



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen  
kilpaurheilussa**

*Oona Meriälä ja Ida Paulman*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)  
Arvioitavaksi jättämisaika 04/2016

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Oona Meriälä ja Ida Paulman	<b>Sivumäärä</b> 58 ja 4 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen kilpaurheilussa	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tiina Valkendorff	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Sport Club Vantaa, Vantaan Salamat	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyö pohjautuu taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseen kilpaurheilussa. Tavoitteena on tukea nuorten urheilijoiden hyvinvointia taidelähtöisten menetelmien avulla. Hyvinvoinnin edistämisen avulla pyritään antamaan nuorille urheilijoille uusia mahdollisuuksia itseilmaisuun ja harjoittelun laadun kehittämiseen. Opinnäytetyön tilaajina toimivat Itä-Vantaalla voimisteluseura Sport Club Vantaa ja Länsi-Vantaalla yleisurheiluseura Vantaan Salamat.</p> <p>Opinnäytetyöllä on merkitystä ammattialalla, kun kohderyhmänä toimivat 14–18-vuotiaat nuoret. Murosikäisille nuorille annetaan ideoita omien tunteiden käsittelyyn ja keskitytään hyvinvoinnin edistämiseen nuorten näkökulmasta. Nuorisotyön merkitys urheiluseuran toiminnan kehittäjänä paranee opinnäytetyön aikana. Nuorisotyön voi yhdistää osaksi urheilua, joka parantaa urheilijoiden hyvinvointia.</p> <p>Molemmissa urheiluseuroissa toteutettiin kolme eri taidelähtöistä menetelmää valitulle kohderyhmälle. Menetelmiksi valikoituivat sanataide, draama ja maalaus. Tutkimukseen osallistui yhdeksän joukkuevoimistelijaa ja 6-9 yleisurheilijaa. Tutkimus toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen ja tutkimusaineisto kerättiin kyselykaavakkeen muodossa. Kyselyn vastauksien perusteella aineisto litte-roitiin ja tulokset analysoitiin. Menetelmistä luotiin menetelmäopas, jota on mahdollista hyödyntää eri alojen organisaatioissa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettyjä menetelmiä on mahdollista hyödyntää monella eri toimialalla. Eri urheilulajit, nuorisotyö, koulut ja päiväkodit sekä eri työyhteisöt pystyvät hyödyntämään taidemenetelmiä ja opinnäytetyön pohjalta luotua menetelmäopasta. Taidemenetelmät voivat toimia välineenä eri alojen työyhteisöjen hyvinvoinnin kehittäjänä. Taidemenetelmät vahvistavat urheilijoiden psyykkistä puolta. Taidelähtöisillä menetelmillä saavutetaan elämyksellisyyttä, joka vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen jaksamiseen.</p>	
<b>Asiasanat</b> urheilu, taidemenetelmät, hyvinvointi (terveydellinen), nuorisotyö, yhteisöpedagogi	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Oona Meriälä and Ida Paulman	<b>Number of Pages</b> 58 and 4 attachment pages
<b>Title</b> Utilizing art-based methods in competitive sports	
<b>Supervisor(s)</b> Tiina Valkendorf	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Sport Club Vantaa, Vantaan Salamat	
<b>Abstract</b> <p>This Thesis are based on utilizing art-based methods in competitive sports. The aim of the thesis is to support young athletes welfare by using different art-based methods. The improvement of welfare aims to provide new opportunities for self-expression and the development of exercise quality. The clients of this thesis are gymnastic club Sport Club Vantaa in East Vantaa and athletic club of Vantaan Salamat which takes action in West Vantaa.</p> <p>This Thesis has an impact on professional field as a target group consist of 14-18 year olds athletes. Adolescents are given ideas for handling their own feelings by focusing on young people perspective. The significance of youth work as developer of sports club activities increase during Thesis. Youth work can be integrated as a part of athletics which improves the welfare of athletes.</p> <p>Three different art-based methods were executed in both sports clubs. Selected methods were word art, drama and painting. Nine gymnasts and six to nine athletes took part in research. The research was executed by using qualitative research method and data were collected using a questionnaire. Based on the replies of the survey the material was transcribed and the results were analyzed. The methods were created to method guide book wich can be used in different organizations.</p> <p>The methods used in the Thesis are possible to use in different lines of business. Different sports, youth work, schools, kindergartens and work communities are able to utilize art-based methods and the created method guide book. Art-based methods can act as way of development in different business work communities. Art- based methods strengthens athlete's mental health. Utilization of art-based methods achieve memorable experience which have an impact on mental wellness and comprehensive endurance.</p>	
<b>Keywords</b> sports, art- based methods, welfare, youth work, community educator	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet	6
2 TIETOPERUSTA	11
2.1 Taidelähtöiset menetelmät ja urheilu	12
2.2 Taidelähtöisten menetelmien merkitys nuorten hyvinvoinnille	13
2.3 Urheilijan polku	14
3 KESKEISET KÄSITTEET TIETOPERUSTAN TUKENA	16
3.1 Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen ja vaikutus urheiluun	16
3.2 Hyvinvointi ja kilpaurheilu	17
3.3 Taiteen lajit	19
3.4 Itsetuntemus ja tunteiden hallinta	20
3.5 Yhteisöllisyys ja ryhmässä työskenteleminen	21
4 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT JA PROSESSIT	22
4.1 Prosessin kuvaus	23
4.2 Sanataide	25
4.3 Draama	26
4.4 Maalaus	27
5 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	30
5.1 Sanataiteen analysointi	34
5.2 Draaman analysointi	39
5.3 Maalauksen analysointi	44
6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖS	49
6.1 Menetelmien hyödyntäminen tulevaisuudessa	51
7. JALKAUTTAMINEN JA MENETELMÄOPAS	51
8. POHDINTA	54
9. LÄHTEET	57
10. LIITTEET	59
Liite 1: Palautekysely	59
Liite 2: Infokirje	61
Liite 3: Lupalappu	62
Liite 4: Vuosikello	62

