

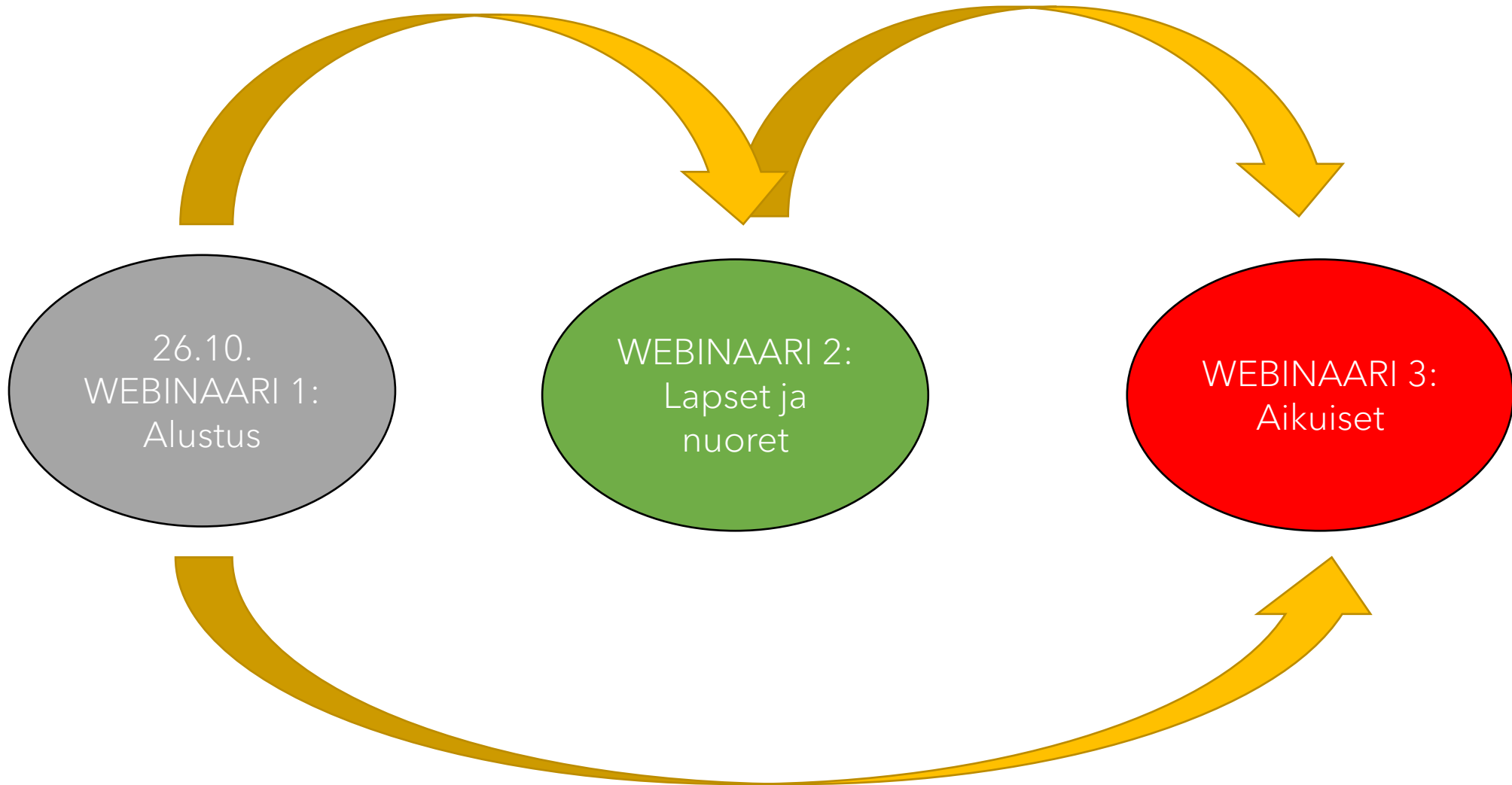


Liikkujan polku 3

Aikuiset

9.11.2021

Juoksutus webinaarisarja



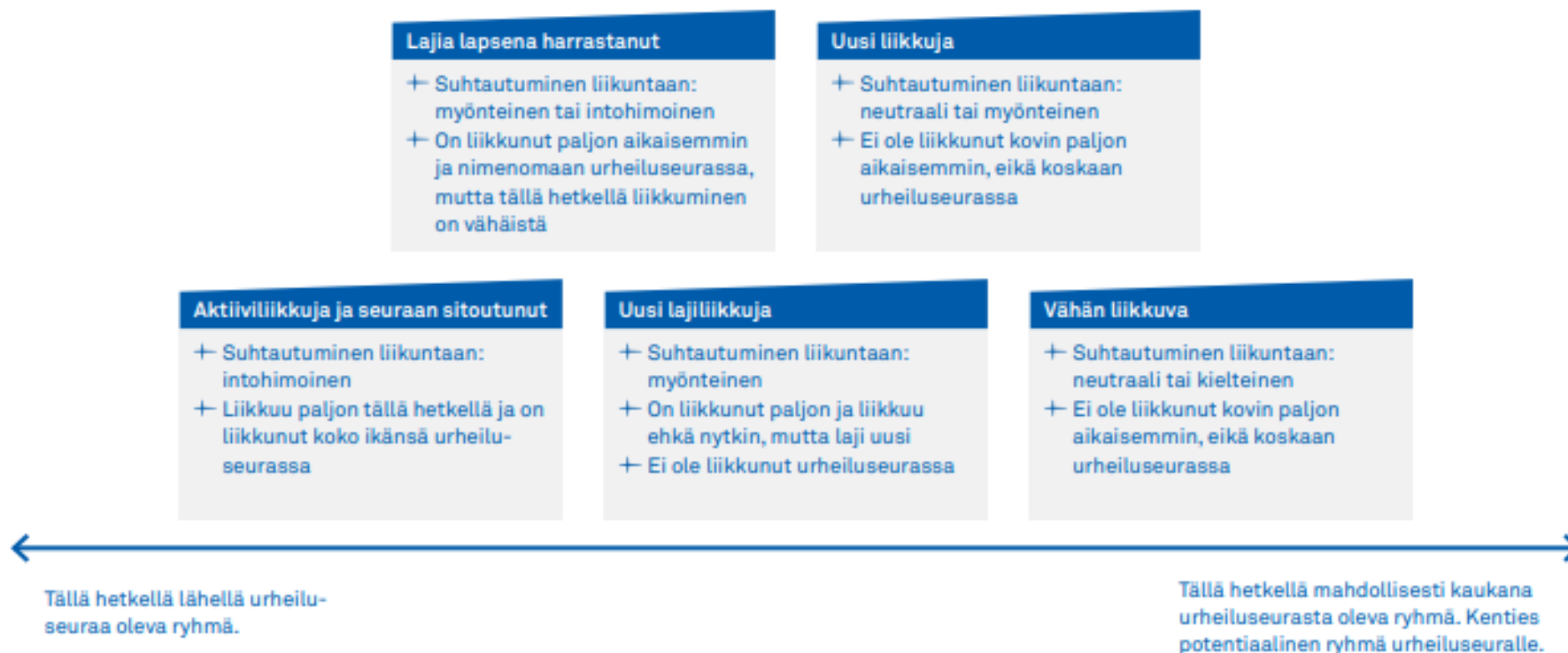
”Melontaharrastus ei kysy ikää” -Raimo Tamminen, Melaveikot



<https://www.olympiakomitea.fi/2021/10/08/melontaharrastus-ei-kysy-ikaa/>



Kuva 8: Jäsenten ja potentiaalisten jäsenten tilanteen hahmottaminen eri ulottuvuuksien kautta.



Kuva 9: Esimerkkejä erilaisista ryhmistä eri ulottuvuuksien kautta (ks. myös kuva 8) hahmotettuna ja esimerkkejä siitä, kuinka lähelle nämä ryhmät sijoittuvat kuvitteellisen urheiluseuran toimintaa tällä hetkellä.

