



”SIELLÄ TULLAAN ILOISEKSI”

Pirkko Paavola-Hägglom pirkko.paavola@kolumbus.fi, sulkapallo

1 JOHDANTO

Kunnat, liikuntaseurat ja muut yhteisöt ovat yhä huolestuneempia lasten ja nuorten liikuntaharrastusten hiipumisesta. Syitä on monia. Ikävä kyllä maksut ovat nousseet. Vapaaehtoistyö vähenee, seuroista tulee liikeyrityksiä, eikä kaikilla ole varaa harrastaa. Tilanteen parantamiseksi on jo tehty paljon. Meillä on harrastamisen Suomen malli, soveltavan liikunnan ryhmiä ja kerhotoimintaa.

Nostan kehittämissideassani olennaiseksi asiaksi ohjaajien puutteen. Kuntien ja koulujen järjestämään iltapäiväkerho- ja lomatoimintaan tarvitaan ohjaajia työaikana. Mistä heitä saataisiin? Mahdollisia resursseja ovat opiskelijat, eläkeläiset ja muut ei vakituksessa päivätyössä olevat, joilla on kiinnostusta ja jonkin verran lajiosaamista. On kuitenkin vaikea lähteä toimintaan mukaan kylmiltään ilman ohjetta tai konseptia.

Matalan kynnyksen harrastustoiminnan kehittäminen ei ole lajiseuroilla ensimmäisenä mielessä, mutta tällainen toiminta voi tuoda niille pitkällä tähtäimellä uusia harrastajia. Kunnat hakevat seuroista apua toiminnan järjestämiseen, mutta eivät saa tarjouksia, sillä pienikin palvelu pitää kilpailuttaa osana kokonaisuutta. Byrokratia syö resursseja ydintoiminnalta. Pitäisi löytää kevyt palvelumalli, joka selättää nämä karikot. Yritän seuraavassa hahmotella ohjetta, jonka avulla uusi ohjaaja uskaltaisi lähteä mukaan toimintaan. Hänellä on tarvittava lajikokemus, mutta ei pedagogista koulutusta, kokemusta eikä itseluottamusta lähteä ohjaajaksi.

Omien kokemusteni kautta voin suositella tätä polkua. Lempiharrastukseen liittyvä työ lasten ja nuorten parissa on uskomattoman palkitsevaa. Olen pitkän linjan sulkapallojärjestötoimija, ohjaaja, harraste- ja kilpapelaja sekä sellaisen äiti. Olen ohjannut Turussa harrastenuorten ryhmiä, työikäisten Leidit liikkeellä- ryhmää ja ala-asteikäisten loma-ajan kerhoja. Olen myös ollut esittelemässä sulkapalloa soveltavan liikunnan järjestämiseksi, mutta tähän ei valitettavasti ole vielä löydetty vastuutoimijaa.

Olen vakuuttunut siitä, että meillä on tarpeita ja tekijöitä, jotka eivät kohta. Tähän ongelmaan haen ratkaisua.

”Siellä tullaan iloiseksi”- mallissa kuvataan perusasiat, jotka ohjaajan on hyvä tietää. Lajina on sulkapallo, mutta se voisi olla muukin matalan aloituskynnyksen laji. Nimi on lainattu pelaamisen Suomen mallin kyselystä. Siinä lapset kertoivat tärkeimmän syyn harrastamiselle olevan, että **siellä tullaan iloiseksi**. Suomen Sulkapalloliitolla on verkkosivuillaan <https://www.sulkapallo.fi> laadukasta lajiteknistä materiaalia ohjaajan tueksi, mutta siellä ei kerrota miten tullaan ohjaajaksi eikä anneta uudelle ohjaajalle paljoakaan pedagogisia neuvoja. Myös ohjaaja tulee iloiseksi, kun hän löytää työn mielekkyyden, ja tämä ilo tarttuu lapsiin. Keskityn mallissani tähän.

2 SIELLÄ TULLAAN ILOISEKSI – SULKAPALLON OHJAUSMALLI

Kuka – juuri sinä!

Hei lajiharrastaja, oletko ajatellut, että sinulla on osaamista, jolle on tarvetta? Olet pelannut sulkapalloa, ehkä kilpaillutkin, saanut valmennusta. Ohjaaminenkin kiinnostaisi, mutta et tiedä miten päästä alkuun. Seurat ja lajiliitto järjestävät valmentajakoulutusta. Seuroilla, kunnilla ja muilla yhteisöillä on tarvetta ohjaajille. Tässä mallissa on kuvattu miten voit helposti kokeilla siipiäsi ohjaajana. Tule rohkeasti mukaan!

Kenelle?

