NUORI SUOMI

Lapsella on oikeus liikkua.

SILJA LINE K VEIKKAUS

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset

Nuori Suomi ry on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on lasten ja nuorten elämänilon ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla. Tällä hetkellä vain 30% suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveen kehityksen kannalta riittävästi.

Haluamme varmistaa, että liikkuminen on oleellinen osa jokaista koulu- ja päivähoitopäivää, perheen yhteistä arkea sekä kaveriporukoissa vietettävää vapaa-aikaa. Edistämme liikunta- ja urheiluseuratoimintaa, jossa jokainen lapsi ja nuori voi kokea onnistuvansa, saa yhtä paljon peliaikaa ja nauttii liikkumisesta.

Julkaisija ▸ Nuori Suomi ry
Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset

Toimitus ▸ Teemu Japisson ja Katri Lilja.
Suositusten valmisteluun ovat lisäksi osallistuneet lajiliittojen nuorisopäälliköt, Olympiakomitean edustajat, Nuoren Suomen henkilökunta, Kari Uusikylä ja Tuomas Valsta.

Taitto ▸ Katja Särkkä

Kuvat ▸ Nuorisopesis, Bo Strandén, Suomen Koripalloliitto, Suomen Lentopalloliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Palloliitto, Suomen Ringetteliitto, Suomen Salibandyliitto, Suomen Suunnistusliitto, Suomen Urheiluliitto, Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat ry

Kannen kuvat ▸ Nina Jakonen / SIU, Bo Strandén, Suomen Palloliitto, Suomen Salibandyliitto, Suomen Urheiluliitto, Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat ry

Piirrokset ▸ Lounais-Suomen Liikunta ry:n lasten kesäleirillä piirrettyjä kuvia.

Painopaikka ▸ Reprotalo, 2004
ISBN 952-9889-58-5

KUVA SUOMEN PALLOLIITTO

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset

Lasten ja nuorten kilpailutoiminta 05
Suositukset kehittämistyön apuna 06
Suositusten tavoitteet 07
Lapsen ja nuoren kehityksestä 08
Aikuisen rooli kilpailussa 12

Kilpailutoiminnan suositukset

1 Kilpailutapa huomioi osallistujan iän, kehitystason ja taitotason
Kilpailun säännöt, olosuhteet ja välineet 14
Monipuolisuus 16
Ilmapiiri 18

2 Palaute suorituksesta ja tulosten julkistamistapa kannustaa osallistujaa
Palaute 20
Palkitseminen 22
Tulokset 24

3 Kilpailujen taso, vaativuus, määrä ja etäisyys kotoa kasvavat iän myötä
Kilpailutarjonta 26
Tasavertaisuus 28
Kilpailun taso 30
Kilpailujen määrä 32

KUVA SUOMEN URHEILULIITTO

PIIRROS IDA JUVA, 12 v

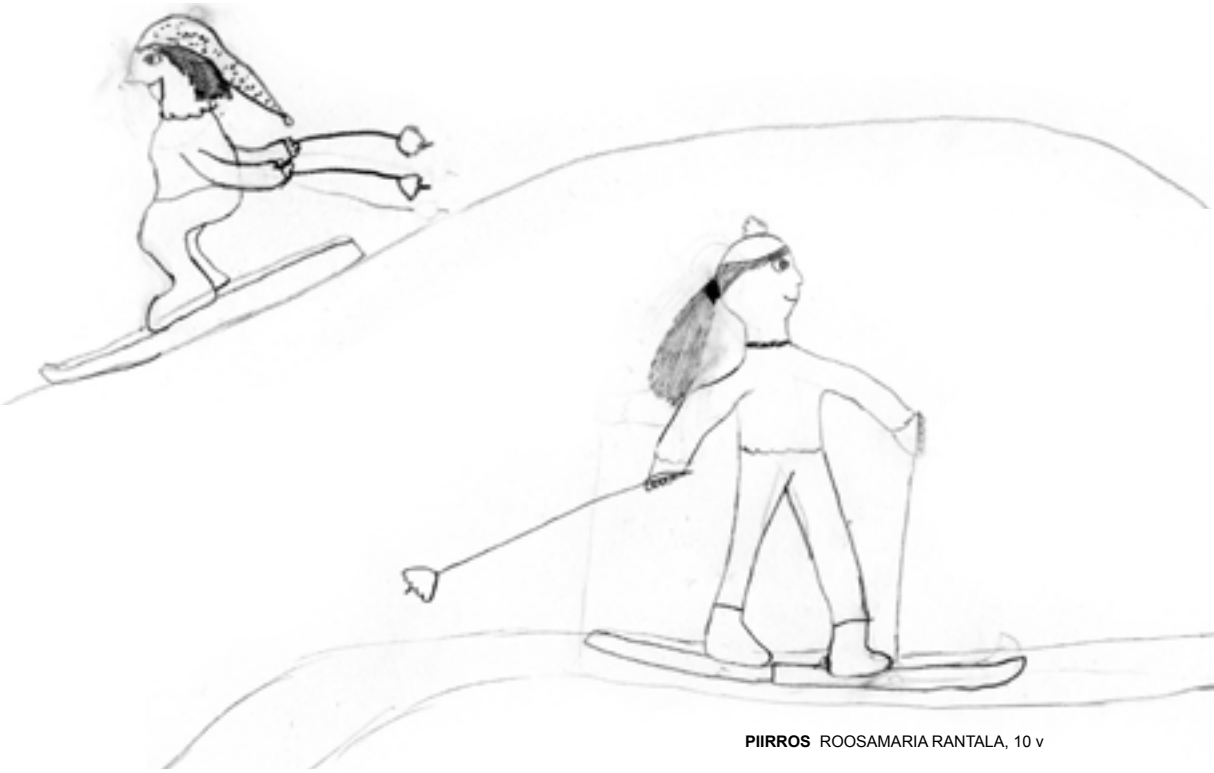
Lasten ja nuorten kilpailutoiminta

Kaikilla lapsilla ja nuorilla on yhdenvertainen oikeus kokea kilpailemisen riemu ja kilpailun mukanaan tuoma jännitys. Jokaisella on oikeus osallistua tai olla osallistumatta kilpailuun.