Liikkujan polku esimerkki



Aikuisten
alkeisuiimakoulu

Aikuisten
jatkouimakoulu

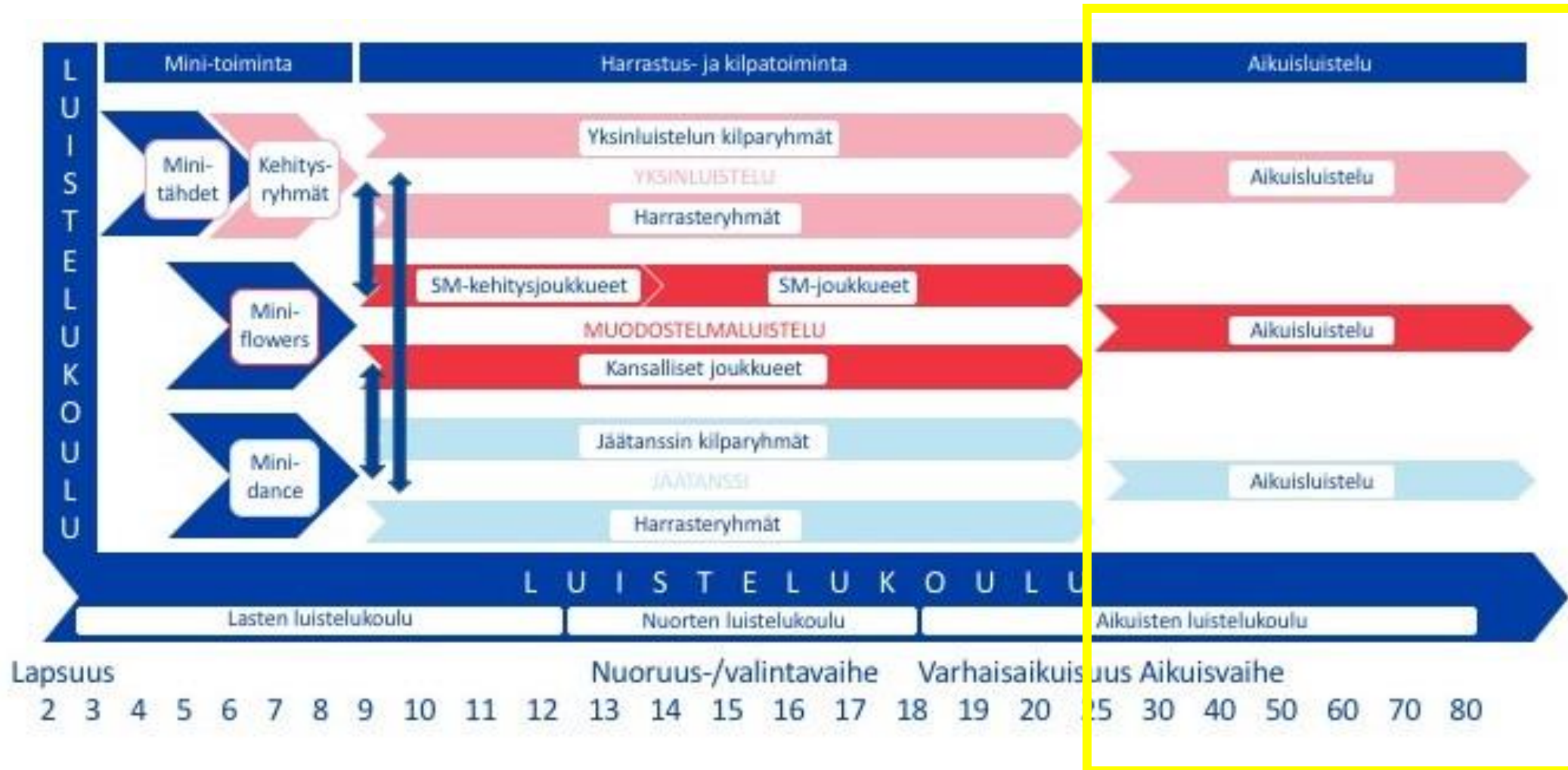
Aikuisten
tekniikkakurssi

Aikuisten
tekniikkakurssi
jatko

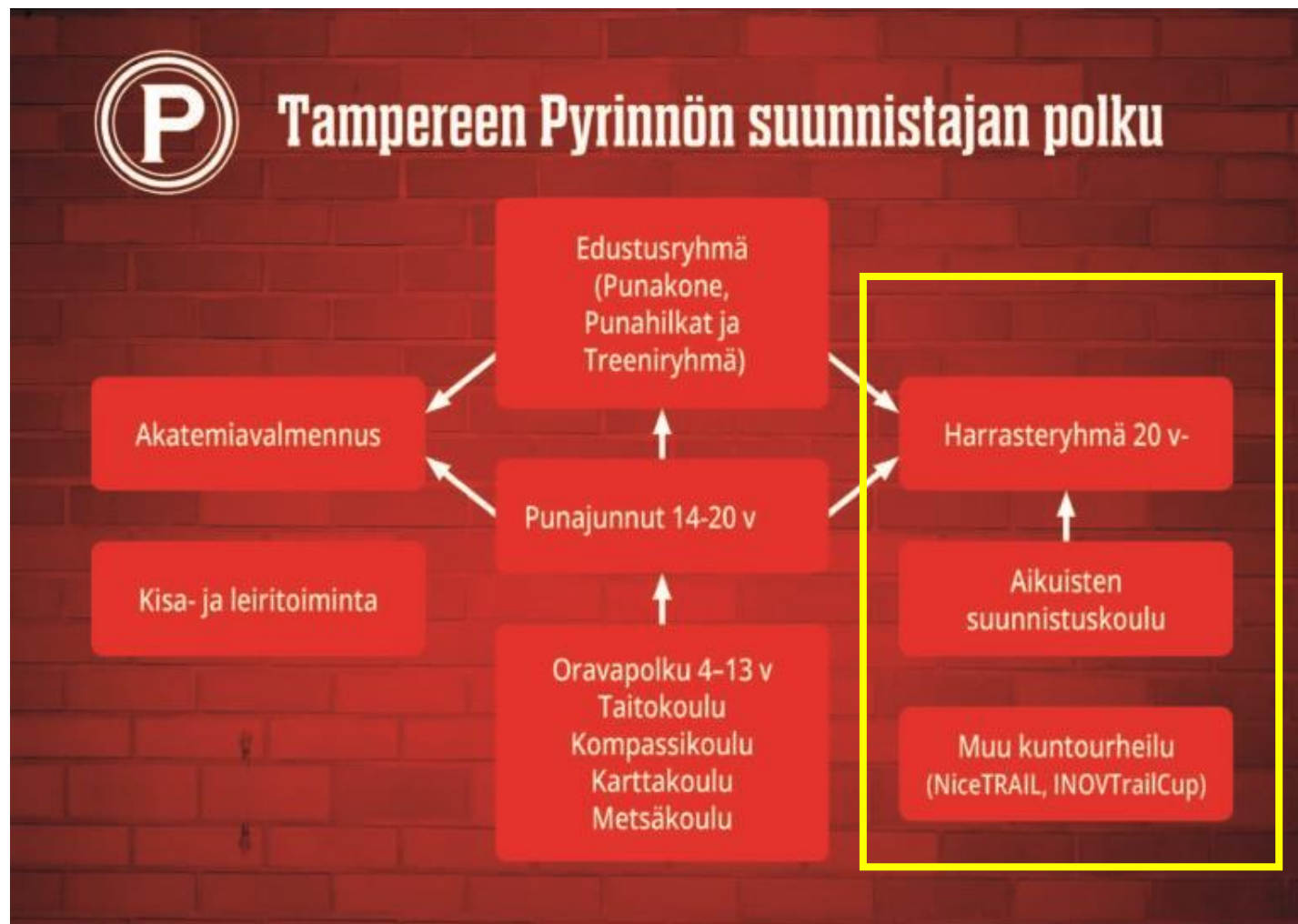
Kuntouintiryhmä

Masters -
uintiryhmä

Liikkujan polku - esimerkki



Liikkujan polku esimerkki



Melojan polku



Meloja 1
