

# 1



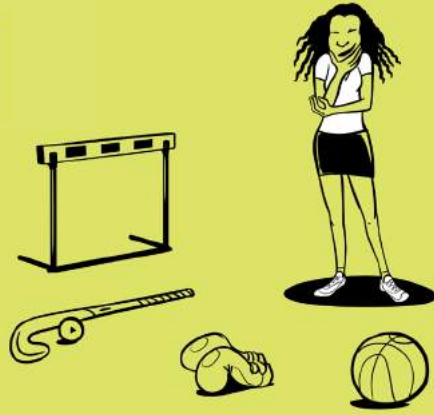
## Autonomia

 Valmentajat/kouluttajat

Rohkaise nuoria heti harjoituksen jälkeen kertomaan, mistä osista he pitivät eniten ja miksi. Käytä asiallista palautetta seuraavissa harjoituksissa. Tavoitteista ja strategioista keskusteleminen nuorten kanssa on hyödyllistä. Kuuntele osallistujia, kannusta nuoria kysymään kysymyksiä harjoitusten aikana.

Keep Youngsters Involved  
Suomen Urheiluliiton  
nuorisotyön keskeinen osa-alue

# 1



## Autonomia

 Valmentajat/kouluttajat

Aloita harjoitukset lyhyellä lämmittelyllä, jonka aikana annat nuorten valita ja pelata omia pelejään. Pyydä heitä ottamaan erilaisia rooleja (tuomari, ajanottaja, valmentaja) ja anna heidän ilmaista valintansa.

Keep Youngsters Involved  
Suomen Urheiluliiton  
nuorisotyön keskeinen osa-alue

# 1



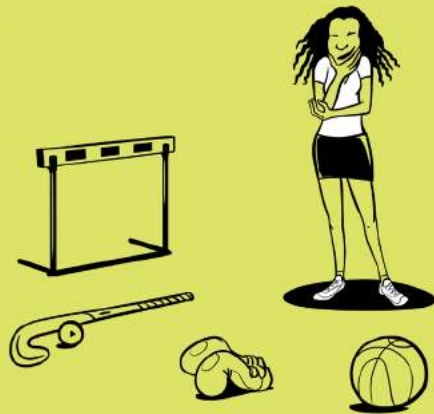
## Autonomia

 Valmentajat/kouluttajat

Kysy nuorilta, millainen olisi täydellinen urheilukausi ja tue heitä sen saavuttamisessa.

Keep Youngsters Involved  
Suomen Urheiluliiton  
nuorisotyön keskeinen osa-alue

# 1



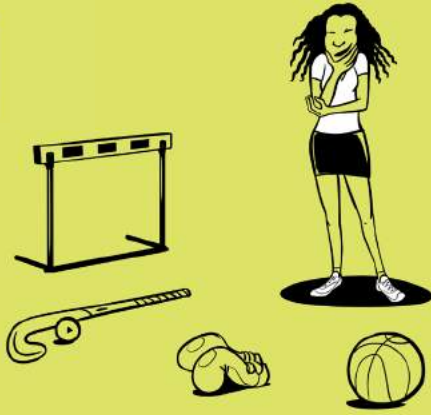
## Autonomia

 Seurat

Luokaa nuorisokomitea, joka osallistuu seuran päätöksiin. Johtajuuden ja päätöksenteon jakaminen nuorten kanssa on urheilun palkintojen jakamista.

Keep Youngsters Involved  
Suomen Urheiluliiton  
nuorisotyön keskeinen osa-alue

# 1



## Autonomia



Seurat

Antakaa nuorten tuoda mukaan oma panoksensa luomalla myönteistä ja rakentavaa vuoropuhelua, joka stimuloi ennakointia ja erilaisia aloitteita, tarjoaa uusia valintoja ja haasteita ja kannustaa vastuuseen ja itsenäisyyteen.

# 1



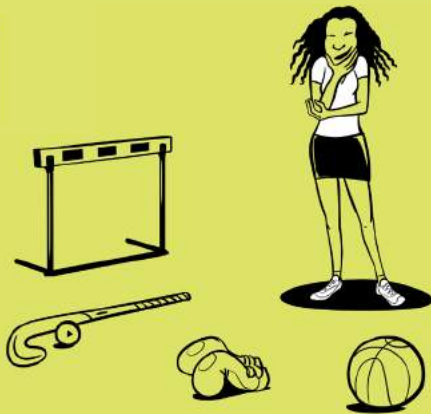
## Autonomia



Seurat

Antakaa nuorille aktiivinen rooli rekrytoinnissa ja tulokkaiden osallistumisen järjestämisessä.

# 1



## Autonomia



Seurat

Pyytäkää nuoria henkilökohtaisesti osallistumaan toimintaan, jotta he tuntevat olevansa tärkeitä.

# 1



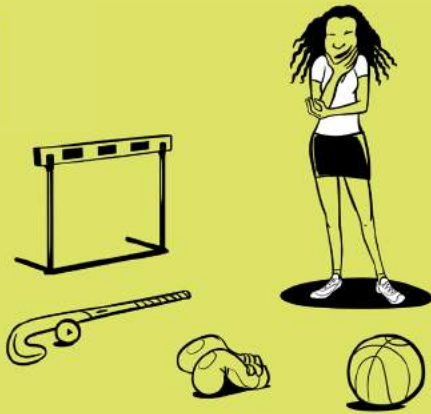
## Autonomia



Seurat

Vahvistakaa nuorten itsenäisyyttä jättämällä heille niihin tehtäviin ja toimintoihin liittyvä päätöksenteko, joihin he haluaisivat osallistua.

# 1



## Autonomia



Seurat

Antakaa nuorille useita mahdollisuuksia harrastaa urheilua; antakaa heidän osallistua urheiluun, josta he nauttivat ja joka heistä tuntuu tarjoavan palkitsevimman kokemuksen.

Keep Youngsters Involved

# 1



## Autonomia

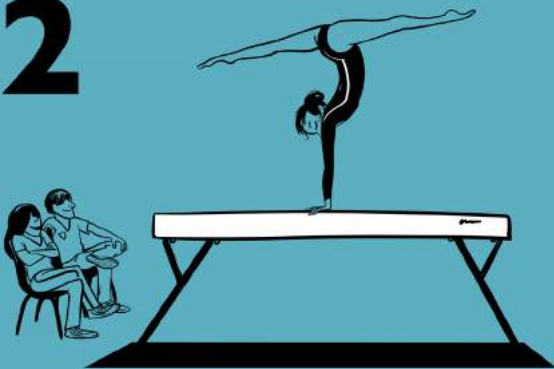


Seurat

Aina kun mahdollista, valvokaa nuorten harjoituksia, sallien tehtävien ja toimintojen omaehtoisen järjestämisen.

Keep Youngsters Involved

# 2



## Koettu pätevyys

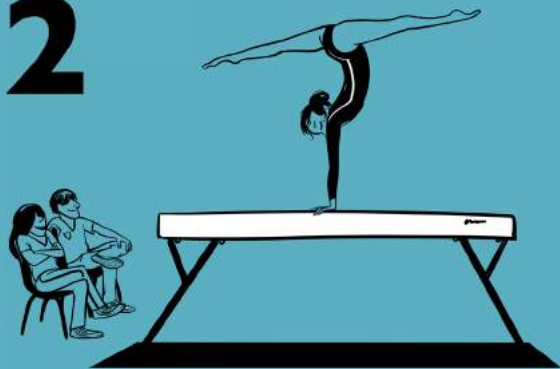


Valmentajat/kouluttajat

Kehu ja vahvista nuorten vaivannäköä ja tuloksia.

Keep Youngsters Involved

# 2



## Koettu pätevyys

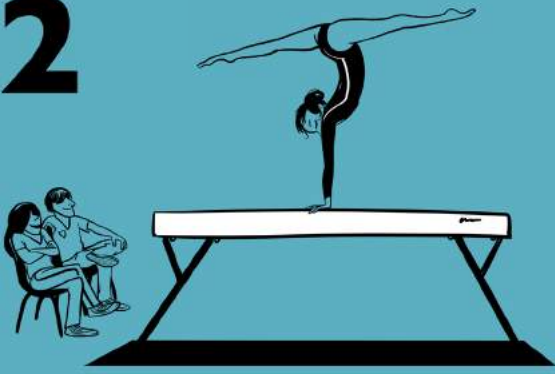


Valmentajat/kouluttajat

Pyri huomioimaan nuorten kehitysrytmi ja kunnioita harjoitettavuutta; ole kärsivällinen ja jätä uusien taitojen harjoittelu odottamaan edellisten vaiheiden käsittelyä loppuun asti; mukauta harjoittelua ja kiihdytä tahtia, kun nuori on valmis siirtymään seuraavaan haasteeseen harjoittelussaan.