◆ Lasten urheilun lähtökohtana on lapsi. Urheilu on lasta varten eikä lapsi urheilua varten. Lapsella on oikeus olla mukana omasta innostuksesta ja omien tavoitteidensa mukaan. Lasten urheiluun eivät kuulu ulkoa asetetut suorituspaineet ja menestymisen vaatimukset. Kilpailuun osallistuva lapsi tai nuori on oikeutettu toimimaan omien motiiviensa innoittamana. Kilpailussa hänen on mahdollista kokeilla omia rajojaan ja kokea huikeita tunne-elämyksiä turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä.

Kisailu, kilvoittelu ja kilpaileminen ovat tärkeä osa lasten ja nuorten urheilua. Kilpaileminen kiehtoo ja se tarjoaa vahvoja elämyksiä**.** Hyvin toteutettuna kilpaileminen tarjoaa turvallisia mahdollisuuksia tunteiden käsittelyn harjoitteluun, itsetunnon vahvistamiseen, sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja oman kehittymisen seuraamiseen. Parhaimmillaan kilpaileminen on lapsen oma juttu, joka innostaa lasta ja nuorta jatkamaan urheilun harrastamista ja kilpailemista.

Lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa tulee tavoitella liikunnan iloa ja osallistujien itsetunnon vahvistumista. Urheilun ja siihen liittyvän kilpailutoiminnan tulee tukea lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Jos kilpailemisesta toisia vastaan tulee ensisijainen toiminnan ohjaaja, voi lapsen itsetunto ja arvostus sitoutua pelkästään suorituksiin. Hän kokee kelpaavansa ainoastaan menestyessään. Korostuneen keskinäisen kilpailun sijasta urheilun tulee tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen sekä arvostaa henkilökohtaista edistymistä.



PIIRROS ROOSAMARIA RANTALA, 10 v

Suositukset kehittämistyön apuna

◆ Kilpailutoiminnan suositukset linjaavat minkälainen kilpailutoiminta sopii eri ikäryhmille. Lapsi tai nuori ei ole aikuinen pienoiskoossa, vaan kilpailu tulee suhteuttaa osallistujien kehitysvaiheisiin. Lasten ja nuorten urheilukilpailut eivät saa olla kopioita aikuisten tapahtumista.

Suositukset toimivat työkaluna kaikille kilpailuja kehittäville tahoille. Suositukset perustuvat lasten ja nuorten urheilun eettisiin linjauksiin, Unelma hyvästä urheilusta (Nuori Suomi, SLU ja Opetusministeriö, 2001).

Suositukset on jaettu kolmeen aihealueeseen:

1. Kilpailutapa huomioi osallistujan iän, kehitystason ja taitotason
2. Palaute suorituksesta ja tulosten julkistamistapa kannustaa osallistujaa
3. Kilpailujen taso, vaativuus, määrä ja etäisyys kotoa kasvavat iän myötä

Suositusten jako ikäryhmiin on ohjeellinen, koska kehitystahti on yksilöllinen jokaisella lapsella ja nuorella. Uusien kilpailujärjestelmien luomista alle 10-vuotiaille ei suositella. Olemassa olevia kilpailujärjestelmiä tulisi kehittää suositusten suuntaan.

Suositusten tekemisestä on vastannut Nuori Suomi yhdessä Olympiakomitean kanssa. Valmistelussa ovat olleet tiiviisti mukana lajiliittojen nuorisovastaavat ja on kuultu eri alojen asiantuntijoita. Useat lajiliitot ovat viime vuosina kehittäneet lasten ja nuorten kilpailujärjestelmiä. Näissä suosituksissa on hyödynnetty liittojen kehitystyön tuloksia ja kokemuksia.

Toivomme, että nämä suositukset innostavat kehitystyöhön ja auttavat löytämään toimintatapoja, jotka tukevat entistä paremmin lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä.

Suositusten tavoitteet

Kilpailujärjestelmät innostavat liikkumaan ja tukevat iloista, monipuolista ja edullista tapaa harrastaa liikuntaa.

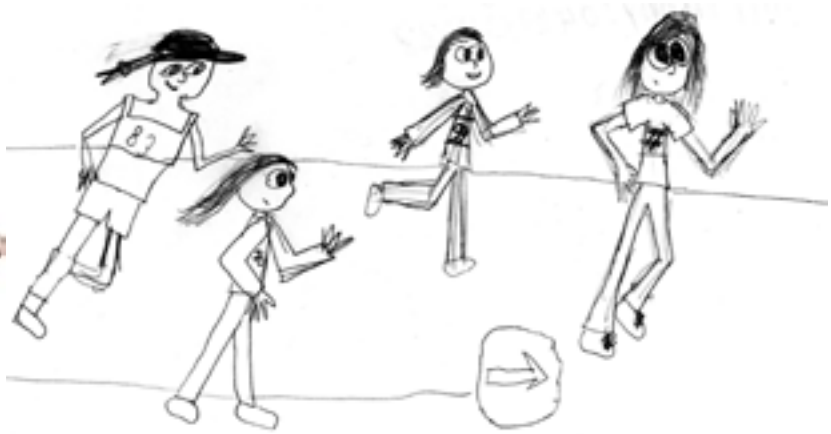
Kilpailutoiminta vahvistaa itsetuntoa, kehittää sosiaalisia taitoja ja tarjoaa turvallisen mahdollisuuden tunteiden käsittelyn harjoittelemiseen.

Kilpailutoiminnassa huomioidaan lapsen ja nuoren fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheet.

Kilpailutoiminnassa kiinnitetään huomiota enemmän yksilön edistymiseen, ei niinkään paremmuuden vertailuun.

Kilpailujärjestelmät kannustavat osallistumaan kilpailuun kehitystasosta tai taitotasosta riippumatta ja yksilöllisin tavoittein.

KUVA SUOMEN HIIHTOLIITTO



KUVA SUOMEN URHEILULIITTO **PIIRROS** IIDA LINTUAHO, 10 v

Lapsen ja nuoren kehityksestä

Motoriset perustaidot hallintaan ja paljon liikettä

◆ Lapsen taito liikkua perustuu keskeisesti motoristen perustaitojen kehittymiseen. Kävely, juoksu, hyppy, heitto, kiinniotto, potku ja lyönti ovat tärkeimmät perustaidot, jotka kaikki pohjautuvat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin.