## 1 JOHDANTO

Taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetään eri alojen organisaatioissa yhä enemmän. Esimerkiksi teatterin, tanssin, musiikin, elokuvan, sanataiteen, kuvataiteen, valokuvan ja draaman avulla voidaan tukea organisaatioiden asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisöllisyyttä, kasvattaa osallistujien itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Taidemenetelmät tarjoavat heille myös onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. ( Malte-Colliard & Lampo, 2013, 5.)

Opinnäytetyössä keskitymme taidemenetelmien ja kilpaurheilun suhteeseen ja siihen, kuinka eri taidemenetelmiä pystytään hyödyntämään hyvinvoinnin tukena yksilö- ja joukkueurheilussa. Taiteen tekeminen urheiluseuroissa voi lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia merkittävästi. Nämä puolestaan voivat vaikuttaa positiivisesti kilpaurheilijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen kilpaurheilun vaativassa maailmassa. Lähtökohtamme on, että taiteen ja taidelähtöisten menetelmien kautta voidaan luoda urheiluseuroissa urheilijoiden hyvinvoinnin edistämistä. Toivomme, että urheiluseurat ja urheilijat pystyvät hyödyntämään tulevaisuudessa opinnäytetyön aikana käsiteltyjä taidemenetelmiä urheilun ja urheilijan hyvinvoinnin tukena.

Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Liikunnan harrastamisen vaikutukset näkyvät urheilijan fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Nuoret aloittavat kilpaurheilun monessa urheilulajissa varhaisessa vaiheessa. Tavoitteet kilpaurheilussa ovat kovat ja ne vaikuttavat kilpaurheilijan fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen. Ulkopuolelta tulevat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset paineet vaikuttavat urheilijan urheilusuorituksen lopputulokseen. Lisääntynyt ahdistuneisuus taas voi johtaa heikompaan urheilusuoritukseen ja jopa romahduttaa toimintakyvyn ylärajoilla tasapainoilevan suorituksen. ( Rovio & Littunen, 2008, 133.)

Nuoret kohtaavat liikuntakulttuurin vaikutteita lähiympäristössään, perheessä, koulussa, mediassa ja kaveripiirissään. Osa vaikutteista saattaa jäädä vähemmälle huomiolle tai kokonaan huomioimatta, osa löytää oman tartuntapintansa ja pääsee kehittymään merkityksellisesti. ( Kokko & Hämylä, 2015, 28.) Tartuntapinnan löytäminen liikunnasta voi olla nuorelle vaikeaa, jos taustalta löytyy esimerkiksi sosiaalisia oloiloja. Nuoria voidaan auttaa erilaisten pelkotilojen vähentämiseksi monilla eri ta-

voilla. Tunnetaitoja vahvistamalla ja itsetuntoa tukemalla voidaan kitkeä liiallista itsetarkkailua. Esimerkiksi vanhemmat, ohjaajat, opettajat ja yhteisöpedagogit voivat kannustaa nuoria luovan harrastuksen tai toiminnan pariin, jolloin itsetarkkailulle jää vähemmän aikaa. Itsetarkkailu jää vähemmälle, kun nuori oppii löytämään luovuuden eri keinoja ja rohkaistuu ilmaisemaan itseään. ( Erkko & Hannukkala, 2013,174.)