Keep Youngsters Involved

2

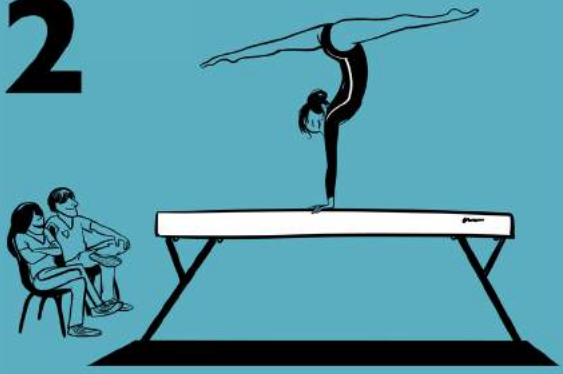


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Luo haastavien tehtävien ja onnistumiskokemusten välille hyvä tasapaino.

2

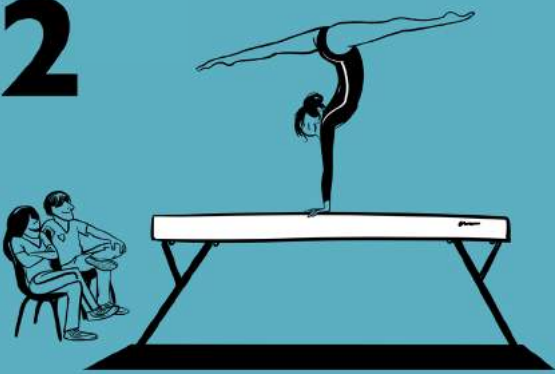


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Käytä taitoihin ja tehtäviin liittyviä kuvia, jotta nuoret voivat tarkistaa, miten taitoja ja toimintaa harjoitetaan.

2

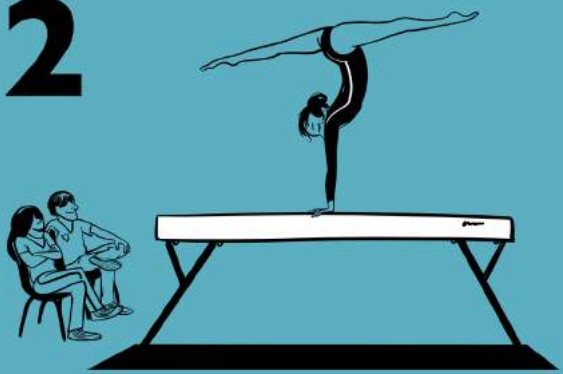


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Anna mielekkäitä selityksiä, joissa otetaan huomioon nuoren kognitiiviset kyvyt, henkilökohtaiset tavoitteet sekä toiveet ja kiinnostuksen kohteet.

2

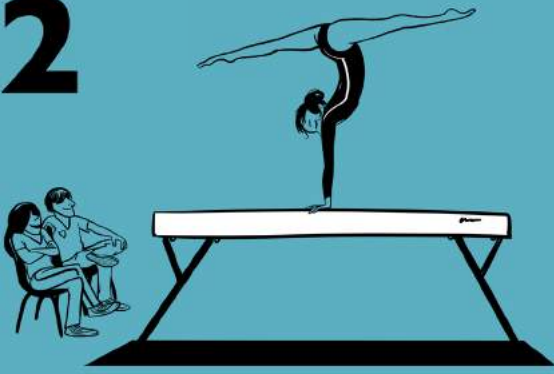


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Kannusta pienintäkin edistystä antamalla rakentavaa palautetta.

# 2

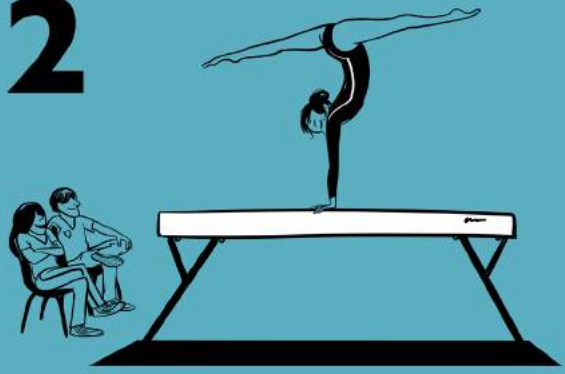


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Ilmaise luottamuksesi nuoren kykyihin, kun annat hänelle haasteellisia tehtäviä.

# 2

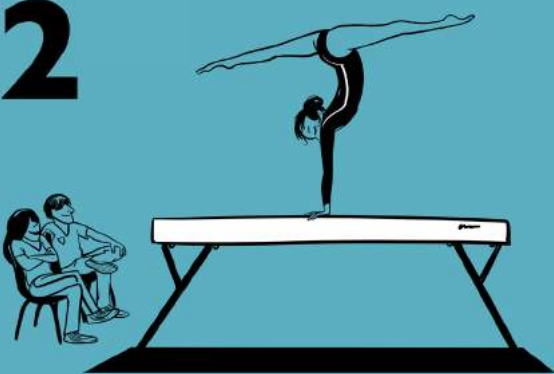


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Älä painota virheitä, joita nuoret tekevät oppimisprosessin aikana; on tärkeää mukauttaa oppimisstrategioita, harjoituksia ja tehtäviä ongelmien ratkaisemiseksi.

# 2

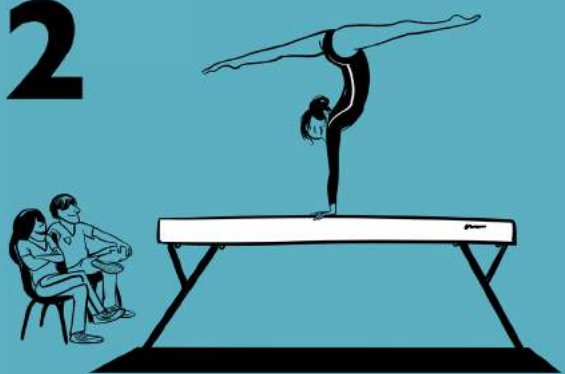


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Käytä yksilöllistä lähestymistapaa. Jokainen joukkue ja jokainen nuori on erilainen.

# 2

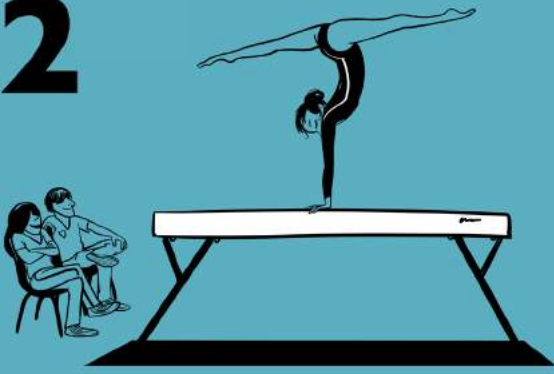


## Koettu pätevyys

 Valmentajat/kouluttajat

Pyydä nuorta arvioimaan itseään perusodotusten suhteen, ja tarjoa tätä varten työkaluja.

# 2



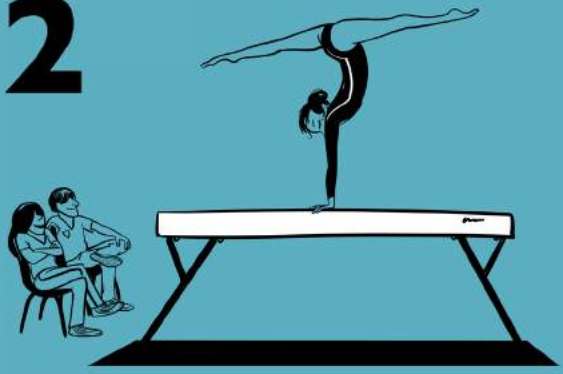
## Koettu pätevyys



Seurat

Rekrytoi nuoria, jotka parhaillaan ovat aktiivisia urheiluseurassa, ohjaajiksi tai apulaisvalmentajiksi. Joskus palkallisena, joskus vapaaehtoisuuden pohjalta.

# 2



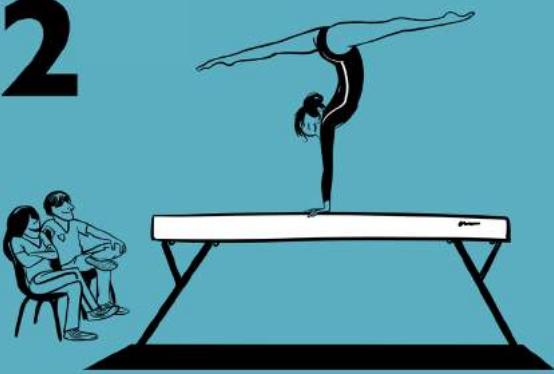
## Koettu pätevyys



Seurat

Antamalla nuorille aktiivisen roolin niin koulutusprosessissa kuin sosiaalisessa interventiossa, he voivat toimia esikuvina muille. Vahvista nuorten yksilöllisten kykyjen painottamista.