Lajitaitojen oppimisen edellytyksenä on motoristen perustaitojen hallinta. Monipuolisesti perustaitoja harjoiteltaessa myös fyysinen kunto kohoaa. Liikuntatuokioiden, myös kilpailujen, aikana tulisi varmistaa, että liikettä on paljon. Kehitysedellytykset ovat ihanteelliset jos liikutaan vaihtelevasti eri ympäristöissä: kentällä, maastossa, salissa, vedessä, lumessa ja jäällä. Jokainen erilainen liikekokemus kehittää lapsella uudenlaisen muistijäljen hermostoon. Mitä enemmän näitä erilaisia muistijälkiä muodostuu monipuolisesti liikkumalla, sitä monipuolisemmiksi liikkumisen taidot muodostuvat.

Lasten tulee liikkua runsaasti omaehtoisesti päivittäin, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisivät suotuisasti. Maitohappoa tuottava kova harjoittelu voi olla vahingollista, koska maksa ja munuaiset toimivat vasta murrosiän jälkeen samalla tavoin kuin aikuisilla. Kilpailutoiminnan osalta on varmistuttava, että lapsille tarjotaan runsaasti liikettä ja vain harkitusti maitohappoa tuottavia kovatehoisia suorituksia.

Kilpailujärjestelmiä kehitettäessä tulee varmistaa, että kilpailu ja/tai kilpailuun valmistava harjoitustoiminta kehittää motorisia perustaitoja ja mahdollistaa runsaan liikkumisen. Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen eivät saa ohjata liikaa urheilemista, vaan harjoittelun tulee olla tarpeeksi monipuolista, teholtaan sopivaa ja leikinomaista. Virallisia kilpailuja ja pelejä tulee olla selkeästi vähemmän kuin harjoituksia. Myös ruokailujen ja levon rytmiin on hyvä kiinnittää huomioita kilpailutapahtumien aikana.

Fyysinen kehitys ei ole suoraviivaista

◆ Murrosikään ajoittuvat muutokset nuoren kehossa vaativat niinikään erityistä huomiota kilpailujärjestelmien kannalta. Kilpailutoiminta ei saa olla liian kuormittavaa, vaan harjoittelulle ja palautumiselle tulee varata riittävästi aikaa. Nuori saattaa erehdyttävästi muistuttaa aikuista, mutta lihakset, luut ja jänteet ovat vasta saavuttaneet uudet mittansa ja ovat herkkiä rasitusvammoille. Kilpailutoiminnassa tulee myös tarjota mahdollisuuksia eri tahtiin kehittyville lapsille ja nuorille.

Nopea kasvu murrosiässä voi aiheuttaa esim. kömpelyyttä ja altistaa rasitusvammoille. Kasvusta johtuva tilapäinen suorituskyvyn vaihtelu ei saa johtaa kilpailutoiminnasta syrjäytymiseen.

KUVA SUOMEN KORIPALLOLIITTO

Tehtäväsuuntautuneesta lapsesta kehittyy tavoitteisiin suuntautunut nuori

◆ Lapsi elää tässä ja nyt. Jos hän kokee kilpailemisen mieluisaksi, on kokemus kilpailemisesta positiivinen. Lapsi ei niinkään ajattele harjoittelevansa kehittyäkseen. Hän harrastaa, koska harrastuksessa on kivaa ja kilpailee, koska kisoissa on kivaa. Suorituksesta saatu positiivinen palaute tai palkinto kannustaa jatkamaan harrastusta.

Nuorilla on monenlaisia motiiveja olla mukana kilpailutoiminnassa. Kilpailuissa näkee kavereita, saa liikkua tai saa elämyksiä. Toisille toimitsijan tehtävät ovat suurin motiivi olla mukana. Mielekäs tekeminen, hyvä olo ja kaverit kannustavat nuoria harrastusten pariin.

Joillakin nuorilla urheileminen muuttuu vähitellen tavoitteellisemmaksi. Tällöin nuori harjoittelee kehittyäkseen. Kilpailussa palkitsee hyvä suoritus. Erilaiset aineettomat ja aineelliset ulkoiset palkinnot ovat myös palkitsevia.

Kilpailujärjestelmän tulee vastata kaikkiin nuorten liikkumisen motiiveihin.

KUVA SUOMEN RINGETTELIITTO

Kannustus ja hyväksyvä ilmapiiri ovat tärkeitä itseluottamuksen kehittymisen kannalta

◆ Kilpaileminen sellaisenaan on luonnollista ja kannatettavaa. Tärkeää on, millaisen merkityksen aikuinen kilpailulle antaa. Harrastustoiminta, jossa saa turvallisessa ilmapiirissä ohjausta ja johon kuuluu kilpaileminen luo positiivista jännitettä ja tukee psyykkistä kehitystä. Jokainen lapsi tulee hyväksyä sellaisenaan kilpailumenestyksestä riippumatta. Aikuisen luoma suoriutumista tai menestystä vaativa ilmapiiri voi luoda pelkoa tai ahdistusta.

Lapsi ja nuori hakee hyväksyntää kodin ulkopuolisista yhteisöistä, kavereista ja erityisesti aikuisista. Kannustuksella ja yksilöllistä suoriutumista korostavalla asenteella voi vahvistaa lapsen ja nuoren itsetuntoa sekä lisätä hänen omaa hallinnantunnettaan häviöistä ja voitoista huolimatta.

Monenlaisissa tilanteissa opitaan uutta

◆ Kaikessa urheilutoiminnassa tulee vallita reilun pelin henki, jolloin jokainen kunnioittaa vastustajaa ja kanssaihmisiä sekä noudattaa sääntöjä.

Urheiluyhteisön sosiaalisten kontaktien verkko voi hyvin toteutuessaan olla lapselle ja nuorelle arvokas osa elämää. Jokaisen aikuisen on hyvä arvioida omia vuorovaikutustaitojaan ja muistaa olevansa kaikessa esimerkkinä. Myönteistä kehitystä tapahtuu, kun ohjaajat auttavat lapsia tunnistamaan tunteitaan suoritustilanteissa, vahvistavat myönteisiä kokemuksia ja helpottavat ristiriitaisten tunteiden käsittelyä.

