

PUKKARI POP-UP

**VAHVISTA
JOUKKUEEN
YHTEISPELIÄ**



Medfinansieras av
Europeiska unionen

UNDERSVNINGSG- OCH
KULTURMINISTERIET

WELC ME

FINLANDS
SVENSKA
IDROTT

HUMAK®



Punainen Risti

Varsinais-Suomen piiri
Turun vastaanottokeskus

TYÖKALUJA VUOROVAIKUTUKSEN JA KUNNIOITUKSEN VAHVISTAMISEEN

Joukkueen yhteishenki ja hyvä ilmapiiri urheiluseurassa ovat keskeisiä tekijöitä urheilumenestyksen saavuttamisessa. Kyse ei ole vain urheilusuoritusten parantamisesta, vaan myös turvallisemman ja kunnioittavan ympäristön luomisesta, jossa jokainen joukkueen jäsen tuntee itsensä nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Valmentajille ja joukkueenjohtajille onkin tärkeää työskennellä aktiivisesti vahvan yhteisön rakentamiseksi, jossa yhteistyö, molemminpuolinen kunnioitus ja viestintä ovat keskiössä.

Tämän työn helpottamiseksi olemme WELLcome-hankkeessa kehittäneet Pukkari Pop-Up -konseptin. Se sisältää erilaisia harjoituksia, jotka on helppo integroida päivittäiseen harjoitteluun. Harjoitukset ovat lyhyitä ja niitä voi hyödyntää esimerkiksi treenien aloituksessa. Rutiinien luominen ja säännöllinen harjoitusten käyttö voi auttaa valmentajaa edistämään positiivista ryhmädynamiikkaa, jossa jokainen joukkueen jäsen tuntee itsensä osalliseksi ja arvokkaaksi.

Konsepti käsittelee teemoja kuten turvallisuus, luottamus, kunnioitus ja yhteistyö, ja sen tavoitteena on vahvistaa sekä joukkueen sisäisiä suhteita että kunnioitusta muita joukkueita ja yleisöä kohtaan.

Kiitos arvokkaasta työstänne!



Tekijät: Janina Sjöstrand, Iida Laitila, Anna-Maija Riutta ja Tarja Krum
Taitto: Cecilia Lindström
Julkaistu: 3.12.2024

HARJOITUS 1: STOP

TARKOITUS

Stop-harjoitus auttaa osallistujia kehittämään sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja luomalla katsekontaktia ja tervehtimällä toisiaan. Se luo positiivisen ja osallistavan ilmapiirin sekä vahvistaa ryhmän yhteishenkeä.

Kesto: 5–10 minuuttia

Välineet: Ei tarvita välineitä

Osallistajat: Valmentajat, joukkueenjohtajat, joukkueen jäsenet ja muut aktiivisesti harjoitukseen osallistuvat

Pääviesti:

Kun tervehdimme toisiamme, annamme kaikille mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi, mikä luo turvallisemman ja tervetulleemman harjoitusympäristön.

Tavoitteet:

- Edistää kunnioittavaa vuorovaikutusta ja vahvistaa ryhmähenkeä.
- Opettaa tervehtimisen ja katsekontaktin merkitystä kohteliaalla ja miellyttävällä tavalla.
- Kannustaa osallistujia tuntemaan olonsa turvallisemmaksi, kun heidät huomataan ja toivotetaan tervetulleiksi.

VAIHEITTAINEN KUVAUS

Alku:

Selitä osallistujille, että harjoituksen tavoitteena on luoda hyvä ilmapiiri tervehtimällä ja luomalla katsekontaktia. Ennen aloitusta näytä, miltä ystävällinen katse näyttää (ilman tuijottamista) ja mallinna oikeaoppinen kättely. Tämä on erityisen tärkeää, jos osallistujat ovat nuoria. Jos kättely ei ole sopiva, voidaan käyttää muita tervehdystapoja.

Valmistelut:

Valitse rajattu alue, jossa kaikki osallistujat voivat liikkua vapaasti.

Vaihe 1 – Hiljainen kävely:

Ohjeista osallistujia kävelemään ensimmäisen minuutin ajan hiljaa alueella katse maahan suunnattuna ilman katsekontaktia tai törmäämistä toisiinsa.

Vaihe 2 – Tervehtiminen:

Hiljaisen vaiheen jälkeen ohjeista osallistujat luomaan nyt katsekontaktia ja tervehtimään toisiaan kättelyllä tai muulla sovitulla tavalla. Osallistujien tulee jatkaa liikkumista alueella ja pysähtyä tervehtimään jokaista vastaantulijaa.

Harjoituksen jatkaminen:

Jatka harjoitusta, kunnes kaikki ovat ehtineet tervehtiä toisiaan vähintään kerran.

LOPETUS JA REFLEKTOINTI

Kokoa osallistujat yhteen ja keskustelkaa, miltä harjoitus tuntui. Kysy, huomasivatko he eron hiljaisen vaiheen ja katsekontaktin sekä tervehtimisen välillä. Miten se vaikutti tunnelmaan? Keskustelkaa myös siitä, miltä tuntui tulla huomioiduksi ja kohdatuksi tervehdysten muodossa.

