



School Tour 2016



Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Uusi malli
3. Juniorirekrytoinnin hyödyt lapselle ja seuralle
4. Projektityön perusteet
5. Yhteydenotot kouluihin
6. Tuntien suunnittelu ja ohjaaminen
7. Turnauksen järjestäminen
8. Lähteet ja liitteet



Johdanto

Tämä käsikirja on tarkoitettu kaikille juniorirekrytoinnista kiinnostuneille seurajohdosta apuvalmentajiin. Sen tarkoituksena on toimia päivityksenä käsipalloliiton edelliseen School Tour -malliin. Käsikirja antaa neuvoja ja esimerkkejä kokonaisen koulurekrytointiprosessin läpiviemiseen. Näitä ohjeita voi oman tarpeen mukaan seurata alusta loppuun tai poimia soveltuvia osia oman seuran toimintaan.

Käsikirja on tehty osana lopputyötä Christian Lindbladin ja Kim Kärkkäisen toimesta ammattikorkeakoulu Arcadassa. Käsikirjaa varten uutta mallia kokeiltiin käytännössä yhteistyössä Akilleksen kanssa Porvoossa. Käytännön kokeilussa kohderyhminä olivat kahden koulun ensimmäiset luokat, yhteensä 6 luokkaa. Jokaiselle luokalle ohjattiin kaksi tuntia ja lopuksi järjestettiin turnaus johon osallistui 115 lasta.



Uusi malli

Uuden koulurekrytointimallin pää rakenne perustuu kahteen vaiheeseen.

Ensimmäisessä vaiheessa suoritetaan useampi ohjattu tunti samoille luokille. Tämän tarkoitus on saada lapset innostumaan lajista sekä tehdä sitä tutummaksi heille. Ohjatuilla tunneilla on tarkoitus panostaa leikinomaisiin harjoituksiin ja pelaamiseen mahdollisimman paljon. Ohjattujen tuntien aikana olisi myös hyvä jakaa seuran materiaalia ja kertoa heille mahdollisista joukkueista. Mikäli seuralla on mahdollisuus, voidaan lapsille myös jakaa miesten/naisten otteluihin vapaalippuja, joilla he saavat nähdä käsipalloa perheen kanssa paikan päällä.

Toisessa vaiheessa järjestetään käsipalloturnaus niille luokille, jotka ovat saaneet ohjausta. Riippuen kohdistettujen koulujen ja luokkien määrästä, turnauksen rakenne voi vaihdella ja samoin turnauspaikka. Joillain alueilla ainoa mahdollisuus on järjestää koulun sisäinen turnaus eri luokkien välillä mutta eri koulujen luokkien tuominen isompaan harjoitushalliin luo lapsille omaa jännitystä tapahtumasta.

Kun ensimmäisiä koulukäyntejä ruvetaan suorittamaan, olisi toivottavaa että seurassa olisi jo jonkinlaista toimintaa johon lapset pystyvät liittymään. Nuorimmille lapsille ei tarvitse heti olla toiminnassa joukkuetta vaan esimerkiksi kerhona toimiva ryhmä voi toimia yhtä hyvin ja voi olla helpompi luoda alkuun. Optimaalisessa tilanteessa tulevan kerhon/joukkueen ohjaajat toimisivat mukana koulukäynneillä jotta lapset pääsevät jo tutustumaan heihin.



Juniorirekrytoinnin hyödyt lapselle ja seuralle

On mahdollista, että jossain vaiheessa juniorirekrytointiprosessia voi herätä kysymys kuinka tärkeää tämän tekeminen on joko seuran tai lasten kannalta. Tätä aihetta on tutkittu paljon ja ohjekirjaa tehtäessä keräsimme listan liikunnan sekä seuratoiminnassa mukana olemisen hyödyistä lapselle:

