



HARRASTEVOIMISTELUN STRATEGIA

SUOMEN VOIMISTELULIITTO
Svoli

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ®

Noin 400 seuraa, joissa 140 000 jäsentä
Suomen toiseksi suurin lajiliitto
Suomen suurin aikuisten liikuttaja
Suomen toiseksi suurin lasten ja nuorten liikuttaja
Koulutusta noin 5 000 ohjaajalle, valmentajalle ja seurajohtajalle vuosittain

Voimisteluliikunnan monipuolinen osaaja

Voimistelutoiminta, seuratoiminta ja alueellinen toiminta
Lasten, nuorten ja aikuisten harrastevoimistelu
Kilpailulajeina akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, TeamGym, rytminen voimistelu, trampoliinivoimistelu.

Visio

Voimistelu - halutuinta liikuntaa ja toimintaa yhdessä!

Missio

Svoli edistää eri-ikäisten harrastajien ja kilpailijoiden voimistelua ja tarjoaa elämyksiä jokaiselle. Svoli toteuttaa tätä tarkoitusta tukemalla seurojen voimistelutyötä ja vapaaehtoistoimintaa.

Slogan

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ®

Arvot

Voimistelun iloa ja elämyksiä
Onnistumisia yhdessä toimien
Mahdollisuuksia koko elämänkaarelle
- laadukkaasti -



HARRASTEVOIMISTELUN STRATEGIA

1. painos 6/2009

Kuvien käyttöoikeudet: Suomen Voimisteluliitto

SUOMEN VOIMISTELULIITTO | Hämeentie 105 A | 00550 Helsinki | www.svoli.fi

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ®

HARRASTEVOIMISTELUN STRATEGIA

SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä	4
1 Strategiatyön lähtökohdat ja tavoitteet	5
2 Keskeisten käsitteiden määrittely	7
2.1 Kansalliset käsitteet	7
2.2 Kansainväliset käsitteet	7
3 Harrastevoimistelu eilen ja tänään	10
3.1 Harrastevoimistelun historia voimistelujärjestöissä	10
3.2 Harrastevoimistelu Suomen Voimisteluliitto Svolissa	11
3.3 Harrastevoimistelu kasvun, kehityksen ja terveyden tukena	13
4 Harrastevoimistelun toimintaympäristö	15
4.1 Toimintaympäristö ja kilpailijat	15
4.2 Rahoitus ja ohjaus	16
4.3 Tulevaisuuden toimintaympäristö	17
5 Kehittämistoimenpiteet vuosille 2009-2012	19
5.1 Voimistelun ydinosaamisen lisääminen	19
5.2 Voimistelun merkityksen vahvistaminen terveyden edistäjänä ja kasvun tukena	19
5.3 Voimistelun ilon ja elämysten korostaminen	19
5.4 Harrastevoimistelun tavoitteellisuuden edistäminen	20
5.5 Seuratoiminnan tukitoimenpiteiden kehittäminen harrastevoimistelun edistämiseksi	20
6 Strategian toteuttaminen	21
6.1 Resurssit ja organisointi	21
6.2 Arviointi ja seuranta	21
7 Pohdinta	22
Lähteet	23



TIIVISTELMÄ

Suomen Voimisteluliitto Svolin harrastevoimistelun strategian laatiminen aloitettiin keväällä 2007. Vuonna 2009 valmistunut strategia perustuu liiton visioon, arvoihin ja missioon. Harrastevoimistelun strategiaa on työstetty erilaisissa asiantuntijaryhmissä sekä järjestämällä toimihenkilöiden ja luottamusjohdon foorumeita ja keskustelutilaisuuksia.

Harrastevoimistelun strategian tarkoituksena on ensisijaisesti tukea Voimisteluliiton seuroja ja vahvistaa harrastevoimistelun kehittämistoimia yhtenäiseen suuntaan. Harrastevoimistelun strategia muodostaa yhdessä huipuvoimistelun strategian kanssa liiton voimistelustrategian.

Harrastevoimistelun strategiaan on haluttu avata keskeisiä käsitteitä, joita harrastevoimistelussa esiintyy. Strategias-
sa on myös tuotu esille harrastevoimistelun tähänastinen elämänkaari ja nykytila. Lisäksi strategiassa on selvitetty Suomen Voimisteluliiton seurojen toimintaympäristö, kilpailijat ja rahoitus.

Kehittämistoimenpiteet asetettiin vuosille 2009–2012. Toimenpiteiden tavoitteena on varmistaa seurojen nykyisten jäsenten pysyminen voimistelutoiminnassa sekä lisätä voimistelun harrastajien määrää ja toiminnan laatua.

Strategian valmistanut työryhmä nostaa kehittämistoimenpiteiksi seuraavat asiat:

- 1) Voimistelun ydinosaamisen lisääminen
- 2) Voimistelun merkityksen vahvistaminen terveyden edistäjänä ja kasvun tukena
- 3) Voimistelun ilon ja elämysten korostaminen
- 4) Harrastevoimistelun tavoitteellisuuden edistäminen
- 5) Seuratoiminnan tukitoimenpiteiden kehittäminen harrastevoimistelun edistämiseksi.

Harrastevoimistelua kehittää Suomen Voimisteluliitossa laaja luottamus- ja toimihenkilöorganisaatio. Kukin toimijataho tulee vastaamaan strategian toimenpiteiden toteuttamisesta osaltaan. Tavoitteet puretaan käytännön toimintasuunnitelmaksi vuosittaisia painotusvalintoja tehden. Liiton hallitus vahvistaa strategian ja arvioi sen toteutumista.

Harrastevoimistelun strategian tekoprosessi on ollut pitkä, antoisa ja monivaiheinen. Strategian työstäminen on lisäksi yhdistänyt voimistelun toimijoita toisiinsa. Prosessin aikana konkretisoitui se, että harrastevoimistelulla ei ole vielä riittävää asemaa ja arvostusta koko voimistelun kentällä. Kehittämistoimenpiteiden tavoitteena onkin lisätä harrastevoimistelun merkitystä sekä voimistelun toimijoiden keskuudessa että laajemmin yhteiskunnassa.

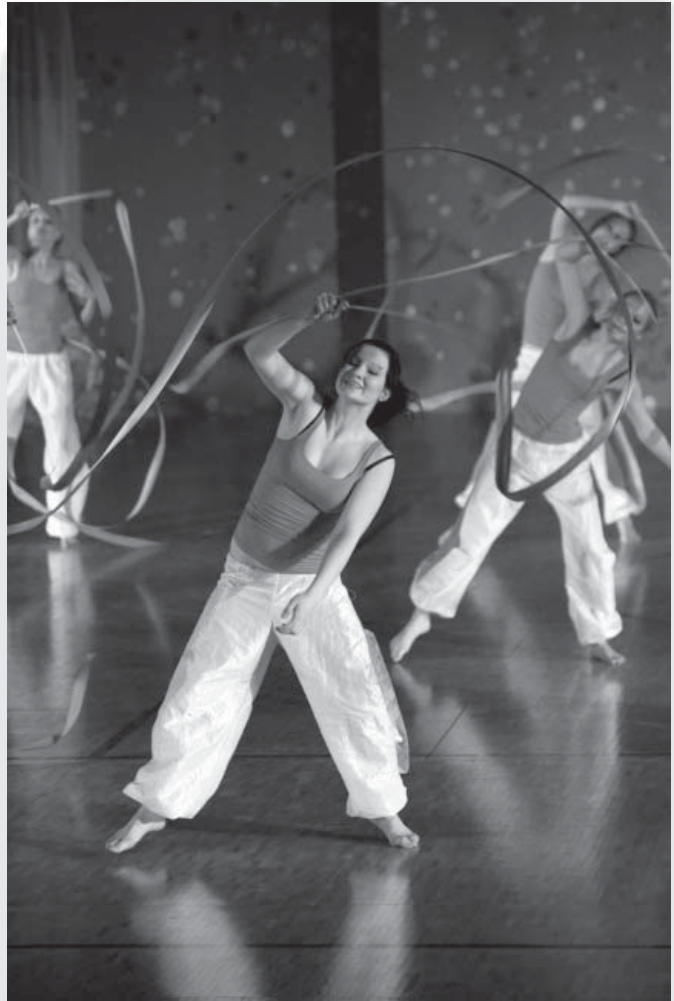


STRATEGIATYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Harrastevoimistelun strategiatyön valmistelut käynnistyivät Suomen Voimisteluliitossa keväällä 2007. Strategia on luotu kaikkien liiton eri voimistelutoimintojen yhteisen ymmärryksen ja yhteisen käsitteistön synnyttämiseksi. Strategiatyötä on johdattu eteenpäin järjestämällä toimihenkilöiden ja luottamusjohdon foorumeita ja keskustelutilaisuuksia, joiden pohjalta strategia on muotoutunut.

Harrastevoimistelun strategia on liiton toiminnan kehittämisen väline. Liiton tulokortti toimii näiden toimintaa ohjaavien periaatteiden työkaluna. Harrastevoimistelun strategia toimii lisäksi yhdistävänä tekijänä Suomen Voimisteluliiton eri voimistelutoimijoiden välillä.

Lähtökohtana on voimistelun harrastamisen laaja elämänkaari, jossa kaikenikäisten on mahdollista osallistua voimistelutoimintaan. Lisäksi voimistelu soveltuu sekä satunnaisesti että määrätietoisesti ja aktiivisesti harrastaville. Toimintaan voi tulla mukaan kaikissa ikävaiheissa sekä erilaisin taustoin ja tavoittein.



Harrastevoimistelun strategia pohjautuu Suomen Voimisteluliitto Svolin visioon, arvoihin ja missioon.