Ryhmässä oppii huomioimaan muut ryhmän jäsenet. Yhteisen tavoitteen eteen ponnistellessa harjaantuvat taidot yhteistoimintaan. Sosiaaliset taidot kehittyvät, kun ne sopivasti huomioidaan ohjaustoiminnassa.

KUVA SUOMEN PALLOLIITTO

Aikuisen rooli kilpailussa

◆ Kilpailutoiminnassa on mukana aikuisia monessa eri roolissa: Kilpailun järjestäjät, mahdolliset tuomarit, ohjaajat, valmentajat, vanhemmat ja yleisö. Hyvien kilpailukokemusten kannalta on tärkeää, että he kaikki osaavat suhtautua kilpailuun tavalla, joka tukee lapsen kehitystä (ks. lapsen ja nuoren kehityksestä). Aikuinen on aina omalla käyttäytymisellään esimerkki, sekä nuoremmilleen että toisille aikuisille.

Aikuisen on hyvä kannustaa lapsia ja nuoria harrastuksessaan. Kannustuksella on vaikutusta motivaatioon ja itsetuntoon. Myös aikuisten keskinäisen viestinnän ilmapiiri on parhaimmillaan kannustava. Vanhempien rooli ei ole puuttua valmennuksen yksityiskohtiin ja valmentajien on hyvä huomioida perheiden tarpeet toimintaa suunniteltaessa.

Kaikkien mukana olevien aikuisten vastuulla on suhteuttaa kilpailutoiminnan laajuus ja kustannukset lasten ja nuorten ikätasolle sopiviksi. Seuratoiminnassa suositeltavia ovat Pelisääntökeskustelut yhteisen linjan löytymiseksi.

Lapsilta ja nuorilta kannattaa kysyä mitä he toivovat ja miltä heistä tuntuu!

Lisää aiheesta:

Hakkarainen, Harri M.: Koheneeko kestävyys, kehittyvätkö taidot? Lasten kilpailutoiminnan seminaari, luento 29.10.2003. Seminaariraportti. Nuori Suomi 2004.

Luukkonen, Eeva ja Sääkslahti, Arja: Liikunnan salaisuudet 1. WSOY 2002.

Nuorten harrastetutkimus. Nuori Suomi ja Nuorten Akatemia 2004.

Nykänen, Hannele: Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori Suomi 1996.

Unelma hyvästä urheilusta. Nuori Suomi, SLU ja Opetusministeriö 2001.

Valsta, Tuomas: Mielihyvää, jännitystä vai pelkoa? Lasten kilpailutoiminnan seminaari, luento 29.10.2003. Seminaariraportti. Nuori Suomi 2004.

Kilpailutoiminnan suositukset

1 Kilpailutapa huomioi osallistujan iän, kehitystason ja taitotason

Kilpailun säännöt, olosuhteet ja välineet

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Säännöt ovat yksinkertaiset. Olosuhteet ja välineet on valittu ikäryhmälle sopiviksi ja edullisiksi.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

SVoLi Jumppakoulussa lasten kilpailut ovat jumppajunan asemia. Asemalle osallistutaan osaamallaan voimisteluohjelmalla joukkueena tai yksilönä. Suorituksen lajia, mittaa ja sisältöä ei eri säännöin määritellä.

Jääkiekossa pelataan poikittaisella kentällä. Kentän koko on pienempi **salibandyn** PeliMaailmassa (ei kaukalopakkoa) ja **lentopallossa**.

Suunnistuksessa lapsilla on rastireitti, jossa he voivat halutessaan kiertää radan viitoitettua reittiä tai omavalintaista reittiä.

Yleisurheilussa lasten välineet eri ikäluokissa, mm. 350 g junnukeihäs 9-sarjassa, lasten seipäät, lasten moukari (turvallinen kumimoukari), lasten muoviaidat, juoksulajit ikäluokan mukaan, ponnistusalue jne.

Lentopallosäännöissä on mm. koppihelpotukset.

Taitoluistelussa on ns. yhteisohjelmakilpailut, joissa kaikilla tai ainakin saman seuran luistelijoilla on sama ohjelma ja sen luistelee kaksi lasta yhtä aikaa jäällä.

10–13-vuotiaat

◆ *Säännöt, olosuhteet ja välineet on valittu ikäryhmälle sopiviksi ja edullisiksi.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Yleisurheilussa on lasten säännöt alle 13-vuotialla.

Lentopallossa pelikenttä on pienempi.

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailutapahtuma tukee kokonaisvaltaista (fyys. psyykk. & sos.) kehitystä parhaiten, kun kilpailutavan suunnittelussa on huomioitu lapsen kehitysvaihe.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Sääntöjä, olosuhteita ja välineitä on kilpailijan kehitystaso huomioiden muokattu aikuisten kilpailumuodosta. Kustannukset pidetään järkevinä.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Nuorten rinnakkaissarjoissa säännöt, olosuhteet ja välineet on valittu siten, että jokaisella kilpailusta kiinnostuneella nuorella on onnistumisen mahdollisuuksia.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Vammaisurheilun yleisurheilun nuorisokisoissa kilpailijat kaikissa ikäluokissa saavat käydä suorittamassa kilpailusuorituksensa omaa tahtia kenttälajeissa. Käytetään suorituskorttia, jolloin suorituspaikkoja on useita ja vältetään ruuhkia ja odottamista.

Jääkiekossa nuorten harrastesarjojen pelaajat pääsevät itse sopimaan kilpailutoiminnan järjestäjän kanssa sarjan käytännön järjestelyistä ja säännöistä, joilla pelataan.

KUVA SUOMEN URHEILULITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailutapahtuma tukee kokonaisvaltaista (fyys., psyykk. & sos.) kehitystä. Kilpailuja tarjotaan usean tasoisille harrastajille, mahdollisuuksien mukaan samoissa kilpailutapahtumissa.*

Monipuolisuus

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Kilpailutoiminta kehittää monipuolisesti lapsen liikkumisen taitoja sekä lajin perustaitoja.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

SVoLi. Jumppajunan asemalla lapset voivat osallistua touhuamisen jumppajunaan, jossa suoritusten tai liikkeiden toistaminen ja oma tunne osaamisesta ovat merkitseviä. Suorituksia ei arvioida, vaan aikuisten tehtävänä on tukea lasta oivaltamaan liikesuoritus tehtäväkuvista.