- Alaikäiset lapset, jotka osallistuivat urheiluseuratoimintaan, olivat fyysisesti paremmassa kunnossa kuin ei-osallistuvat. Tämä ero kasvoi mitä vanhemmaksi lapset kasvoivat ¹
- Sosiaaliset taidot (tutkimuksessa: toisten kunnioittaminen, toimeen tuleminen, tunteiden ymmärtäminen ja konfliktien ratkaiseminen) lapsilla, jotka osallistuivat seuratoimintaan, olivat selkeästi paremmat kuin lapsilla jotka eivät osallistuneet toimintaan ²
- Urheilu auttaa lapsen painonhallinnassa ja opettaa samalla motorisia taitoja vahvistaen lapsen lihaksia ja luustoa. Urheilu vähentää myös lapsen stressiä, parantaa itsetuntoa ja opettaa johtajuutta, itsehillintää sekä yhteistyökykyä ³

Nuorena aktiivisesti liikunnan harrastamisesta on hyötyä myös aikuisiällä. Suomalaisen tutkimuksen mukaan kansallisiin kilpailuihin nuorena osallistuneista miehistä 58 % pysyi liikunnallisesti aktiivisina myös aikuisina kun sama luku kilpailuihin osallistumatta jättäneille oli 16 %. Samat luvut naisilla oli 34 % kilpailleille ja 19 % ei-kilpailleille. Tutkimusten mukaan paras tulos saatiin kun lapsi osallistui urheiluun aktiivisesti ja säännöllisesti pidemmällä aikavälillä.⁴ Toisessa tutkimuksessa nuorena urheilun harrastamisen positiivisesta vaikutuksesta aikuiselämän aktiivisuuteen todettiin sen johtuvan siitä, että nuorena urheilleet kokivat liikunnan itsestään selvänä rutiinina kun taas nuorena passiivisina olleet kokivat liikunnan pakkona heidän viikoittaisessa ohjelmassa.⁵

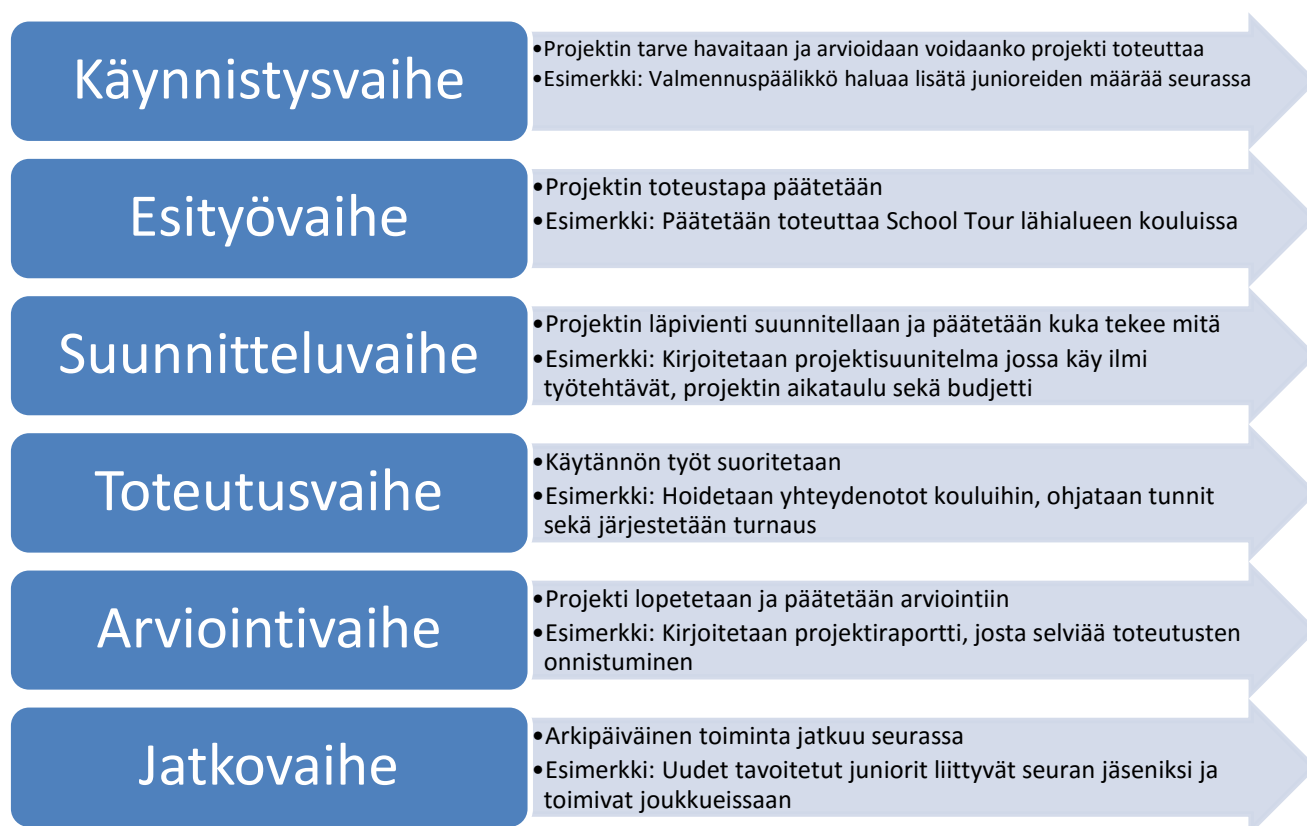
Juniorirekrytoinnilla on myös selkeä positiivinen vaikutus seuraan. Suomalaisessa tutkimuksessa mitattiin seurojen tehokkuutta ja siinä havaittiin, että seurat, joilla on enemmän jäseniä, toimivat yleensä paremmin. Tämä kävi selkeästi ilmi siten, että suuren jäsenmäärän omaavat seurat saivat enemmän tukea jäseniltään, omasivat paremmat edellytykset toimintaan ja saivat rekrytoitua osaavampia ja motivoituneempia tekijöitä.⁶



