistelusta voi kehittyä lapselle elämäntapa, jonka avulla hän oppii tuntemaan ja kunnioittamaan itseään ja kehoaan.

Lapsuusiän yksi harrastusmuoto on Voimistelukoulu. Voimistelukouluikäisillä lapsilla kehittyvät kognitiiviset taidot nopeasti eli ajattelutaidot ja siksi lasten harrastamisessa hyödynnetään paljon harjoitteita, joissa korostuu kehonosien nimeäminen. Lisäksi erilaisilla eläinliikkumisilla pyritään tekemisen ohella kartuttamaan sanavarastoa ja pitämään mm. liikkuvuusharjoittelu innostavana.

## 5. Kasvu ihmisenä ja voimistelijana

Lapsella on oikeus harrastukseen ja sen kautta on mahdollista oppia arvokkaita elämäntaitoja, jotka kantavat myös muussa elämässä. Laadukkaassa lasten voimistelussa huomioidaan toisten ihmisen arvostaminen, yhdessä toimiminen ja tavoitteellinen harjoittelu. Hyvässä seurassa lasta tuetaan ja hänellä on mahdollisuus kasvaa täyteen potentiaaliin.

## 6. Liikuntasuosittelusten mukaista toimintaa

Kehittymisen kolmio koostuu levosta, ravinnosta sekä riittävästä liikkumisesta ja hyvästä harjoittelusta. Näiden kolmen osa-alueen tulee olla tasapainossa, jotta lapsi ja nuori voi hyvin ja kehittyminen on mahdollista. Edes monipuolinen harjoittelu ei yksin vie lasta tai nuorta eteenpäin voimistelijana, jos hänellä ei ole monipuolista ravintoa ja riittävää lepoa arjessaan.

# 7. Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu

Voimisteluharrastuksen avulla nuori oppii tuntemaan ja kunnioittamaan sekä omaa mieltään ja kehoaan sekä toisten tunteita. Kyse on henkisestä kasvusta. Kannustavalla ja ikätasoon sopivalla valmennuksella voidaan luoda edellytyksiä kasvulle ja kehitykselle, jotka kulkevat käsi kädessä nuoren muun kehityksen kanssa

Lapsilla on oikeus osallistua voimisteluun kehitystasonsa mukaisesti. 7-vuotias on aina lapsi, eikä voi harjoitella kuin aikuinen huippuvoimistelija, joten laadukkaassa valmennuksessa myös huippuvalmennus sovelletaan lapsen ikätasolle sopivaksi. Voit valmentajana olla sensitiivinen ja vaativa valmentaja saman aikaisesti, mutta tärkeää on seurata, miten lapsi kasvaa ja kehittyy sekä miten hän viihtyy harrastuksessaan.

Monipuolisuus lasten laadukkaassa voimistelussa ei tarkoita pelien ja monien lajien tuomista osaksi harjoittelua, vaan se on toiminnan suunnittelua ja toteutusta niin, että harjoittelu kuormittaa elimistöä eri tavoin. Harjoittelussa myös opetustavat vaihtelevat ja eri aistitoimintoja käytetään harjoittelun ja oppimisen tukena. Näköaistimuksia tuovat mallista oppimisen tavat, kuuloaistimuksia syntyy musiikin kanssa liikuttaessa ja tuntoaistimuksia voidaan hyödyntää, kun keho on kosketuksissa telineisiin tai välineisiin. Lihas- ja jänneaistimuksia lapsi saa liikkuessaan monipuolisesti ja samalla hänen hermostonsa kehittyy. Tekemällä ja harjoittelemalla oppiminen on tehokkain oppimisen keino, sillä kaikki aistit ovat silloin tehokkaassa käytössä.

# 8. Toiminta on suunniteltua

Lasten voimistelun tulee olla suunniteltua, jotta se on tehokasta ja tavoitteellista sekä kehittäväää. Tunneilla tulee olla selkeä rakenne, jossa on rutiininomaista toimintaa, sillä se luo raamit harjoitukselle. Lapsille tuo turvallisuutta toiminta, jossa on säännöt ja heille sopiva rytmi.

Lasten voimistelussa tunnin rakenteeseen kuuluu:

- 1.tunnin aloitus
- 2.energianpurku
- 3.perustaitoharjoittelu
- 4.yhteistoiminnallinen osuus
- 5.tunnin lopetus.

Valmennustoiminnassa tunnin rakenteeseen lisätään fyysisen harjoittelun osuuksia sekä lajitaitoharjoittelua, jolla pyritään kehittämään lajille tyypillisten ominaisuuksien ja liikkeiden harjoittelua

## 9. Voimistelija ja valmentaja roolimallina

Valmentaja/ohjaaja on roolimalli ja rinnalla kulkija. Hän on ohjaaja, avustaja ja opettaja. Hän on tiedonjakaja ja suunnannäyttävä nuorella. Jokainen lapsi voi puhjeta kukkaan sellaisen ihmisen lähellä, joka näkee lapsessa olevan hyvän ja osaa houkutella esiin parhaimman heistä.

Mutta jokainen voi myös kuihtua ja voida huonosti, jos on ihmisen lähellä, joka koko ajan löytää hänestä vikoja. Palautetta annettaessa on tärkeää kiinnittää palautteen muotoon ja laatuun huomiota. Kehut vahvistavat aina toimintaa.



# 10. Turvallisuuden tunne

Laadukkaassa lasten voimistelussa lapsilla on oikeus saada vastuuntuntoista ohjausta turvallisilta aikuisilta sekä oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Lapsilla on oikeus asettaa myös omia tavoitteita ja saada tukea niiden asettamiseen. Lapsilla on oikeus tehdä oman näköistä toimintaa harrastuksestaan.