Halutessanne joukkue voi kehittää oman tervehdyksensä, jota käytetään jokaisen harjoituksen alussa. Muistuta, kuinka tärkeää on aina tervehtiä toisiaan sekä aikuisia, jotka ovat mukana harjoituksissa.

HARJOITUS 2: KUNNIOITUKSEN KENTTÄ

TARKOITUS

Kunnioituskenttä-harjoitus tarjoaa osallistujille mahdollisuuden pohtia yhdessä, miten he haluavat toimia joukkueena sekä miten he toivovat vastustajajoukkueen ja yleisön käyttäytyvän. Harjoitusta voi käyttää myös joukkueen omien sääntöjen luomiseen, mikä auttaa edistämään kunnioittavaa ja positiivista ilmapiiriä niin joukkueen sisällä kuin peleissä ja kilpailuissa.

Pääviesti:

Kaikki, jotka osallistuvat treeniin, peliin tai kilpailuun, ovat osaltaan vastuussa viihtyisän ja kunnioittavan ilmapiirin luomisesta. Kohtele muita niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan – tämä koskee joukkueetovereita, vastustajia, tuomareita ja yleisöä.

Tavoitteet:

- Luoda yhteinen ymmärrys siitä, kuinka kunnioitus ja hyvä käytös voivat vahvistaa joukkuehenkeä ja ilmapiiriä seurassa.
- Edistää positiivisia suhteita kentällä ja sen ulkopuolella.
- Lisätä tietoisuutta siitä, kuinka omat teot vaikuttavat kokonaisuuteen.

VAIHEITTAINEN KUVAUS

Alku:

Kerro, että harjoituksen tavoitteena on kehittää joukkueelle yhteiset säännöt, jotka ohjaavat toimintaa treeneissä, peleissä ja kilpailuissa.

Valmistelut:

Piirrä urheilulajinne sopiva kenttä (esim. jalkapallokenttä, uimastadion tai yleisurheilurata) A3-paperille. Jaa osallistujat pienryhmiin (3–5 henkilöä per ryhmä) ja anna heille työtila, jossa he voivat rauhassa työstää suunnitelmaansa.

Vaihe 1 – Kotikenttä:

Pyydä osallistujia pohtimaan, miten he haluaisivat vastustajajoukkueen käyttäytyvän heitä kohtaan, ja kirjaamaan ajatuksensa paperille.

Vaihe 2 – Vastustajajoukkue:

Pyydä osallistujia pohtimaan, miten he haluaisivat vastustajajoukkueen käyttäytyvän heitä kohtaan, ja kirjaamaan ajatuksensa paperille.

Vaihe 3 – Yleisö:

Anna pienryhmien miettiä, miten he haluavat yleisön ja katsojien käyttäytyvän, ja pyydä heitä kirjoittamaan nämä ajatukset A3-paperille.

LOPETUS JA REFLEKTOINTI

Päätä harjoitus yhteisellä keskustelulla, jossa jokainen ryhmä esittelee ajatuksensa. Pohdi yhdessä ryhmien vastausten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja keskustele, miten joukkue voi edistää kunnioittavaa ja viihtyisää ilmapiiriä tulevaisuudessa.

Hyvänä jatkotoimenpiteenä tälle harjoitukselle on laatia pelaajien kanssa joukkueen yhteiset pelisäännöt. Pelisäännöt ovat tärkeitä, jotta joukkueessa on selkeä rakenne ja turvallisempi ilmapiiri, jossa jokainen tietää, mitä häneltä odotetaan. Kun pelaajat osallistuvat sääntöjen laatimiseen, vastuun ja sitoutumisen tunne vahvistuu. Yhteiset pelisäännöt edistävät kunnioitusta, yhteistyötä ja oikeudenmukaisuutta, ja ne toimivat perustana konfliktien käsittelylle ja vahvan joukkuekulttuurin rakentamiselle.

Kesto: 15–30 minuuttia

Välineet: Yksi A3-paperi jokaista pienryhmää varten sekä tusseja

Osallistujat:

Ohjaajat: valmentajat, joukkueenjohtajat ja muut aktiivisesti harjoitukseen osallistuvat. Osallistujat: urheilijat, joukkueen jäsenet

KOTIKENTTÄ



VASTUSTAJAJOUKKUE



YLEISÖ

HARJOITUS 3: PALLO ILMAAN

TARKOITUS

Vahvistaa lasten ja nuorten yhteistyö- ja kommunikaatiotaitoja.

Pääviesti:

Kommunikoidessa ja tekemällä yhteistyötä huomioimme toisiamme ja luomme paremmat edellytykset yhteiselle menestykselle.

Tavoitteet:

- Parantaa viestintää ja yhteistyötaitoja.
- Luoda osallistava aktiviteetti, jossa varmistetaan, että jokainen pääsee aktiivisesti mukaan.

VAIHEITTAINEN KUVAUS

Jaa ryhmiin:

Jaa osallistujat pienryhmiin, joissa on 4–7 henkilöä.