Harrastevoimistelulla tarkoitetaan tässä strategiatyössä lasten, nuorten ja aikuisten voimistelua sen eri muodoissa ja eri tavoittein toteutettuna. Harrastevoimisteluun kuuluu myös harrastuspohjaista laji-, näytös- ja kilpailutoimintaa. Harrastevoimistelun strategia toimii lajien kilpailutoiminnan osalta limittäin ja osittain rinnakkain vuonna 2007 valmistuneen huippuvoimistelun strategian kanssa.

Tässä asiakirjassa käsitteet harrastaja, kilpailija ja voimistelija ymmärretään jatkumona, joten niitä ei rajata tiukasti erillisiksi käsitteiksi. Sama henkilö voi eri elämänvaiheissa ja eri tilanteissa olla eri roolissa mukana voimistelutoiminnassa.

Harrastevoimistelun strategia vastaa Suomen Voimisteluliiton vision asettamaan haasteeseen. Strategiatyön pää tavoitteena on tukea seuroja seuraavasti:

- Seurat ovat halutuiimpia harrastevoimistelun / -liikunnan toimijoita omassa ympäristössään.
- Seurojen voimistelutoiminta on kasvua, kehitystä ja terveyttä edistävää.
- Liiton arvot toteutuvat seurojen ja liiton toiminnassa.

Harrastevoimistelun strategialla:

- Tehdään näkyväksi ja tunnetuksi harrastevoimistelutoiminnan kokonaisuus ja toimintaympäristö.
- Kuvataan mahdollisuuksia osallistua voimisteluun erilaisilla tavoitteilla ja elämänkaaren eri vaiheissa.
- Edistetään yhteistä ymmärrystä kaikessa Suomen Voimisteluliiton voimistelutoiminnassa, muun muassa luomalla yhteiset käsitteet.
- Kehitetään yhteinen linja ja toimintatapa harrastevoimistelun kehittämiseksi.
- Vahvistetaan harrastevoimistelua liiton toiminnan eri tasoilla ja alueilla.

Harrastevoimistelun strategian avulla luodaan toimenpide-ehdotukset harrastevoimistelun kehittämiseksi vuosille 2009–2012. Strategiatyön toteutumista seurataan ja arvioidaan kauden aikana.

Onnistumisen tunnetta ammentamassa

Mäntsälän Voimistelijat sai riveihinsä syksyllä 2008 innokkaan kotijumpparin, Heljä Virolaisen. Aikuisiällä voimistelutunneille astunut Heljä kuntoili pitkään kotona omatoimisesti. Lenkeillä ja kuntosaleillakin käynyt Heljä oli kyllä tutustunut voimistelun maailmaan lastensa kautta, mutta nyt hän päätti lähteä itse liikkumaan ohjatulle tunnille.

- Kun maksoin Kaikki jumpat –maksun, sain mahdollisuuden osallistua kaikille tunneille. Se on hieno asia. Nyt olen käynyt kokeilemassa step-aerobicia ja JumppaMixia, Heljä kertoo.

- Tykkään rytmillisestä ja vauhdikkaasta liikunnasta. Vauhdikkaat lajit ovat minun juttuni.

Heljä voimistelee noin kolmisen tuntia viikossa erilaisissa ryhmissä. Voimistelulta ja jumppatunneilta hän kokee saaneensa vuoden harrastamisen jälkeen paljon. Kesäisin hänellä on ollut tapana tehdä pitkiä pyöräilylenkkejä ja voimistelu-harrastuksen aloittamisen jälkeen lihaskunto on selkeästi parantunut.

- Nyt oli ensimmäinen kerta, kun ei jalkoihini satunut pitkän pyöräilylenkin jälkeen kuten ennen, hän iloitsee.

Onnistumisen tunnetta ja jaksamista on siis riittänyt.

- Jaksan paremmin ja olen saanut ilokseni uusia tuttavuuksiakin seurassa, hän toteaa.

Kysyttäessä tulevaisuuden suunnitelmista Heljä ilmoittaa voimistelun kuuluvan ehdottomasti myös siihen kuvaan.

*Teksti: Anne Lius-Liimatainen
Kuva: Terhi Virolainen*

Heljä Virolainen aloitti voimistelun aikuisiällä. Jumppatunnille matka käy mukavasti pyöräillen.



KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Tässä luvussa on kuvailtu ja määritelty Suomen Voimisteluliiton harrastevoimistelutoiminnoissa käytettäviä käsitteitä.

2.1 Kansalliset käsitteet

Voimistelu

- Kansallisen ja kansainvälisen lajiliiton toimintojen yläkäsite.
- Käsittää kaikki eri voimistelun kilpailulajit ja harrastevoimistelun muodot.
- Yksi perusliikuntamuodoista.

Harrastevoimistelu

- Harrastevoimistelulla tarkoitetaan lasten, nuorten ja aikuisten voimistelua sen eri muodoissa ja eri tavoittein toteutettuna. Harraste voimisteluun kuuluu myös harrastuspohjaista laji-, näytös- ja kilpailutoimintaa.

Voimistelulaji

- Yleisimmin laji-sanaa käytetään kilpailulajeiksi määritellyistä voimistelun muodoista, joilla on omat säännöt ja kilpailujärjestelmä.
- Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG, Fédération Internationale de Gymnastique), Euroopan Voimisteluliiton (UEG, Union Européenne de Gymnastique) ja Kansainvälisen Joukkuevoimisteluliiton (IFAGG, International Federation Aesthetic Group Gymnastics) alaisia voimistelulajeja ovat: Akrobaatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, naisten telinevoimistelu, miesten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym sekä trampoliinivoimistelu. Suomen Voimisteluliitossa ja liiton seuroissa on toimintaa kaikissa näissä lajeissa.
- Laji-sanaa käytetään myös voimistelusta kokonaisuutena, kun puhutaan voimistelusta yhtenä urheilu- ja liikunta muotona.

Terveysliikunta

- Voimistelun lähtökohtana on toiminnan alkuajoista asti ollut hyvin vahvasti terveys ja kasvatusta. Niiden merkitystä korostettiin ja ne olivat koko voimistelun tavoitteiden ja tuntuunittelun peruskivi.
- Terveysliikuntakäsite on 1990-luvulla tullut voi makkaasti mukaan harrasteliikuntaan. Sille on useita eri määritelmiä, joiden sisältö on muuttunut tutkimus tiedon lisääntymisen myötä.
- Nykyisen käsityksen mukaan terveysliikunta koskee kaikkien ikäryhmien liikuntaa (lapset, nuoret, aikuiset, ikääntyvät).
- Terveysliikuntaa ovat kaikki sellaiset fyysisen aktiivisuuden muodot, jotka säännöllisesti ja riittävässä määrin harjoitettuna edistävät terveyttä. Terveyttä edistävää liikuntaa ovat esim. kilpaurheilu, kuntourheilu, kuntoliikunta, luontoliikunta, leikkiliikunta, arki- ja hyötyliikunta.
- Kansainvälisellä mestaruuskilpailutasolla tapahtuva tai sinne tähtäävä huippu-urheilu katsotaan jäävän terveysliikunta-määritelmän ulkopuolelle.
- Kevyt, kohtuullisesti kuormittava sekä intensiteetiltään melko raskas liikunta edistävät kaikki terveyttä.
- Voimistelun eri muodoissa painottuvat eri terveys-tavoitteet ja -hyödyt.

Kaikille avoin voimistelu

- Voimisteluseurojen toiminta on kaikille avointa heidän omista lähtökohdistaan. Liitto tukee seurojaan niiden pyrkiessä tarjoamaan omassa toimintaympäristössään voimistelun harrastus- ja kilpailumahdollisuuksia kaikille – erilaisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Kaikille avointa voimistelua toteutetaan seuroissa mukauttamalla ja muuntelemalla ohjaamista, sääntöjä, ympäristöä ja välineitä sekä arvioimalla saavutettavuutta ja viestimällä toiminnasta avoimesti.

Yleisvoimistelu

- Aiemmin suomennos FIG:n General Gymnastics –käsitteelle. Ei ole ollut yleisesti tunnettu käsite. Suositellaan jätettäväksi pois käytöstä.

2.2 Kansainväliset käsitteet

Gymnastics for All (lyhenne GFA)

- Kansainvälisen Voimisteluliiton FIG:n käyttämä nimike harrastevoimistelutoiminnalle. Se käsittää laajan kirjon voimistelutoiminnan eri muotoja, jotka sopivat molemmille sukupuolille, kaikille ikäryhmille sekä eri kulttuuritaustaisille henkilöille. GFA-toimintaan on mahdollista tulla mukaan erilaisin lähtökohdin ja tavoittein. GFA edistää terveyttä, kuntoa ja hyvinvointia. Käsite on ollut käytössä vuodesta 2007 lähtien.
- FIG jakaa GFA-toiminnan kahteen alatoimintoryhmään:
- Gymnastics with or without apparatus (voimistelu joko ilman välineitä/telineitä tai niiden kanssa), Gymnastics & Dance (voimistelu ja tanssi)
- Tämän strategiatyöprosessin tuloksena on päädytty suosittamaan GFA-sanalle suomenkielistä sanaa harrastevoimistelu.



