

Agenda2030-kurssiraportti

Ronja Aaltonen, Kuopion Lyseon lukio 19A

Johdanto

Päätin toteuttaa aktiivisen kansalaisen lukiokurssin tekemällä minulle merkityksellistä ja ennestään tuttua työtä. Olen valmentanut jalkapalloa nyt kolme vuotta, vuonna 2020 valmennan kahdessa eri juniorijoukkueessa. Toimin apuvalmentaja Pallokissat Kuopio ry:n 2011- ja 2012-syntyneiden tyttöjen jalkapallojoukkueissa. Apuvalmentajana tehtäviini kuuluu erilaisten harjoitusten ja pelien ohjaaminen.

Lyhyesti Pallokissat Kuopio ry:stä

Pallokissat Kuopio ry on tyttö- ja naisjalkapalloseura Kuopiosta. Se on Palloliiton Itä-Suomen piirin toiseksi suurin seura, jonka toiminnassa on mukana yli 500 innokasta jalkapalloilijaa.

Alustavat harjoitusajat

Valmentamillani joukkueilla oli harjoitukset keskiviikkoisin 16.15-18.45 välillä Kuopio-hallissa ja lauantaisin 8.45-11.15 välillä Martti Ahtisaaren koululla. Ennen harjoitusten alkua kävin muiden valmentajien kanssa harjoitteet läpi, mihin meni 15 minuuttia aikaa. Aikatauluihin tuli muutama poikkeus, mutta pysyin silti aikataulutavoitteessani.

Agenda 2030-tavoitteet

Agenda 2030-tavoitteiden näkökulmasta vapaaehtoistyöni juniorijoukkueiden valmentajana toteuttaa kahta tärkeää päätavoitetta: 3. Terveys ja hyvinvointi ja 17. Yhteistyö ja kumppanuus. Näiden päätavoitteiden lisäksi toteutuivat myös monet alatavoitteet, jotka on listattu tähän alapuolelle.

Alatavoitteet

3.d Vahvistaa kaikkien maiden, erityisesti kehitysmaiden, valmiuksia kansallisten ja maailmanlaajuisen terveysriskien ennakkovaroituksiin, minimointiin ja hallintaan.

Liikunta edistää tutkitusti terveyttä ja hyvinvointia. Lapsena opitun säännöllisen elämäntavan avulla ihmiset pystyvät tulevaisuudessakin pitämään huolta terveydestään. Tämä on tärkeää sekä yksilön, että yhteiskunnan näkökulmasta. Monia sairauksia voidaan ehkäistä terveellisten elämäntapojen avulla ja terveydenhuollon kuormittumista voidaan näin ehkäistä.

3.5 Tehostaa päihteiden, mukaan lukien huumeiden ja alkoholin, väärinkäytön ehkäisemistä ja hoitoa.

Liikunta tarjoaa lapsille nuorille tekemistä vapaa-ajalle ja opastaa heitä terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Etenkin nuorille harrastuksen puute voi johtaa vapaa-ajan käyttämiseen omaa terveyttä heikentäviin asioihin, kuten alkoholin tai huumeiden käyttämiseen. Omasta joukkueesta voi helposti löytää samanhenkisiä kavereita, joiden kanssa oleminen on mielekästä myös joukkue toiminnan ulkopuolella.

4.4 Lisätä vuoteen 2030 mennessä merkittävästi niiden nuorten ja aikuisten määrää, joilla on työllistymiseen, säällisiin työpaikkoihin ja yrittäjyyteen tarvittavat taidot, kuten tekninen ja ammatillinen osaaminen.

Joukkueurheilu kehittää sekä lapsen fyysisiä, henkisiä, että sosiaalisia taitoja. Liikunta lisää motivaatiota ja lapsi oppii tunnistamaan omat vahvuutensa, sekä pystyy lisäksi kehittämään heikompia ominaisuuksiaan. Joukkueurheilussa on erittäin tärkeää yhteistyökyky ja hyvä yhteishenki, joiden avulla myös tavoitteiden saavuttaminen on helpompaa. Joukkueurheilussa jokaisen yksilöllä on oma roolinsa samalla tavalla kuin työelämässäkin.

5.1 Lopettaa kaikenlainen naisiin ja tyttöihin kohdistuva syrjintä kaikkialla.

Sukupuolten välinen epätasa-arvo näkyy myös urheilussa, sekä palkassa että ylipäättään ihmisten suhtautumisessa. Valmentamalla tyttöjoukkuetta pystyn puuttumaan mahdolliseen syrjintään ja kehittämään jalkapalloa entistä tasa-arvoisempaan suuntaan.

5.2 Lopettaa kaikenlainen naisiin ja tyttöihin kohdistuva väkivalta julkisissa ja yksityisissä yhteyksissä, kuten ihmiskauppa ja seksuaalinen tai muu hyväksikäyttö.

