



LASTEN VALMENNUS JA VOIMISTELUN LINJAUS VINKKAA SUOMEN CHEERLEADINGLIITON LASTEN LINJAUSTYÖSTÖÖN

Linjauksen ensisijainen tavoite on vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista voimistelussa.

"If you don't have time to do it right, when will you have time to do it over?" (John Wooden)

"Jos sinulla ei ole aikaa tehdä sitä oikein, milloin sinulla on aikaa tehdä se uudelleen?"

MIKSI?

Linjaus tehtiin, koska oli herännyt huoli lasten voimistelun:

- **Laadusta**
- Määrästä
- Kustannuksista
- Vastuukysymyksistä



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



1 TAUSTALLA OLEVA SYY MUUTOSTARPEELLE OLI NUORTEN MÄÄRÄN DRAMAATTINEN PUDOTUS HARRASTAMISESSA

ALLE 12V / 71 000 LAPSESTA -> 10 500 NUOREEN (*VUOSITILASTO 2023) / AIKUISIA N. 40 000)

Mihin katoaa n. 60 000 yli 11 vuotiasta?

Alle 12-vuotiaat tytöt	57 899
Alle 12-vuotiaat pojat	11 970
Alle 12-vuotiaat muu / en halua kertoa	1 160
13-18-vuotiaat tytöt	9 718
13-18-vuotiaat pojat	712
13-18-vuotiaat muu / en halua kertoa	159



Lasten urheilusta ja liikunnasta mediassa

NUORISOTUTKIHUSSEURA RY
NUORISOTUTKIHUSVERKOSTO 2015-2020 TIEDOTTEET

Asiantuntijoilla syvä huoli lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa kokemasta epäasiallisesta kohtelusta

HELISINGIN SANOMAT
Lapset huolestuvat hikoilusta ja sykkeen noususta

yle Tutkijat: Liikunta lisää lasten älyä – jos se on hyvin järjestettyä

Liikunnan on useissa tutkimuksissa havaittu parantavan lasten ja nuorten älyllistä suorituskkyä. Liikuntaharrastus ei kuitenkaan automaattisesti tee autuaaksi: liikuntaa on järjestettävä niin, että se on psyykkisesti turvallista ja inostavaa.

HELISINGIN SANOMAT

Lasten urheiluvammat lisääntyvät – taustalla yksipuolinen harjoittelu ja liian vähäinen vapaa-ajan liikunta



HELISINGIN SANOMAT

Tutkija: Lasten liikunta loppuu huolestuttavan aikaisin

Liikunta | Tutkijat selvittivät poikkeuksellisen pitkässä tutkimushankkeessa, mistä lasten aikainen liikunnan harrastamisen lopettaminen johtuu.

Lasten harrastuksesta tuli suomalaisille perheille aivan liian kallista – 15-vuotias poika kertoo, mitä tapahtui: "Meni liian vakavaksi"

Liikunta | Lasten urheiluharrastuksesta on tullut liian kallista. Mikä neuvoksi? "Jos harrastusten hintoja halutaan laskea, ei se vaadi kuin yhteistä tahtoa." Juttu julkaistaan yhteistyössä Urheilulehden kanssa.

HELISINGIN SANOMAT

HELISINGIN SANOMAT

Asiantuntija löytää lasten urheilujärjestelmästä kaksi valuvikaa: "Radikaaleja seurauksia"

Lasten harrastukset | Lasten urheilutoiminnan ei tarvitsisi olla niin kilpailullista, pohtii liikuntafysiologian dosentti Eero Haapala.

LIIAN varhaisella erikoistumisella yhteen urheilulajiin voi olla "radikaaleja seurauksia", sanoo lasten liikuntafysiologian dosentti Eero Haapala.

Vertaa suosituimpia lajeja: Näin paljon aikaa suomalaisilla lapsilla kuluu harrastamiseen – "Määrät kuulostavat aika kovilta"

Nuorella voi kuluu harrastukseen jopa 40 tuntia viikossa. Toisaalta harrastaa voi vain tunnin viikossa.

yle

Urheilun harrastajien paineet voivat aiheuttaa syömishäiriöitä: "Halu pärjätä muita paremmin on usein sairastumiselle altistava tekijä"



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kansallisen lapsistrategian linjaus

Lasten vapaa-aika ja harrastukset

Kehitetään lasten vapaa-ajan ja harrastustoiminnan toimijoiden valmiuksia **toteuttaa lapsen oikeuksia toiminnassaan ja tuetaan hyvien käytäntöjen kehittämistä.** Lisätään harrastustoiminnan toimijoiden pedagogista osaamista ja tietämystä lasten kehityksestä ja ikävaiheista sekä murrosiän aiheuttamista muutoksista erityisesti fyysisen ja tunne-elämän kehityksen alueilla.