Alla olevaan taulukkoon on poimittu yleisimpiä harrastevoimistelutoimintaan kytkeytyviä käsitteitä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

SUOMI	SVENSKA (sr=suomenruotsi r=ruotsi)	ENGLISH
Voimistelu	Gymnastik	Gymnastics
Harrastevoimistelu	Gymnastik för alla	Gymnastics for All USA: Group Gymnastics
Laji (urheilu-)	Gren	Discipline
Voimistelulajit	Gymnastikgrenar	Gymnastics Disciplines
Akrobatiavoimistelu	Akrobatik	Acrobatic Gymnastics
Joukkuevoimistelu	Estetisk trupp gymnastik	Aesthetic Group Gymnastics
Kilpa-aerobic	Aerobic (sr) Aerobic gymnastik (r)	Aerobic Gymnastics
Miesten telinevoimistelu	Manlig redskapsgymnastik (sr) Manlig artistisk gymnastik (r)	Men's Artistic Gymnastics
Naisten telinevoimistelu	Kvinnlig redskapsgymnastik (sr) Kvinnlig artistisk gymnastik (r)	Women's Artistic Gymnastics
Rytminen voimistelu	Rytmask gymnastik	Rhythmic Gymnastics
TeamGym	TeamGym	TeamGym
Trampoliinivoimistelu	Trampolin	Trampoline Gymnastics
Yksittäisiä harrasteliikunnan termejä		
Terveysliikunta	Hälsomotion	Health Related Exercise/ Physical Activity Health Enhancing Physical Activity
Terveyttä edistävä liikunta	Hälsofrämjande motion	Health Promoting Physical Activity
Kaikille avoin voimistelu	Gymnastik för alla	Gymnastics for All
Ryhmäliikunta	Gruppgymnastik	Group Exercise/ Group Fitness
Lasten voimistelu	Barngymnastik	Children's gymnastics
Svoli Jumbpakoulu	Svoli Jumpaskola (sr) Svoli Gympaskola (r)	Gymnastics School
Aikuisten voimistelu	Vuxengymnastik	Adult Gymnastics
Aerobic	Aerobic	Aerobics
Kuntovoimistelu	Motionsgymnastik	Gymnastics for Fitness and Health
Jumppa	Jumpa (sr) Gympa (r)	Gym (tarkoittaa myös kuntosalia) Gymnastics
Tanssillinen voimistelu	Dansant gymnastik (sr)	FlowGymnastics
Suomalainen naisvoimistelu	Traditionell finsk gymnastik	Traditional Finnish Gymnastics

Kiinni liikunnassa - Yhdessä

Kiltaäiti Marja-Liisa "Marsa" Myllyniemi astui voimistelun maailmaan 60-luvun alussa. Esiintymisryhmän matkassa voimistelijana kulkenut Marja-Liisa muistelee kiertäneensä useita tapahtumia voimistelun nimissä. Yhdessä ryhmän kanssa koetut matkat ja esiintymiset ovat jättäneet paljon positiivisia muistoja naisen mieleen.

- Muistan meidän esiintyneen Suomen Suurkisoissa vuonna 1966 valiovanneohjelmalla. Meidän ryhmä pääsi ihan eturiviin ja silloisen presidentin Urho Kekkosen eteen, Marja-Liisa muistelee.

Elämykset ja yhdessä koetut hetket ovat jatkaneet voitokulkuun vuosien ajan. Marja-Liisan voimisteluelämä jatkui 70-luvulla voimistelijan roolista ohjaajan rooliin. Naisen ja tyttöjenkin ohjelmia ohjannut Marja-Liisa ohjaa parasta aikaa telinekoulussa, jossa myös hänen lapsenlapsensa voimistelee.

- Ohjaan myös naisille kuntojumppaa. Onkin upeaa nähdä, että vaikka mukana on vanhempiakin naisia, niin he pysyvät mahtavasti rytmissä ja liikkeissä mukana.

Jo seitsemän vuoden ajan Porin Naisvoimistelijoiden kiltaäitinä toiminut Marja-Liisa kokee saaneensa voimistelulta paljon iloisia asioita elämäänsä.

- Sosiaalisia ympyröitä ja paljon ihmisiä liikunnan parista, liikunnanlehtorina 41 vuotta toiminut Marja-Liisa toteaa.

- Ja toki se tunne on mahtava, jos pystyy antamaan taitoja eteenpäin nuoremmille, hän lisää.

Marja-Liisa on kokenut paljon voimistelun kautta. Kansainvälisyyskään ei ole jäänyt kokematta. Vuodesta 1982 lähtien kaikissa Gymnaestrada -tapahtumissa mukana ollut Marja-Liisa on päässyt myös näyttämään ohjaajan taitojaan Japanissa, jossa hän 90-luvulla opasti japanilaisia suomalaisen kansantanssin ja aerobicin pariin.

*Teksti: Anne Lius-Liimatainen
Kuva: Porin Naisvoimistelijat*



Kiltaäiti Marja-Liisa
"Marsa" Myllyniemi

3.1 Harrastevoimistelun historia voimistelujärjestöissä

Ensimmäiset voimisteluseurat perustettiin Suomeen 1860-luvulla. Seurojen määrä lisääntyi 1800-luvun lopulla, joten seurojen järjestäytyminen liitoiksi tuli ajankohtaiseksi. Ensimmäinen voimistelun keskusjärjestö Finska Kvinnors Gymnastikförbund - Suomen Naisten Voimisteluliitto syntyi Suomeen 1896.

Voimistelutoiminnan historia rakentuu viiden eri järjestön pohjalta, jotka kaikki ovat osaltaan olleet rakentamassa nykyistä voimistelutoimintaa. Eri järjestöissä harrastevoimistelun asema ja merkitys on ollut erilainen, minkä vuoksi yhteisen harrastevoimistelun historian löytäminen on haasteellista.

FINLANDS SVENSKA GYMNASSTIKFÖRBUND (FSG): Alkuperäinen järjestö Finska Kvinnors Gymnastikförbund - Suomen Naisten Voimisteluliitto perustettiin vuonna 1896. Ruotsinkielinen ja suomenkielinen toiminta erkanivat omiksi osastoikseen 1917 ja kokonaan erillisiksi omiksi liitoikseen 1921. Toiminnan pääpaino on historiallisesti ollut harrastevoimistelussa.

SUOMEN NAISTEN LIIKUNTAKASVATUSLIITTO SNLL: Kun Finska Kvinnors Gymnas-tikförbund - Suomen Naisten Voimisteluliitto jakaantui suomen- ja ruotsinkielisiin osastoihin vuonna 1917, otti suomenkielinen osasto (ja vuodesta 1921 eteenpäin oma liitto) nimekseen Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto (muutettiin myöhemmin Liikuntakasvatusliitoksi). Liiton toiminnassa painotettiin terveyttä ja naisten hyvinvointia harrastevoimistelun muodossa.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO SVL: Perustettiin vuonna 1900. Liiton toiminnan pääpaino oli kilpailutoiminnassa (kilpailulajit: miesten ja naisten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, kilpa-aerobic ja näytösvoimistelu).

TYÖVÄEN URHEILULIITTO TUL: Perustettiin vuonna 1919, voimistelutoimintaa järjestettiin naisjaoston ja eri voimistelujaostojen alla. Toiminnan pääpaino oli harrastevoimistelussa sekä terveyden ja hyvinvoinnin korostamisessa, mutta myös voimistelun kilpailutoimintaa on ollut lähes alusta asti mukana liiton toiminnassa.

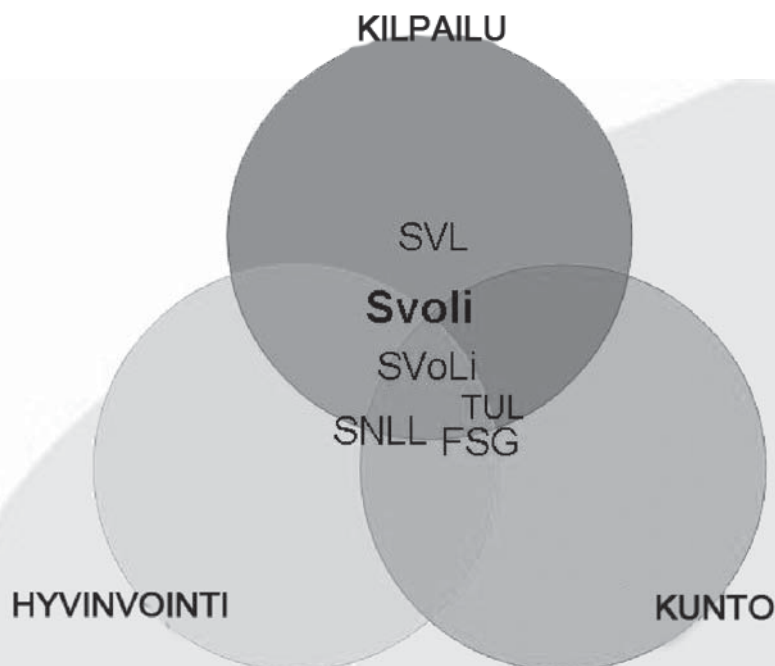
SUOMEN VOIMISTELU- JA LIIKUNTASEURAT SVoLi: Perustettiin vuonna 1994 SNLL:n perustalle sääntöjä ja nimeä muuttamalla FSG:n, SNLL:n ja TUL:n naistoimikunnan sekä rytmisen kilpavoimistelijaoston yhteisen valmisteluprosessin ja sopimuksen mukaisesti. Liiton toiminnassa olivat mukana sekä harrastevoimistelu että kilpa- ja huipuvoimistelu.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO Svoli: Suomen Voimisteluliitto ja Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat SVoLi fuusioituivat vuonna 2004 ja liiton nimeksi tuli Suomen Voimisteluliitto Svoli.

Monimuotoinen järjestöhistoria on osaltaan vaikuttanut siihen, millaiseksi harrastevoimistelun arvostus ja asema nykyisin ovat muotoutuneet. Historia vaikuttaa myös harrastevoimistelun tulevaisuuden muotoutumiseen.

Juha Heikkala on kuvannut liikunta- ja urheilujärjestöjen kehitystä kilpailu - kunto - hyvinvointi -tiellä (kuvio 1). Useimmat liikunta- ja urheilujärjestöt ovat aloittaneet toimintansa "kilpailun tiellä" (erityisesti 1950-1960 -luku). Toimintaan tuli 1970-luvulta alkaen mukaan "kunnon tie" ja nykyisin monien seurojen ja järjestöjen toiminnassa on mukana myös "hyvinvoinnin tie". On tärkeää huomata, että erilaiset tiet eivät ole toisensa poissulkevia, vaan niistä muodostuu mosaikkimainen, moniarvoinen ja nykyaikainen liikunta- ja urheilujärjestöjen toimintakulttuuri. Monista muista järjestöistä poiketen kunto ja hyvinvointi ovat monissa voimisteluseuroissa ja -järjestöissä olleet tärkeinä painopistealueina jo hyvin varhain. Kuviossa 2 on puolestaan kuvattu eri voimistelun keskusjärjestöjen sijoittumista kilpailu - kunto - hyvinvointi -alueille järjestöjen keskeisten painotusten mukaisesti.