Urheilijat kamppailevat myönteisen ja kielteisten mielikuvien kanssa ennen suoritusta ja sen aikana. On kyse sitten yksilö- tai joukkueurheilusta, suorituspaineeet ovat samanlaiset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15 on esitetty lasten ja nuorten liikunnan tarve (Husu, Paronen, Suni ja Vasankari, 2011). Husu, Paronen, Suni ja Vasankari ovat kertoneet tekstissään, että urheiluseurojen toimintaan osallistuneiden määrä on kasvanut vuosien aikana (20, 2011). Lapset ja nuoret liikkuvat urheiluseuroissa. Husu, Paronen, Suni ja Vasankari ovat julkaisussaan myös todenneet, että murrosiän aikana liikunnan määrä vähenee ja noin 10 % teini-ikäisistä ei liiku tarpeeksi (20, 2011). Tämä voidaan nähdä myös isona kuiluna siinä, että huippu-urheilun pariin ohjautuu vain murto-osa harrastajista. Husu, Paronen, Suni ja Vasankari ovat kertoneet tekstissään Kansallisesta liikuntatutkimuksesta, jossa on havaittu, että vain puolet nuorista liikkuu urheiluseuroissa ja urheiluseurassa harrastaminen nuoren kohdalla loppuu normaalia yleisemmin murrosiän aikaan. Tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että seuratoiminta ja harrastus urheiluseurassa ovat tasaisessa kasvussa (22, 2011).

### 1.1 Opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet

Opinnäytetyön tilaajina toimivat voimisteluseura Sport Club Vantaa ja yleisurheiluseura Vantaan Salamat. Molemmilla seuroilla on kilpaurheilua eri tasolla. Seurat toimivat Vantaan alueella ja ovat kokeneita kilpaurheilussa ja lasten ja nuorten liikunta-harrastusten tarjoamisessa. Seuraavaksi esittelemme molemmat tilaajat ja heidän tarpeensa opinnäytetyölle.

Sport Club Vantaa on Itä-Vantaalla toimiva urheiluseura. Seuran päälajina toimii joukkuevoimistelu, jonka lisäksi seurassa on mahdollista harjoitella rytmistä voimistelua ja tarjolla on laaja valikoima erilaisia harrastetunteja. Joukkuevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa on mahdollista harjoitella omalla tasollaan. Joukkuevoimis-

telussa tasoja on kolme: harrastesarja, kilpasarja ja SM-sarja. Sport Club Vantaalla harjoittelevat joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti tähdäten oman sarjansa kärkeen. Sport Club Vantaa on keskittynyt voimistelun laadukkaaseen ja monipuoliseen valmennukseen. Valmennuksen tueksi seura on tehnyt useita vuosia yhteistyötä psyykkisen valmentajan Kimmo Keinäsen kanssa. Tämä on mahdollistanut psyykkisen valmennuksen koko seuralla. Seuran tarkoituksena on viedä voimistelijointa eteenpäin monipuolisesti ja innovatiivisesti. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen joukkuevoimistelussa koettiin uudeksi ja seura halusi lähteä mukaan tilaamaan innovatiivista opinnäytetyötä. Seuralla oli tarve kehittää uusia toimintamalleja psyykkisen valmennuksen ohelle. Vaikka psyykinen valmennus on osa seuran vuosisuunnitelmaa, seura halusi saada erilaisia harjoittelua tukevia keinoja.

Joukkuevoimistelu on joukkuelaji, jossa vahvassa roolissa on ryhmässä toimiminen ja yhteisöllisyys. Seura haluaa mahdollistaa monipuoliset taidemenetelmät osaksi voimistelijoiden harjoitusohjelmaa. Sport Club Vantaan tarve opinnäytetyölle oli myös siinä, että haluttiin tarjota voimistelijoilta mahdollisuus tutustua rentoutumisen eri keinoihin ja kehittää harjoittelun laatua entisestään.

Vantaan Salamit on Länsi Vantaalainen yleisurheiluseura. Vantaan Salamien toiminta painottuu yleisurheilu kouluihin ja valmennustoimintaan tavoitteellisemmin harjoitteleville nuorille. Lisäksi seura tarjoaa jäsenilleen monipuolisia kunto- ja harrastetoimintaa. Seuran toiminnan päätavoitteena on jäsenien henkisen ja fyysisen vireyden kehittäminen. Seura haluaa tarjota monipuolisia ja terveitä harrastus- ja liikunta mahdollisuuksia jotka jatkuvat läpi koko elämän.

Opinnäytetyön tarve oli seuralla suuri. Vantaan Salamit koki tarvetta kehittää kilpaurheilijoiden yhteisöllisyyttä. Vaikka yleisurheilu on lajina yksilökeskeinen, kilpaurheilijat harjoittelevat yhdessä. Yhteisöllisen ilmapiirin parantamiseksi toivottiin taidelähtöisiä menetelmiä, jotka tukisivat ja kehittäisivät ryhmän ilmapiiriä sekä ryhmässä toimimista. Yhteisöllisyyden lisäämisen lisäksi tavoitteena oli parantaa kilpaurheilijoiden jaksamista urheilussa. Seuran tavoitteena on ottaa taidelähtöiset menetelmät osaksi kilpaurheilijoiden valmennusta rentoutumisen tueksi. Tavoitteena on että urheilijat pystyvät hyödyntämään menetelmiä sekä itsenäisesti ja ohjatusti.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa kilpaurheilijoille erilaisia apuvälineitä harjoittelun tueksi ja edistää urheilijoiden hyvinvointia. Tarkoituksena on luoda kilpaurheilijoille uusia mahdollisuuksia kehittää itseään sekä antaa mahdollisuus tehdä vaativan harjoittelun avuksi hyvinvointia edistäviä keinoja. Opinnäytetyössä käytetään kolmea eri taidelähtöistä menetelmää apuna kilpaurheilijan hyvinvointiin. Tarkastelemme opinnäytetyössä, miten taidemenetelmät vaikuttavat urheilijoiden hyvinvointiin. Kohderyhmänä toimii joukkuevoimistelujoukkue, joka koostuu 14–16 vuotiaista tytöistä, sekä yleisurheiluseuran kilpaurheilijat, jotka ovat 15–17 vuotiaita tyttöjä ja poikia. Valitsimme 14–17 ikäjakauman, koska haluamme kohdistaa menetelmien hyödyntämisen nimenomaan murrosiässä oleviin nuoriin. Opinnäytetyö pyrkii selvittämään, voivatko taidelähtöiset menetelmät toimia keinoina parantaa kilpaurheilijoiden hyvinvointia ja sopivatko taidemenetelmät osaksi urheiluharrastusta.