Huolehditaan, että **harrastus ei ole vain suorituskeskeistä tai aseta lapselle liian suuria vaatimuksia, odotuksia tai paineita.**

Turvataan lasten mahdollisuus pitkäaikaiseen harrastamiseen.

Lisätään lasten hyvinvointia varmistamalla, että jokaisella lapsella on mahdollisuus häntä kiinnostavaa harrastamiseen ja mielekkääseen ja monipuoliseen vapaa-ajan toimintaan.

Tunnistetaan liikunta- ja kulttuurikasvatuksen merkitys sekä vapaaehtoistyön ja seuratoiminnan rooli lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen tukemisessa. **Kehitetään toimia, joilla turvataan lasten jaksaminen, riittävä lepo ja vapaa-aika.**

[Kansallisen lapsistrategian toimeenpanosuunnitelma hallituskaudella 2023–2027 : Valtioneuvoston periaatepäätös](#)

Linjaus ohjaa kaikkea Voimisteluliiton jäsenseurojen lasten (alle 12-vuotiaiden) toimintaa ja antaa suosituksia myös nuorten (13-17v) toimintaan.

Linjaus astui voimaan 1.1.2024.

Linjaus kokonaisuudessaan löytyy [täältä](#).

”Kaikki lähtee siitä, että jokainen miettii, mitä minä voin tehdä, omassa seurassani, oman ryhmäni kanssa. Sillä et voi yksin muuttaa koko kulttuuria.”

MITÄ?

Pitää osata katsoa asioita
helikopteriperspektiivistä.

Ei jäädä kiinni vain siihen, miltä asiat
näyttävät juuri nyt omassa seurassa,
omassa ikäluokassa tai omassa
ryhmässä.

On uskallettava nähdä laajempi kuva
ja ajatella pitkäjänteisesti.

Monet nyt tekemistämme muutoksista
vaikuttavat vasta vuosien päästä –
mutta juuri siksi ne ovat tärkeitä.



Melua on aina.

Erilaiset mielipiteet, tulokulmat ja näkökulmat tuovat rikkautta.

Meille linjausprosessista sanottua:

- *"Nyt on korkealentoista höttöä"*
- *"puututaan asioihin, jotka eivät kuulu liitolle"*
- *"Taitaa olla liiton sanelemaan ylevää tekstiä, jolla ei ole mitään tekemistä arjen kanssa"*

Melu on hyvästä.

- Se luo pohjaa tulevalle tuotokselle ja lajikulttuurille sekä tulevaisuudelle
- Rakentaa arvoja
- Linjaustyö ja lasten valmennuksen kehittäminen vaativat osallistamista, sitouttamista, yhteistä ääntä, erilaisten näkemysten ymmärtämistä, yhteisen tavoitteen/tulevaisuuden visiointia.

Luottakaa prosessiin ja toisiin ihmisiin – **ihmiset sitoutuvat, kun ymmärtävät, miksi työtä tehdään!**





LINJAUKSEN PÄÄKOHDAT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LASTEN VOIMISTELUN LINJAUKSEN PÄÄKOHDAT

1. Luomme turvallisen harjoitusilmapiirin ja toimintaympäristön.
2. Tarjoamme osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lapsille.
3. Edistämme lasten liikunnan iloa ja mielekkyyttä sekä vahvistamme autonomiaa ja pitkän aikavälin kehittymistä (liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen).
4. Mahdollistamme monipuolisen ja leikkisän lasten urheilukulttuurin.
5. Huomioimme lasten kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin lajikulttuurissamme - tavoitteena hyvinvoivat ja itseensä uskovat harrastajat. **Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden tulee aina olla kilpailumenestystä tärkeämpää.**

KESKUSTELLAAN LASTEN VALMENNUKSEN KYSYMYKSISTÄ

💡 Miten cheerissä toteutetaan **lapsilähtöisyyttä** ja **kaikkien osallisuutta**, jos kaikki eivät mahdu kokoonpanoihin?

💡 Miten lasten valmennuksessa tuetaan **monipuolista ja pitkäjänteistä kehitystä** vai onko **tähtäin ensi viikon kisoissa?**

💡 Miten suhtaudumme kyseleviin **vanhempiin?** Ovatko he **lapsensa asiantuntijoita** vai toimintamme haastajia ja arjen työn vaikeuttajia?