Kuvio 2. Eri voimistelujärjestöjen sijoittuminen liikunnan ja urheilun kenttään kilpailu-kunto-hyvinvointi -painotuksien näkökulmasta.

3.2 Harrastevoimistelu Suomen Voimisteluliitto Svolissa

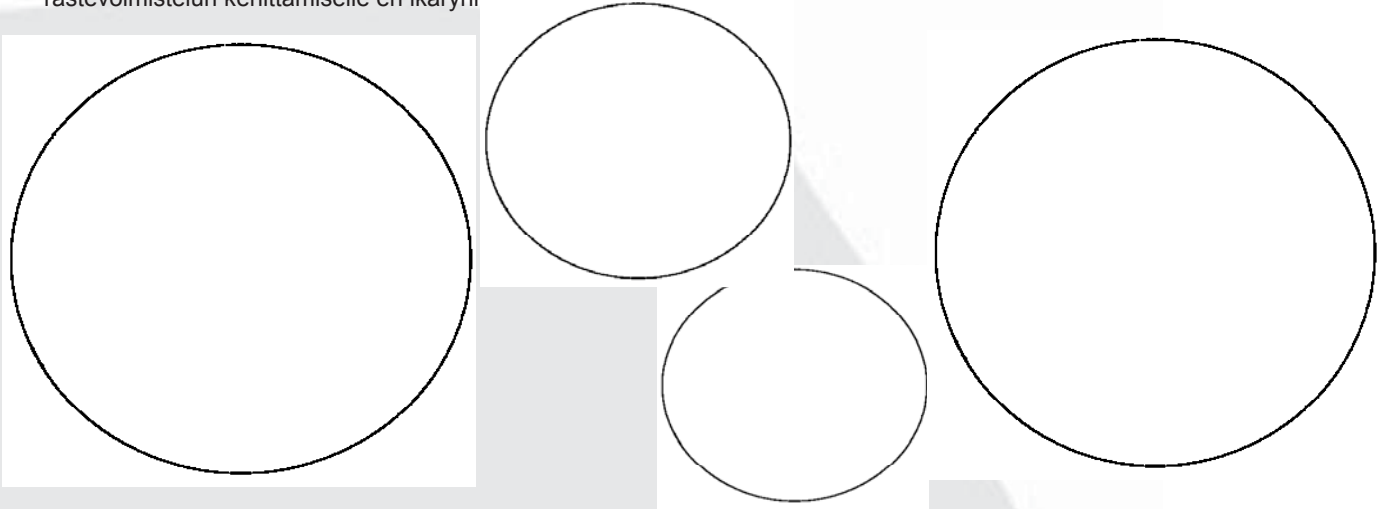
Valtaosa voimisteluseuroista on keskittynyt harrastevoimisteluun, ja suurimman osan jäsenistöstä muodostavat naiset ja tytöt. Voimistelun harrastamiselle on tyypillistä, että seurojen tunneilla käydään useita kertoja viikossa joko niin että sama ryhmä harjoittelee useammin (tyypillistä erityisesti lajitoiminnalle sekä lasten ja nuorten ryhmille) tai niin että henkilö käy mukana useissa eri ryhmissä (tyypillistä aikuiselle harrasteliikkuajalle). Harrastustoiminta on voimisteluseuroissa ohjattua toimintaa. Liikuntakertoja Suomen Voimisteluliiton seuroissa kertyy viikossa yli 200 000. Taulukosta 2 selviää seurojen määrän, jäsenmäärän sekä ryhmien ja ohjaajien määrä kehitys Suomen Voimisteluliitossa vuosina 2004-2008. Luvut on kerätty seurojen vuositilastoista.

	2004	2005	2006	2007	2008
Jäsenseuroja	369	393	398	389	390
Jäsenmäärä					
- lapsia (alle 19 v.) tytöt/pojat	50 008 / 9321	54 938 / 11 751	56 114 / 12 556	59 885 / 13 501	56 844 / 14 357
- aikuisia naiset/miehet	61 393/2953	61 996/4228	60 516/4045	62 614/3752	61 238 /3786
- yhteensä	123 674	132 913	133 321	139 752	136 225
Ryhmiä seuroissa					
- lasten ja nuorten ryhmät	5506	5910	5397	5832	4986
- aikuisten ryhmät	3819	4262	4506	4520	3699
- yhteensä	9325	10 172	9903	10 352	8685
Ohjaajien määrä					
- lasten ja nuorten ohjaajat sekä valmentajat	5552	5742	4954	5242	5190
- aikuisten ohjaajat	2453	3002	2544	2680	2080
- yhteensä	8005	8744	7498	7922	7270

Taulukko 2. Seurojen määrän, jäsenmäärän sekä ryhmien ja ohjaajien määrän kehitys Suomen Voimisteluliitossa 2004-2008.

Voimisteluliiton harrastevoimistelutoimintaa ja sen kehittämistä ohjaavat liiton yhteiset arvot. Voimistelulla on erilaisia väliarvoja (esim. terveyshyödyt ja kasvun tukeminen), mutta voimistelulla on myös itseisarvo keskeisenä perusliikuntamuotona.

Kansallisesti ja kansainvälisesti on myös laadittu erilaisia suosituksia, julkaisuja ja asiakirjoja, jotka toimivat pohjana harrastevoimistelun kehittämiseksi eri ikäryhmissä. Esimerkkeinä:



Lisäksi voimistelulajien harrastevoimistelutoimintaa ohjaavat lajien kansalliset ja kansainväliset säännöt sekä eettiset säännöt. Liiton kehittäminen kattaa harrastevoimistelun eri ikä- ja kohderyhmät perheliikuntatoiminnasta aikuisten ja ikääntyvien voimisteluun (Taulukko 3).

Harrastevoimistelutoiminnan kehittäminen ja toteuttaminen kulkee läpi koko palveluketjun: liitto - alue - seura ja kehittämisestä vastaavat sekä luottamushenkilöorganisaatio että toimihenkilöt. Voimisteluliitossa on useita kokopäiväisesti harrastetoimintaa kehittäviä ja toteuttavia toimihenkilöitä ja lisäksi harrastevoimistelutoiminta on osa lähes jokaisen toimihenkilön työnkuvaa.

Harrastevoimistelutoiminta seuroissa on monimuotoista ja eri voimistelumuotoja toteutetaan eri tuntimikkeiden alla. Taulukossa 3 on kuvattu esimerkein harrastevoimistelun toimintakentän kirjoa ja mahdollisuuksia paikallisesti, valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti.

IKÄRYHMÄ	TOIMINTA	ESIMERKKEJÄ HARRASTUSTOIMINNASTA	TAPAHTUMAESIMERKKI
0-6v.	Perheliikunta	tiitiäiset, muksujumppa, perheliikunta	seuran näytös
3-6v.	Lasten voimistelu	Svoli Jumppakoulutempujumppa, tarzankerho musiikkijumppa, satujumppa	seuran näytös
7-12v.	Lasten voimistelu Svoli Jumppakoulu	Svoli Jumppakoulu 10-12v., lajien voimisteluryhmät, muut jumpparyhmät esim. tyttöjumppa, tanssillinen voimistelu	Svoli Jumppakoulu Asema, lajien kilpailut, leirit, seuran näytös
yli 13v.	Nuorten voimistelu	lajien voimisteluryhmät, Voikka, tanssillinen voimistelu, MixDance, tanssiryhmät, cheerleading	Lajien harrastekilpailut, leirit, Tanssillisen voimistelun workshop, Kaamostanssi, Svoli Show -näytös ja -tanssikilpailu, seuran näytös
yli 19v.	Aikuisten voimistelu	kuntoaerobicin- ja kuntojumpan eri muodot, tanssillinen voimistelu esim. FlowGymnastics, tanssiliikunnan eri muodot, vesiliikunta esim. HydroBic, venyttely ja keuhonhallinta, lajien harrastusryhmät, 50+ ryhmät, seniorijumppa, kiltatoiminta	Svoli Show -näytös, ja -tanssikilpailu, Tanssillisen voimistelun workshop, Kaamostanssi Svoli Show, seuran näytös
Kaikki harrastajat voivat osallistua valtakunnallisiin tapahtumiin kuten Voimistelupäiville sekä liiton suur tapahtumiin.			
Lisäksi harrastajilla on mahdollisuus osallistua kansainväliseen toimintaan ja tapahtumiin esim. Gymnaestrada (suositus Suomessa 13 v →), EuroGym (12-19 v), Gym for Life ja Golden Age (50+).			
Kaikille avoin voimistelu kattaa kaikki ikäryhmät ja toimintamuodot.			