# 2



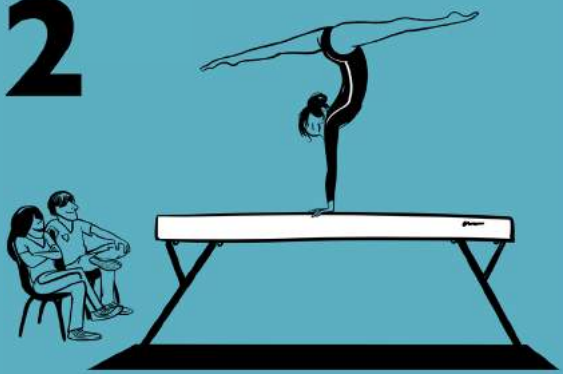
## Koettu pätevyys



Seurat

Tarjota nuorille mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä toiminnan, pelien ja tapahtumien järjestämisessä antamalla heille vastuuta ja erityisiä tavoitteita saavutettavaksi.

# 2



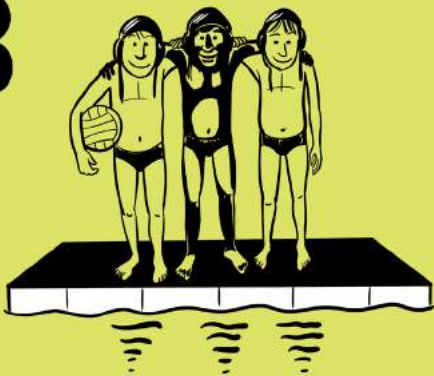
## Koettu pätevyys



Seurat

Sekä liikunnan että sosiaaliseen toiminnan kautta (järjestämällä toimintaa naapuruston alttiille ryhmille) nuoret oppivat, että he voivat vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöönsä ja aktiivisesti tarjota apua muille. Tämä vahvistaa myös heidän minäpystyvyyttään ja minäkuvaansa.

3

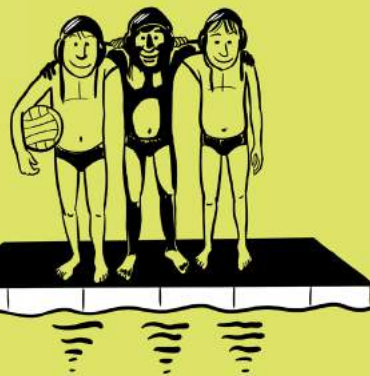


### Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Pyri luomaan läheinen yhteys nuoriin omaksumalla ennakoivan habituksen, joka osoittaa fyysistä ja henkistä läsnäoloa.

3

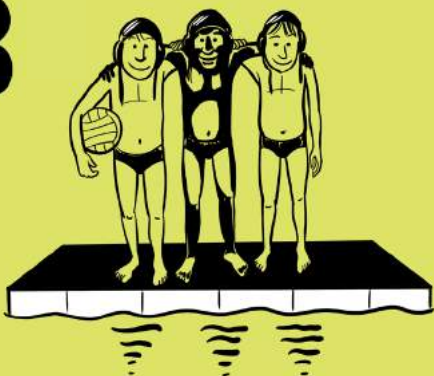


### Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Pyri luomaan lämmin ympäristö nuorille osoittamalla kiinnostusta aktiivisesti ja olemalla saatavilla, kun heillä on kysymyksiä, valituksia tai huolenaiheita.

3

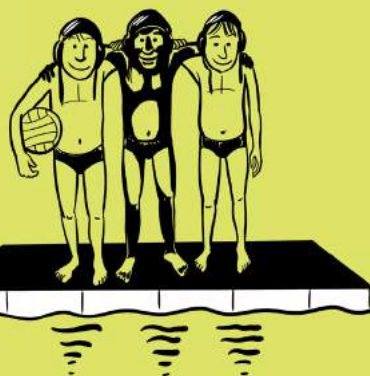


### Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Käytä asianmukaista sosiaalista mediaa (nuorten suosiossa olevaa) luodaksesi muita viestintätapoja heidän kanssaan.

3



### Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Varmista, että kouluttaja/valmentaja samaistuu nuoriin kunnioittaen heidän taustaansa, etnisyyttään ja kulttuuriarvojaan.



# 3

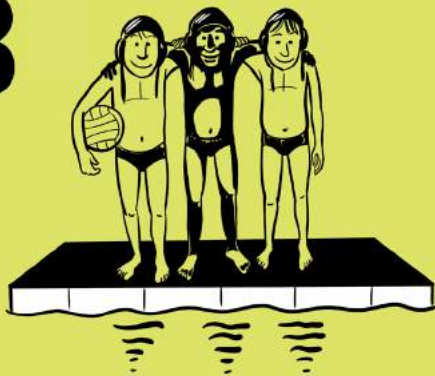


## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Pyri olemaan tietoinen siitä, mitä jokaisella pelaajalla, joukkueella ja jopa itselläsi on meneillään, ja pyri kehittämään heidän keskuudessaan taitoja, joiden avulla ongelmista ja haasteista selviää paremmin.

# 3

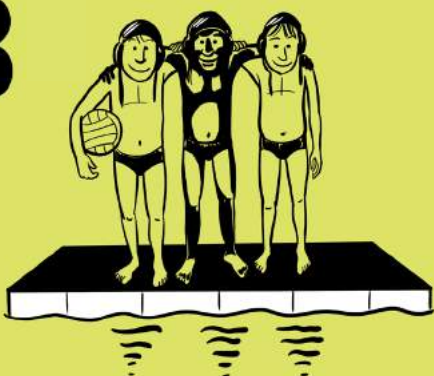


## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Vahvista yhteenkuuluvuutta järjestämällä ryhmä- ja ryhmäytymisaktiviteetteja ja ilmaisemalla yhteisöllisyyden tunnetta omalla kommunikointitavallasi.

# 3

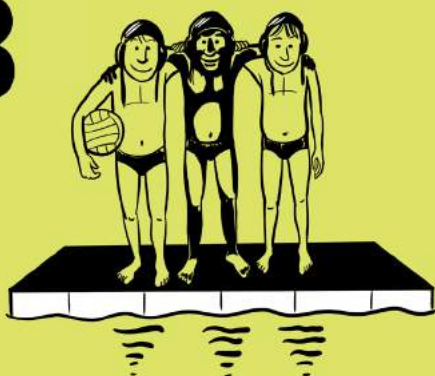


## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Ole empaattinen loukkaantuneita nuoria kohtaan, esimerkiksi lähettämällä kortin tai muita viestejä, joissa toivotat heille pikaista paranemista.

# 3



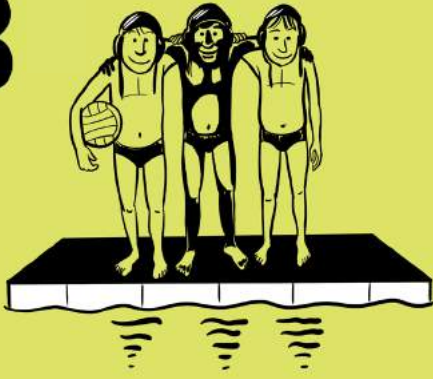
## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Pyri olemaan nuortesesi käytettävissä vaikeina hetkinä, jotta he voivat luottaa henkiseen tukeesi.



# 3

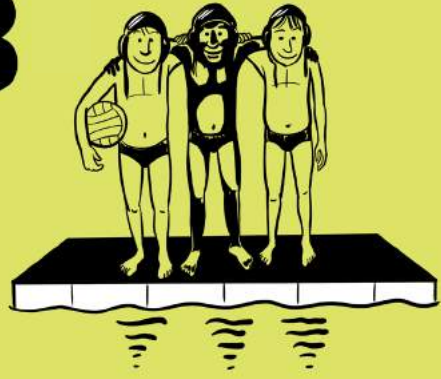


## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Kommunikoi rehellisesti ja avoimesti valmentajana ja älä vaaranna luottamusta puhumalla pahaa nuortesi selän takana.

# 3



## Joukkoon kuulu-

 Valmentajat/kouluttajat

Puhu nuorille heidän vaikuttaessaan tyytymättömiltä ja kysy, mitä voitaisiin tehdä paremmin tai mitä he tarvitsevat ongelmiansa ratkaisemiseksi.

# 3



## Joukkoon kuuluminen

 Valmentajat/kouluttajat

Valmentajan/kouluttajan tulisi antaa henkilökohtaista huomiota jokaiselle nuorelle antamalla jokaisen puhua hänelle minkä tahansa toiminnan aikana, antaen tilaa niin käytännön kuin tunnetason ongelmille.

# 3

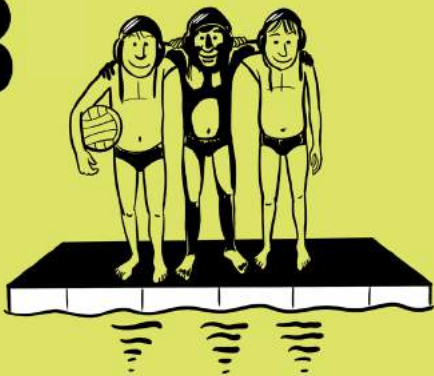


## Joukkoon kuuluminen

 Seurat

Varmistakaa, että käytännöt ja muu toiminta vastaavat nuorten käsitystä, jolloin he näyttävät "siisteiltä" tai "trendikkäiltä".