10–13-vuotiaat

◆ *Kilpailutoiminta kehittää monipuolisesti lapsen liikkumisen taitoja sekä lajin perustaitoja.*

.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Yleisurheilussa moniottelut kannustavat laajaan lajivalikoimaan.

Jalkapalloturnauksissa on otteluiden lisäksi taito-/tekniikkaratoja.

Pyörätuolia käyttävien lasten **pt- slalomrata**, jolla keskitytään pyörätuolin käyttötekniikkaan, välineen hallintaan, taitavuuteen, ketteryyteen ja nopeuteen.

Yleisurheilussa Hese-kisa kouluissa 5-6 lk:lla joukkuekilpailuna. Lasten lajit: junnukeihäs, pituus (ponnistusalue 1 m) ja sukkulaviesti, joukkueessa 6 poikaa + 6 tyttöä. Kisaan liittyy myös liikuntapassi, johon kerätään liikuntasuorituksia.

Perustelut suosituksille

◆ *Monipuolinen liikunta edesauttaa taito- ja kuntotekijöiden kehittymistä, jolloin on paremmat mahdollisuudet mielekkääseen liikuntaharrastukseen ja / tai kilpaurheilussa kehittymiseen.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Kilpailutoiminta kehittää nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sekä teknistä ja taktista osaamista.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kilpailumuoto / -muodot kehittävät sekä lajitaitoja että kuntotekijöitä. Useammassa eri taidossa kilpaileminen kannustaa erilaisia osallistujia.*

KUVA SVoLi

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailutarjonta vastaa sekä huippu-urheilijoiksi tähtäävien nuorten että muilla motiiveilla liikkuvien nuorten tarpeita.*

Ilmapiiri

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Kilpailu on leikinomaista.*
Kaikilla mukana olevilla aikuisilla on kannustava ja ohjaava rooli.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Salibandyn PeliMaailman peleissä pyritään välttämään jäähyjen antamista ja ohjataan reiluun peliin.

Suunnistuksen lähdön toimitsija varmistaa, että lapsi ymmärtää tehtävän, että lapsella on kartta suunnattuna oikein lähtiessä ja että lapsi näkee viitoituksen maastossa ja kartalla. Kartta ja kilpailurata on lapsen nähtävillä 5 min ennen lähtöä ja vieressä olevalta lähdön ohjaajalta saa kysyä neuvoja.

Yleisurheilun seurakisoissa vanhemmat ovat toimitsijoina.

Jalkapallon otteluissa on pelinohjaaja, joka neuvoo ja opastaa pelissä. Käytössä on ainoastaan vihreä kortti, joka annetaan Reilun Pelin suorituksista, hyvästä käytöksestä, kannustamisesta ym.

10–13-vuotiaat

◆ *Kaikilla mukana olevilla aikuisilla on kannustava ja ohjaava rooli.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Suunnistuksessa kartta on nähtävillä 5 min ennen lähtöä ja vieressä olevalta lähdön ohjaajalta saa kysyä neuvoja.

Lentopallossa nuoret tuomitsevat itse ottelunsa.

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailu on oppimisen paikka, jossa on turvallista yrittää, onnistua ja epäonnistua.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Kilpailujen ilmapiiri on jokaista osallistujaa kannustava.*
Nuoria kannustetaan osallistumaan toiminnan järjestämiseen.

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kilpailujen ilmapiiri on jokaista osallistujaa kannustava, riippumatta tavoite- tai taitotasosta.*
Nuoria kannustetaan osallistumaan toiminnan järjestämiseen.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Lentopallossa nuoret tuomitsevat itse ottelunsa.

“Kerää kaveriporukka, järjestä turnaus” **jalkapallossa**. Nuoret järjestävät itse toimintaa toisilleen.

Salibandyjoukkue pienellä paikkakunnalla otti joukkueeseensa liikuntarajoitteisen nuoren ylimääräisenä kenttäpelaajana mukaan harjoituksiin ja turnauksiin, koska kaverille ei ollut omaa vertaisjoukkuetta. Asiasta sovittiin etukäteen muiden joukkueiden kanssa.

Jalkapallossa “Nauti pelistä -liiga”, jossa on kesäisin kerran viikossa päiväaikaan otteluita nuorille. Nuoret ovat itse aktiivisina toiminnan järjestäjinä mukana, seuran aikuisten tukemana.

Kehitysvammaisten lentopallojoukkueessa (tms. palloilujoukkue) voi olla osa pelaajista vammattomia ns. partneripelaajia ja osa kehitysvammaisia pelaajia. Sääntöjä soveltamalla ja tuomarityöllä pelaajat ovat tasa-arvoisia kentällä. Puhutaan Special Olympics Unified -urheilusta.

KUVA NUORISOPESIS

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailu on oppimisen paikka.*
Tuomarin ja toimitsijan näkökulma kilpailuun kehittää nuoren lajituntemusta ja vastuunottoa.

2 Palaute suorituksesta ja tulosten julkistamistapa kannustaa osallistujaa

Palaute

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Osallistuja saa ensisijaisesti palautetta henkilökohtaisesta kehittymisestä, ei keskinäisestä paremmuudesta. Palautteen tulee olla sävyltään myönteinen. Eduksi on, jos lapsella on mahdollisuus kerrata suorituksen kokemukset aikuisen kanssa.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

SvoLi. Jumppajunan asemalla lapset saavat välittömän vuorovaikutteisen palautteen suorituksesta. Lapset itse arvioivat omaa suoritustaan, jännitystä ja kilpailemista. Aikuinen kommentoi suoritusta positiivisesti ja konkreettisesti lapsen osaamista korostaen. Lapset ovat äänessä aikuista enemmän.