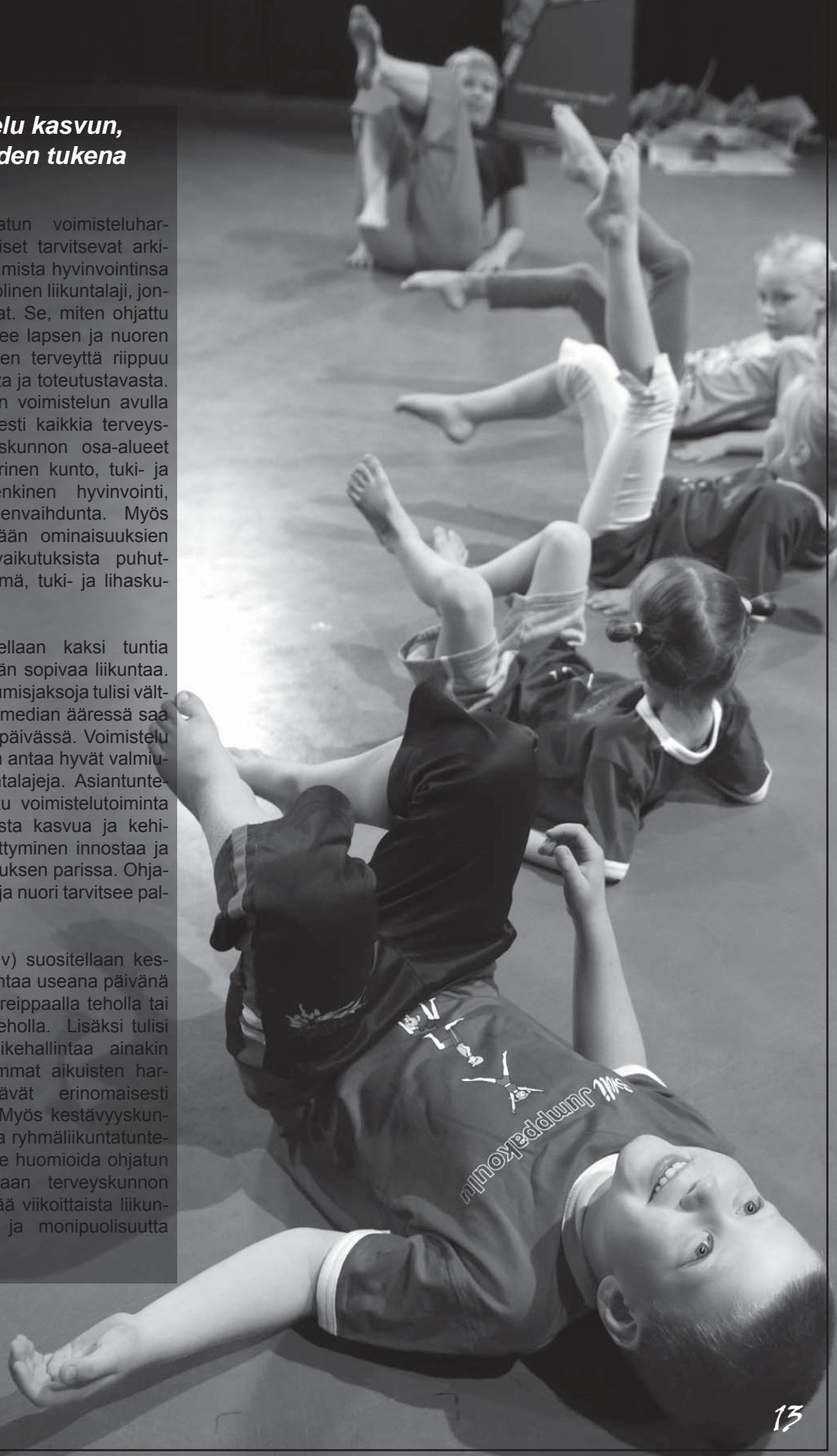
Taulukko 3. Harrastevoimistelun toimintamuotoja ja mahdollisuuksia ikäryhmittäin.

3.3 Harrastevoimistelu kasvun, kehityksen ja terveyden tukena

Seurassa tapahtuvan ohjatun voimisteluharrastuksen lisäksi kaiken ikäiset tarvitsevat arki liikuntaa ja omatoimista liikkumista hyvinvointinsa tueksi. Voimistelu on monipuolinen liikuntalaji, jonka toteutusmuodot vaihtelevat. Se, miten ohjattu voimistelu harrastuksena tukee lapsen ja nuoren kasvua, kehitystä tai aikuisten terveyttä riippuu voimistelulajista tai –muodosta ja toteutustavasta. Hyvin suunnitellun ja ohjatun voimistelun avulla voidaan kehittää monipuolisesti kaikkia terveyskunnan osa-alueita. Terveyskunnan osa-alueet ovat aerobinen kunto, motorinen kunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, henkinen hyvinvointi, kehon koostumus ja aineenvaihdunta. Myös muunlaisia jaotteluja käytetään ominaisuuksien kehittämisestä ja harjoitusvaikutuksista puhuttaessa (esim. hermojärjestelmä, tuki- ja lihaskudos, aineenvaihdunta).

Lapsille ja nuorille suositellaan kaksi tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää. Lisäksi ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Voimistelu kehittää perusliikuntataitoja ja antaa hyvät valmiudet oppia myös muita liikuntalajeja. Asiantuntevasti ja turvallisesti toteutettu voimistelutoiminta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Voimistelutaitojen kehittyminen innostaa ja kannustaa jatkamaan harrastuksen parissa. Ohjatun harrastuksen lisäksi lapsi ja nuori tarvitsee paljon omatoimista liikuntaa.

Työikäisille aikuisille (18-64 v) suositellaan kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä 2,5 tuntia reippaalla teholla tai 1 tunti 15 min rasittavalla teholla. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Useimmat aikuisten harrastevoimistelutunnit kehittävät erinomaisesti lihaskuntoa ja liikehallintaa. Myös kestävyyskunnan kehittämiseen painottuvia ryhmäliikuntatunteja järjestetään. Aikuisten tulee huomioida ohjatun harrastuksen tuntivalinnoissaan terveyskunnan kaikki osa-alueet, ja täydentää viikoittaista liikuntamääräänsä arki liikunnalla ja monipuolisuutta tuovalla muulla liikunnalla.



Noora nauttii voimistelun elämyksistä



Keuruun Naisvoimistelijoiden Noora Ruoho, 17, nauttii liikkumisesta. Kolmannella luokalla kaverin pyynnöstä voimistelemaan lähtenyt Noora kertoo, että hän on harrastanut ”vaikka mitä” koko ikänsä. Voimistelu on pysynyt nuoren naisen matkassa pisimpään.

- Ei ole kovin montaa päivää, etten menisi jumpan takia Keuruun koulun jumppasalille, Noora kertoo hymyillen.

Tällä hetkellä Noora ohjaa kahta ryhmää. Syksyllä hän jättää toisen voimisteluryhmän, sillä yo-kirjoitukset odottavat aivan kulman takana. Ohjaamisen lisäksi Noora voimistelee Keuruun Naisvoimistelijoiden valioissa.

Voimistelulta Noora kertoo saaneensa runsaasti elämyksiä, mutta myös paljon muuta.

- Kehonhallintaa, rohkeutta, avoimuutta ja erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä, Noora listaa.

Menestystäkin Noora on jo saanut. Nooran ja ystävänsä Anna Malisen ohjaama Duellat -ryhmä menestyi 12 – 15 -vuotiaiden Svoli Show'n tanssikilpailussa keväällä 2009. Duellat sijoittui vapaatanssisarjassa toiselle sijalle. Nooran ja Annan rakentama koreografia sai erityisesti kiitosta.

- Mutta ei se koreografian rakentaminen aina helppoa ole. Välillä istumme kaksin hiljaa tunnin ja pohdimme. Inspiraation pohjalta se sitten rakentuu. Onneksi olemme tosi hyviä ystäviä, niin toiselle on helppo kertoa ideoistaan.

Noora on kokenut myös Gymnastradan. Vuonna 2007 Keuruun Naisvoimistelijoiden matkassa Itävaltaan lähtenyt Noora muistelee kokemusta hymyillen.

- Se oli vain upeaa, hän toteaa napakasti.

Keväällä 2010 Nooralla on toiveissa painaa valkolakki päähänsä ja suunnata opiskelemaan. Joka tapauksessa voimistelu tulee tavalla tai toisella pysymään matkassa.

Teksti ja kuva: Anne Lius-Liimatainen

4 HARRASTEVOIMISTELUN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

4.1 Toimintaympäristö ja kilpailijat

Harrasteliikuntaa järjestävät ja kehittävät useat eri toimijat. Harrastevoimistelun strategian toteutumisen kannalta sekä liiton että seurojen on tärkeää seurata aktiivisesti toimintaympäristön ja toimijatahojen tilannetta ja kehittymistä. Tässä luvussa kuvataan liiton ja seurojen harrastevoimistelun vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

Vahvuudet

- Voimistelu on edullinen harrastus.
- Toiminta on lähellä jokaista.
- Voimistelussa on vahva osaaminen.
- Harrastevoimistelu tuo volyymia toimintaan.
- Voimistelu on mahdollista koko elinkaarella.
- Voimistelu on sovellettavissa kaikille.
- Voimistelulla on monipuoliset terveyshyödyt.
- Harrastevoimistelu on onnistuneesti konseptoitu.
- Suurtahtumat ja esiintymiset innostavat ja sitouttavat.
- Seuratoiminta on yhteisöllistä.
- Voimistelulla on positiivinen yleisimago.

Heikkoudet

- Toiminnan monipuolisuus sirpaloittaa resurssit.
- Reagointi muutoksiin, trendeihin on hidasta.
- Laatu on kirjavaa.
- Olosuhdetyö ei ole riittävän vaikuttavaa.
- Seurojen markkinointiresursointi on vaihtelevaa.
- Ohjaajien ja valmentajien sitoutuminen seuratyöhön on vaihtelevaa.
- Yhdistystoiminnan rakenne rajoittaa harrastajien mukaantuloa (esim. kertaliput vain jäsenille).