3



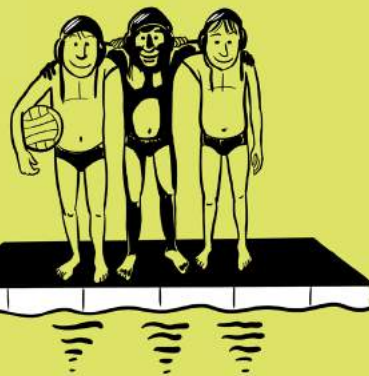
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Panostakaa nuoriin tarjoamalla heille koulutusta ja työpajoja, esimerkiksi jos he haluavat olla kouluttajia tai erotuomareita.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



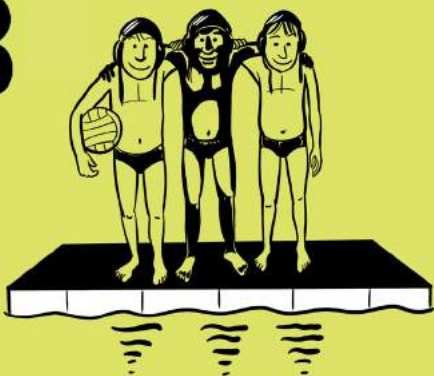
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Tekemällä monia toimintoja yhdessä (urheilu, sosiaaliset ja kotitehtävät), samalla kun voimassa ovat selkeät myönteistä käyttäytymistä, rakennetta ja kunnioitusta koskevat säännöt, nuoret saavat kokea kuulumisen tunnetta.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



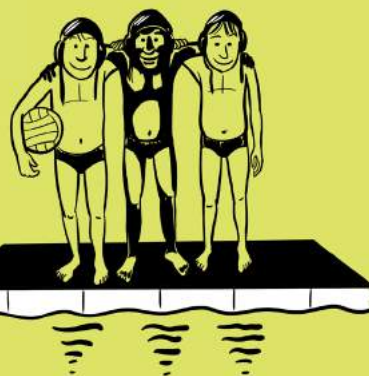
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Tukekaa nuoria heidän vapaaehtoisminnassaan seurassa.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



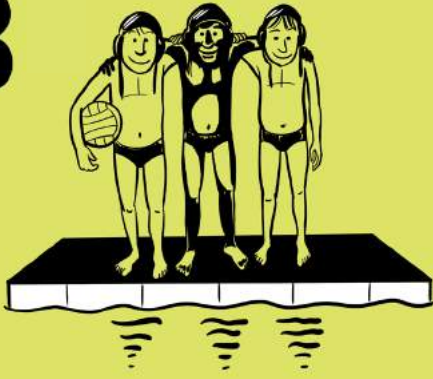
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Ottakaa tyttöjä mukaan järjestämään toimintaa tytöille, ja ottakaa heidät mukaan hallitukseen tai toimikuntiin.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



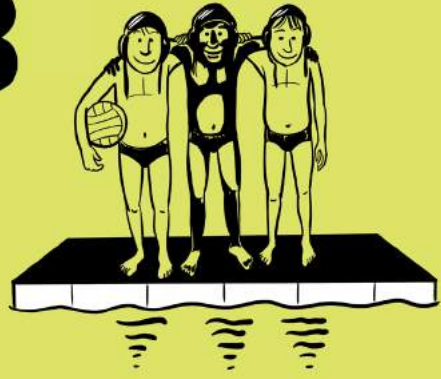
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Varmistakaa, että saatavilla on kunnollisia joukkuevarusteita, ja antakaa varusteiden huolto joukkueiden vastuulle.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



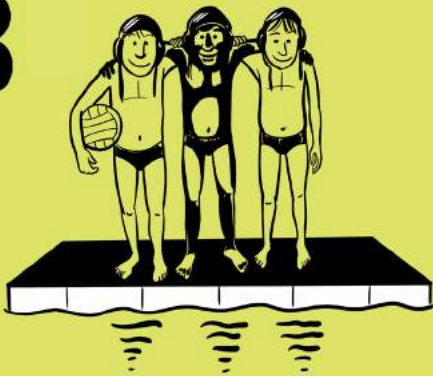
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Hankkikaa seurallenne fysioterapeutti, joka voi tukea ja helpottaa nuorien selviytymistä vammojensa kanssa.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Olkaa avoimia sosiaalisille harjoittelupaikoille urheiluseurassa.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



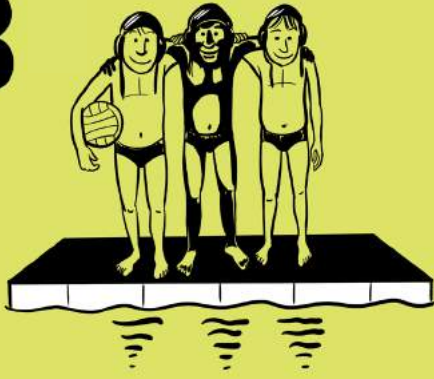
## Joukkoon kuuluminen

Seurat

Pyrkikää lisäämään toiminnan hauskuutta tarjoamalla erilaisia pelityyppejä, hauskoja elementtejä, haastavaa toimintaa tai toimintaa, joka voi vahvistaa uteliaisuutta ja havaintojen tekoa opastetusti.

Keep  
Youngsters  
Involved

3



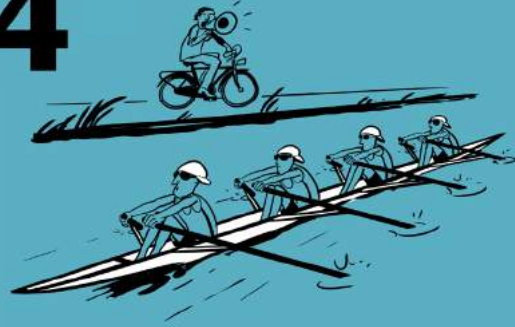
## Joukkoon kuuluminen



Seurat

Järjestäkää nuorille lisätoimintaa, kuten esimerkiksi juhlat.

4



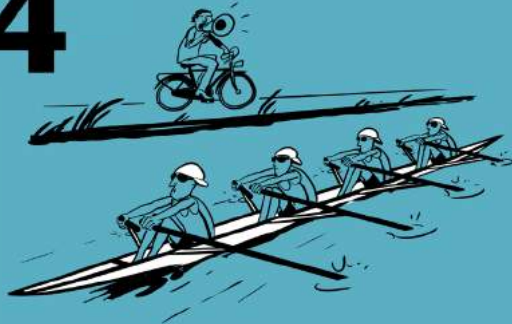
## Oppimisilmapiiri



Valmentajat/kouluttajat

Luo sosiaalinen ja hauska ympäristö urheiluilmapiirissä, joka edistää taitojen ja kykyjen kehitystä, oppimismahdollisuuksia ja vahvistaa joukkuehenkeä.

4



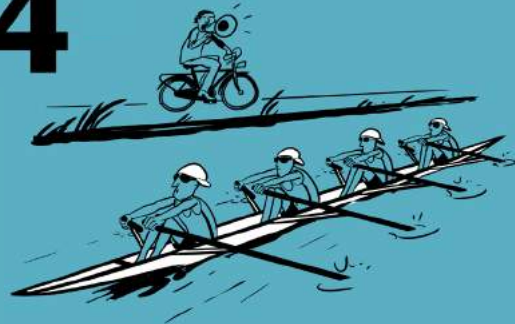
## Oppimisilmapiiri



Valmentajat/kouluttajat

Kohteile jokaista tasavertaisesti ja kannusta tasapuolisuuteen.

4



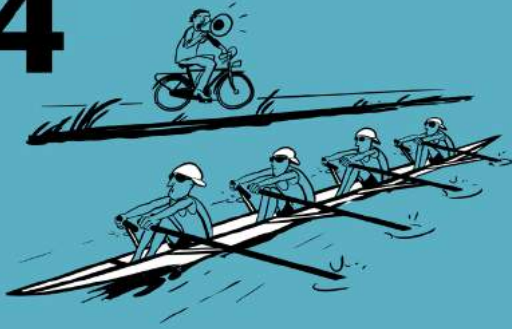
## Oppimisilmapiiri



Valmentajat/kouluttajat

Jaa peliaika reilusti jokaisen pelaajan kesken, vältä poisjättöä taitotason perusteella → jokainen osallistuu.

4

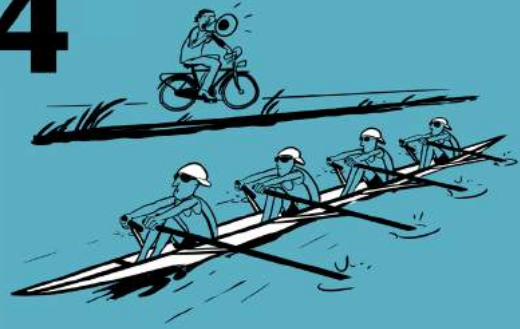


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

Anna positiivista palautetta, joka keskittyy prosessiin ja korostaa yksilön sisäistä kehitystä (tehtävään keskittynyt tavoite).