Taidelähtöisten menetelmien tavoitteet ovat urheilussa moninaiset. Menetelmien päälähtöinen tavoite on nuorten hyvinvoinnin parantaminen taidelähtöisten menetelmien avulla. Rentoutuminen on menetelmien yksi tärkeimmistä tavoitteista. Tärkeää on että menetelmien toteuttamisen jälkeenkin nuori pystyy rentoutumaan, eikä kärsi suorituspainesta harjoitusten jälkeen. On myös tärkeää kasvattaa nuorten rohkeutta ja auttaa kehittämään urheilijoiden itseluottamusta ja omaa oivallusta. Tärkeää on, että nuori oppii tuntemaan menetelmien kautta itseään, miltä hänestä tuntuu ennen urheilusuoritusta tai urheilusuorituksen jälkeen. Murrosiässä olevat nuoret voivat kokea suorituspainetta herkemmin ja taidelähtöisten menetelmien avulla on mahdollista saada nuori tuntemaan itsensä ja ymmärtämään suorituspainetta uudella tavalla. Tavoitteena on saada nuori tuntemaan, että suorituspainetta on mahdollista hallita itse, eikä jännitys tai paineet hallitse nuorta. Tavoitteena on myös se, että nuoret urheilijat oppivat hyödyntämään myöhemmin ohjatuissa harjoituksissa ja sekä omatoimisessa harjoittelussa opittuja taidepohjaisia menetelmiä. Nuoret pystyvät hyödyntämään menetelmiä muuallakin kuin kilpaurheilussa. Taidelähtöisiä menetelmiä voi ottaa käyttöön myös opiskelun tai työn vastapainona. Menetelmien tavoitteena on toimia hyvänä vastapainona paljon vaativalle kilpaurheilulle. Taidelähtöisten menetelmien tavoitteena on myös kehittää kummankin urheiluseuran toimintaa monipuolisemmaksi ja kehittää seurojen hyvinvointikeskeisyyttä.



Kilpaurheilun pääpiirteinä koetaan tulostavoitteisuus ja lajinomainen harjoittelu valmennuksen avulla. Valmennus on yksi osa kilpaurheilun kokonaisuutta. Kilpaurheilun keskeisenä piirteenä on kilpaileminen ja kilpailuihin valmistautuminen. Taiteen yhdistämistä kilpaurheiluun on käytetty epäsäännöllisesti eikä sitä ole juurikaan tutkittu. Taidetta ei välttämättä koeta kilpaurheilussa osaksi psyykkistä valmennusta. Kuitenkin urheilulajeista koetaan olevan taiteen ja urheilun rajapinnalla.

Olemme molemmat ohjanneet omissa urheiluseuroissamme nuorten ryhmiä jo vuosien ajan. Kiinnostus seurojen kilpaurheilun kehittämiseen taidelähtöisillä menetelmillä lähti liikkeelle kummankin opinnäytetyön tekijän kiinnostuksesta ja halusta. Opinnäytetyössä syvennyttiin taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseen yksilö- ja joukkueurheilussa. Halusimme rakentaa helposti hyödynnettävän taidemenetelmäoppaan seurojen kilpaurheilijoille, jota pystyy hyödyntämään valmennuksen tukena ja sen tarkoituksena on tarjota seuroille ja valmentajille hyvinvoinnin keinoja. Uskomme että taidelähtöisten menetelmien kautta voidaan tukea urheilijoiden hyvinvointia, kehittää ryhmässä työskentelytaitoja ja parantaa itsetuntemusta.

Taidemenetelmien haasteet ovat yhteisen kielen ja käsitteiden löytäminen sekä menetelmien tavoitteiden selkeä esille tuominen. Ohjaajan tulee olla innostava ja kannustava, jotta osallistujat löytävät motivaation menetelmiin ja tunnistavat menetelmiin asetetut tavoitteet. Taidelähtöiset menetelmät eivät ole kaikille ja kaikkiin tilanteisiin helpoin ja sopivin työtapana. Opinnäytetyössä tutkimme juuri sitä, kenelle ja mihin tilanteeseen taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen soveltuu parhaiten. Tutkimuksemme tutkimme yksilö- ja joukkueurheilijoiden palautekyselyn vastauksien eroja, ja eroavaisuuksien syitä.