Turvallinen harjoitusympäristö on äärimmäisen tärkeä urheilijoille. Fyysisen ja henkisen väkivallan suhteen on oltava hereillä ja mahdollisiin tapauksiin on uskallettava puuttua. Omalla toiminnallani pystyn luomaan kannustavan ja turvallisen ympäristön, jossa lasten on hyvä harjoitella.

8.b Kehittää ja ottaa vuoteen 2020 mennessä käyttöön maailmanlaajuinen strategia nuorten työllistämiseksi ja panna ILO:n kansainvälinen työllisyysopimus täytäntöön.

Pallokissat Kuopio ry:ssä on paljon nuoria apuvalmentajina. Uskon, että lapset innostuvat lajista enemmän, mikäli he voivat myös samaistua valmentajiinsa ja saada heiltä inspiraatiota omaan harjoitteluunsa. Nuoret valmentajat huomaavat helposti valmennuksen kehityskohdat, sillä heillä on usein omaa harjoittelua taustalla useamman lähivuoden ajalta. Oma harjoittelusta auttaa nuoria valmentajia ymmärtämään, millaiset harjoitteet tukevat parhaiten lasten kehitystä. Nuoret valmentajat ovat myös hyviä tunnistamaan joukkueen pelaajien välisiä sosiaalisia suhteissa, ja pystyvät siten parantamaan joukkueen yhteishenkeä puuttumalla esimerkiksi kiusaamiseen.

16.2 Lopettaa kaikki lapsiin kohdistuva pahoinpitely, hyväksikäyttö, ihmiskauppa ja kaikki väkivallan muodot sekä lasten kiduttaminen.

Yle uutisten verkkosivuilla julkaistiin tammikuussa uutinen, joka kertoi taitoluisteluseuran valmentajan nöyryyttävästä käytöksestä valmennettaviaan kohtaan. Valmentajalla on suuri vaikutus lasten ja nuorten itsetuntoon, pahimmillaan valmentajan epäasiallinen käytös voi johtaa mielenterveysongelmiin ja itsetuhoiseen toimintaan. Uutisen luettuani aloin miettiä, millainen valmentaja haluan itse olla. Haluan olla kannustava, auttaa lapsia löytämään omat vahvuutensa ja kehittymään. Valmentaja pyrin opettamaan lapsia haastamaan itsensä ja yrittämään parhaansa. Samalla kun halua kehittää pelaajia, joukkueen toimintaa ja lajia ylipäättään, haluan kehittyä myös valmentajana ja oppia käyttämään omia vahvuuksiani entistäkin paremmin.

Linkki Ylen uutiseen:

<https://yle.fi/urheilu/3-11164048>

16.6 Kehittää tehokkaita, vastuullisia ja läpinäkyviä instituutioita kaikilla tasoilla.

Puhdas ja läpinäkyvä urheilu lähtee urheiluseuroista. Pallokissat Kuopio ry noudattaa Suomen Palloliiton ohjeistuksia ja toimintaa pyritään jatkuvasti kehittämään, jotta urheilijoiden on turvallista harrastaa lajia. Turvalliseen harrastustoimintaan kuuluvat henkinen ja fyysinen turvallisuus, sekä tietenkin dopingaineiden käytön ehdoton kieltäminen.

17.17 Kannustaa ja edistää tehokkaita julkisia, julkisen ja yksityisen sektorin sekä kansalaisyhteiskunnan välisiä kumppanuuksia niiden oman asiantuntemuksen ja resursointistrategioiden pohjalta.

Seurojen ja Suomen Palloliiton välinen yhteistyö on tärkeä osa suomalaisen jalkapallon kehittymistä. Yhteisten koulutusten ja palaverien avulla seurat pystyvät kehittämään toimintaansa ja siten päästään myös korkeampiin tavoitteisiin esimerkiksi maajoukkueetasolla.

Toteutuneet harjoitusajat

Päivä		Paikka	klo
keskiviikko	8.1	Kuopio-halli	16.00-18.45
lauantai	11.1	Martti Ahtisaaren koulu	8.30-11.15
keskiviikko	15.1	Kuopio-halli	16.00-18.45
lauantai	18.1	Martti Ahtisaaren koulu	8.30-11.15
keskiviikko	22.1	Kuopio-halli	16.00-18.45
lauantai	25.1	Martti Ahtisaaren koulu	8.30-11.15
keskiviikko	29.1	Kuopio-halli	16.00-18.45
lauantai	1.2	Martti Ahtisaaren koulu	8.30-11.15
keskiviikko	5.2	Kuopio-halli	16.00-18.45
lauantai	8.2	Martti Ahtisaaren koulu	8.30-11.15
keskiviikko	12.2	Kuopio-halli	16.00-18.45