4

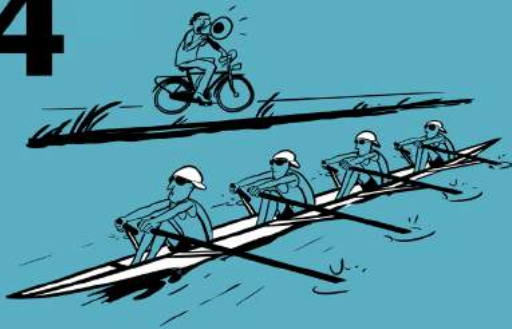


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

Huomioi poikien ja tyttöjen väliset erot.

4

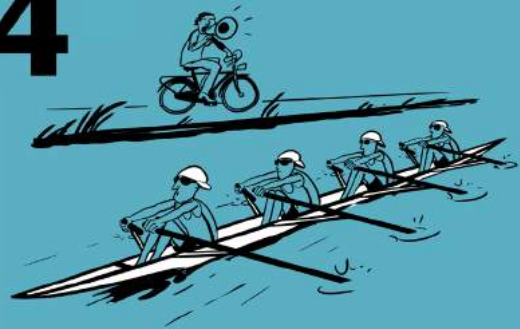


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

Opeta nuorille "urheiluhenkeä", kunnioittaen eettisiä arvoja. Voit tehdä tämän asettamalla heidät vuorotellen pelkkien kannattajien asemaan, korostaen reilun pelin iloa.

4

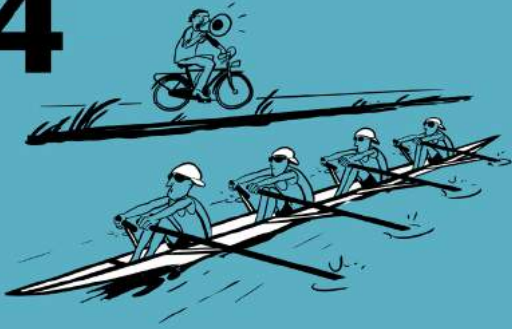


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

Kehitä ryhmäytämispeljä vahvistaaksesi nuorten välistä tukea.

4

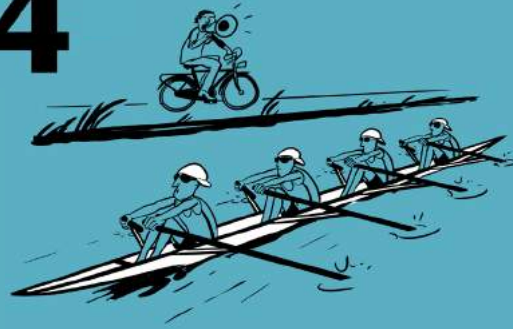


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

**Kannusta keskittymään ponnisteluun harjoitusten aikana; taidot kehittyvät automaattisesti sen myötä.**

4

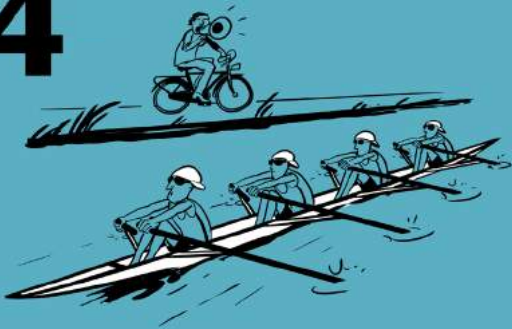


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

**Jokaisen session lopuksi kumpikin joukkue valitsee toisesta joukkueesta pelaajan, joka tarjosi rohkaisua ja tukea.**

4

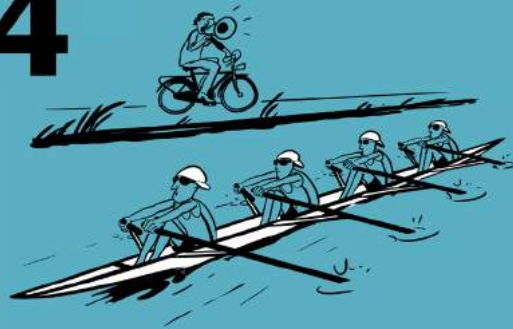


## Oppimisilmapiiri

 Valmentajat/kouluttajat

**Aina kun mahdollista, käytä musiikkia harjoitusten aikana; nuoret pitävät siitä tuntien/harjoitusten aikana.**

4



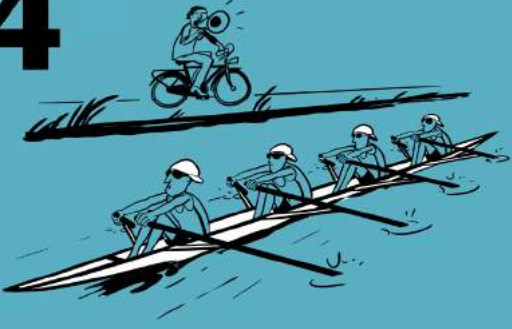
## Oppimisilmapiiri

 Seurat

**Tarjotkaa valmentajille koulutusta ja näyteharjoituksia siitä, miten voidaan avittaa valmennustyyliin ja nuorten käytöksen muuttamista.**



# 4



## Oppimisilmapiiri

 Seurat

Luokaa palkinto, joka annetaan niille, jotka ovat vaikuttaneet eniten myönteisen harjoitteluilmapiirin luomiseen. Huolehtikaa, että palkinto jaetaan eri nuorille roolin perusteella (esim. "viikon pelaaja", "kuukauden joukkue").

Keep  
Youngsters  
Involved  
Yhteistyössä Nuorisoyhteistyön keskuksen kanssa

# 5



Ajan ja tavoitteiden tasapa-

 Valmentajat/kouluttajat

Auta ja tue nuoria ajankäytön hallitsemisen oppimisessa ja olemaan tehokkaampia.

Keep  
Youngsters  
Involved  
Yhteistyössä Nuorisoyhteistyön keskuksen kanssa

# 5



Ajan ja tavoitteiden tasapaino

 Valmentajat/kouluttajat

Kerro nuorille urheilun sekä koulun ja/tai työn yhdistämismahdollisuuksista.

Keep  
Youngsters  
Involved  
Yhteistyössä Nuorisoyhteistyön keskuksen kanssa

# 5



Ajan ja tavoitteiden tasapaino

 Valmentajat/kouluttajat

Intohimo urheilua kohtaan voi opettaa nuorille tehokasta ajankäyttöä. Tee heistä intohimoisia!

Keep  
Youngsters  
Involved  
Yhteistyössä Nuorisoyhteistyön keskuksen kanssa



5



Ajan ja tavoitteiden tasapa-

 Valmentajat/kouluttajat

Urheilutoiminnan aikataulu tulisi järjestää mahdollisimman joustavaksi ja noudattaen koulun aikatauluja. Aina kun mahdollista, niveltäkää lukujärjestykset ja arvioinnit koulujen kanssa.

Keep  
Youngsters  
Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapa-

 Seurat

Ottakaa vanhemmat mukaan kimpakyyteihin, jos koulun ja urheiluharrastuksen välinen etäisyys on tärkeä.

Keep  
Youngsters  
Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapaino

 Seurat

Järjestäkää urheiluharjoituksia (suoraan) koulun jälkeen (keskipäivän loppupuolella). Tämän jälkeen on päivällinen ja hetki kotitehtävien teolle tai sosiaaliselle työlle. Tällöin nuoret eivät mene kotiin urheilun jälkeen, jolloin vältetään riski, että he eivät palaa. Syöminen ja kotitehtävät on kuitenkin hoidettava joka tapauksessa.

Keep  
Youngsters  
Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapaino

 Seurat

Tarjotkaa läksytunteja ja tukea urheiluseurassa, jos harjoitukset eivät sovi ihanteellisesti yhteen lukujärjestyksen kanssa.

Keep  
Youngsters  
Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapa-

Seurat

Tarjotkaa lisätunteja ja mahdollisuuksia opettaa nuorille ja vanhemmille ajanhallintaa.

Keep Youngsters Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapa-

Seurat

Avatkaa seuralle tilat koulun lähistölle pienentääksenne vanhempien ja nuorten kulkumatkaa.

Keep Youngsters Involved

5



Ajan ja tavoitteiden tasapaino

Seurat

Etsikää teknisiä ratkaisuja otteluiden järjestämiseen matkustamisen määrän rajoittamiseksi.

Keep Youngsters Involved

6



Kustannukset

Seurat

Tarjotkaa perhe- tai ryhmälennuksia.