Yhteisöpedagogien rooli on erittäin kiinnostava taidelähtöisten menetelmien ja kilpaurheilun yhdistämisessä. Yhteisöpedagogilla on rajoittamattomat mahdollisuudet toimia kilpaurheilun saralla ja kehittää monipuolista toimintaa. Tämä opinnäytetyö kiinnittyy hyvin yhteisöpedagogi- koulutukseen. Taidelähtöisten menetelmien avulla pystytään työskentelemään ja oppimaan yhdessä nuorten kanssa. Tässä opinnäytetyössä on tärkeitä nimenomaan nuoret.

Yhteisöpedagogin työ on vuorovaikutuksen kehittämistä ja tukemista. Jotta yhteisöpedagogin rooli voisi urheiluseurassa olla toimiva, tulee sen keskittyä pitkälti hyvinvointiin ja nuorten vuorovaikutuksen kehittämiseen. Urheiluseuroissa tavoitteena on viedä yksilön lajitaitoja eteenpäin ja kehittää yksilöstä osaava lajin saralla. Lapset ja nuoret pyritään ohjaamaan urheilulliseen elämäntapaan ja sitä kautta hyvinvointiin. Yhteisöpedagogin olisi mahdollista keskittyä hyvinvoinnin tukemiseen ja luoda toimintamalleja niin, että ne mahdollistaisivat hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen korostamiseen seurassa. Urheilun lisäksi nuoret saisivat ryhmässä toimimisen ja vuorovaikutuksen taitoja ja pystyisivät hyödyntämään niitä urheiluharrastuksen ulkopuolella. Yhteisöpedagogin on mahdollista olla tärkeässä roolissa urheiluseurassa. Lisäksi yhteisöpedagogin on mahdollista keskittää ajatuksensa urheiluseuran toimivuuteen ja organisaatorakenteen kehittämiseen. Yhteisöpedagogin tarkoituksena voi olla urheiluseuran kehittäminen niin hallinnollisella kuin kenttäpuolellakin.

Nuoruuteen liittyy paljon erilaisia määritelmiä. Nuoruuden määritelmät liittyvät muun muassa psyykkiseen ja fyysiseen tilaan. Nuoruus voidaan määritellä myös kulttuuriseen ilmiöön tai ikään. Nuoruus on lapsuuden jälkeen viimeinen vaihe. Tämän vaiheen aikana hahmottuu nuoren itsemäärittely ja käytössä olevat roolit. Nuoruutta määritellään yleensä kuohuntavaiheena, joka asettaa ohjaajille paljon haasteita. Ohjaajan ammatillisuuden merkitys korostuu nuorten kanssa työskentelyssä. Ohjaajan tulee osata huomioida murrosikäisten nuorten tunneherkkyys. Nuoruudessa nuoret etsivät omaa identiteettiään, jonka aikana nuoret kyseenalaistavat ja kokeilevat rajojaan. Ohjaajan on tärkeä auttaa nuorta ongelmanratkaisutaitojen löytämisessä ja opettaa nuoria refleктоimaan omaa toimintaa. Ohjaajan rakentava palaute on tärkeää nuoren kehityksen kannalta, jotta nuori kehittyisi ja saisi tukea nuoruuden kriittisissä vaiheissa. (Sinisalo- Juha, 2013, 10.) Nuoruudessa ikätovereiden tuki, yhdessä tekeminen ja oleminen sekä yhteiset harrastukset antavat kokemusta ryhmään kuulumisesta ja yhteisöllisyydestä. Nämä asiat tukevat nuorten toivon ja luottamuksen rakentumiselle. (Erkko & Hannukkala, 2013, 47.)

Taidelähtöiset menetelmät nuorten kanssa työskentelyssä on näkyvässä osassa nuorisotyössä. Kulttuurisessa nuorisotyössä taide toimii välineenä ja foorumina, jossa on mahdollista kokeilla, tutustua ja tuntee. Taidelähtöiset menetelmät eivät kuulu vain taiteilijoille tai taiteen asiantuntijoille. Taide ja taiteen tekeminen on luonnollinen asia

ja osa meidän jokaista arkea. (Mäenpää, 2010.) Taide ja taiteen tekeminen näkyy monin eri tavoin esimerkiksi talotoiminnassa. Talotoiminnassa pystytään hyödyntämään taidelähtöisiä menetelmiä tiedostamatta niiden vaikutusta nuoriin. Kädentaidot ja muut taiteen menetelmät näkyvät vahvasti nuorisotalojen päivittäisessä toiminnassa.