SvoLi. Jumppajunan asemalla osallistuminen on tärkein asia. Suorituksesta arvioidaan perusliikkumistaitoja ja perusvoimistelua, jotka ovat yhteisiä kaikille voimistelulajeille. Ohjaajat/valmentajat saavat kirjallisen palautteen joukkueen/yksilön taidon vahvuuksista. Palautteeseen kirjataan ensin osa-alueen vahvuudet ja sitten yksi konkreettinen kehittämisen kohde. Palaute on suunnattu aikuiselle, eli ohjaajalle/valmentajalle.

Taitoluistelukilpailuissa ei anneta pisteitä suorituksen jälkeen, vaan käytössä on tähtiarviointi. Luistelija saa kirjallisen palautteen taitojen eri osa-alueista, esim. perusluistelu, hypyt, piruetit ja esittäminen. Tähdet kuvaavat taitotasoa ja sen lisäksi luistelijat saavat sanallisen palautteen suorituksestaan. Palaute on kannustava. Myös muodostelmaluistelijoille on omat lomakkeensa.

10–13-vuotiaat

◆ *Osallistuja saa palautetta henkilökohtaisten taitojen kehittymisestä. Palautteen tulee olla sävyltään myönteinen. Kilpailumuoto motivoi osallistumaan ja harjoittelemaan.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Taitoluistelussa tähtiarviointikilpailuja pistearvioinnin rinnalla. Harrasteurheilussa arviointi tähtiarviointina eli ei anneta lainkaan perinteisiä pisteitä.

Perustelut suosituksille

◆ *Palaute omasta edistymisestä vahvistaa itsetuntoa ja innostaa jatkamaan harrastusta.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Osallistuja saa palautetta omasta kehittymisestään sekä osaamisestaan verrattuna muihin.*
Pyrkimys itsearviointiin.
Realistinen, kannustava palaute.

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kilpailija saa halutessaan palautetta omasta edistymisestään.*
On myös mahdollisuus osallistua ilman arviointia tai tulosta.

KUVA SUOMEN LENTOPALLOLIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailussa on mahdollisuus saada palautetta omasta edistymisestä, joka kannustaa harjoittelemaan lisää ja osallistumaan jatkossakin.*

Palkitseminen

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Jokainen osallistuja huomioidaan, esimerkiksi palkitsemalla, kannusteella tai tunnustuksella.*
Palkitaan monipuolisesti erilaisista asioista.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jääkiekkoturnauksissa kaikki pelaajat saavat kunniakirjat. Kauden mittaan pyritään palkitsemaan jokainen joukkueen jäsen ainakin kerran, mm. tsemppaamisesta, onnistumisesta tai herrasmiesotteista. Kauden päätteeksi pyritään palkitsemaan monenlaisin palkitsemisperustein, mm. eniten kauden aikana kehittynyt, kiva kaveri, parhaiten varusteistaan huolen pitänyt, ilopilleri tai parhaiten käyttäytynyt. Samat käytänteet myös alle 13-vuotiaissa.

Jalkapallossa jokainen palkitaan.

Suunnistuksessa kaikki alle 10-vuotiaat palkitaan.

10–13-vuotiaat

◆ *Palkitaan osallistumisesta ja/tai useampi parhaista.*
Palkitaan monipuolisesti erilaisista asioista.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jos **jääkiekkoturnaus** on pelattu taitojen mukaisissa lohkoissa, ovat lohkovoitot samanarvoisia, jolloin voittajien pokaalit ovat samanlaisia. Lajissa yleistyy suun-taus, jolloin vain voittajajoukkue palkitaan. Näin ei ole häviäjiä, vaan muut ovat joukkueita, jotka eivät tällä kertaa voittaneet.

Jalkapallon turnauksessa vihreitä kortteja saaneiden kesken arvotaan ikäluokkakohtaisesti palkintoja.

Salibandyn Taikaviittaturnauksessa palkitaan kaikki osallistujat diplomilla ja Aku Ankan taskukirjalla.

Perustelut suosituksille

◆ *Ulkoinen palkitseminen innostaa lapsia. Ulkoinen palkitseminen voi olla myös aineetonta, esim. kannustamista ja huomioimista.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Parhaita palkitaan.*
Palkitaan monipuolisesti erilaisista asioista.

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Palkitaan monipuolisesti erilaisista asioista.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Fair Play -pelaajapalkinto ja Fair Play joukkuepalkinto **jalkapallossa**.

Katusählyturnauksessa palkitaan kaikki osallistujat.

Rastiviikoilla jokainen osallistuja saa muistopalkinnon.

KUVA BO STRANDÉN

Perustelut suosituksille

◆ *Nuorten kilpailemisen motiivit ovat erilaisia.*
Nuoret ymmärtävät tasoerot toisiinsa nähden.

Tulokset

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ ***Yksilölajit**: Tuloksia ei laiteta paremmuusjärjestykseen. Tulokset voidaan julkistaa esim. suoritus- tai aakkosjärjestyksessä.*
***Joukkuelajit**: Ottelut ovat yksittäisiä pelejä, joissa maalit tai pisteet voidaan laskea. Sarjataulukoita, pistepörssejä tai ranking-listauksia ei ylläpidetä. Turnausvoittajaa ei ratkaista*
***Arvostelulajit**: Arviointi on yksilö-/joukkuekohtaista perustuen vahvuuksiin ja osaamiseen. Arviointi ei ole vertailevaa, ei pisteitä.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Taitoluistelussa voidaan tulokset julkistaa esim. luistelujärjestyksessä tai luistelijoita ei laiteta järjestykseen lainkaan.

Salibandyssä ei pelata kilpailumuotoista sarjaa, vaan yksittäisiä turnauksia.
Jalkapallossa ei ole sarjataulukoita.

10–13-vuotiaat

◆ ***Yksilölajit**: Tulokset voidaan julkistaa ryhmiteltyinä tai siten, että kolme/kuusi parasta tai paras kolmasosa osallistujista julkistetaan paremmuusjärjestyksessä ja muiden tuloksia ei aseteta paremmuusjärjestykseen.*
***Joukkuelajit**: Ottelut ovat yksittäisiä pelejä, joissa maalit tai pisteet lasketaan. Sarjataulukoita, pistepörssejä tai ranking-listauksia voidaan ylläpitää harkiten.*
***Arvostelulajit**: Arviointi on yksilö-/joukkuekohtaista perustuen vahvuuksiin ja osaamiseen, sekä oleellisiin kehittämisen kohteisiin. Arviointi ei ole vertailevaa ja pistetuloksia tulee käyttää harkiten.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jalkapallon TaitoLeikkiKarnevaaleissa jokainen saa itse kirjata ylös tuloksensa, mikäli haluaa.
Yleisurheilussa omaennätyskortti - seurataan omaa kehitystä.