Projektityö

Projektityö on työmuoto, joka voi olla käytännöllinen koulurekrytointitoimintaa varten varsinkin kun toimintaa ollaan käynnistämässä. Projektityön etuihin kuuluvat resurssien hallinnan helpottuminen, jonkin erityisen ”ongelman” ratkaiseminen (tässä tapauksessa juniorimäärien kasvattamisen) ja uusien yhteistyökanavien löytyminen (tässä tapauksessa esimerkiksi uudet koulut).

Projektit voidaan yleensä jakaa 6:een eri vaiheeseen, ohessa eri vaiheet esimerkkeineen:



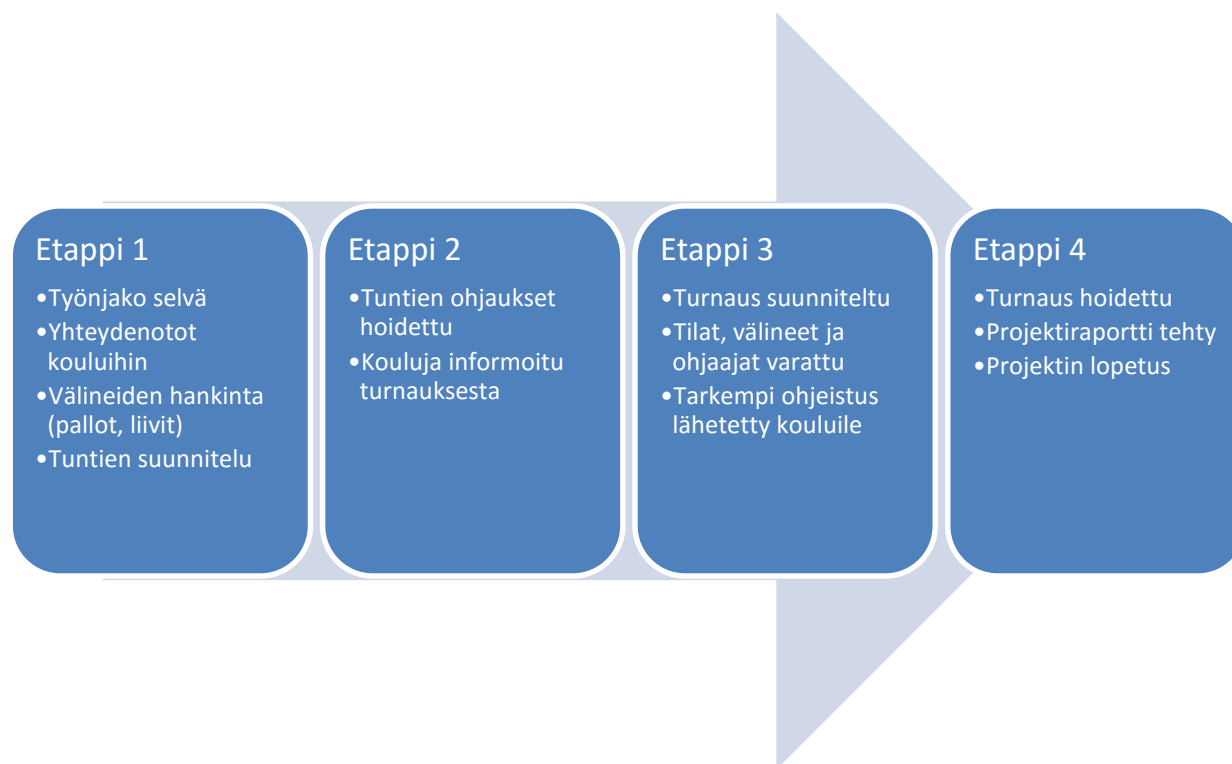
Kun projektia suunnitellaan voi olla käytännöllistä kirjoittaa projektisuunnitelma. Tämän suunnitelman avulla kaikki projektissa mukana olevat ja siitä kiinnostuneet voivat nähdä miten projekti tulee etenemään.