Oikeus- ja kulttuuriministeriön hallinnonala valtion vuoden 2016 talousarvionesityksessä ja julkisen talouden suunnitelmassa 2017–2019 taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta parannetaan. Kulttuuripolitiikan tavoitteena on vahvistaa kulttuurin perustaa, turvata luovan työn tekijöiden toimintaedellytyksiä, lisätä kansalaisten kulttuuriosallistumisen mahdollisuuksia, tukea kulttuurin taloutta sekä turvata kulttuurin saatavuus ja saavutettavuus. Kulttuuripolitiikan tavoitteet tukisivat myös nuorisotyön asettamia tavoitteita. Nuorisotyön tärkeitä tavoitteita ovat muun muassa nuorten aktiivisen kansalaisuuden edistäminen ja sosiaalinen vahvistaminen sekä nuorten kasvu- ja elinolojen tukeminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 28.9.2015).

## 2 TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöhön liittyy vahvasti urheilu. Kasva urheilijaksi-hanke on Valo ry:n yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa kehitetty hanke, jonka tarkoituksena on pitää nuori keskiössä. Kasva urheilijaksi-hankkeessa on luotu suomalainen malli lasten urheiluun. Tavoitteena on antaa mahdollisuus lasten ja nuorten omaehtoiseen liikuntaan ja sen lisäksi ohjattuun liikuntaan. Kasva urheilijaksi-hankkeessa on esitetty, että kahdenkymmenen viikkotunnin urheilu tukee lapsen kokonaisliikuntaa ja motorista kehitystä. Kasva urheilijaksi-hankkeen pohjalta on rakennettu toimintamalleja lajiliitoille. (Kasva urheilijaksi-info, Sport.fi, 2016.) Opinnäytetyön apuna on tutustuttu Kasva urheilijaksi-hankkeeseen. Lisäksi tietoperustana on käytetty jo aiemmin käytössä olleita taidelähtöisiä menetelmiä apuna urheiluun. Tietoperustana on käytetty myös yleisurheilun ja joukkuevoimistelun urheilijan polkuja. Näitä hyödyntäen on kehitetty taidelähtöisten menetelmien hyödyntämistä kilpaurheilussa.

## 2.1 Taidelähtöiset menetelmät ja urheilu

Taidemenetelmiä on hyödynnetty ja käytetty monissa eri alojen tutkimuksissa, mutta taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisestä kilpaurheilussa ei ole suoranaisia tutkimuksia tai tilastoja. Opinnäytetyön avulla saadaan lisää tutkimustuloksia taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisestä urheilussa käytännön tasolla.

Tuomme tässä kappaleessa esille kaksi artikkelia, jotka käsittelevät taiteen ja urheilun välistä yhteistyötä vuosien takaa. Aikaisemmat artikkelit tuovat esiin muun muassa taiteen ja urheilun yhteistyön vaikutuksia sekä yhteistyöhön vaikuttavista kompastuskivistä. Tekstit käsittelevät myös taiteen ja urheilun tavoitteiden ja periaatteiden yhteneväisyyksiä. Näiden asioiden lisäksi artikkelit käsittelevät myös sitä, miten taiteen ja urheilun välistä yhteistyötä on aikaisemmin tehty ja kuinka kehittää yhteistyötä tulevaisuudessa.

Pirnes ja Tiihonen tutkivat Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista-artikkelista liikunnan, kulttuurin ja taiteen lähentymisestä tämän vuosituhannen aikana. Artikkelin tavoitteena oli jäsentää liikunnan ja kulttuurin toimintakentän nykyistä tilannetta. Artikkelissa todetaan, että liikuntaa ja kulttuuria yhdistävät samat hyvinvointivaikutukset ja tavoitteet. Liikunnan ja kulttuurin tavoitteisiin kuuluu fyysisen ja henkisen vireyden kehittäminen, joka näkyy vahvasti kummassakin toimintakentässä. Hyvinvoinnin edistämiseen vaaditaan erilaisia toimenpiteitä ja käytäntöjä. Esimerkiksi suoritusperustainen urheilu edistää joidenkin ryhmien hyvinvointia, mutta suoritusperustainen urheilu yleisenä periaatteena ei sovi hyvinvoinnin edistämiseen. (Pirnes ja Tiihonen, 2010.)

Artikkelissa tutkittiin liikunnan ja kulttuurin mahdollisuuksista luovaan ja hedelmälliseen yhteistyöhön. Pirnes ja Tiihonen toteavat, että liikunnan ja taiteen kokemusten merkitykset voivat sitouttaa ihmiset harrastuksiin tai jopa elämäntapoihin kiinni. Suurimmat haasteet liikunnan ja taiteen yhteistyössä ovat siellä, missä liikunta tai kulttuuri ei vielä kohtaa yksilöiden kokemusmaailmoja ja elämän merkityksiä. Jotta liikunnan ja kulttuurin yhteistyötä voidaan kehittää, täytyy jokaisen sektorin kehittää toimin-

taansa itsenäisesti. Esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tarvitsevat sekä perheidensä, muiden läheistensä, vapaaehtoisten, julkisten ja yksityisten palvelujen sekä viranomaisten tukea ja ohjausta päästäkseen hyödyntämään ja nauttimaan liikunnan ja kulttuurin hyvinvointieduista. (Pirnes & Tiihonen, 2010.)

