

## Pidetään nuoret mukana

### Hyvien toimintatapojen ohjeet 14 tekijää

”Pidetään nuoret mukana” (Keep Youngsters Involved, KYI) -hankkeen tarkoitus on vastata kysymykseen: ”Miten pidämme nuoret mukana urheilussa ja liikunnassa?” Monissa Euroopan maissa näemme, että monet nuoret lopettavat urheilun monista syistä – syyt ovat henkilökohtaisia, sosiaalisia ja ympäristöstä johtuvia. Tämä hanke on yleisesti suunnattu nuorille (12–19-vuotiaat) ja erityisesti heikomman sosioekonomisen taustan omaaville. Sen on rahoittanut Euroopan komissio, ja kyseessä on yhteistyöprojekti Erasmus+ Sport -ohjelmassa (2016). Hankkeen kesto on 1. tammikuuta 2017 – 30. kesäkuuta 2019. Lisätietoja hankkeesta saat osoitteessa [www.keepyoungstersinvolved.eu](http://www.keepyoungstersinvolved.eu).

Työpaketti 1 sisältää pikaisen kirjallisuuskatsauksen, jonka avulla tunnistettiin tekijöitä, jotka estävät nuoria lopettamasta urheilun. Pikakatsaukset ovat eräänlainen ”tiedon synteesi, jossa systemaattisen arviointiprosessin osia yksinkertaistetaan tai jätetään pois, jotta tietoa voidaan tuottaa ripeästi”<sup>1</sup>. Tätä varten kehitettiin hakusyntaksi, jonka avulla oleellisista tietokannoista haettiin tietoa ja saatiin 440 tulosta. Näistä 440 tutkimuksesta kolmen katsauksen katsottiin olevan sopivimpia kerättäessä tekijöitä, jotka liittyivät urheilun lopettamisen ehkäisemiseen<sup>2-4</sup>. Kun haku julkaistusta kirjallisuudesta oli valmis, KYI-tiimi keräsi harmaata kirjallisuutta kumppanimaista. Kymmenen harmaan kirjallisuuden teosta valittiin ja niitä käytettiin tukemaan ja täydentämään julkaistusta kirjallisuudesta löytyneitä havaintoja. Kaikkiaan lähes 150 tekijän todettiin olevan yhteydessä urheilun keskeyttämiseen nuorten keskuudessa. KYI-tiimi päätti keskittyä tekijöihin, joiden tiedettiin ehkäisevän urheilun lopettamista. Kuvaus kustakin tekijästä sekä meidän urheilun lopettamisen määritelmä löytyvät alta.

### Määritelmä pudota urheilusta

Järjestelmällisen harjoittelun ja kilpailun pitkittynyt puuttuminen, joko yhdessä urheilulajissa (lajikohtainen lopettaminen) tai kaikessa urheilussa (yleinen urheilun lopettaminen).

### Kuvaus tekijöistä, jotka ehkäisevät urheilun lopettamista nuorten keskuudessa

#### 14 tekijää

Erasmus+ Sport -hanke Pidetään nuoret mukana kehitti hyvien toimintatapojen ohjeet selventämään, miten nuorten urheilun lopettamista ehkäiseviä tekijöitä voitaisiin toteuttaa osana nuorten urheilukokemusta. Jokainen ohje sisältää esimerkkejä strategioista, joita jo käytetään seuroissa ympäri Eurooppaa, tämän hyvän toimintatavan saavuttamiseksi.



## 1 Autonomia

Jokaisen nuoren pitäisi kokea tiettyä valinnanvapautta urheilutoimintaansa liittyvien tekojen, ajatusten ja tunteiden suhteen. Jokainen nuori voi tehdä aloitteen ja hänen pitäisi kokea käyttäytymisensä omaehtoisena.



## 2 Koettu pätevyys / minäpystyvyys

Jokaisen nuoren pitäisi luottaa kykyynsä saavuttaa haastava urheiluun liittyvä tehtävä tai ennalta määritetty tavoite. Jokaisen nuoren pitäisi uskoa, että hän pystyy suorittamaan tietyn tehtävän tai pärjäämään haastavassa tilanteessa.



## 3 Joukkoon kuuluminen

Jokaisen nuoren pitäisi tuntea olevansa osa ryhmää/seuraa. Jokaisen nuoren pitäisi kokea lämpöä, kiintymystä, hyväksyntää ja turvallisuuden tunnetta niin itseään kohtaan kuin muiden kanssa olemisesta sekä olemisesta osana tiimiä/seuraa.



## 4 Oppimisilmapiiri

Jokaisen nuoren pitäisi saada positiivista vahvistusta läheisiltään (esim. valmentajilta, ikätovereiltaan, vanhemmiltaan), kun hän työskentelee ahkerasti, ja nuorten pitäisi auttaa muita oppimaan yhteistyön avulla. On tunnustettava, että jokaisen ihmisen työpanos on tärkeä seuralle.