Lasten, nuorten ja aikuisten harrastustoimintaan tarvitaan tekijöitä. Sulkapallo on matalan aloituskynnyksen laji. Monet ovat pelanneet sitä ilman ohjausta, ja siitä saa jo lyhyellä opastuksella paljon iloa. Tässä mallissa kuvataan ala-asteikäisten lasten leikinomaista sulkapalloa, jota kutsutaan Suomen Sulkapalloliitossa Minisulkikseksi. Mallia voi soveltaa myös nuorten ja aikuisten liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja edistämiseen.

Miksi?

Ohjaaminen on työtä. Sen kautta opit uuden ammatin. Opit kantamaan vastuuta, suunnittelemaan toimintaa ja taloutta. Opit myös ottamaan huomioon toisia,

huolehtimaan ryhmästä ja kohtaamaan sen jäsenet yksilöinä. Työtä tehdään korvauksen, palkan vuoksi, mutta se ei ole ainoa syy. Huomaat, että saat itsellesi paljon iloa ryhmän jäsenten onnistumisista, ja samalla koet itse onnistuneesi. Ohjaajista on pulaa, joten teet tärkeää työtä lähtiessäsi mukaan.

Miten?

Kysy kotikunnastasi, sen liikuntaviranomaisilta tai liikuntaseuroista työmahdollisuuksia. Joskus kannattaa aloittaa vapaaehtoistyöstä, joka on omalla tavallaan palkitsevaa. Taitojen karttuessa ohjaus- ja valmennustyöstä voi tulla sinulle jopa kokopäiväinen ammatti. Työnantajasi voi maksaa sinulle palkkaa tai voit toimia alkuun kevytyrittäjäpalvelun kautta ilman, että täytyisi perustaa yritystä. Nämä laskutuspalvelut (esim. Ukko, Eezy...) neuvovat sinua talousasioiden hoidossa. Tässä kannattaa olla huolellinen ja tarkastaa vaikutukset mahdollisiin muihin ansioihin joita saat, jotta ei tule yllätyksiä.

Suomen Sulkapalloliiton verkkosivuilla <https://www.sulkapallo.fi> on paljon laadukasta materiaalia Minisulkiksen toteuttamisesta. Sieltä löydät mallitunteja, opetusvideoita ja lajitekniikkaa.

Kuvaan tähän tilanteen, jossa sinua odottaa ala-asteikäisten lasten ryhmä. Olet sopinut toiminnasta vastaavan, esimerkiksi koulun, liikuntaseuran tai kunnan liikuntaviraston kanssa, että ohjaat loma-aikana 10 kertaa ryhmää, jossa on 10 lasta.



Tiedät, että paikalla on myös toinen ohjaaja, joka tuntee lapset mutta ei ole lajiohjaaja. Paikalla saattaa olla myös lasten vanhempia. Tiedät, että ohjaus tapahtuu koulun liikuntasalissa, jossa on 4 sulkapallokenttää, verkot, mailat ja pallot. Miten toimit?

Tarkista järjestäjän kanssa vastuut ja velvollisuudet ja tee työsopimus. Huolehtiiko järjestäjä viestinnästä ja lasten vakuutuksista? Riittääkö, että huolehdit omasta vakuutuksestasi ja saavut paikalle sovittuina aikoina? Mitä varusteita järjestäjällä on? Jos halli ei ole sinulle ennestään tuttu, mene paikalle hyvissä ajoin tai käy tutustumassa siihen etukäteen. Tarkista, että varusteet ovat kunnossa. Kannattaa myös varautua yllätyksiin ja muistaa, että kaiken ei tarvitse olla täydellistä. Omassa pelikassissa voi pitää mukana hätävarusteita: kymmenelle riittää vähimmillään 5 mailaa ja palloa, jos vuorotellaan lyömistä ja heittämistä. Pelaajilla yleensä on vanhoja mailoja ja harjoituspalloja, ja niitä kannattaa kerätä ohjaustyöhön. Verkoksi käy hätätilassa pitkä naru ja läpinäkyvä muovi tai kangas. Apuvälineiksi sopivat ilmapallot, soft-pallot ja erilaiset maalit, astiat tai taulut, joihin tähdätään lyöntejä. Näillä pääsee jo pitkälle.

Et tunne lapsia ennestään. Mikä on heille kaikkein tärkeintä? Varmaan oppia sulkapalloakin, mutta kaikkein tärkeintä on, että siellä tullaan iloiseksi! On hauskaa ja on kavereita. Moni on tullut paikalle, koska oma paras kaverikin on siellä tai toivoo saavansa uusia kavereita. Kaikki toivovat, että ohjaaja on kiltti ja mukava ja on kiinnostunut heistä. Oppimisen ja onnistumisen kokemus on tärkeä, mutta se tulee edellä mainittujen seurauksena. Paikalla ei olla ainoastaan oppimassa sulkapalloa vaan kasvamassa ihmisinä ja saamassa myönteisiä kokemuksia; eväitä onnelliseen elämään. Älä säikähdä, tämä ei ole vaikeaa. Riittää, että olet itse innostunut ja kiinnostunut ohjaamisesta ja lapsista, joita ohjaat. Loppu tulee itsestään.