Ohjeet:

Selitä, että tavoitteena on pitää ilmapallo ilmassa niin pitkään kuin mahdollista ilman, että se osuu maahan. Yhteistyö ja kommunikaatio ovat avain onnistumiseen.

Säännöt:

- Osallistujien tulee syöttää palloa toisilleen ilman, että sama henkilö koskee siihen kahta kertaa peräkkäin.
- Päätä, mitä kehonosia saa käyttää pallon syöttämiseen. Haastetta voi lisätä rajoittamalla esimerkiksi vain käsiin tai jalkoihin.
- Jokaisella ryhmällä on oma alueensa, jossa heidän tulee pysyä.

Kommunikointi:

Ennen kuin osallistuja syöttää pallon eteenpäin, hänen tulee huutaa sen vastaanottajan nimi. Tämä kannustaa yhteistyöhön ja osallistamiseen.

Aloitukset:

Anna jokaiselle ryhmälle ilmapallo ja aloita harjoitus.

LOPETUS JA REFLEKTOINTI

Kokoa ryhmät yhteen harjoituksen jälkeen ja pohdi, miten yhteistyö ja kommunikaatio toimivat. Keskustelkaa, mikä toimi hyvin ja miten ryhmän yhteistyötä voisi parantaa entisestään.

Kesto: 10 minuuttia

Välineet: Yksi ilmapallo per ryhmä

Osallistujat: Urheilijat, lapset ja nuoret

EXERCISE 4: LEADING EACH OTHER

TARKOITUS

Rakentaa luottamusta ryhmän sisällä ja osoittaa yhteispelin, rauhallisuuden, reiluuden ja selkeän viestinnän merkitys.

Pääviesti:

Jokaisella ryhmän jäsenellä on vastuu rakentaa luottamusta ja luoda turvallisuutta niin ryhmässä kuin seurassa. Läsnäololla, rauhallisilla liikkeillä ja selkeillä ohjeilla voidaan luoda turvallisempi ja osallistavampi ympäristö.

Tavoitteet:

- Vahvistaa osallistujien välistä luottamusta.
- Kehittää rauhallista ja selkeää viestintää.
- Lisätä ymmärrystä vastuusta ja yhteistyöstä.

VAIHEITTAINEN KUVAUS

Valmistelut:

Rakenna yksinkertainen esterata pienelle alueelle. Käytä kartioita radan päiden merkitsemiseen ja keskelle esimerkiksi yksi kierrettävä kartio. Laita maahan pehmeitä esteitä, joita osallistujien tulee astua yli. Radan voi esimerkiksi muotoilla kahdeksikon muotoiseksi.

Ohjeet:

Jaa osallistujat pareihin. Selitä, että toinen parista sulkee silmänsä ja toinen ohjaa hänet radan läpi ohjeidensa avulla. Sokea osallistuja pitää kiinni näkevän osallistujan käsivarresta (ei päinvastoin), jotta turvallisuus ja kontrolli säilyvät. Korosta rauhallisen ja selkeän viestinnän sekä johtajan vastuun merkitystä.

Suoritus:

Anna parienvuorotellen kävellä radan läpi ja varmista, että he eivät aloita liian lähellä toisiaan välttääkseen törmäykset. Kun yksi osallistuja on kulkenut radan, vaihdetaan rooleja, jotta molemmat saavat kokea sekä johtajan että johdettavan roolin.

LOPETUS JA REFLEKTOINTI

Kokoa ryhmä yhteen harjoituksen jälkeen ja pohtikaa kokemuksia. Kysy osallistujilta, miltä tuntui, kun toinen ohjasi heitä silmät suljettuina, ja oliko vaikeaa luottaa pariin. Keskustelkaa myös siitä, miltä tuntui johtaa ja miten vastuu vaikutti. Päätä harjoitus korostamalla luottamuksen ja selkeän viestinnän merkitystä ryhmän yhteistyössä.

Kesto: 10 minuuttia

Välineet: Kartioita ja pehmeitä esteitä esteradan rakentamiseen

Osallistujat: Urheilijat, lapset ja nuoret

INSPIRAATIO JA LISÄÄ TIETOA

Tämä käsikirja on koottu osana WELLcome – Hyvinvointia ja kotoutumista liikunnan avulla -projektia. Osa harjoituksista on saanut inspiraationsa verkkosivuston O.LIKA – Voimaa moninaisuudesta (o-lika.fi/2019/11/20/respekt/), materiaalista. Olemme mukauttaneet ja kehittäneet harjoituksia edelleen sopimaan urheilu ympäristöihin ja testanneet niitä Åbo IFK:n juniorijoukkueissa.

WELLcome-projekti toteutettiin vuosina 2022–2024 yhteistyössä Finlands Svenska Idrottin, Humanistisen ammattikorkeakoulun, Åbo IFK:n ja Suomen Punaisen Ristin Turun vastaanottokeskuksen kanssa.

Projektia rahoitti Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpano-virasto (EECEA) Pilot Projects and Preparatory Actions (PPPA) -ohjelman kautta sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Projektin verkkosivut: idrott.fi/wellcome-in-english/

Harjoitusten video löytyy täältä:
youtube.com/watch?v=53HEFqHVtRA