Projektisuunnitelmasta tulisi löytyä ainakin seuraavat osat:

1. Tausta ja tavoitteet – Selvitys projektin tarpeesta ja tavoitteista
2. Rajoitukset – Rajoituksia projektin tavoitteisiin sekä etappitavoitteisiin
3. Toimintasuunnitelma – Selvitys siitä, mitä eri projektin vaiheissa tapahtuu
4. Resurssit – Selvitys resurssien, kuten rahojen ja työtuntien, käytöstä
5. Ajankäyttö – Tarkempi aikataulu projektin tapahtumista
6. Projektioorganisaatio – Kuvaus siitä, kuka vastaa mistäkin osasta projektissa
7. Kommunikointi – Selvitys projektin aikana tehtävästä kommunikoinnista



Projektityön suunnittelua ja läpivientiä helpottaa etappisuunnitelman käyttäminen. Etappisuunnitelmassa luodaan eri etappeja projektin ajalle joissa eri välitavoitteet tulee toteuttaa. Ohessa esimerkki etappisuunnitelmasta koulurekrytointitoiminnassa:



Projektin loppuvaiheessa tulisi kirjoittaa projektiraportti jonka avulla seura pystyy arvioimaan kuinka hyvin projekti onnistui. Tästä raportista voi olla myös paljon apua seuraavalla kerralla kun samanlaista projektia lähdetään tekemään. Sen avulla voidaan toistaa onnistuneet toimenpiteet ja välttää vanhat virheet. Projektiraportista tulisi selvittää seuraavat asiat:

- Mitkä olivat projektin tavoitteet ja kuinka hyvin ne saavutettiin
- Pysyttiinkö projektille määrättyssä budjetissa
- Toimiko projektin aikataulu
- Mitä projektista opittiin
- Neuvot ja yhteenveto jatkoa varten

Projektityön lähteet ^{7,8}



Yhteydenotot kouluihin

Kouluihin voidaan ottaa yhteyttä monilla eri tavoilla mutta käytännössä on koettu hyväksi lähestyä heitä sähköpostilla. Yhteydenotoissa ja muutenkin yhteydenpidossa projektin aikana on tärkeätä muistaa, että kouluilla on omat suunnitelmat lukuvuodelle. Heitä tulee siksi informoida hyvissä ajoin kaikesta. Koulujen kanssa on myös hyvä keskustella aikatauluista, siitä, mikä sopii heille parhaiten.