Matti Tainio on tehnyt tutkimuksen, jonka tavoitteena oli kartoittaa taiteen ja urheilun yhteyksistä useista näkökulmista käyttäen monitieteistä lähestymistapaa. Tainio tutkii tutkimuksessaan taiteen ja urheilun historiallisia yhtymäkohtia. Historiallisessa analyysissä näytti silti, että taiteesta ja urheilusta on ollut varhaisia käytäntöjä, joiden tulokset ovat muistuttaneet taideteoksia tai urheilusuorituksia, mutta jotka käytäntöjen ja järjestelmien tasolla ovat poikenneet huomattavasti meidän taide- ja urheilukäsitteistämme. Historiallisten yhtymäkohtien lisäksi Tainio kuvaa taiteen ja urheilun sosiaalisten rakenteiden yhtymäkohtia. (Tainio, 2015.)

Tainio toteaa, että lähiaikoina tapahtunut taiteen ja urheilun välinen kehitys näkyy käytännössä siinä, että yhteyksien ja kohtaamisten mahdollisuudet taiteen ja urheilun välillä ovat suuremmat kuin aikaisemmin. Viimeaikainen kehitys on johtanut siihen, että syyt luoda uusia yhteyksiä taiteen ja urheilun välille ovat painavammat kuin ennen. Nykypäivänä suositaan eri kulttuuristen käytäntöjen sekoittamista ja kannustetaan hyödyntämään uusien näkökulmien ja menetelmien hyödyntämistä alkuperäisten käytäntöjen kehittämiseen. (Tainio, 2015.)

## 2.2 Taidelähtöisten menetelmien merkitys nuorten hyvinvoinnille

Taiteen ja kulttuurin yhteyttä hyvinvointiin on jo pitkään tuotu suomalaisessa hyvinvointipoliittisessa keskustelussa sosiaalisen ulottuvuuden rinnalle. Taidelähtöiset menetelmät ovat vakiintuneet kuvaamaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään muun toiminnan lisäksi taiteen ja kulttuurin keinoin. Taiteen avulla haetaan uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. (Känkänen, 2013, 75.)

Kuten Känkänen aikaisemmin toteaa taiteen ja kulttuurin yhteydestä toisiinsa hyvinvoinnin edistäjänä on suuri. Taiteessa kannustetaan yksilöitä rohkeaan itseilmaisuu-

ja tunteiden käsittelyyn. Taidemenetelmien päätavoitteena ovat terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen taidemenetelmiä avulla. Taidelähtöisten menetelmien kautta pyritään antamaan uusia näkökulmia vaikeasti käsiteltäviin asioihin, esimerkiksi ystävyys- ja perhesuhteisiin. Menetelmät tukevat myös myönteisen minäkuvan ja elämänasenteen rakentumisessa. Taidemenetelmien avulla nuori voi saada uusia näkökulmia omaan elämäänsä, joiden avulla hän pystyy rakentamaan elämäänsä eteenpäin. Aarnio & Liski viittaavat Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuun, jossa todetaan, että terveystietoa lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja kohentaa elämäntapoja. (Aarnio & Liski, 2014, 16.)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi tulee huomioida myös psyykkisen hyvinvoinnin merkitys. Taidelähtöisten menetelmien avulla halutaan saavuttaa onnistumisen kokemuksia, jotka voivat vähentää negatiivista ajattelua. (Aarnio & Liski, 2014, 16.) Aarnio & Liski ovat havainneet Hakulisen kirjoituksesta, että tärkeitä teemoja kouluikäisten lasten terveyden tukemisessa tulee edistää itsetuntemusta, ravitsemuskasvatusta, liikuntaa ja elämäntaitojen tukemista. (Aarnio & Liski, 2014, 16, Hakulinen ym. 2002, 10). Nuoret sekä aikuiset joutuvat elämään voimakkaiden tunteiden kanssa ja löytää keinoja purkaa niitä. Omien tunteiden säätely varsinkin tunteiden kuohunta vaiheessa on erityisen tärkeä taito, koska mielenhallinta on palkitseva ja voimia antava kokemus. Tämä lisää ja kehittää itsetuntemusta ja itsetuntoa. (Erkko & Hannukkala, 2013, 82.)

Urheilussa hyvinvoinnin edistäminen ja terveelliset elämäntapojen tukeminen näkyvät muun muassa urheiluseurojen toiminnantavoitteissa ja urheilutoiminnassa. Taidemenetelmät ja urheilu ajavat takaa samanlaisia tavoitteita toiminnallaan. Hyvinvoinnin edistäminen nousee vahvaksi päätavoitteeksi kummallakin saralla. Samanlaisten arvojen edistäminen on tärkeää, jotta taiteen ja liikunnan välistä yhteistyöstä saadaan kasvatettua.