PERUSKURSSI



Alkeistaidot

Meloja 2
JATKOKURSSI



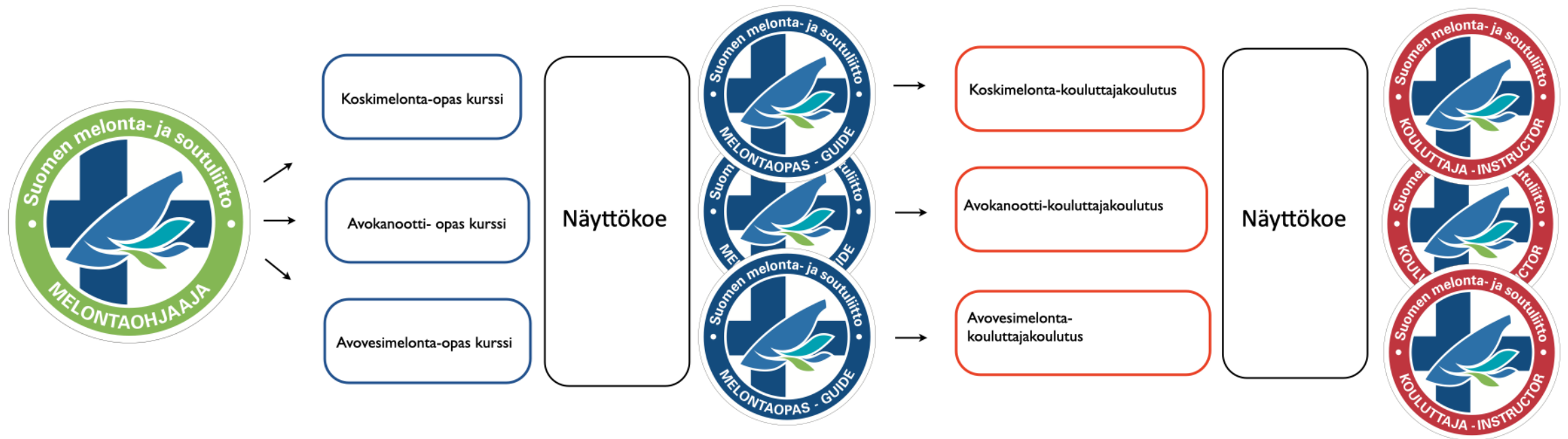
Perustaidot

Meloja 3
JATKOKURSSI



Laji- ja olosuhdetaidot

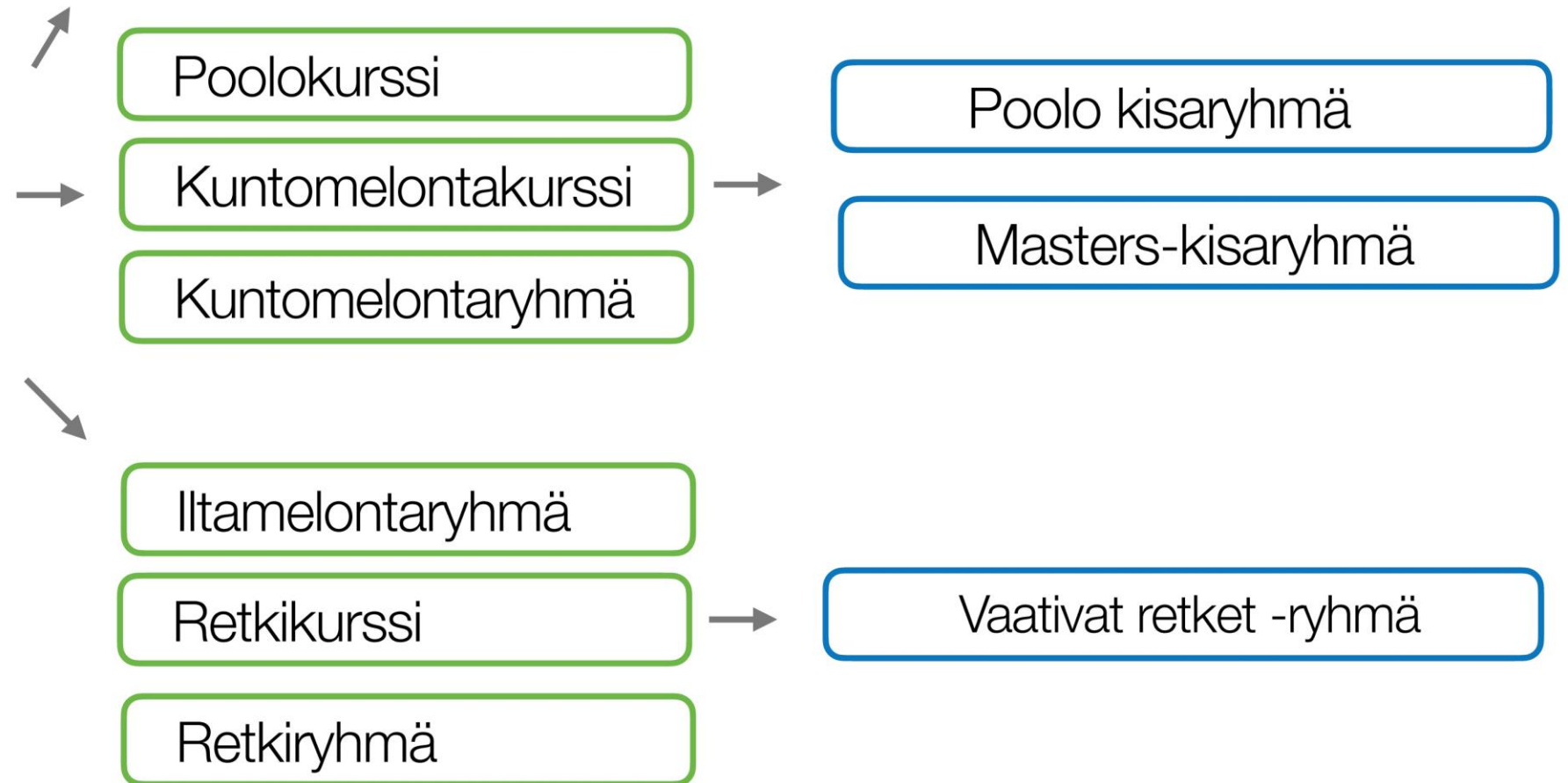
Melontaohjaajan polku



Meloja 1
PERUSKURSSI

Meloja 2
JATKOKURSSI

Meloja 3
JATKOKURSSI



CASE 1: UIMASEURA

Seura halusi panostaa lasten kilpauintiin mutta ei ollut resursseja.

Radikaali päätös: Panostetaan nuorten ja aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen.



KANNATTIKO?

Ryhmätehtävä 1



- Kirjatkaa, mitkä ovat seuran aikuisten toiminnan kokonaistavoitteet?
 - Avatkaa niitä eri ryhmien kannalta:
 - Kilpaurheilu
 - Harrastetoiminta

Esimerkkihahmot



Helena 30 v.

- Harrastanut lapsena ja nuorena paljon liikuntaa ja urheillut tavoitteellisesti
- Työelämässä, 2 pientä lasta
- Motivoituu konkreettisesta tavoitteesta



Tauno 45 v.

- Seikkailija-luonne,
- Viihtyy luonnossa
- Harrastaa, eräretkeilyä, kalastusta ja metsästystä ja rogainia
- Teini-ikäinen ja aikuinen lapsi



Esimerkkihahmot



Sanna 54 v.