Tuntien suunnittelu ja ohjaaminen

Tämän ohjekirjan lopusta löytyy kaksi valmista tuntisuunnitelmaa 1-6 luokkalaisille (Liite). Tunnit voi kuitenkin myös suunnitella itse ja tähän avuksi voi käyttää seuraavia ohjeita:

- Käsipalloliiton BRA-mallin (Bollkontakt, Roligt, Aktivitet) mukaan lapsille ohjatuissa tunneissa on tärkeätä saada paljon kontaktia palloon, pitää hauskaa ja olla aktiivisia
- Mikäli mahdollista, opeta aina leikin kautta. Koulurekryointitunnilla ei ole tarkoitus opettaa teknisiä harjoitteita vaan ne opetetaan seurassa. Näillä tunneilla on tarkoitus pitää hauskaa ja innostaa lapsi haluamaan aloittaa harrastuksen
- Keskity lapsille annetussa palautteessa positiivisiin asioihin
- Suunnittele aina varalle harjoitus ja uskalla vaihtaa harjoitusta jos jokin ei toimi



Turnauksen järjestäminen

Turnausta järjestettäessä on tärkeitä kommunikoida koulujen kanssa ajoissa heille sopivista päivämääristä sekä turnauksen pituudesta. Tämä on heille tärkeää, jotta ne pystyvät varautumaan mahdollisiin kuljetuksiin ja ruokailuihin. Kouluille on myös hyvä antaa kattava ennakkotietopaketti, jossa heille selviää mitä heiltä odotetaan turnauksen aikana. Opettajat voivat hyvin toimia omien joukkueiden valmentajina ja tähän avuksi heille on hyvä kertoa ennakkoon seuraavat asiat:

- Pelitapa ja aika – Esimerkiksi kuinka monta pelaajaa on kentällä ja miten pelaajia vaihdetaan
- Perussäännöt joita käytetään – Esimerkiksi kuljettaminen/pomputtaminen, ei kontaktia, mitä tehdään kun pallo joutuu ulos kentältä
- Peliasut – Esimerkiksi pyydetäänkö heitä tuomaan itse liivit vai miten toimitaan
- Joukkueiden koko – Esimerkiksi tuleeko yhdeltä luokalta 1 tai useampia joukkueita
- Ohjelma – Esimerkiksi ottelukaavio aikatauluineen

Toinen tärkeä taho on käytettävien tilojen omistaja, useissa tapauksissa kaupunki/kunta. Omistajan kanssa on hyvä myös keskustella tapahtuman luonteesta sillä monissa kunnissa koulujen ei tarvitse maksaa salien varauksista.

Kolmas taho turnauksen järjestämisessä on ohjaajat, joiden määrä riippuu turnauksen pituudesta ja kuinka monta ottelua järjestetään samaan aikaan. Todennäköisesti ohjaajia tarvitaan pelikenttien mahdolliseen rakentamiseen ja muihin valmisteluihin sekä lopuksi tilojen siivoamiseen. Peleissä ohjaajat toimivat pelinohjaajina/tuomareina. Ohjaajien kanssa on hyvä käydä läpi millä säännöillä pelataan ja tärkeää on painottaa, että heidän tehtävänsä on saada peli pyörimään mahdollisimman sujuvasti eikä kiinnittää jokaiseen pieneen virheeseen tarkkaa huomiota.

Esimerkkinä toimii käsikirjaa tehtäessä järjestetty turnaus:

Paikalle kutsuttiin kaikki ensimmäiset luokat kahdesta koulusta (kolme kappaletta koulua kohti), joille oli ohjattu kaksi tuntia edeltävinä viikkoina. Päivämäärästä keskusteltiin sähköpostitse koulujen rehtoreiden kanssa ja heiltä tuli ehdotus niin päivämäärälle kuin kellonajoille. Turnauksen kestoksi tuli kolme tuntia. Koulut varasivat itse liikuntahallin joten seura välttyi turhalta maksulta. Ensimmäinen koulu hoiti ruokailun niin, että lapset olivat saaneet eväspussit mukaansa koulusta aamulla ja toinen koulu toi lämpimän ruuan paikalle.

