

Kirjoittajat:

Kirsi Hämäläinen (toim.) LitT (liikuntapedagogiikka), Yliopettaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Toiminut valmentajien ja ohjaajien kouluttajana pitkään. Oli aiemmin Olympiakomitean valmennusosaamisen asiantuntijana ja toimii ICCE:n, valmennuksen maailmanjärjestön, varapuheenjohtajana.

Itselleni tärkein asia urheilussa lapsena oli lajirakkaus. Hurahdin lajiini täysin ja se valtasi ajatukseni ja sain lajin tunnettua kaikille muillekin elämänalueille. Sen myötä kaikesta muustakin liikunnasta tuli merkityksellistä.

Eero Haapala, liikunnanohjaaja (AMK), TtM (liikuntalääketiede) ja FT (fysiologia). On töissä liikuntalääketieteen yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa sekä tutkijana biolääketieteen yksikössä Itä-Suomen yliopistossa. Tutkinut laajasti lasten ja nuorten terveyttä, liikuntaa ja fyysistä kuntoa.

Itselleni tärkein asia urheilussa lapsena oli voittaminen. Parasta lasten valmentamisessa on mukana kasvaminen

Johanna Ihalainen, LitT (liikuntafysiologia), liikunnan opettaja. On töissä yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa sekä Huippu-urheilun instituutissa Kihussa asiantuntijana. Yli 20 vuoden kokemus lasten ohjaamisesta ja valmentamisesta eri lajeissa. Työssä keskeistä on urheilualmennuksen teorian ja käytännön opetus ja valmennustieteeseen liittyvä tutkimus.

Lapset hurmaavat älykkyydellään ja lasten valmentaminen tarjoaa uusia haasteita ja mahdollisuuksia oppia itsestään joka päivä.

Sami Kalaja, LitT, on Jyväskylän yliopiston liikunnan työelämäprofessori sekä Lapin ammattikorkeakoulun vieraileva professori. Hän on työskennellyt muun muassa liikunnan ja terveystiedon opettajana perusasteella ja toisella asteella, yläkoulun rehtorina sekä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtajana. Hän on toiminut miesten telinevoimistelun ja kilpa-aerobicin päävalmentajana.

Lasten liikunnan osalta merkittävin meriittini on Suomen ensimmäisen Tarzan-kerhon perustaminen pienille telinevoimistelijaille.

Kimmo Kantosalo, LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Hän toimii valmennuksen lehtorina kilpa- ja huippu-urheilun osaamisalueella. Aikaisemmin hän on ollut töissä Liikuntakeskus Pajulahdessa kansainvälisen liikunta-alan tutkimuksen kehittäjänä ja urheilualmennuksen opetus- ja asiantuntijatehtävissä. Lisäksi toiminut Suomen Urheiluliiton naisten seiväshypyn lajivalmentajana ja Kymenlaakson Yleisurheilun valmennuspäällikkönä.

Parasta lasten valmentamisessa on lasten aito innostuminen uuden oppimiseen.

Tiina Laiho, LitM (liikuntapedagogiikka), Lehtori, Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Työura on kuljettanut liikunnanohjaajasta liikunnanopettajuuden kautta nykyiseen tehtävään liikunnanohjaaja AMK- ja YAMK - opiskelijoiden opettajaksi. Yhteinen nimittäjä kaikissa työtehtävissä on ollut liikuntapedagogiikka ja edelleen kaikkien näiden työvuosien jälkeenkin sen parissa työskentely innostaa.

Tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on lapsilähtöisyys. Se on lapsia ja heidän tarpeitaan ja tavoitteitaan varten, kaikki muu tulee vasta näiden jälkeen.

Marja H. Leppänen, fysioterapeutti, TtT (liikuntalääketiede) ja liikuntaepidemiologian dosentti. Työskentelee Itä-Suomen yliopistossa Biolääketieteen yksikössä tutkien lasten liikuntaa, terveyttä ja hyvinvointia. Työuran aikana hän on ohjannut liikuntaa eri kohderyhmille sekä tutkinut ja opettanut liikunnan syitä ja seurauksia eri näkökulmista. Monipuolinen työnkuva on opettanut hyvin paljon ja toisaalta myös ruokkinut jatkuvaa tiedonjanoa. Oppiminen ei lopu koskaan.

Itselleni tärkein asia urheilussa lapsena oli kavereiden kanssa tekeminen, hauskanpito, kilpaileminen, oppia uusia asioita ja kehittyä, harrastaa eri lajeja, pelimatkat ja eväiden syönti.

Jarkko Mäkinen, KT, Veat. Työskennellyt oppimis- ja motivaatiotutkijana, yrittäjänä ja Suomen Taekwondoliiton pääsihteerinä. Valmentajan toiminut sekä Nuorten Olympiavalmentajana että taekwondomaajoukkueen päävalmentajana. Tällä hetkellä päätoiminen liikunta-alan yrittäjä 2023- (Exercisemaster).

Itselleni tärkein asia urheilussa lapsena oli kokemus siitä, että minusta on johonkin erityiseen

Aku Nikander, LitM, FT (psykologia), psyykinen valmentaja. On töissä Jyväskylän yliopistossa psykologian laitoksella tutkijatohtorina. Toiminut Valmentajakouluttajana hiihtoliitossa. Valmentajana kokemusta lasten ja nuorten valmentamisesta 16 vuotta (yleisurheilu, hiihto), KIHUssa fysiologina asiantuntijatehtävissä, lasten ja nuorten parissa myös telinevoimistelussa ja taitoluistelussa.

Tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on hauskuus, yhdessä tekeminen, oppiminen/haasteet ja paljon liikettä!

Roosa Närhi, Liikunnanohjaaja (AMK), Työskennellyt Taekwondoseuran junioripäällikkönä ja valmennuspäällikkönä sekä yrittäjänä. Tällä hetkellä päätoiminen liikunta-alan yrittäjä 2022- (Exercisemaster)

Tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on, että se motivoi lasta ja on samalla sisällöllisesti monipuolista ja kehittävää

Arja Sääkslahti, LitT, dosentti (ala: lasten liikuntakasvatus)

Töissä Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntapedagogiikan apulaisprofessorina ja tutkii mm. lasten motorista kehitystä, fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Erityisen kiinnostunut siitä, miten ympäristö voi tukea lasten myönteisiä kokemuksia liikkumisesta, liikunnasta ja urheilusta.

Tutkimustyöni ja kokemukseni perusteella tiedän, että tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on säilyttää lasten kokemus omasta pätevydestään eli luottamus siihen, että voi oppia ja kehittyä.

Blogitekstit:

Susanna Etumäki, Liikunnanohjaaja, Tenniksen HVT, opettajan pedagogiset opinnot. Töissä Smash Espoo (tennis) U12 vastaavana juniorivalmentajana. Pihapelien kasvatti, joka tehnyt yli 35v työrupeaman lasten, nuorten ja aikuisten tenniksen ja liikunnan parissa eri tennisseuroissa ja kouluissa.

Itselleni tärkein asia urheilussa oli tekemiseen (mikä tahansa pallo- tai mailapeli) uppoutuminen ja jonkun taidon oppiminen sekä itse pelaaminen - ajantaju meni usein ja siskoni joutui lapsuudessa usein tulemaan hakemaan minua ja veljeäni pois kentiltä.

Maiju Kokkonen, LitM, AmO, ICCE master trainer, JET, Urheilun lehtori Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa. Toiminut lasten ohjaajana ja valmentajana eri lajeissa (mm. taitoluistelu, salibandy, judo, yleisurheilu), sekä lasten liikunnallisessa kerhotoiminnassa (Liikuntaleikkikoulu, monilajinen liikuntakerho, perheliikunta) yli 35 vuoden ajan niin päätoimisesti kuin vapaaehtoistoimijana. Aiemmissä työpaikoissa Taitoluisteluliiton koulutuspäällikkönä vastasi lasten- ja nuorten toiminnan kehittämistä seuroissa ja Suomen Urheiluopiston valmentajakouluttajana vastuulla olivat erityisesti oppimisen ja taidon opettamisen kokonaisuudet.

Tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on ilo ja innostuksen sytyttäminen, jonka rinnalla kulkee erilaiset tavoitteet ja polut mahdollistava tavoitteellinen ja suunnitelmallinen valmennus.

Liisa Lappalainen, KM, AmO, TO, OPO, VeAT, Lasten liikunnan päällikkö, Suomen Voimisteluliitossa. Ollut voimistelun parissa perheliikunnasta alkaen, jatkanut maajoukkueurheilijasta valmentajaksi ja myöhemmin päätyneet osaamisen kehittämisen kautta lasten liikunnan päälliköksi.

Lasten valmentamisessa parasta on heittäytyä oppimisen matkaan. Seurata lasten kehittymistä, iloita yhdessä oivalluksista ja syttyä innosta salilla, ”kato, kato, Lissu, mä uskalsin! Mä sain tämän!

Esa Määttä, Liikunnanohjaaja ja valmentaja. HVS-Tennis , Toiminut valmentajana 6:lla vuosikymmenellä. Valmentanut lapsia sekä nuoria useassa lajissa sekä lajivalmentajana maailman huippupelaajia jääpallossa.

Parasta lasten valmentamisessa on spontaani lapsilta heti saatu palaute - mieluiten hymy.

Pulmu Puonti, LitK, Liikunnanopettaja, Aikuiskoulutuksen PD tutkinto. Kouluttaa ammattivalmentajia ja valmennuksen johtajia Kolmen kampuksen urheiluopistolla (ammattillinen opettaja) ja voimisteluvalmentajia Voimisteluliiton koulutuksissa ja leireillä. Vuosikymmenet seuratyötä sekä voimistelussa, että jääkiekossa. Rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun valmentaja, sekä ammattilaisena (10 vuotta) että muun työn ohella. Suomen valmentajien varapuheenjohtaja.

Urheiluseura on minun sielun maisema. Se taikamaailma, joka Kotkan Kisailijain salilla minua kymmenvuotiaana odotti. Sellaista en tiennyt olevan olemassa. Itselleni tärkein asia urheilussa lapsena oli jumppakaverit, yhdessä tekeminen, uuden oppiminen ja luovuutta ruokkiva, kannustava ilmapiiri. Valmentaja otti meidät mukaan ohjelman tekoon, päästiin esiintymään ja kilpailumatkoille.

Petri Selkee, toiminut valmentajana vuodesta 1984 alkaen ja olen nk. ”ensimmäisen polven” ammattivalmentajia (ammattilainen vuodesta 1995), joita palkattiin seuroihin. Työkokemusta on kertynyt useammasta seurasta, urheiluakatemiasta sekä kahdesta lajiliitosta (koripallo ja jalkapallo). Viimeiset lähes 10-vuotta olen toiminut yrittäjänä tuotteistaen, myyden ja markkinoiden yrityksen sekä useamman seuran palveluja.

Tärkeintä lasten liikunnassa ja urheilussa on saada lapset rakastumaan lajiin ja liikkumiseen eli ”syömään, hengittämään” omaa lajia!