Perustelut suosituksille

◆ *Lasten keskinäinen vertailu on luonnollista, mutta “virallinen” tuloslista on lapsille tylympi ja tyydyttää enemmänkin aikuisten vertailunnälkää.*
Nuoremmissa ikäryhmissä kukaan ei jää viimeiseksi.
Suorituksen ja tuloksen suhdetta osaa analysoida vasta myöhemmin, kun ikää tulee lisää.

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ ***Yksilölajit***: *Tuloslistat julkistetaan paremmuusjärjestyksessä.*
Joukkuelajit: *Sarjataulukoita, pistepörssejä ja ranking-listoja ylläpidetään. Monenlaiset listat kannustavat erilaisia yksilöitä.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ ***Yksilölajit***: *Tuloslistat voidaan julkistaa paremmuusjärjestyksessä.*
Joukkuelajit: *Sarjataulukoita, pistepörssejä ja ranking-listoja voidaan ylläpitää. Monenlaiset listat kannustavat erilaisia yksilöitä. Voidaan tarjota mahdollisuus osallistua ilman tulosta.*

KUVA SUOMEN PALLOLIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Suorituksen ja tuloksen suhdetta osaa analysoida, kun ikää tulee lisää. Nuoret osaavat jo tulkita asioita tulosten takaa.*

3 Kilpailujen taso, vaativuus, määrä ja etäisyys kotoa kasvavat iän myötä

Kilpailutarjonta

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Kaikille halukkaille luodaan mahdollisuus omien motiivien mukaiseen kilpailemiseen useita kertoja vuodessa.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

SVoLin seuroja innostetaan järjestämään useita jumppajunan asemia kauden aikana, jotta yhden kilpailun merkitys ei kasvaisi liian suureksi.

Salibandyssä uusi pelaaja pääsee mukaan joukkueen otteluihin missä vaiheessa kautta tahansa lunastamalla pelaajalisenssin.

Katusählyä järjestetään paikallisina turnauksina alle 10- vuotiaille.

Kortteliliigat **jalkapallossa**, joissa ottelut ovat turnauksina, jotka järjestetään mahdollisuuksien mukaan viikolla, jolloin viikonloput jäävät perheille vapaiksi.

10–13-vuotiaat

◆ *Kaikille halukkaille luodaan mahdollisuus omien motiivien mukaiseen kilpailemiseen useita kertoja vuodessa.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Salibandyn Taikaviittaturnaus on alaasteikäisille. Turnauksen voi järjestää myös esim. hyvin pienet koulut. Sb-kenttää ei tarvitse välttämättä olla, vaan turnauksen voi järjestää räätälöimällä se omien mahdollisuuksien mukaan, esim. koulun oma sisäinen tapahtuma koulun omissa tiloissa.

Taitoluistelussa mahdollisuus valita useista eri taitosarjoista oman kehittymisen mukaan.

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailutarjonta vastaa erilaisten lasten tarpeita. Kilpailutapahtuma tulee tutuksi, kun on useita kilpailuja.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Tavoitteellisesti urheileville tarjotaan vuosittain useita kehittäviä, motivoivia ja riittävän haastavia kilpailuja.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kaikille halukkaille luodaan mahdollisuus omien motiivien mukaiseen kilpailemiseen useita kertoja vuodessa, myös myöhemmin lajiin mukaan tulleille harrastajille.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Suunnistuksessa Turnaus-tapahtuma 13-16-vuotiaille, joka on avoin kaikille. Turnauksessa on mahdollisuus kokeilla erilaisia suunnistusmuotoja, kisailla ja viettää aikaa samanikäisten kanssa (illanvietto ym. sekä vapaa-aikaa).

Suunnistuksessa useissa kilpailuissa tarjolla kuntosuunnistus, jos ei halua osallistua kilpasarjaan.

Katusählyä järjestetään valtakunnallisena, tytöt ja pojat alle 16- vuotiaat. Katusählyjoukkueen voi koota kaveriporukasta.

Kun **jääkiekkoseura** järjestää nuorille koulutusta huolto-, ohjaus- tai toimitsijatehtäviin, voi seura samalla tarjota mahdollisuuden harjoitella esim. kerran viikossa ja pelata alueen harrastesarjassa.

KUVA SUOMEN URHEILULIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Nuoren motiiveille ja osaamiselle sopiva kilpaileminen tarjoaa hienoja kokemuksia ja elämyksiä, mitkä innostavat harjoittelemaan ja jatkamaan urheilemista.*

Tasavertaisuus

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua kilpailuun.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jalkapallossa joukkue saa ottaa kentälle yhden lisäpelaajan, kun vastustaja johtaa vähintään 5:llä maalilla. Etu menetetään eron kaventuessa 2:een maaliin.

Salibandyn PeliMaailman peleissä pelaajia pyritään ohjaamaan oikeisiin vaihtojen pituuksiin ja sitä kautta kaikkien tasavertaiseen peluuttamiseen.

Jalkapallossa joukkue itse määrittelee tasonsa turnaukseen ilmoittautuessaan ja saa siten mahdollisimman tasaisia otteluita turnaukseen.

Jääkiekko, lentopallo ja jalkapallo: Säännöin varmistetaan jokaiselle peliaikaa.

10–13-vuotiaat

◆ *Kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua kilpailuun.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jääkiekossa suurilla alueilla seurojen valmennuspäälliköt sijoittavat joukkueet mahdollisimman hyvin omaa tasoa vastaavaan sarjaan. Kauden puolivälissä voidaan sarjatasoa tarkistaa. Näin saadaan tasaväkisiä pelejä.

Operaatio Pelisäännöt salibandyssä pakolliset D-junioreista (14v) nuorempiin.