Keep Youngsters Involved



## Kustannukset

 Seurat

**Etsikää lisärahoitusta, jos vanhemmat ja seurat eivät pysty maksamaan kaikkia toiminnan kustannuksia. (Esim. paikalliset tuet kunnilta, yhdistyksiltä ja hankkeista)**



## Kustannukset

 Seurat

**Tarjotkaa nuorille ja vanhemmille mahdollisuus pienentää rahallista panosta tekemällä seurassa talkootyötä.**



## Kustannukset

 Seurat

**Luokaa maksuvaihtoehtoja, joita on mukautettu vanhempien taloudellisten valmiuksien mukaan.**



## Kustannukset

 Seurat

**Tiedottakaa vanhemmille urheilun kustannuksista paikkansapitävästi etukäteen, jotta seuran ja urheilulajin valinta voidaan tehdä oikeiden tietojen pohjalta.**



## Kustannukset

 Seurat

**Olkaa tietoisia kulumuutoksista, kun nuorista tulee vanhempia jäseniä. Tukekaa vanhempia ja nuorta tarvittaessa.**



## Kustannukset

 Seurat

**Kehittäkää erityisiä ohjelmia, jotka on kohdistettu alttiiden ryhmien nuorille.**



## Kustannukset

 Seurat

**Luokaa yhteishankkeita vanhempien ja yhteisön kanssa kustannusvaikutusten vähentämiseksi.**



## Kustannukset

 Seurat

**Aina kun mahdollista, seuran pitäisi luoda heikon taloudellisen taustan omaaville nuorille vaihtoehtoja pienentää kustannuksia tarjoamalla ilmaisia harjoitteluvaiheita. Nuorten pitää kuitenkin omistaa aikaansa harjoituksille ja osoittaa kehitystä.**

6



## Kustannukset

 Seurat

Etsikää kansallisia ja alueellisia ohjelmia tukemaan kehityshankkeita, jotta kustannukset saadaan pidettyä kohtuullisina.

Keep  
Youngsters  
Involved  
European Union  
Erasmus+ Programme

7



## Odotukset

 Valmentajat/kouluttajat

Kerro selkeästi, millaisesta urheiluseurasta on kyse ja millainen seuran kulttuuri on: kilpailuhenkinen, virkistyshenkinen, hauskanpitoon tähtäävä, jne.

Keep  
Youngsters  
Involved  
European Union  
Erasmus+ Programme

7



## Odotukset

 Valmentajat/kouluttajat

Järjestä tiedotustilaisuus, jossa käydään läpi joukkueen/urheilulajin olennaisimmat elementit.

Keep  
Youngsters  
Involved  
European Union  
Erasmus+ Programme

7



## Odotukset

 Valmentajat/kouluttajat

Tarjoo nuorille selkeä kuva siitä, mitä heidän on tehtävä (esim. suunniteltava harjoituksia, lämmiteltävä ja osallistuttava).

Keep  
Youngsters  
Involved  
European Union  
Erasmus+ Programme

7



## Odotukset

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Luo selkeät säännöt ja ohjeet yhdessä nuorten kanssa koskien aikaa, vaatetusta, panostusta, kiusaamista sekä poissaoloja.**

7



## Odotukset

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Pyri kommunikoidaan selkeästi tarjoamalla konkreettisia odotuksia ja jäsennellyn formaatin.**

7



## Odotukset

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Esitä kysymyksiä harjoitusten aikana varmistaaksesi, että nuoret ymmärtävät ja muodostavat realistisia odotuksia.**

7



## Odotukset

 **Seurat**

**Luokaa mahdollisuuksia keskustella nuorten ja vanhempien kanssa käytännöistä, urheilulajista sekä seuran kulttuurista, jotta voidaan muodostaa todellisia ja mukautettuja odotuksia.**



# 7



## Odotukset

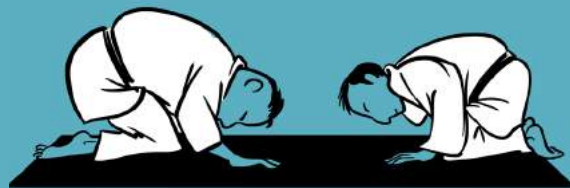


Seurat

**Kehittäkää hyvää viestintää valmentajan ja sidosryhmien välillä seuran keskeisiin viesteihin liittyen.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 8



## Arvot

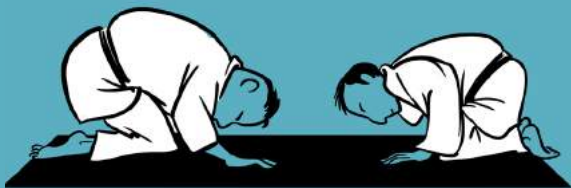


Valmentajat/kouluttajat

**Valmentajien on edistettävä luottamusta, kunnioitusta ja hauskanpitoa. Se, mitä nuoret saavat valmentajilta ja joukkueovereilta, vahvistaa heidän edistymistään urheilussa, jolloin he arvostavat urheilua paljon enemmän.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 8



## Arvot

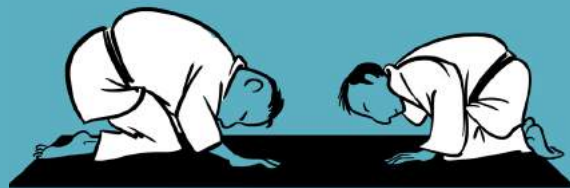


Valmentajat/kouluttajat

**Kutsu roolimalli (kuten ammattilaisurheilija tai vanhempia pelaajia) puhumaan tärkeistä asioista urheilussa.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 8



## Arvot



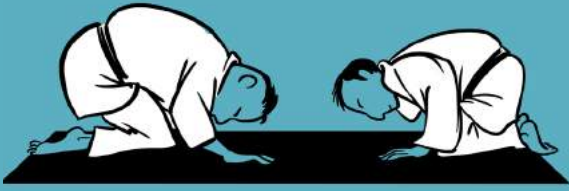
Valmentajat/kouluttajat

**Opeta nuoria kunnioittamaan vastustajaa; esim. kättely ennen ja jälkeen pelin; muokkaa kielenkäyttöä.**

Keep  
Youngsters  
Involved



8



## Arvot

 Valmentajat/kouluttajat

Järjestä keskusteluja joukkueen säännöistä (ajatus on, että säännöt ja niiden takana olevat arvot ovat yhteisiä ja jokaisella on tunne siitä, että on ollut mukana prosessissa).

8

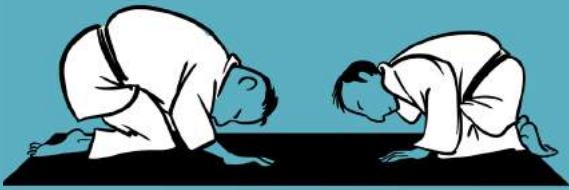


## Arvot

 Valmentajat/kouluttajat

Varmista, että nuoret työskentelevät tavoitteiden saavuttamiseksi ja että he noudattavat sääntöjä, urheilulajin säädöksiä ja eettisiä arvoja.

8

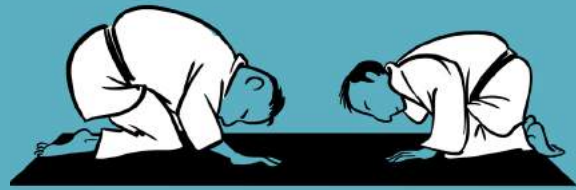


## Arvot

 Valmentajat/kouluttajat

Opeta nuorille reilua peliä ja eettisiä arvoja.

8

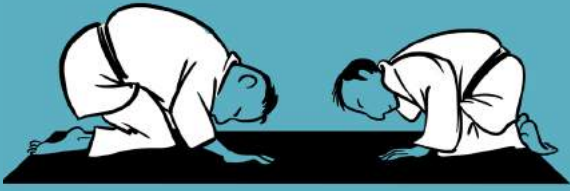


## Arvot

 Valmentajat/kouluttajat

Urheilun hyötyjä tulisi korostaa nuorille ja vanhemmille selkeästi.