Tunnin alussa esittäydytään. Vastassa on 10 innokasta lasta, joku ehkä ei niin innokaskaan, uusia nimiä ja kasvoja. On hyvä aloittaa alkuleikillä, jossa jännitys laukeaa. Mennään etunimien mukaan aakkosjärjestykseen, ja samalla opitaan toistemme nimet. Ohjaajakin löytää paikkansa ja tulee tutuksi. Sitten jaetaan mailat ja pallot. Sulkapallojen sijaan voi käyttää ilmapalloja, joita pomputellaan. Voidaan kokeilla erikoistempujakin kuten selän takaa lyömistä, lattialla istuen lyömistä tai

pallon vaihtamista naapurin kanssa. Mahdolliset apuhjaajat ja lasten vanhemmat kannattaa ottaa heti mukaan.

Kun maila ja pallo alkavat tuntua tutuilta jakaudutaan kentille eri puolelle verkkoa. Jos lapsia on 10, voi yhdellä kentällä olla 4, toisella ja kolmannella 3. Harjoitellaan palloon osumista ja sen lyömistä tai heittämistä verkon yli. Tärkeintä on varmistaa, että kukaan ei jää yksin. Tässä apuhjaajat ovat tarpeen. Jos joku osuu jo paremmin hän voi olla yksinään kahta vastaan, ja ohjaaja kiertää kentillä lyöden jokaisen kanssa vuorotellen muutaman lyönnin. Vaihdetaan kaveria ja kenttäpuolia, jotta kaikki pääsevät pelaamaan kaikkien kanssa. Erot voivat olla alussa suuria, ja se, joka ei osu millään palloon tarvitsee enemmän tukea. Ryhmän osaavimmat voivat auttaa ohjaajaa heittämällä palloa parinsa mailaa kohti, jolloin aloittelevampien on helpompi harjoitella osumista. Ohjaajan tärkein tehtävä tässä vaiheessa on saada jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä. Kannattaa myös valvoa, ettei synny ”parempien” ryhmää, sillä kaikkihan ovat aloittelijoita. Hyvä apuväline on keppi, jonka päässä roikkuu narussa sulkapallo sopivalla korkeudella. Tähän osuminen on helppoa, ja lyöminen ei enää jännitä. Kannattaa myös kertoa, että heittotaito on yhtä tärkeä kuin palloon osuminen. Osaatko heittää tarkasti kaverin mailaa päin? Parhaat lyöjät kannattaa ohjata hyväksi heittäjiksi, jolloin heistä on hyötyä koko ryhmälle, ja tämä parantaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmälle voi keksiä nimen tai järjestää nimikilpailun. Olemme yhdessä hyviä ja vahvoja.



Vähitellen taidot kasvavat ja erot pienenevät. Kun aletaan osua palloon päästään harjoittelemaan erilaisia lyöntejä, kentällä liikkumista ja pelin sääntöjä. Tässä ohjeessa ei kuvata lajitaitoja, sillä ne ovat ohjaajalla jo hallussa, ja niistä löytyy paljon tietoa Suomen Sulkapalloliiton sivuilta kohdasta ”Palvelut, Minisulkis”.

Tärkeintä on edetä vähän kerrallaan ja suunnitella tunti etukäteen korkeintaan 2 asian oppimiseen. Väliin tarvitaan leikkejä, jotta ilo säilyy.

Ohjaaja voi ottaa mukaan tarroja, värikynät ja taitopassit eli vihot, joihin lapsi saa kirjoittaa nimensä, ikänsä ja piirtää kuvansa ja kertoa muutakin itsestään. Tämä on hyvä tapa oppia tuntemaan toisensa. Valmiita taitopasseja saa myös tilata sulkapalloliitosta nimellä Minisulkis Taitopassi. Tämä on sopiva välileikki ensimmäisellä tunnilla, tai passi voidaan viedä kotiin täytettäväksi. Passiin kerätään osaamistarroja, ohjaajan terveiset ja kiitokset. Rasteja voivat olla ilmapallon pomputtelu, laukka-askeleet, sulkapallosyöttö, lyönti yläkautta, lyönti alakautta, pallon heitto... ja taitojen karttuessa eri lyönnit, kentällä liikkuminen, kaksin- ja nelinpelin säännöt, pistelasku, pelistä nauttiminen, vähän taktiikkaakin.