- Tykkää sauvakävelystä ja muusta lempeästä liikkumisesta
- Työt aiheuttavat niska-hartia seudun ongelmia
- Viettää paljon aikaa mökillä
- Aikuiset lapset, työelämässä



Hannu 60 v.

- Puolustusvoimista jäänyt eläkkeelle
- Elää kerrostalossa työelämässä olevan vaimon kanssa
- Sääriamputaatio, käyttää proteesia



Ryhmätehtävä 2



- Mieltikää, mitkä ovat esitettyjen hahmojen motivaatiotekijät?
- Minkälaista toiminta tulisi olla, että hahmot kiinnittyisivät seuratoimintaan?
 - Voi mallintaa omaan seuraan

Ryhmätehtävä 3



- Luokaa yhdelle tai useammalle näistä hahmoista liikkujan polku omaan seuraan esim. kolmelle ensimmäiselle vuodelle.
- Miettikää, miten hahmojen motivaatiotekijöihin vastataan polun eri vaiheissa.

Keskusteluissa esille tullutta



- "Kevyemmin eteenpäin kurssi/treenit" tarkoitus kasvattaa melontavauhtia (VKK)
- Seuroissa on paljon toimintaa, mistä valita (kursseja, retkiä, iltamelontoja, workshoppeja)
- Työnjako Joensuun Kauhojissa:
 - Omat melontaohjaajat: retket
 - Maksettu vetäjä: meloja 1 -kurssit
- Seuran nimi vaihdettu helpommin lähestyttäväksi (Kuusamon Koskimelajat -> Kuusamon Melojat)
- Miten sitoutetaan seurojen kouluttamat ohjaajat/kouluttajat osallistumaan seuran toimintaan?
- Kontrasti aikuisten toiminnassa lasten toimintaan verrattuna on suuri, aikuisia tulee monin paikoin "ovista ja ikkunoista", lapsia ja nuoria ei saada kiinnostumaan lajista.
- Kiinnostusta on paljon itse lajiin, muttei ehkä niinkään hallintoon ja muihin tehtäviin.
- Seuran tavoitteena on, että kurssit ja retket olisivat laadukkaampia

Keskusteluissa esille tullutta



- Vaihtuvuus voi olla suurta, mitä toimintoja järjestetään peruskurssin (Meloja 1) jälkeen?
- Myös aikuisilla pitää olla hauskaa. Mitä se hauska on?
- "Kelishopparit" joillakin voi olla epävarmuus varusteista ja omasta selviytymisestä. Melovat vain hyvällä säällä.
- 1. vuoden toiminta on tärkeässä roolissa seuran sitoutumisen kannalta
 - Avaimia siihen: suunnitelmallisuus ja monipuolisuus
- Seurayhteistyö <--> seurassa uuden lajin haltuunotto <--> eteenpäin ohjaaminen
- Ryhmätehtävissä luotiin useita erilaisia polkuja esimerkkihenkilöille
 - Ohjaaja, seuratoimija, pj, kilpameloja, perusmeloja, kouluttaja, retkeilijä, retkivastaava

Linkkejä



- <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>
- Lisää linkkejä Liikkujan polku 1 -materiaaleissa
- VIDEO: Uuden mielekkään harrastuksen löytänyt urheiluseuran jäsen: https://www.youtube.com/watch?v=6clX_zfBulo
- VIDEO: Kipinää jalkapallosta - Tervetuloa mukaan urheiluseuraan!: https://www.youtube.com/watch?v=HEcgKySKe_k
- VIDEO: Kipinää triathlonista - Tervetuloa urheiluseuraan!: <https://www.youtube.com/watch?v=yuKTe98E4Qo>
- VIDEO: Kipinää painonnostosta - Tervetuloa mukaan urheiluseuraan!: <https://www.youtube.com/watch?v=e22DQ5wJvs>
- VIDEO: Aktiiviliikkuja seuratoiminnan ulkopuolella: <https://www.youtube.com/watch?v=Z0xX0jnF31c>