8



## Arvot

Seurat

**Kehittäkää infografiikoita, joilla arvoja ja niiden merkitystä voidaan selittää nuorille ja vanhemmille.**

Keep  
Youngsters  
Involved

8



## Arvot

Seurat

**Järjestäkää koulutusseminaareja, joiden avulla pelaajat saavat tietoa elämäntavan suunnittelun, fyysisen kunnon ja mukana pysymisen tärkeydestä.**

Keep  
Youngsters  
Involved

8



## Arvot

Seurat

**Etsikää ohjelmia ja käytäntöjä, joiden avulla yhden perheenjäsenen harrastuksesta tehdään koko perheelle fyysisesti aktiivinen elämäntapa.**

Keep  
Youngsters  
Involved

8



## Arvot

Seurat

**Kannustakaa perheitä osallistumaan seminaareihin, joiden tehtävät liittyvät urheilun arvoihin.**

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Luo nuorillesi lämmin ympäristö osoittamalla aktiivisesti kiinnostusta ja olemalla saatavilla, kun heillä on kysymyksiä, valituksia tai huolenaiheita.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Luo läheinen yhteys nuoriisi olemalla fyysisesti ja henkisesti läsnä.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Korvaa pakottava (voimakas) kielenkäyttö kielellä, joka on houkuttelevampaa. Kiinnitä huomiota myös kehon kieleen.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Valmenna nuoria myönteisen käytöksen avulla ja rakenna luottamus- ja kiintymyssuhdetta välillenne. Tuo myös selkeästi esille se, miten pitää käyttäytyä, ja missä korrektein käytöksen rajat kulkevat.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

 Valmentajat/kouluttajat

Huomioi myös harjoitusten ulkopuolinen tunnelma ja pyri tutustumaan nuoriin paremmin.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

 Valmentajat/kouluttajat

Kommunikoi rehellisesti ja avoimesti valmentajana ja pyri olemaan puhumatta pahaa urheilijoidesi selän takana.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

 Valmentajat/kouluttajat

Anna nuorten täyttää palaute- tai kyselylomakkeita, jotta he voivat arvioida tyytyväisyyttään, nautinnollisuuden tunnettaan ja itseluottamustaan harjoitusten aikana.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

 Valmentajat/kouluttajat

Älä tee voittamisesta lopullista päämäärää; kun voittamisesta tulee nuorta tärkeämpää, kokonaisvaltainen osallistuminen vaarantuu.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Nuoret haluavat, että heidän henkilökohtaisia tunteitaan kunnioitetaan, aivan yhtä paljon kuin kuka tahansa aikuinen. Kohtele heitä arvokkaasti heidän osallistuessaan urheiluun.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Valmentajat/kouluttajat

Tarkkaile ärtymyksen merkkejä olemalla asenteeltasi utelias ja motivoiva, kun nuoret ovat vastahankaisia.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Seurat

Varmistakaa osaamisen tukeminen tarjoamalla lisämateriaalia, esittelyitä tai fyysistä apua sopivina aikoina.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde

#### Seurat

Varmistakaa, että valmentajan ja pelaajan välisiä ristiriitoja tarkkaillaan ja ne ratkaistaan.

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Seurat

Arvioikaa häirinnän tai väärinkäytöksen kohteeksi joutumisen tilanteissa käytettäviä käytäntöjä ja ohjeita sekä ilmoituksen teon ja tuen saamisen toimintatapoja tarpeen vaatiessa.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Seurat

Varmistakaa, että valmentajat näyttävät hyvää esimerkkiä harjoituksissa ja peleissä.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Seurat

Muistuttakaa valmentajia syistä, joiden vuoksi nuoret osallistuvat ja miksi he lopettavat.

Keep  
Youngsters  
Involved

9



### Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Seurat

Kertokaa valmentajille ominaisuuksista, joita pelaajat haluaisivat nähdä (esim. oikeudenmukainen, kannustava, rohkaiseva).

Keep  
Youngsters  
Involved

# 9



## Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Järjestäkää ryhmäyttämistehtäviä / -aktiviteetteja valmentajan ja pelaajien välisen suhteen kohentamiseksi.

# 9



## Valmentajan Ja Urheilijan Suhde



Antakaa valmentajille koulutusta sukupuolten tasa-arvoisuudesta – se tekee heidät tietoisiksi eri lähestymistavoista tyttöjen ja poikien suhteen.

# 9



## valmentajan ja urheilijan suhde



Ottakaa käyttöön valmentajan havaintolomake, jotta valmentaja voi kirjata muistiin pelaajien ominaisuuksia, sisällön toimitusta sekä vuorovaikutusta pelaajien kanssa harjoitustuokioiden aikana. Tämä mahdollistaa kasvun valmentajana.

# 10



## Vertaisten osallistuminen



Aloita jokainen peli 10 "kunnioituspisteellä". Pelaajat voivat menettää tai saada pisteitä joukkueelleen käyttäytymisellään ja teoillaan joukkueovereita, vastustajia ja erotuomareita kohtaan.



10



### Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Järjestä urheiluharjoituksia heti koulun jälkeen yhdessä ystävien ja koulutovereiden kanssa.

10



### Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Kutsu nuorten ystäviä mukaan harjoituksiin.

10



### Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Käytä tutustumisleikkejä seuran nuorten välisten sosiaalisten muurien murtamiseen.

10



### Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Jos nuoresta tulee jäsen osana jotakin ryhmää, pidä kyseinen ryhmä yhdessä mahdollisimman pitkään.

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Rohkaise nuoria tuomaan ystäviään mukaan tai ota käyttöön erityiset harjoitukset, joiden tarkoituksena on saada mukaan uusia pelaajia.

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Luo joukkueille palkintojärjestelmä; anna lisäpiste, kun nuoret antavat positiivista palautetta, rohkaisevat ja tukevat toisiaan.

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Valmentajat/kouluttajat

Edistä myönteistä ilmapiiriä harjoitusten aikana edistääksesi henkilöiden välisten suhteiden vahvuutta.

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Seurat

Tukekaa käytäntöjä, jotka vahvistavat joukkueen jokaisen jäsenen roolia ja mukanaoloa, sekä käytäntöjä joilla varmistetaan, että kukaan ei jää yksin.

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Seurat

Korostakaa nollatoleranssia kiusaamisen ja häirinnän suhteen urheilussa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Seurat

Ottakaa käyttöön "kaverijärjestelmä", jotta uudet pelaajat tuntevat itsensä tervetulleiksi ja osaksi seuraa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 10



## Vertaisten osallistuminen

 Seurat

Pyytäkää nuoria mainostamaan seuraa jakamalla lehtisiä/julisteita kohdealueilla (esim. kouluissa, nuorisjärjestöissä, jne.) ja sosiaalisen median kautta.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki

 Valmentajat/kouluttajat

Keskustele vanhempien kanssa ja pyydä heitä rohkaisemaan nuoria osallistumaan tutustuttamalla heidät urheilulajiin ja kenties tulemaan vapaaehtoisiksi ohjaajiksi lasten urheiluohjelmiin.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Kommunikoi vanhempien kanssa lapsen käyttäytymisestä ja kehityksestä. He ovat myös vastuussa niistä.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Keskustele säännöllisesti vanhempien ja heidän tyttärensä/poikansa kanssa, saadaksesi heidät ymmärtämään ohjelman ja jopa vahvistamaan kotona sitä, mitä heidän lapsensa on oppinut.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



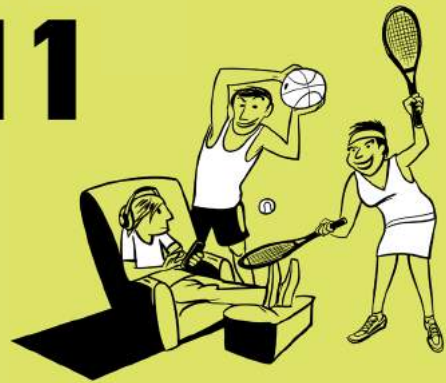
## Vanhempien tarjoama tuki

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Kutsu vanhempia toimimaan seurassa aktiivisesti ja pohdi erityisen tervetuliaistoivotuksen järjestämistä.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki

 **Valmentajat/kouluttajat**

**Neuvo nuoria, että he saavat tukea vanhemmiltaan.**

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



**Kutsukaa vanhempia seuraan koskeviin tiedotustilaisuuksiin.**

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



**Kutsukaa vanhempia toimimaan vapaaehtoisina seuran toiminnassa. Tukekaa ja suunnitelkaa vanhempien osallistumista vapaaehtoistyöhön.**

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



**Kysykää vanhemmilta, miten he voivat olla mukana ilmoittaessaan nuorensa mukaan.**

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



**Järjestäkää tapahtumia, joissa valmentajat, nuoret ja vanhemmat ovat mukana, kuten hauskoja juoksutapahtumia tai seurakävelyitä.**

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Tarjotkaa vanhemmille seuran tarpeisiin liittyvää toimintaa.

Keep Youngsters Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Ottakaa käyttöön asianmukaisia viestintäkanavia seuran ja vanhempien sekä valmentajien ja vanhempien välille (esim. neljännesvuosittaiset tapaamiset, sosiaalinen media, jne.).

Keep Youngsters Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Opettakaa vanhemmille, että he voivat auttaa nuoria kehittämään urheilun perustaitoja pelaamalla heidän kanssaan rennosti.

Keep Youngsters Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Opettakaa vanhemmille, miten he voivat auttaa nuoriaan muodostamaan realistisia odotuksia pelistään.

Keep Youngsters Involved



# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Seurat

Nuoria ei saisi pakottaa tai pelotella pelaamaan, joten opettakaa vanhempia erottamaan asianmukainen ohjaus tällaisista tempuista.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 11



## Vanhempien tarjoama tuki



Seurat

Käyttäkää järjestelmällisiä käytäntöjä vanhempien kanssa käytävän kommunikation kehittämiseksi urheiluseurassa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt



Valmentajat/kouluttajat

Hanki tietoa strategioista/parhaista käytännöistä, ja toteuta strategioita, joiden avulla nuoret pidetään urheilun parissa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt



Valmentajat/kouluttajat

Ota selvää lopettamiseen liittyvistä tekijöistä ja huomioi ne.

Keep  
Youngsters  
Involved



# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Valmentajat/kouluttajat

Keskustele nuortesi kanssa lopettamisesta ja ole kiinnostunut heidän mielipiteistään.