## 5 Ajan ja tavoitteiden tasapaino

Jokaisen nuoren pitäisi hallita aikatauluun mahdollisuuksien mukaan niin, että hänellä on aikaa osallistua urheiluun. Jokaisen seuran tulisi järjestää toimintaa sopivina, joustavina ja helposti käytettävissä olevina aikoina, jotta nuoret voivat osallistua. Seurojen tulisi tasapainottaa aikaisitoumuksia nuoren osallistumisen tason mukaisesti (eli huvi-, edistynyt- tai eliittitaso) ja huomioitava aika, jonka nuoret tarvitsevat elämänsä muille osa-alueille (esim. koulutukseen).



## 6 Kustannukset

Jokaisen nuorella pitäisi olla varaa urheilussa mukana olemisen tuomiin kustannuksiin. Jokaisen seuran tulisi aktiivisesti pyrkiä pitämään nuorten osallistumiskustannukset alhaisina, jotta vältetään taloudelliset osallistumisen esteet. Jokaisen seuran tulisi keskustella mahdollisuuksista niille yksilöille, joilla on taloudellisia esteitä (esim. jäsenyys vastineena talkootyöstä urheiluseurassa).



## 7 Odotukset

Jokainen nuoren pitäisi ymmärtää, mitä odottaa osallistuessaan urheiluseuran toimintaan. Näiden odotusten pitäisi kattaa niin fyysiset, sosiaaliset kuin henkisetkin odotukset. Jokaisen seuran tulisi ymmärtää, kuinka nuorten odotukset osallistumisesta koskien vaihtelevat iän, sukupuolen, kulttuurin ja sosioekonomisen aseman mukaan, ja mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon nämä vaihtelut odotuksissa ja tarpeissa.



## 8 Arvot

Jokaisen nuoren tulisi arvostaa urheiluun osallistumisen merkitystä ja hyödyllisyyttä hänelle itselleen. Jokaisen seuran tulisi arvostaa urheiluun osallistumisen merkitystä nuorille sekä mahdollisuuksien tulisi edistää näitä arvoja.



## 9 Valmentajan ja urheilijan välinen suhde

Jokaisella nuorella ja valmentajalla pitäisi olla tehokas ja positiivinen suhde, joka pitää sisällään empaattista ymmärrystä, rehellisyyttä, tukea, yhteistyötä ja kunnioitusta.



## 10 Vertaisten osallistuminen urheiluun

Muiden pelaajien pitäisi kannustaa jokaista nuorta, EI kiusata tai aiheuttaa jännittyneisyyttä negatiivisessa mielessä urheiluun osallistuttaessa. Jokaisen seuran tulisi tarjota nuorille mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa ja hankkia kavereita ja kannustaa nuoria siihen. Tätä tulisi tehdä virallisesti (järjestelmällisesti, suunnitellusti, arvioidusti) ja epävirallisesti (suunnittelemattomasti).



## 11 Vanhempien tarjoama tuki

Jokaisen vanhemman/huoltajan tulisi rohkaista nuortaan osallistumaan urheiluun. Jokaisen vanhemman/huoltajan tulisi tukea (esim. kuljetukset, välineet, osallistuminen yhdessä, rohkaiseminen jne.) nuoren osallistumista urheiluun mahdollisuuksien mukaan. Jokaisen seuran tulisi tukea vanhempien/huoltajien tällaista toimintaa, erityisesti niiden nuorten kohdalla, joiden urheilun lopettaminen on todennäköisempää (eli alttiit ryhmät).



## 12 Ennalta ehkäisevät käytännöt

Jokaisella seuralla tulisi olla ennalta ehkäiseviä käytäntöjä, jotka lisäävät tietoisuutta lopettamiseen liittyvistä tekijöistä ja aktiivisesti pyrkivät ehkäisemään lopettamista. Jokaista seuraa tulee kannustaa hyödyntämään oman lajinsa terveyshyötyjä. Jokaisen nuoren pitäisi toimia urheilun ja liikunnan osallistumisen ja jatkuvan sitoutumisen lähettiläänä.



## 13 Saavutettavuus

Jokaisen nuoren pitäisi pystyä käyttämään liikuntapaikkoja turvallisesti ja mukavasti. Jokaisen seuran tulisi tehdä tilojensa käytöstä mahdollisimman turvallista ja kätevää niin nuorille kuin heidän perheilleen.



## 14 Tarjolla oleva lajivalikoima

Jokaisella nuorella tulisi olla mahdollisuus osallistua nauttimaansa urheiluun, ja hänen pitäisi voida osallistua tasolla, joka on hänelle mukavin (esim. kilpataso, huvitaso, jne.). Jokaisen seuran tulisi tarjota nuorille mahdollisuuksien mukaan erilaisia mahdollisuuksia sekä käytäntöjä, jotka tarjoavat nuorille mahdollisuuksia osallistumisen tason ja vaihtelevien harjoitusten suhteen, sekä kilpailujen järjestämistä olisi kannustettava. Tarjotakseen laajan valikoiman aktiviteetteja ja vastataksaan perheiden tarpeisiin, jokaisen seuran pitäisi järjestää laaja valikoima erilaisia liikuntamahdollisuuksia mahdollisuuksien mukaan (eli monen lajin seuroja).

Lisätietoja hankkeesta saat osoitteessa [www.KeepYoungstersInvolved.eu](http://www.KeepYoungstersInvolved.eu).