Mahdollisuudet

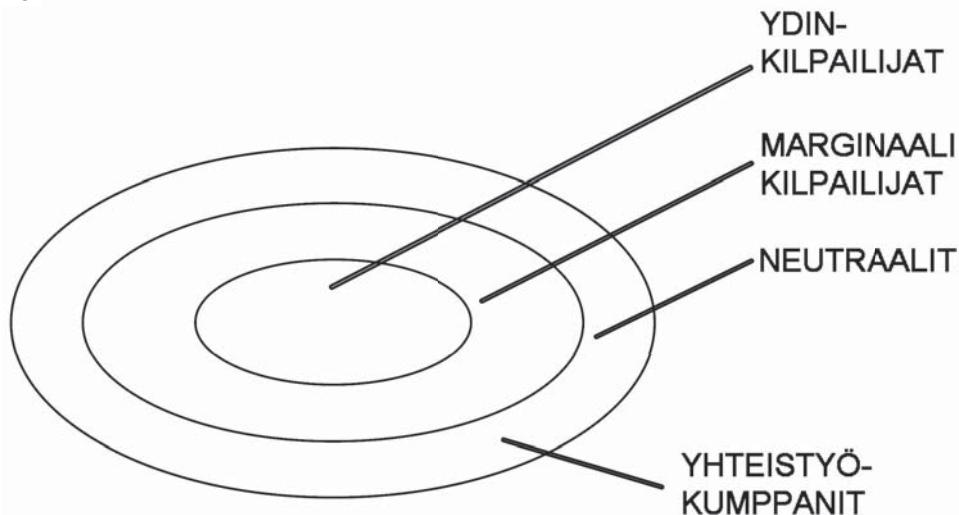
- Liikunnallisen elämäntavan tukeminen korostuu tulevaisuudessa.
- Seurat ovat Suomen suurin terveysliikuntaketju.
- Työpaikkaliikunnan tarpeet kasvavat.
- Suora seuratuki tuo päätoimisia työntekijöitä seuroihin.
- Yhteisöllisyys arvona on nousussa.
- Taloudellinen taantuma voi tuoda uusia jäseniä seuroihin.
- Toimintaan tulee mukaan lisää poikia ja miehiä.
- Voimistelun rooli koululiikunnassa lisääntyy.
- Liiton jäsenyys on houkutteleva ja haluttava harrasteseuroille.
- Voimistelu on yhteiskunnallisesti merkittävää.
- Voimistelulla on suuri ennaltaehkäisevä vaikutus kansanterveydelle.

Uhat

- Harrastevoimistelu menettää kiinnostavuutensa.
- Seuratoiminta on harrastelijamaista.
- Seuran toimintarakenne on konservatiivinen ja muutostavastaisuus on vahvaa.
- Toiminnasta puuttuu fokus.
- Vapaaehtoiset eivät sitoudu.
- Mukana olevat uupuvat.
- Yritys-/ yhdistyslainsäädäntö sekä verotuskäytännöt muuttuvat - menetetään erityisasema verrattuna yksityisiin liikuntapalveluiden tarjoajiin.
- Toiminta ei ole riittävän houkuttelevaa ja innostavaa - ilo katoaa.

Kilpailija-analyysi ja yhteistyön mahdollisuudet

Muiden harrasteliikunnan toimijoiden suhdetta liiton ja seurojen toimintaan voidaan tarkastella kilpailija-analyysin (Kuvio 3) kehämallin kautta. Muut toimijat voidaan luokitella tilanteesta riippuen yhteistyökumppaneiksi, kilpailijoiksi tai neutraaleiksi rinnakaistoimijoiksi.



Kuvio 3. Kilpailija-analyysi auttaa analysoimaan toimintaympäristöä.

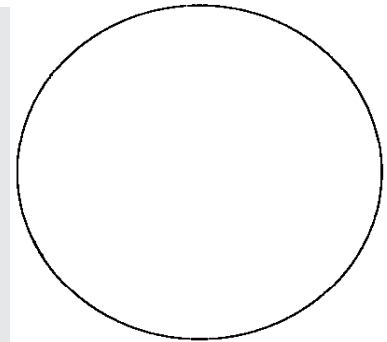
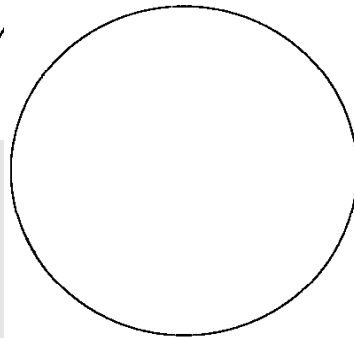
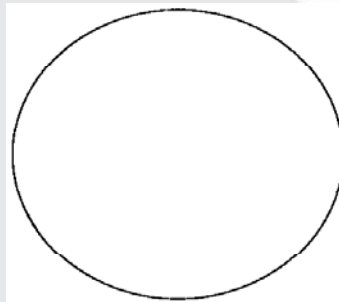
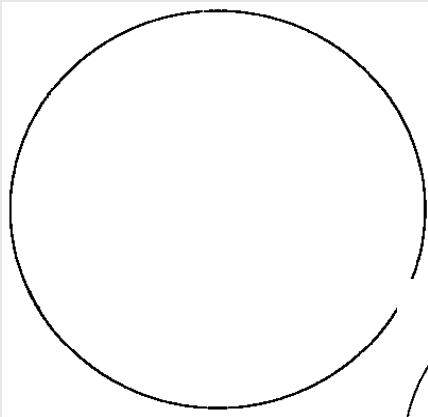
Kilpailija-analyysi on tehokas työkalu toimintaympäristön analysointiin ja auttaa tunnistamaan niin omat menestystekijät, kuin kehittämistä vaativat osa-alueet sekä aseman suhteessa muihin toimijoihin. Toimintaympäristön analysointi toimii sekä strategisen että operatiivisen kehittämisen välineenä ja antaa arvokasta palautetta nykyisestä toiminnasta.

Ydinkilpailijoilla tarkoitetaan samalle kohderyhmälle samalla ydinalueella tarjoavaa toimijaa. Marginaal kilpailijoilla puolestaan on sama tarjonta, mutta toiminta-alue on eri tai tahon toiminta ei suoraan vaikuta merkityksellistä omaan toimintaan. Neutraalit tahojen toiminnalla ei ole merkitystä suoraan omaan toimintaan. Yhteistyökumppanit ovat niitä nykyisiä tai uusia potentiaalisia toimijoita, joiden kanssa yhteistyö edesauttaisi molempien toimintaa.

Kilpailijat ja yhteistyökumppanit jakaantuvat eri sektoreihin erilaisissa toimintaympäristöissä, eri ikäryhmissä sekä organisaation elinkaaren eri vaiheissa. Kilpailun näkökulmasta merkittäviä tekijöitä ovat toimijan strategia ja tavoitteet sekä se, miten he reagoivat markkinatilanteen ja toimintaympäristön muutoksiin.

Huomioitavia tekijöitä harrastevoimistelun toimintaympäristön ja toimijoiden arviointia tehtäessä ovat muun muassa hinnoittelu, tuotteet ja mahdolliset lisenssit, käyntikerrat, tarjonta, liikuntasisältö, tapahtumat, matkat, kilpailut, testit, jäsenillat, kunnan koko, imago, trendit, kohde-ryhmät, sijainti, tavoitettavuus, yhteisöllisyys, tilat, välineet, ohjaajat, laatu, elämyksellisyys ja kattavuus.

Voimisteluliiton ja seurojen näkökulmasta voidaan kilpailija-analyysimallia hyödyntää toiminnan toimintaympäristön analysoinnissa esimerkiksi seuraavasti:



4.2 Rahoitus ja ohjaus

Opetusministeriö (OPM) jakaa Veikkauksen voittovaroista valtion taloudellista tukea tieteelle, taiteelle, nuorisotyölle ja liikunnalle. Liikunnan tuki jakaantuu liikuntajärjestöille, liikuntapaikkarakentamiseen, liikunnan koulutuskeskuksiin ja huippu-urheiluun sekä liikuntatieteelliseen tutkimukseen. Opetusministeriön tuki lajiliitoille perustuu määrä- ja laatuarviointiin, jossa painotetaan 50 % lasten ja nuorten liikuntaa, 25 % harraste- ja terveystuolia sekä 25 % kilpa- ja huippu-urheilua.

Suomen Voimisteluliiton rahoituksesta lähes puolet muodostuu valtionavustuksesta sekä säätiöiden avustuksista. Toinen puoli rahoituksesta muodostuu pääasiassa osallistumis- ja jäsenmaksuista, yritys-yhteistyöstä sekä lisenssimaksuista. Valtionavustuksesta osa tulee suoraan Opetusministeriöstä toiminta-avustuksena ja osa liikunnan kattojärjestöjen kautta kanavoituna.

Esimerkiksi Nuori Suomi jakaa eteenpäin Opetusministeriön myöntämää tukea avustuksina valituin perustein liittojen lasten- ja nuorten liikunnan kehitysprojekteihin. Voimisteluseurat rahoittavat toimintansa seuran jäsenmaksuilla, kunnallisilla toiminta-avustuksilla sekä mahdollisilla yhteistyökumppanuuksilla.

Harrastevoimistelua ei kansainvälisellä tasolla merkittävästi ohjata, vaan jokaisella maalla on omat kulttuuriset taustansa, johon harrastevoimistelun kehitys pohjautuu. Kansainvälinen voimisteluliitto (FIG) voi toki ohjata toimintaa luomalla esimerkiksi uusia esiintymis- tai kilpailutapahtumia, joiden säännöt ja rajoitukset ohjaavat osallistuvien tahojen toimintaa.

4.3 Tulevaisuuden toimintaympäristö

Liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnan toimintaympäristö tulee muuttumaan tulevaisuudessa yhteiskunnan yleisten muutosten eli niin kutsuttujen megatrendien kautta. Megatrendejä kuvataan asioina, jotka tapahtuvat pääsääntöisesti meistä riippumatta ja pysyvät muuttumattomina. Toimijoiden on pohdittava, miten ne vaikuttavat omaan toimintaamme ja miten voimme niitä hyödyntää. Alla on listattuna tulevaisuuden tutkijoiden nostamia megatrendejä, joilla on vaikutus liikunta- ja urheilujärjestöjen toimintaan.