Lentopallossa kaikilla tasapuolisesti peliaikaa.

Perustelut suosituksille

◆ *Lapset kehittyvät eri tahtiin ja aikaisella karsinnalla suljetaan useilta kehittymisen polkuja.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Kilpailuun osallistumisen tai joukkueeseen valinnan kriteereinä voi olla taitotaso, tulosrajoja, karsintakilpailuja tai harjoitusvelvoitteita.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua kilpailuun. Nuorille on tarjolla erilaisia kilpailemisen vaihtoehtoja.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Jalkapallossa Liiga-turnaus, jossa paljon lyhyitä otteluita pienpelikentillä. Otteluiden voittajat siirtyvät seuraaville kentille ja häviäjät edellisille, näin ottelut tasoittuvat koko ajan.

Suunnistuksen Nuorten Jukolassa yhdistelmäjoukkueiden mahdollisuus, jolloin mukaan pääsee, vaikka oman seuran suunnistajista ei saisi kokoon joukkuetta.

KUVA SUOMEN JUDOLIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Nuori osaa itse arvioida omia motiivejaan ja tavoitetasoaan sekä ymmärtää yksilöiden väliset tavoite- ja tasoerot esim. joukkuevalinnoissa.*

Kilpailun taso

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ *Kilpaillaan oman ikäluokan sarjassa pääasiallisesti paikallisissa kilpailuissa, kuitenkin enintään oman alueen / piirin alueella.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Taitoluistelussa pienimmillä on paljon seuran sisäisiä kilpailuja tai katselmuksia ja yhteisiä tapahtumia naapuriseurojen kanssa.

Suunnistuksessa on alle 14-vuotialle muodostunut omia paikallisia kilpailuja tai sarjakilpailuja seurojen ohjaajien innostuksesta. Kilpailut on suunniteltu varta vasten lapsille ja toteutetaan lähellä. Näissä kisoissa ei tarvita kilpailulisenssiä.

SVoLi Jumppakoulussa lasten kilpailuja eli jumppajunan asemia järjestetään paikallisesti ja alueellisesti. Kun kilpailu on leikinomaista ja turvallisessa kotiympäristössä, on onnistuminen helpompaa.

Yleisurheilussa suositus alle 9-vuotialla: Kilpailut seuratasolla.

10–13-vuotiaat

◆ *Kilpaillaan oman ikäluokan sarjassa lähinnä oman alueen / piirin sisällä.*
Valtakunnallisia kilpailuja on harkiten eikä SM-kilpailuja tai vastaavia järjestetä.

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Yleisurheilussa kilpailutoiminnan ympyrät laajenevat iän myötä. 9-13-vuotialla kilpailut ovat piiritasolla.

Lentopallossa kaikki pelit ovat maakunnallisina / alueellisina turnauksina. Sama koskee nuorempia ikäluokkia.

Perustelut suosituksille

◆ *Lapsille tarjottavat haasteet kasvavat vähitellen.*
Kilpailumatkojen rasittavuus ja kustannukset pysyvät kohtuullisina.
Lapsille jää enemmän aikaa koulunkäyntiin, muille harrastuksille sekä vapaa-aikaan ja kavereille.

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *SM-kilpailuja voidaan järjestää 14 vuoden iästä alkaen. Kansainvälisiin turnauksiin ja tapahtumiin ulkomailla voivat osallistua 14-vuotiaat ja sitä vanhemmat harkinnan mukaan.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Tarjotaan tapahtumaluonteisia kilpailuja, joissa on esim. nuoria kiinnostavaa oheisohjelmaa ja mahdollisuus tavata muita nuoria. Kansainvälisiin turnauksiin ja tapahtumiin ulkomailla voivat osallistua 14-vuotiaat ja sitä vanhemmat harkinnan mukaan.*

Poimintoja lajien hyvistä toimintatavoista

Yleisurheilussa kilpailutoiminnan ympyrät laajenevat iän myötä. 14-vuotiaista alkaen on SM-kilpailut ja valtakunnallinen taso. 17-v sarjassa alkaa kansainvälinen toiminta, mm. maaottelu Ruotsin kanssa.

KUVA SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Sopivasti kasvavat haasteet motivoivat ja innostavat nuorta jatkamaan harrastustaan ja harjoittelemaan.*
Tapahtumaluonteiset kilpailut innostavat erilaisin motiivein harrastavia osallistumaan.

Kilpailujen määrä

7–9-vuotiaat, jos on järjestettyä kilpailutoimintaa

◆ ***Yksilölajit**: Kilpailukausi on lyhyempi kuin lajin harrastuskausi vuoden aikana. Kilpailujen määrä on kohtuullinen.*
***Joukkuelajit**: Lapsi osallistuu kilpailuun korkeintaan kerran viikossa.*

10–13-vuotiaat

◆ ***Yksilölajit**: Kilpailukausi on lyhyempi kuin lajin harrastuskausi vuoden aikana. Kilpailujen määrä on kohtuullinen.*
***Joukkuelajit**: Lapsi osallistuu kilpailuun korkeintaan kaksi kertaa viikossa.*

KUVA SUOMEN PALLOLIITTO

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailemisen tahti antaa tilaa myös harjoitteluun, koulunkäyntiin, vapaa-aikaan ja kavereille. Kilpailu matkoineen ja valmistautumisineen rikkoo usein tutun päivärytmin.*

14–18-vuotiaat, tavoitteellinen kilpaurheilu

◆ *Kilpailujen määrää ei rajoiteta. Kilpaileminen ei nouse määrältään harjoittelua ja kehittymistä haittaavaksi tekijäksi.*

14–18-vuotiaat, harrasteurheilu

◆ *Kilpailuja on sopivasti lisäämään innostusta urheilemiseen.*

KUVA NUORISOPESIS

Perustelut suosituksille

◆ *Kilpailemisen tahti antaa tilaa myös harjoitteluun, koulunkäyntiin, vapaa-aikaan ja kavereille.*

PIIRROS INGA PITKÄLÄ, 10 v

PIIRROS KATARIINA KURJESSUO, 14 v

Nuori Suomi ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
Puh. (09) 348 121
www.nuorisuomi.fi