Liikuntahalli voitiin jakaa kolmeen kenttään ja joukkueet päätettiin jakaa niin, että jokaisessa joukkueessa oli noin 10 lasta. Tämä tarkoitti että joukkueita tuli 6 koulua kohden. Nämä joukkueet jaettiin kahteen lohkoon niin, että molemmissa lohkoissa oli kolme joukkuetta molemmista kouluista ja kaikki joukkueet olivat eri luokilta. Joukkueet oli nimetty etukäteen eri eläinten mukaan. Tämä toimi hyvin lapsille ja joukkueita kannustettiin paljon näitä nimiä käyttäen. Ottelukaavio ja ohjeet lähetettiin opettajille noin viikkoa ennen turnausta.



Ohjaajat saatiin varattua seuran kautta ja heitä tuli paikalle kolme, tämän lisäksi toimihenkilöitä oli paikalla neljä. Ohjaajille annettiin seuraavat ohjeet pelinohjaamiseen:

- Peli-aika 1x10min ja pelaajamäärä 5+1, vapaat vaihdot
- Ei kontakteja eikä palloa saa riistää vastustajan kädestä
- Pallon ylittäessä sivurajan käytetään rajaheittoa ja päätyrajan maalivahdinpalloa aina (ei kulmia)
- Normaali kuljetussääntö, ei kaksoiskuljetusta
- Otteluiden ajanotosta huolehtii toimihenkilö, kaikki ottelut alkavat ja loppuvat samaan aikaan summerin soidessa

Turnaukseen osallistui yhteensä 115 lasta ja kokonaisuutena turnaus oli hyvin onnistunut. Opettajat huolehtivat omista luokistaan todella hyvin ja heidän saatua kaiken informaation etukäteen he tiesivät koko ajan missä heidän tulisi olla. Aikataulussa pysyttiin niin hyvin, että kesken turnauksen pidettiin ylimääräinen tauko ruokailua varten.



Lähteet

1. Golle, Kathleen; Granacher, Urs; Hoffmann, Martin; Wick, Ditmar; Muehlbauer, Thomas. 2014, Effect of living area and sports club participation on physical fitness in children: a 4 year longitudinal study, *BMC Public Health*, Vol 14, nr 1, s. 834-850
2. Howie, Lajeana; Lukacs, Susan; Pastor, Patricia; Reuben, Cynthia; Mendola, Pauline. 2010, Participation in Activities Outside of School Hours in Relation to Problem Behavior and Social Skills in Middle Childhood, *Journal of School Health*, Vol 80, nr 3, s. 119-125
3. Fraser-Thomas, Jessica L.; Côté, Jean; Deakin, Janice. 2005, Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development, *Physical Education & Sport pedagogy*, Vol. 10, nr 1, s. 19-40
4. Telama, Risto; Yang, Xiaolin; Hirvensalo, Mirja; Raitakari, Olli. 2006, Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-year Longitudinal Study, *Pediatric Exercise Science*, Vol. 17, nr 1, s. 76-88
5. Kjörnksen, L.; Anderssen, N.; Wold, B. 2009, Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, Vol. 19, nr 5, s. 646-654
6. Koski, Pasi. 1995, Organizational Effectiveness of Finnish Sports Clubs, *Journal of Sport management*, Vol 9, nr 1, s. 85-96
7. Löow, Monica. 1999, *Att leda och arbeta i projekt*. 1uppl., Malmö: Liber AB, 192s
8. Hagström, Andreas & Mattson, Sandra, 2010. *Att leda projekt från start till mål*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 88s.