1. JÄSENYYS

- Pitkäaikaiset jäsenyydet vaihtuvat lyhyiksi (sitoutuminen lyhytaikaisempaa).
- Vapaaehtoisuuden uudet muodot (vapaaehtoisuus velvollisuutena).
- Yksilökeskeisyys mutta toisaalta myös voimakasta arvopohjaista perhekeskeisyyttä. Perheiden yhteinen tekeminen lisääntyy edelleen.
- Kasvava halu kuulua yhteisöön.
- Arvot ohjaavat käyttäytymistä entistä enemmän.
- Ilmastonmuutos.
- Urheilun globalisaatio.

2. VIESTINTÄ JA TIETOTEKNIikka

- Kommunikaatio verkossa lisääntyy edelleen.
- Liikkuvuus, liikkumattomuus ja langattomuus.
- Teknologian merkitys vahvistuu edelleen (myös urheiluteknologia).

3. IKÄ- JA ALUERAKENNE

- Urbanisaatio/alueellinen keskittyminen.
- Ikäluokka rakenne (terveet ja hyväkuntoiset eläkeläiset / pienet syntyvät ikäluokat sekä ulkomaalaisväestön kasvu).

4. TARJONTA

- Ohjatun toiminnan merkitys kasvaa.
- Hemmottelu-, elämys-, liikunta-, ja terveystalveluiden kysyntä kasvaa.
- Palveluiden laatu ja asiakaslähtöisyys entistä tärkeämpää.
- Kilpailu lasten liikunnan järjestämisestä kasvaa.
- Brändin merkitys vahva.
- Jäsenet vaativat palvelua ja asettavat vaateita seuran toiminnalle.

Lähde: Liikunnan kansaliikkeen "neljäs tie". Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen. SLU Jukka Pekkala ja Juha Heikkala.

Voimisteluliiton ja seuratoiminnan näkökulmasta on pohdittava toiminnan sisältöjä ja muotoja suhteessa toimintaympäristöön ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Keskeisimpinä näkökohtina ovat tuntitarjonnan erilaiset vaihtoehdot (mm. sisällöt ja kesto/jaksotus), tiedon välitys ja viestintä jäsenille sekä ohjauksen laatu.



Voimistelun ilo löytyi uudelleen

Rekin EM-hopeamitalisti vuosimallia 1998 Jari Mönkkönen kiipeilee, ryömii, konttaa sekä leikkii leijonaa ja sutta voimisteluseuran perhe-liikuntahetkessä.

Lapset Moona, 6, ja Rasmus, 2,5, kiipeilevät isänsä kimpussa iloiten. Myös muiden lapset löytävät nopeasti tiensä Jarin selkään. Jaria ja lapsia naurattaa, touhu on hauskaa. Mies myöntää, ettei kilpauransa aikana suuremmin tiennyt harrastevoimistelusta mitään. Nyt kun kilpaura on takana, on aikaa nauttia ja harrastaa perheen kanssa.

Mönkkösen perhe käykin viikoittain yhden Suomen Voimisteluliiton seuran järjestämässä perhejumpassa. Jari myös kuljettaa lapsiaan salille kiipeilemään, pomp-pimaan ja voimistelemaan. Kotonakin on mahdollista voimistella, jos energiaa ja intoa riittää. Voimisteluun sopivat renkaat löytyvät-kin Mönkkösten olohuoneen katosta.

- Lapsista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita. He saavat itse päättää siitä, mutta jos heillä on kiinnostusta jatkaa harrastusta, niin tuen totta kai, Jari sanoo.

- Voimistelu harrastuksena on vain niin mahtava juttu. Lapset saavat onnistumisen elämyksiä ja aitoa liikunnan riemua ryhmässä, Jari toteaa.

Teksti ja kuva: Anne Lius-Liimatainen

Toimenpiteet koostuvat viestinnän, koulutuksen, tapahtumatoiminnan ja voimistelun sisällön kehittämisestä sekä muista seuraa tukevista toimenpiteistä. Kustakin toiminnan osa-alueesta vastaava taho suunnittelee ja toteuttaa oman vastuu-alueensa konkreettiset toimenpiteet.

Päätavoitteena on lisätä seurojen voimistelun harrastajien määrää. Määrällisenä tavoitteena on saavuttaa kolmen vuoden kuluessa yhteensä vähintään 5 % (6 800 jäsentä) kasvu verrattuna vuoden 2008 jäsenmäärään (136 225 jäsentä). Päätavoitteen toteutuminen edellyttää toimenpiteitä nykyisen jäsenistön pysymiseksi mukana toiminnassa. Lisäksi tarvitaan useita laadullisia kehittämistoimenpiteitä, jotka esitellään tässä kappaleessa.

5.1. Voimistelun ydinosaamisen lisääminen

Voimistelun eri muodot ja lajit pohjautuvat yhteiseen perustaan, joka erottaa voimistelun muista liikunta- ja urheilulajeista. Voimistelun ydinosaamisen vahvistaminen tukee toiminnan määrän ja laadun kasvattamista.

- A) Kehitämme eri toimintojen (lapset, nuoret, aikuiset, lajit) sisältöjä yhteistä voimistelupohjaa laaja-alaisesti hyödyntäen.
- B) Painotamme ohjaaja/valmentajakoulutuksessa voimistelun perusteiden opettamisen / ohjaamisen sekä tieto-aidon hallitsemista.
- C) Vahvistamme tietoisuutta voimistelun yhteisestä pohjasta kaikilla voimistelutoiminnan osa-alueilla.
- D) Panostamme perusvoimistelutaidon vahvistamiseen ja levittämiseen.

5.2. Voimistelun merkityksen vahvistaminen terveyden edistäjänä ja kasvun tukena

Tavoitteena on, että harrastevoimistelu tunnetaan merkittävänä terveysliikuntalajina sekä tärkeänä lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua tukevana perusliikuntalajina. Seurat tarjoavat laadukasta ja terveyttä edistävää voimistelutoimintaa.

- A) Kehitämme harrastusjärjestelmiä ja -tapahtumia siten, että ne tukevat terveyttä, kasvua ja kehitystä.
- B) Varmistamme, että liiton ohjaaja/valmentaja -koulutuksen kaikkien tasojen osaamistavoitteisiin sisältyy kasvua, kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia painottava osa-alue.
- C) Vahvistamme liikkujien (lasten ja lasten vanhempien, nuorten, aikuisten, ikääntyvien) ja potentiaalisten liikkujien tietoa harrastevoimistelun vaikutuksista.
- D) Tuotamme monipuolista aineistoa sellaiseen harrastevoimistelun viestintämarkkinointiin, joka joka tukee sen tunnettuutta ko. näkökulmasta.
- E) Tuemme voimistelun harrastamiseen, kasvuun, kehitykseen ja terveyteen liittyvää tutkimustyötä esim. yhteistyöhankkein, osaamisen jakamisella, alan opiskelijoiden opastuksella ja muilla toimenpiteillä.

5.3. Voimistelun ilon ja elämysten korostaminen

Voimistelu antaa iloa ja elämyksiä kaikille mukana oleville. Myönteiset kokemukset saavat harrastajat, ohjaajat/valmentajat sekä seuratoimijat jatkamaan säännöllisesti toiminnan parissa.

- A) Kehitämme tapahtumakonsepteja niin, että Voimisteluliitto tarjoaa säännöllisesti kaikille ikäryhmille ja harrastajille iloa sekä elämyksiä tuottavia tapahtumia.
- B) Korostamme ohjaaja- ja valmentajakoulutuksessa harrastevoimistelun ohjaajien ja valmentajien roolia myönteisten kokemusten tuottamisessa.
- C) Tuomme viestinnässä esiin voimistelua iloa ja elämyksiä tuottavana toimintana.
- D) Vahvistamme mielikuvaa seuratoiminnasta positiivisten kokemusten tuottajana sekä oppimisen väylänä ”Hyvässä seurassa on ilo liikkua!”.

5.4. Harrastevoimistelun tavoitteellisuuden edistäminen

Harrastevoimistelu tunnetaan tavoitteellisena toimintana. Tavoitteellisuus näkyy toiminnan eri tasoilla: voimistelijan, ryhmän, ohjaajan/valmentajan, seuran, liiton. Toiminta on suunnitelmallista ja tarjoaa erilaisia osallistumisen mahdollisuuksia eri elämänvaiheissa harrastajan omien tavoitteiden mukaisesti.

- A) Teemme näkyväksi erilaisia harrastevoimistelun polkuja. Tuodaan esiin väyliä, joilla seuratoimintaan voi tulla mukaan ja joita pitkin seurassa voi liikkua voimistelun eri toimintojen välillä vaihtuvien tavoitteiden ja elämänvaiheiden mukaisesti.
- B) Koulutuksessa korostamme ohjaajan/valmentajan roolia ja vastuuta harrastevoimistelun tavoitteellisuuden toteutumisessa.
- C) Lisäämme tietoisuutta harrastevoimistelun tavoitteellisuudesta ja tavoitteiden monimuotoisuudesta.

5.5. Seuratoiminnan tukitoimenpiteiden kehittäminen harrastevoimistelun edistämiseksi

Tavoitteena on tukea seuroja harrastevoimistelutoiminnan käynnistämässä, laajentamassa ja kehittämässä. Voimistelu- ja seuratoimintojen yhteistyön kautta luodaan toimintamalleja ja tukitoimenpiteitä jäsenseuroille. Voimisteluseuroilla on entistä vahvempi asema paikkakunnallaan liikunnan järjestäjinä ja niiden toiminta on helposti tavoitettavissa.