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Valmentajat/kouluttajat

Pyri parantamaan seuran käytäntöjä lopettamisen suhteen oman kokemuksesi sekä käytettävissä olevien parhaiden käytäntöjen pohjalta.

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Seurat

Seuratkaa lopettamisen syitä ja ryhtykää vastatoimiin.

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Seurat

Seurojen on räätälöitävä valmennuskäytäntöjään varmistaakseen, että nuoret ovat niiden keskiössä koko ajan, ja luotava oikea ympäristö jatkamisen varmistamiseksi.

# 12



## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Seurat

Edistäkää seuran lopettamista koskevia käytäntöjä suorien (esim. tieto ja kokemukselliset tuokit) sekä epäsuorien (esim. sosiaalinen media) menetelmien avulla.

# 12

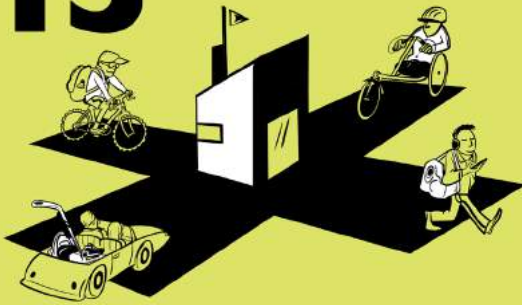


## Ennalta ehkäisevät käytännöt

### Seurat

Järjestäkää seuran kokous valmentajien kanssa lopettamisen ennaltaehkäisemisestä keskustelemiseksi.

# 13

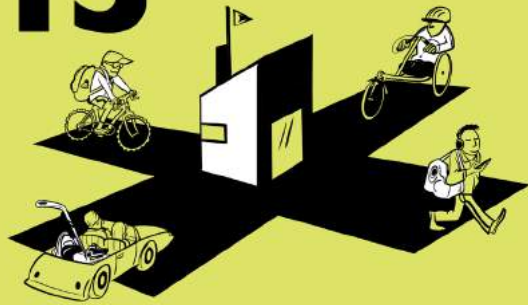


## Saavutettavuus

### Seurat

Urheilumahdollisuuksien sijoittaminen koulun lähelle tai samalle kampukselle voi vähentää kuljetusaikaa ja kustannuksia.

# 13

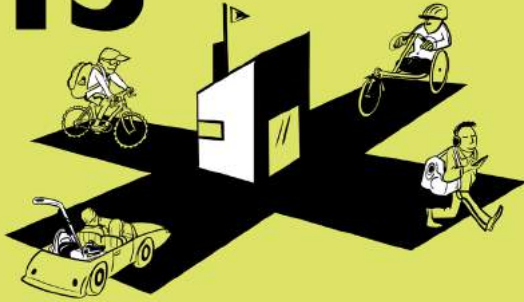


## Saavutettavuus

### Seurat

Keskustelkaa kuntien kanssa käytännöistä ja toimenpiteistä, joiden avulla urheilumahdollisuuksia voidaan sijoittaa tehokkaasti.

# 13



## Saavutettavuus

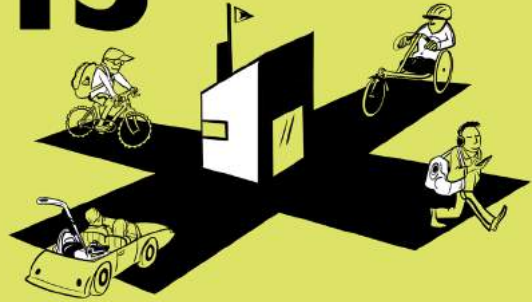


Seurat

Varmistakaa, että tilat ja infrastruktuuri ovat hyvässä kunnossa ja turvallisia ja varmistakaa, että niitä on riittävästi.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



## Saavutettavuus



Seurat

Järjestäkää liikuntaesteisille nuorille ja/tai vanhemmille mukautettuja palveluita.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



## Saavutettavuus

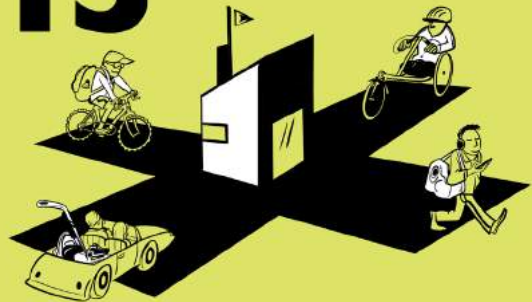


Seurat

Pyrkikää pitämään tilat avoinna päiväsaikaan, jotta nuoret voivat leikkiä ystäviensä kanssa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



## Saavutettavuus

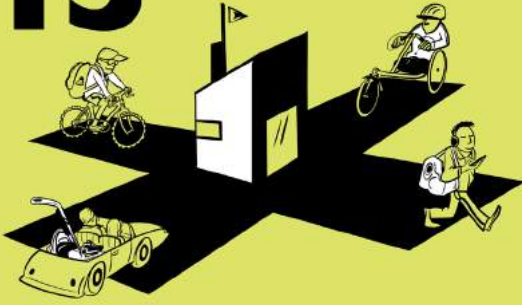


Seurat

Luokaa tila, johon nuoret voivat tulla ja olla yhdessä.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



## Saavutettavuus



Käytävissä oleva Wi-Fi tekee seuran tiloissa ajan viettämisestä nuorille houkuttelevampaa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



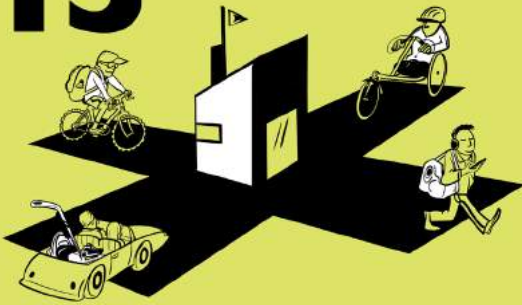
## Saavutettavuus



Ottakaa yhteyttä paikallisiin viranomaisiin infrastruktuurin parantamista koskien (esim. polkupyöräparkit, bussipysäkit, liikennevalot).

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



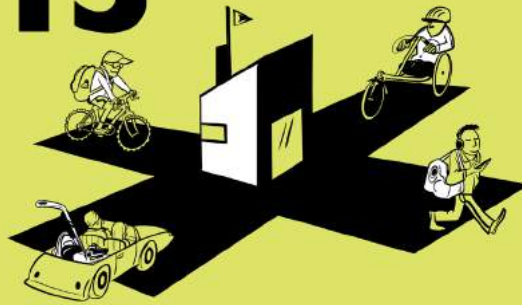
## Saavutettavuus



Muoktakaa ja mukauttakaa tiloja edistämään infrastruktuurin turvallisuutta ja laatua laadukkaiden harjoittelu ympäristöjen saavuttamiseksi.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 13



## Saavutettavuus



Yrittäkää saada kansallista ja/tai kunnallista rahoitustukea uusille/parannelluille urheilutiloille.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Valmentajat/kouluttajat

Ota huomioon, että liiallinen erikoistuminen varhaisessa iässä vie lapsilta mahdollisuuden oppia monista lajeista ja päättää, mitkä urheilulajit vetoavat heihin eniten.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Valmentajat/kouluttajat

Sisällyttä harjoituksiin muunlaisia pelityylejä. Tämä lisää kiinnostavuutta.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Valmentajat/kouluttajat

Auta nuorta löytämään ja valitsemaan toinen urheilulaji tai seura, jos hän haluaa lopettaa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Valmentajat/kouluttajat

Auta nuoria ja heidän vanhempiaan etsimään uusi urheiluseura, jos he muuttavat toiseen paikkaan.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Seurat

Tarjotkaa valmennusta kaikilla tasoilla ja antakaa pelaajan kehitykselle aikaa.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Seurat

Järjestäkää vaihtoja naapuriseurojen välillä.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Seurat

Jos koulut ja urheiluseurat tekevät yhteistyötä, nuoret voivat saada mahdollisuuden yrittää valita eri urheilulajien väliltä.

Keep  
Youngsters  
Involved

# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Seurat

Järjestäkää urheilutarjontaa eri tasojen, intensiteetin, taitotasojen ja osallistumisajan perusteella: luokaa eri ryhmiä niille, jotka harjoittelevat tavoitteellisesti ja niille, joilla ei ole tavoitteita. Joukkueita muodostettaessa olisi syytä huomioida myös kypsyydet kummankin sukupuolen osalta, varsinkin ennen murrosikää ja murrosiän jälkeisenä aikana.

Keep  
Youngsters  
Involved



# 14



## Tarjolla oleva lajivalikoima

 Seurat

**Edistäkää vapaa-ajan liikunnan, pelien ja urheilun kehittämistä, varaten tiettyjä aikoja, jolloin tilat ovat avoinna niille ryhmille tai yksilöille, jotka eivät osallistu muuhun järjestettyyn tai organisoituun urheiluun.**

Keep  
Youngsters  
Involved  