Liitteet

Tunti 1		
Harjoitus	Aika	Selitys
Esittely	Max 5min	Ohjaajien, seuran ja lajin nopea esittely.
Lämmittely ja kuljettaminen: Maa-Meri-Laiva	10min	<p>Tila jaetaan niin että toinen pää tilasta on maa, keskiosa meri ja toisen pää on laiva. Ohjaaja huutaa eri paikkoja ja lasten on tarkoitus juosta kyseiselle alueelle.</p> <p>Ensiksi ilman palloa ja sitten lisätään pallo mukaan nopean ohjeistuksen kanssa miten käsipallossa kuljetetaan palloa. Lasten suorittaessa ohjaajat antavat neuvoja.</p> <p>On suositeltavaa että pelissä kukaan ei putoa pelistä pois sillä silloin kyseinen lapsi ei pääse suorittamaan harjoitusta.</p>
Syöttäminen/ Heittäminen: Syöttelyt pareittain	7min	<p>Pareittain syöttelyä. Ennen aloittamista ohjaajat näyttävät mallisuorituksen ja kertovat tärkeimmät kohdat.</p> <p>Lasten syötellessä ohjaajat käyvät katsomassa jokaisen parin läpi ja antavat palautetta.</p>
Heittäminen Pallosota	8min	<p>Kaksi joukkuetta, jotka saavat liikkua vain omalla kenttäpuolellansa. Pelin alkaessa kaikki pallot ovat keskiviivalla (1 pallo per pelaaja). Tarkoitus on heittää pallo omalta puolelta kenttää vastustajan maaliin. Maalivahdin alueella ei saa olla ketään torjumassa palloja mutta pallon saa hakea pois alueelta. Ohjaajat laskevat eri päissä kuinka monta maalia syntyi. Yksi pelikierros voi kestää parin minuutin ajan.</p> <p>Pelin tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon toistoja heittämiseen. Lapsille on esimerkiksi ensimmäisen kierroksen jälkeen hyvä selittää että hyvä tapa on heittää pallo nopeasti kun sen saa ja heti kääntyä etsimään uutta palloa omalta puoliskolta.</p>
Peli	15min	Normaalia peliä.
Varaharjoitus: Liikennevalot		<p>Lapset saavat liikkua vapaasti alueella tai määrättyssä kuviossa kuten piirissä. Lapset kuljettavat palloa liikkeessään. Kun ohjaaja antaa ohjeen lapset suorittavat ohjeeseen liitetyn tehtävän. Ohjeet voivat olla sanoja tai myös tekoja eli ohjaaja voi huutaa "vihreä" tai nostaa vihreän liivin.</p> <p>Vihreän huutoon tai liiviin on liitetty jokin ohje kuten esimerkiksi: juokse takaperin. Ohjeiden määrää voi lisätä leikin edetessä ja samoin tehtävät voivat vaihdella todella paljon.</p> <p>Esimerkit: Vihreä: Juokse takaperin Keltainen: Juokse toiseen päähän kenttää Punainen: Pysähdy ja mene makaamaan vatsalleen</p>



Tunti 2		
Harjoitus	Aika	Selitys
Lämmittely ja kuljettaminen: X-Hippa	15min	Hippa aloitetaan ilman erityisiä sääntöjä, x-hipassa kiinni jääneen voi pelastaa ryömimällä jalkojen välistä. Leikin edetessä lisätään kaikille paitsi hipoille pallot jota tulee pomputtaa liikkussa ja pelastus tehdään pyörittämällä pallo jalkojen välistä. Leikkiin voi myös lisätä lattiassa olevien viivojen käytön, eli kukaan ei saa astua viivojen ulkopuolelle. Tämän lisäksi voi vielä sulkea jotain värejä pois mikäli mahdollista.
Kuljettaminen/ Heittäminen: Cowboyt ja intiaanit	10min	Intiaanien tehtävä on tässä pelissä kuljettaa pallo päästä päähän ja cowboyt yrittävät osua intiaaneihin palloilla. Cowboyt seisovat aivan kentän reunassa eivätkä saa liikkua kentän poikki. Intiaanit saavat lähteä aina luvan saatua esimerkiksi pillin vihellyksestä. Jos intiaaneihin osuu, heistä tulee seuraavalle kierrokselle cowboyta. Turvallisuussyistä ja riippuen käytössä olevista palloista on hyvä lisätä vähintään säännöt että osuma-alueena ovat vain jalat ja pallon tulee pomputtaa kerran maahan ennen osumista. Kierros on hyvä lopettaa kun 3-5 intiaania on jäljellä.
Peli	15min	Normaalia peliä.
Varaharjoitus: Kuka pelkää puolustajaa		Yksi lapsi on "puolustaja" ja muut lapset yrittävät juosta palloa kuljettaen päästä päähän. Puolustajan koskiessa pelaajaan tulee tästäkin puolustaja seuraavalle kierrokselle. Leikkiä voi muokata niin että kun puolustajia on useampia heidän tulee pitää pienissä ryhmissä tai pareittain käsistä toisiaan kiinni.