Aikuisen vastuulla on asettaa rajat ja niiden valvominen tai muuten toimintaan heijastuu turvattomuutta.

Ohjaajalla on suuri merkitys harjoitusten ilmapiirin luomisessa. Suomen Voimisteluliitto ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua jäseneseuroissaan tai omissa tapahtumissaan. Turvallisen ilmapiirin luomisessa ja ryhmäytymisen peruspilarina toimii joustava vuorovaikutus ilman minkäänlaista kiusaamista. Hyvä vuorovaikutus ohjaajan ja harrastajan välillä on todella tärkeää harrastuksen jatkuvuuden ja optimaalisen oppimisympäristön mahdollistamisen vuoksi. Ohjaaja luo omalla viestinnällään niin sanallisesti kuin non-verbaalisesti tunnelman, jolla pyritään hyvään ja turvalliseen ilmapiiriin, johon on miellyttävää tulla uudelleen.



# 11. Jokainen kohdataan

Lapsilla on oikeus osallistua voimisteluun kehitystasonsa mukaisesti. Lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä ja tulla kohdelluksi arvokkaana (urheilumenestyksestä riippumatta).

Ohjaaja ja valmentaja: Kuuntele ja aisti myös ryhmääsi. Jos huomaat, että voimistelijoiden keskittyminen alkaa herpaantua, pidä harjoittelussa pieni tauko. Ohjaa esimerkiksi leikki, ilmaisu- tai mielikuvaharjoite. Pienen tauon jälkeen harjoittelu voi lähteä taas sujumaan paremmin. Loukkaantumisriski pienenee, kun voimistelijat jaksavat taas keskittyä ja onnistumisen kokemukset lisääntyvät, jotka puolestaan ruokkivat innostuksen vahvistamisessa.

# 12. Osallisuus

Seuraharrastamisessa tärkein tehtävä on auttaa lasta osallistumaan seuran ja ryhmän toimintaan ja opettaa liikunnalliseen elämään liittyviä tapoja ja arvoja. Lapsen omia mielipiteitä tulee kuunnella ja mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon. Se lisää osallisuutta, joka vahvistaa lapsen minäkuvaa ja lisää innostusta. Yksinkertaisimmillaan osallisuus toteutuu kuulumisten vaihdolla ja esimerkiksi lasten leikkivalintoja huomioimalla.

Valmentajien/ohjaajien tavoitteena on tukea osallisuutta vahvasti. On tärkeää kuulla harrastajia ja tukea lasten ja nuorten omaa uteliaisuutta ja innokkuutta. Tehtävänä on suunnitella toimintaa, mutta valmennettavien näköiseksi ja heidän kehityksensä huomioiden.

# 13. Ryhmään kuuluminen

Harrastustoimintaan kuuluu yhteisöllisyys ja ryhmän yhteinen toiminta. Ryhmään kuuluminen on yksi laadukkaan toiminnan tavoitteista ja sen kautta voidaan vahvistaa sosiaalista turvallisuutta ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Ryhmään kuulumisen kautta lapset oppivat myös itsesäätelytaitoja ja tunteiden tunnistamista sekä ilmaisua.

Valmentajan ja ohjaajan vastuulla on, että kaikkia lapsia kohdellaan tasa-arvoisesti ryhmässä. Ryhmässä toimitaan sääntöjen mukaan ja valmentajalla on selkeä suunnitelma ja tavoite, miten toimintaa toteutetaan. Valmentajan vastuulla on ryhmän innostaminen, oppimisen tukeminen sekä yhteenkuuluvuuden lisääminen. Myös yksilöiden huomioiminen ryhmän sisällä on tärkeää ryhmän hallinnan ja siihen kuulumisen tunteen kanssa. Ryhmiä jaettaessa on huomioitava lasten erilaisuus sekä kehityksen yksilöllisyys. Ryhmien välinen vertailu ei kuulu laadukkaaseen toimintaan, vaan jokainen harrastaja ja hänen ryhmänsä on arvokas itsenään.

# 14. Rakkaus liikuntaan syntyy kun salilla on kivaa

Kun harjoitussalilla on kivaa, sinne tulee mielellään uudestaan.

Oppimisen ilo ja voimistelijan oma kiinnostus lajia kohtaan edistävät motivaatiota. Ohjaajana/valmentajana sinulla on mahdollisuus ruokkia tätä motivaatiota omalla laadukkaalla toiminnallasi ja esimerkilläsi.

Onnistumisilla yhdessä sinä, voimistelijasi ja koko ryhmä voitte auttaa jokaisen lapsen tai nuoren sisäisen kipinän syttymisen roihuavaksi liekiksi – rakkaudeksi liikuntaan ja urheiluun.

**Valmentajan vastuulla on vuorovaikutukseen ohjaaminen ja mielekkyyden vahvistaminen. Se onnistuu, kun tiedämme, mitä yhdessä tavoittelemme ja osaamme kannustaa ja tukea lasta hänen kehityksensä mukaisella tavalla. Jotta lasten oikeudet näkyisi kaikkien lasten toiminnassa, teemme nyt entistä vahvemmin töitä sen eteen, että jokainen harrastaja tuntee ja tietää nämä oikeudet.**

**Sinä, lasten liikunnasta vastaava, olet avain asemassa kertomassa lapsille heidän oikeuksistaan ja siitä, mitä turvataidot ovat.**

**Lähteet:**

**Suomen Voimisteluliitto**