Kenen urheilusta on kyse?

Jos puhumme monipuolisuudesta ja **kaikki mukaan-periaatteista**, mutta valmennamme vain kilpailusääntöjen mukaan ja ”parhaat matolle”-tyylillä, niin toimimme ja puhumme eri tavoin.



- **Maksaisitko itse yli 200 €/kk jos et saisi valmennusta, kuulut vain porukkaan?**

- sivussa olijat jäävät usein syrjään
 - *"musta tuntuu, et on ihan sama, olenko edes paikalla?"*
- kunto laskee
- Vastuu taitojen harjoittelusta jää lapselle itselleen
- ei saa palautetta tekemisestä
- Voiko sivussa edetä?
 - Osa saa rahalleen enemmän vastinetta: arki ovat erilaisia, jos olet kärkiurheilija tai sivussa

JOUKKUE- JA KOKOONPANOVALINNAT

- Avoimesti kriteerit tiedossa ja nähtävillä eri ryhmistä ja tasoista: osaamistavoitteet
- Ajantasainen ja ”etuviisas” tiedotus
- Tulevaisuusnäkömien avaaminen: mihin ollaan menossa? / mitä mahdollisuuksia?
- Sitoutumiseen valmistautuminen: kustannukset, harjoitusmäärät, poissaolot, tavoitteet, kaverit
- Joukkueen tavoitteet: kansainvälinen, kansallinen, alueellinen, liike/toimintatapa tavoitteet, ilo ja kaverit -> kenen tavoite
- Pelisäännöt: ”ollaan kaikki kavereita” – miten toimitaan, kun osa joutuu sivuun? Silloin korostuu huolenpito koko joukkueesta



Uuteen joukkueeseen karsintapäivän ongelmia lapsilla

- Sairaspäivät / loukkaantumiset
- Väsymys
- ero perhe tilanteessa näyttö osuu vaihtopäivään, joka on lapselle hankala
- Taustalla riita, mieli maassa
- Ujous
- Tilanteen stressaavuus
 - **loistatko sinä aina?**

Suositus:

- pidempi ajanjakso/seuranta
- Viestintä, mihin suuntaan ollaan menossa: alemmas – ylemmäs
- Keskustelu kiinnostaako nousta -> mihin sitoudutaan: maksut, määrät, tilaisuudet, vanhempien vapaaehtoishommat



LAPSI LÄHTÖISYYS ARJESSA



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ILO JA YHDENVERTAISUUS

- Tavoitteena on lasten liikunnan ilo, mielekkyys ja lapsilähtöisyys.
- Optimaalinen urheilullisuus ei kehity, jos mennään vain tulos edellä.
- Liian kova harjoittelu voi altistaa vammoille ja johtaa mielenkiinnon hiipumiseen.
- Liian kovat kustannukset estävät yhdenvertaisuutta.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



TURVALLISUUS

- Lapsilla on oikeus turvalliseen toimintaympäristöön ilman painostusta, hyväksikäyttöä, syrjintää, häirintää tai väkivaltaa.
- Lapsilla on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen sekä kasvu- ja kehoration.
- Liikkuvuusharjoittelun tulee olla turvallista ja asennoissa painaminen on kiellettyä.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



LAPSEN ARKI

- Lasten kanssa tehdään pelisäännöt siitä, millaista osallistumista tunneilla toivotaan.
- Lapsella on lupa leikkiä ja kisaila harrastuksessaan.
- Loma-aikojen leiri- ja kilpailuja suunniteltaessa tulee huomioida lapsen oikeus lepoon eikä kipeää lasta tule päästää harjoittelemaan.
- Lapsella tulee olla mahdollisuuksia osallistua koulun retkelle tai juhliin, jotta sosiaalisen elämän kehittyminen päämäärätietoisien urheilun rinnalla on mahdollista.



POISSAOLOISTA VIELÄ

Harjoittelu ei ole vain kokoonpanoa varten

Vaikka kokoonpanoharjoittelu on olennainen osa lajia, se ei ole ainoa tärkeä asia.

Fyysisten taitojen, kehonhallinnan, liikkuvuuden, voimantuoton, turvallisten nostotekniikoiden ja ilmaisun kehittäminen onnistuu myös yksin tai pienemmässä ryhmässä (myös kisavko:lla).