- A) Rakennamme ja viestimme toimintamalleista harrastevoimistelun edistämiseksi (esim. muille lajeille tarjottava kokeilutoiminta, seurayhteistyö, "tule tutustumaan" –mallit).
- B) Panostamme liittona olosuhdetyöhön ja tuemme seuroja siinä (harjoitustilat, telineet, välineet, tilayhteistyö, kuntien päätöksenteko, musiikkilaiteratkaisut)
- C) Tuemme seurja ohjaaja/valmentajatoiminnan kehittämässä (osaamisen vahvistaminen, ohjaus ja neuvonta, ohjaajahuolto, ohjaaja/valmentajapankki).
- D) Hyödynnämme Opetusministeriön taloudellisen seuratuon harrastevoimistelun määrän ja laadun lisäämisessä. Tiedotamme ja opastamme tuen haussa, jaamme onnistuneita kokemuksia ja kannustamme seuroja mukaan.



6

STRATEGIAN TOTEUTTAMINEN

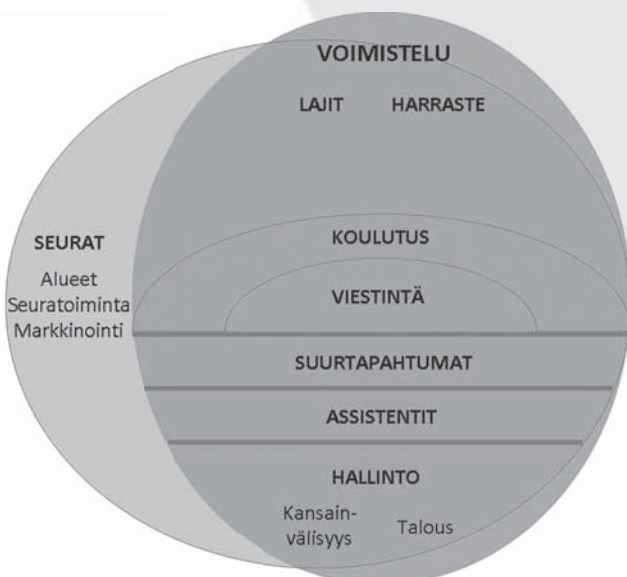
6.1 Resurssit ja organisointi

Harrastevoimistelua toteuttaa Voimisteluliitossa laaja organisaatio. Se kuuluu lähes kaikkien työntekijöiden ja luottamusryhmien (kuvio 4) toimenkuvaan, toimintasuunnitelmaan ja talousarvioon. Strategia jalkautuu kaikkien näiden toimintojen kautta. Myös taloudellinen resursointi kanavoituu nykyisten toimintojen kautta. Lisää voimavaroja saadaan koordinoitulla harrastetoimintojen yhteisellä kehittämisellä sekä toimintatapojen, toimenkuvien ja voimavarojen uudelleen suuntaamisella. Keskittymällä ydintoimintoihin entistä määrätietoisempien valintojen kautta varmistetaan onnistuminen ja harrastevoimistelun toimenpiteiden onnistunut toteutuminen.



Kuvio 4.
Voimisteluliiton toimintaorganisaatio
4/2009 lähtien

Toimihenkilöorganisaatio on muuttunut 1.4.2009 (kuvio 5). Harrastevoimisteluun keskittyvät toimihenkilöt muodostavat oman tiimin voimistelun toimialan sisällä. Eri ikäisille suunnattujen voimistelutoimintojen tiiviimpi koordinointi ja yhteinen kehittäminen varmistaa koko elämänsäkaaren huomioimisen aiempaa paremmin. Koulutus on merkittävä strategian valintoja eteenpäin vievä keino, ja koulutustiimin vahvistaminen 1.9.2009 alkaen tulee tukemaan sitä. Strategian valmistuminen tukee liiton viestintää selkeyttämällä harrastevoimistelun käsitteitä ja sisältöä. Viestintä saa voimaa, kun sanoma ja päämäärät tarkentuvat. Voimistelun suurtapahtumat ovat tärkeä harrastevoimistelun kiinnostavuutta ja seurojen jäsenten sitoutumista lisäävä keino. Liitto on valinnut suurtapahtumat keskeiseksi pitkän tähtäimen painopisteeksi.



6.2 Arviointi ja seuranta

Harrastevoimistelun strategian toimenpiteiden toteutumisesta vastaa kukin toimijataho omalta osaltaan. Tavoitteet puretaan vuosittain käytännön toimintasuunnitelmaksi painotuksia ja valintoja tehden. Jokaisen osa-alueen luottamusryhmä vastaa toiminnan seurannasta ja arvioinnista, jonka toimihenkilöt varmistavat. Yhteistyöryhmä vastaa vuosittaisesta koosteseurannasta ja liiton hallitus tarkastelee strategian toteutumista kolmen vuoden ajanjaksoissa. Käytännön koordinoituvastuu on voimistelun harrastetiimillä.

Kukin vastuutaho rakentaa tulosmittarit liiton käytössä olevaan BSC-toiminnanohjausjärjestelmään (Balanced Score Card). Hallitus vastaa päätavoitteesta eli kokonaisuuden saavuttamisesta.

Kuvio 5. Voimisteluliiton toimihenkilöorganisaatio 4/2009 lähtien

7

POHDINTA

Strategiaprosessi on ollut antoisa, yhdistävä ja monivaiheinen. Työssä on ollut mukana laaja joukko sekä toimihenkilöitä että luottamushenkilöitä, mikä osaltaan on pitkittänyt prosessia. Laaja-alainen käsittely on kuitenkin tuonut työhön tärkeitä ja monitahoisia näkökulmia sekä uudenlaisia ideoita. Strategiaprosessi on lisännyt yhteistyötä eri voimistelun toimijoiden välillä ja luonut pohjaa tiiviimmälle yhteistyölle.

Harrastevoimistelu käsitteenä on erityisesti noussut keskustelujen ydinaiheeksi. Harrastevoimistelun laajuus ja monimuotoisuus tekevät siitä vaikeasti määriteltävän ja sen rajapinnat muihin voimistelun toimintamuotoihin ovat liukuvia. Prosessityön kautta on pystytty lisäämään koko liiton yhteistä käsitystä harrastevoimistelun käsitteestä sekä luomaan pohjaa yhteisille kehitystarpeille.

Strategiatyön yhteydessä on luotu yhteistä käsitteistöä harrastevoimisteluun, mikä auttaa jatkossa eri voimistelun toimijoita ymmärtämään paremmin toisiaan. Keskustelua on käyty erityisesti harrastevoimistelun tavoitteellisuudesta verrattuna kilpa- ja huippu-urheilun tavoitteisiin. Strategiatyön kanta on, että kaiken voimistelutoiminnan tulee olla tavoitteellista huomioiden voimistelijoiden, ohjaajien ja seurojen tavoitteiden monimuotoisuudet.

Strategiaprosessin aikana on konkretisoitunut, että harrastevoimistelulla ei ole vielä riittävästi asemaa ja arvostusta koko voimistelukentällä. Strategiatyössä valittujen toimenpiteiden yhtenä tavoitteena onkin lisätä harrastevoimistelun arvostusta kaikkien voimistelutoimijoiden keskuudessa. Tavoitteena on myös, että harrastevoimistelun yhteiskunnallinen merkitys esimerkiksi kansanterveyden merkittävänä ylläpitäjänä kasvaa.

Strategiatyön tavoitteiden toteutumisen kannalta keskeistä on, että strategiasta tulee voimistelutoimintojen kehittämisen työkalu. Työn laaja-alainen leviäminen takaa, että strategia siirtyy osaksi käytännön kehittämistyötä koko Voimisteluliitossa. Säännöllisen seurannan avulla pyritään varmistamaan toimenpiteiden eteneminen tavoitteiden mukaisesti.



LÄHTEET

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille.
Kustantaja Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Reprotalo Lauttasaari oy. 2006.

Gymnastics for All, Regulations Manual.
Fédération Internationale de Gymnastique, Gymnastics for All Committee. December 2008.

Huippuvoimistelun strategia.
Suomen Voimisteluliitto Svoli. 2007.

Ikääntyneiden ohjatun ryhmäliikunnan laatusuositukset.
Sosiaali- ja terveysministeriö

Komitean mietintö 2001:12
Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta, Sosiaali- ja terveysministeriö.

Käypä hoito -suositus Liikunta.
Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito –johtoryhmän asettama työryhmä. Duodecim 2008; 124 (19): 2252-73.

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset.
Julkaisija Nuori Suomi. Reprotalo. 2004.

Liikunnan kansaliikkeen "neljäs tie". Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen.
SLU Jukka Pekkala ja Juha Heikkala.

Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus.
Suomalaisen terveystoiminnan tila ja kehittyminen 2006, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1 (ss. 21)

Naisliikuntaa 100 vuotta.
Kleemola Irja. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki. 1996.

Reilu Peli - Liikunnan ja Urheilun eettiset periaatteet
SLU - Suomen Liikunta ja Urheilu

Unelma Hyvästä Urheilusta – Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset.
Julkaisija Nuori Suomi. 2002.

Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu.
Julkaisija Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry. SLU-paino. 2008.

Uudet terveystoiminnan suositukset Yhdysvalloista.
LUM 14/2008, Ilkka Vuori, SLU.fi.

Suomen Voimisteluliitto Svoli:n terveystoiminnan strategia 1998.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista 2008

Viikoittainen liikuntapiirakka, terveystoiminnan suositus 18 – 64-vuotiaille.
UKK-instituutti. 2009.

Voimisteluliitto 1900-2000, 100 voimistelun vuotta.
Vuori Erkki. Painopaikka ja julkaisu vuosi?

Muut lähteet:

Opetusministeriön internetsivut www.minedu.fi. 15.12.2008.

Veikkaus Oy:n internetsivut www.veikkaus.fi. 15.12.2008.

Kansainvälisen Voimisteluliiton internetsivut: www.fig-gymnastics.com

Yhdysvaltojen Voimisteluliiton internetsivut: www.usa-gymnastics.org

Asiantuntijahaastattelut

SUOMEN VOIMISTELULIITTO
Svoli

Hämeentie 105 A • 00550 Helsinki • Puh. 09 5490 331
www.svoli.fi

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®