Kuva: Suomen Sulkapalloliitto, Minisulkis Taitopassi 1

Loppuleikistä lapset voivat äänestää keskenään. Ohjaajalla on hyvä olla myös oma leikkivarasto. Suosittuja ovat hipat ja pallosota, jossa yritetään tyhjentää oma kenttäpuolisko ja heittää kaikki pallot toiselle puolelle. Taitojen karttuessa päästään kokeilemaan karusellia, jossa 2 ryhmää lyövät vuorotellen verkon yli toisilleen ja juoksevat jonon päähän.

On hyvä varata aikaa tutustumiseen ja vaihtaa muutama sana jokaisen lapsen kanssa muistakin asioista kuin sulkapallosta. Tunnin päätyttyä kannattaa katsoa onko joku erillään muista, kenties allapäin tai jäänyt sivuun. Muutama rohkaiseva sana saattaa olla ratkaiseva tällaisessa tilanteessa. Lapsilla voi olla kiire pois, mutta ohjaajalla pitää olla aikaa. Välineden poiskorjaaminen voi olla yhteinen hetki, jossa jutellaan, kuunnellaan ja kiitetään.

Mallin tarkoituksena on herättää lasten kiinnostus liikuntaan ja pelaamiseen leikin kautta, opettaa ryhmässä toimimisen taitoja ja kaverin tukemista. Nelinpelissä toimitaan kahden hegen joukkueena ja saadaan kilpailun tuomaa jännitystä. Kaikki eivät halua kilpailla voitosta vaan nauttia pallon pysymisestä ilmassa mahdollisimman pitkään, ja se on aivan yhtä arvostettavaa. Useimmille jää lajista perustaidot, joita voi harrastaa vaikkapa ulkona pihapelinä kavereiden kanssa. Sulkapallovälineiden etuna on edullinen hinta, ja pihapelivälineet kahdelle saa halvimmillaan kymmenellä eurolla. Joku saattaa innostua lajista enemmänkin. Lajiseurat tarjoavat silloin mahdollisuuden jatkaa harrastusta pidemmälle.

Muistathan, että ohjaaja on lapsille esikuva. Ole luotettava ja reilu. Mene paikalle ajoissa, ja huolehdi, että tiedät minne ilmoittaa jos tapahtuu jotain yllättävää, esimerkiksi pakollinen syy olla poissa. Kerro alussa selkeästi mitä tunnilla tapahtuu, kuuntele herkällä korvalla lapsia ja vastaa kysymyksiin. Lapset oppivat katsomalla ja jäljittelemällä. Pitkät selitykset kannattaa korvata näyttämällä liike ja katsomalla miten lapset sen toistavat. Varmista järjestäjiltä etukäteen mistä saat apua, jos tulee ongelmia. Sinun ei tarvitse yksin selviytyä kaikesta, vaan riittää, että tuot lapsille iloa harrastuksesta, josta olet itsekin aikoinaan oppinut nauttimaan.

Miltä tuntuu, voisiko tämä olla sinulle sopiva juttu? Jos kiinnostuit, lähde kokeilemaan!

3. LOPUKSI

Pedagogisessa ideassani ei ole mitään sellaista, mitä ei olisi jo ennen tehty. Lähteitäkään en ole käyttänyt, vaan esittämäni ajatukset ovat omiani. Vuosien varrella olen kuunnellut seurojen huolta harrastajamäärien vähenemisestä, ohjaajien puutteesta, koulujen huolta iltapäiväkerhojen ohjaajapulasta ja vanhempien huolta lasten harrastusmaksujen kalleudesta. Näihin kysymyksiin yritän löytää ratkaisun. Liikunta ja urheilu liittyvät ainakin lajiseuroissa vahvasti kilpailuun. Silloin puhutaan taidoista, tekniikasta ja menestyksestä. Puhutaan valitettavasti myös ristiriidoista ja loppuunpalamisista. Liikkuminen lähtee kuitenkin leikkimisestä, niin lapsilla kuin aikuisillakin. Joskus tie helvettiin on kivetty hyvillä aikomuksilla. Lapselle haetaan parasta mahdollista valmennusta, menestystä, mainetta ja kunniaa. Siinä ei ole mitään pahaa, jos se on lapsen oma tahto, mutta tähän polkuun liittyy isoja riskejä. Se on eri asia kuin kaikille kuuluva liikkumisen ilo ja terveellinen elämäntapa. Vastaavasti paras on hyvän vihollinen, ja hyvä riittää. Lasten ei tarvitse kantaa huolta aikuisten maailman murheista ja surra puuttuvia mahdollisuuksia. Joskus niukkuus voi olla hyväksi ja pelastaa. Täydellisiä tiloja, välineitä ja osaamista ei tarvita, kun toimintaa ohjaa leikkimieli, ilo ja toisistaan välittäminen.

Pedagogisen kehittämistehtäväni saa tekijänimelläni jakaa avoimesti aoe.fi-sivustolla ja artikkelin kirjoittajana olen huolehtinut ja vastaan artikkeliin liittyvien kuvien julkaisuluvasta.