→ **Hyödynnä poissaolot yksilöiden kehittämiseen.**



Rakenna treenikulttuuri, jossa kaikkien poissaoloja ymmärretään

Elämässä on muitakin asioita kuin treenit: koulu, perhe, terveys, joskus vain väsymys. Lapsilla erityisesti kokonaiskuormitus kasvaa herkästi.

→ **Luo avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa poissaoloista ei syyllistetä.**

Valmistaudu poissaoloihin suunnittelemalla vaihtoehtoja – hermostuminen ei auta. Iloitsi kaikista, jotka ovat paikalla!

On ihan normaalia, että joskus joku on kipeänä tai lomamatkalla (tai stressaa koeviikkoa).

→ **Pidä aina takataskussa:**

- Variaatioita stunt-treeniin vajaalla porukalla
- Yksilöllisiä kehitystehtäviä (esim. tekniikkavideoiden analysointia)
- Liikesarjojen osaharjoitteita tai apuharjoitteita

Keskustele avoimesti lasten ja perheiden kanssa

Jos poissaolot alkavat kuormittaa valmentajaa tai joukkuetta, keskustelulle on paikka.

→ **Puhu ratkaisukeskeisesti, ei syyllistävästi:**

"Huomattiin, että viime aikoina on ollut paljon poissaoloja. Haluaisin kuulla, miltä arki näyttää ja miten treenit voisi tuntua mielekkäiltä ja mahdollisilta osallistua."

OSALLISUUS ON OIKEUS

- Lapsilla on oikeus osallistua harrastamiseen ja kilpailemiseen.
- Osallisuus ilmenee yhdenvertaisuutena, arvostuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omaan harrastukseen.
- Lapset viihtyvät ja kehittyvät paremmin, kun he saavat vaikuttaa harjoituksiin
- Ikätasolle sopivat osallistumistavat, kuten esim. liike-improvisaatio ja äänestykset
- Lasten harrastamisessa tarkoituksena on vahvistaa lapsen kaverisuhteita ja toimintaa sosiaalisissa tilanteissa.
- Lapsilla on oikeus ilmaista mielipiteitään.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Kansainväliseen toimintaan voi osallistua sinä vuonna, kun lapsi täyttää 10 vuotta. (1.1.2024)

- Tavoitteena on antaa lapsille rauhaa perusliiketaitojen monipuoliseen harjoitteluun eikä liian aikaiseen erikoistumiseen.

Suositus on, että kansainväliseen toimintaan osallistutaan aikaisintaan sinä vuonna, kun lapsi täyttää 12 vuotta.

- Tarkoitus on mahdollisesti nostaa velvoittavaa ikärajaa 12 vuoteen 1.1.2026 mennessä. *päätös 05/2025



LASTEN HYVINVOINTI JA KEHITTYMINEN

- ◆ **Yksilöllinen kehitys**
 - Jokainen lapsi **kehittyy omaan tahtiinsa**
 - Ei vertailua, vaan **omat onnistumisen mittarit**
- ◆ **Ikätason huomiointi ja turvallisuus**
 - Ei liian vaativia harjoituksia liian aikaisin
 - **Oikeanlainen fyysinen kuormitus ja tekniikka ikävaihe huomioiden**
 - Lapsilla on oikeus **kehorauhaan ja turvalliseen valmennukseen**
- ◆ **Riittävä lepo ja palautuminen**
 - **Lepo on yhtä tärkeää kuin harjoittelu** – ylikuormitus altistaa vammoille
 - Riittävä fysiikka suojaa vammoilta



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



TEEMA JATKUU...

- ◆ **Positiivinen palaute**
 - Kannustus tukee motivaatiota ja itsetuntoa
 - Valmentajan rooli: **luoda turvallinen ja inspiroiva ilmapiiri**
- ◆ **Ilo etusijalla**
 - Harjoitusten tulee olla **innostavia ja motivoivia**
 - Liikkumisen ilo kantaa läpi elämän – **lapsena luodaan pohja liikunnan harrastamiselle**
- ◆ **Esiintymisen ja kilpailun tasapaino**
 - **Kaikki eivät halua kilpailla – ja se on ok!**
 - Esitykset voivat olla **yhteisöllisiä ja oppimisprosesseja tukevia**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KYSYMYKSIÄ JA KESKUSTELUA

- Mistä olemme aidosti huolestuneita? Miksi?
- Mitä **tänään** keskusteltua ei saisi nyt unohtaa?
- Jos se/ne asia(t) korjaantuisi(vat), mikä muuttuisi?
- **Miltä lajinne kulttuuri näyttäisi 10v päästä?**