### 2.3 Urheilijan polku

Molempiin lajeihin on luotu urheilijan polku. Urheilijan polussa on tarkoituksena luoda toimiva polku kohti huippu-urheilua. Urheilijan polku mahdollistaa jokaiselle yksilölle

omanlaisen polun. Urheilijan polussa on kiinnitetty huomiota ikäryhmän painopisteisiin ja konkreettisiin harjoitteisiin. Urheilijan polku tarjoaa pääpiirteet avuksi harjoitteluun. (Urheilijan polku, 2011.)

Joukkuevoimistelun urheilijan polussa on kiinnitetty huomiota lasten ja nuorten herkkyyskausiin. Voimistelijan polussa on kuvattu polku huippu-urheiluun, mutta sitä on mahdollista hyödyntää jokaisen henkilökohtaiseen kehittämiseen. Voimistelijan polussa on kuvattu selkeästi toiminnan painopisteet eri-ikäisillä voimisteliijoilla. Painopisteet on kuvattu lajinomaisien liikkeiden ja yksilön kehittymisen huomioinnissa sekä monipuolisuuden kehittämisessä. Harjoitusmäärät on kuvattu selkeästi hyödyntäen Kasva urheilijaksi-hankkeessa mainittuja liikuntasuosituksia. Jotta lajiharjoittelu mahdollistaa huippu-urheiluun, tulee harjoitusmäärän olla ikäryhmälle riittävä. (Joukkuevoimistelu huippu-urheilijan urapolku, 2011.)

Voimistelijan polussa on huomioitu fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot. Psyykkisissä ja sosiaalisissa taidoissa on korostettu positiivisuutta ja onnistumisen kokemista sekä ryhmässä toimimisen taitoja. (Joukkuevoimistelu huippu-urheilijan urapolku, 2011.) Tämän opinnäytetyön avulla mahdollistettaisiin uudenlaiset toimintamallit psyykkisiin taitoihin ja pyrittäisiin edistämään voimistelijan polussa kuvattuja psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Opinnäytetyötä olisi mahdollista hyödyntää laaja-alaisemmin voimistelussa ja tarjota lajiseuroille mahdollisuus kehittää psyykkistä taitoa taideläh- töisten menetelmien avulla.

Yleisurheilun urheilijan polussa on kiinnitetty huomiota lasten ja nuorten eri kehityskausiin, jonka kautta yleisurheilijan polku on suunniteltu lasten ja nuorten eri kehitysvaiheita. Yleisurheilijan polussa on kuvattu toiminnan tavoitteet selkeästi eri-ikäisille yleisurheilijoille. Ominaisuusharjoittelun painopisteissä on hyvin huomioitu eri-ikäisten urheilijoiden tarpeet kehittyäkseen urheilijan polulla. Kehon hallinta ja lajitaidot näkyvät eri-ikäisten yleisurheilijoiden valmennuksessa. Yleisurheilun lisäksi harjoitellaan eri oheislajeja, jotka tukevat urheilijan kehitystä ja kasvamista kilpaurheilijaksi. (Yleisurheilun peruspolku, 2011.)

Yleisurheilijoiden polussa on huomioitu selkeästi eri ikäryhmien muun toiminnan vaikutus ja harjoittelun kokonaisvaltaisuus. Urheiluseurojen ja koulujen välinen yhteistyö

on tärkeää urheilijan polun eri vaiheissa. Huomioimme, että yleisurheilijan polussa ei ollut huomioitu urheilijan psyykkisien tai sosiaalisten taitojen merkitystä eri ikäryhmien poluissa kattavalla tavalla. Taidelähtöisiä menetelmien hyödyntämisen avulla voidaan saada sosiaalinen ja psyykinen valmennus vahvaksi osaksi urheiluseurojen valmennusta.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET TIETOPERUSTAN TUKENA

Taiteen merkitys opinnäytetyössä pohjautuu pitkälti taiteen peruspilareihin; elämykseen ja kokemukseen. Jotta pystytään tarkasti käsittelemään ja työstämään taidelähtöisiä menetelmiä, on taiteen perusajatus oltava ymmärrettynä. Taide vaikuttaa neljällä eri tavalla hyvinvointiin: taide edistää terveyttä, yhteisöllisyyttä ja ympäristöä sekä antaa kokijalle elämyksen (Malte-Colliard & Lampo, 8, 2013). Taidelähtöiset menetelmät-käsite tulee olemaan opinnäytetyössä ydinkäsite, joka tarkoittaa työssämme eri taiteen lajeista käytettäviä harjoitteita ja niiden hyödyntämistä kilpaurheiluun. Opinnäytetyössä keskityimme kolmeen taiteen lajiin; sanataide, ilmaisutaito (draama) ja kuvataide. Seuraavaksi lähdemme avaamaan opinnäytetyössä käytettyjä käsitteitä ja niiden suhdetta opinnäytetyöhön.

#### 3.1 Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen ja vaikutus urheiluun

Tässä opinnäytetyössä keskiössä on taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen. Opinnäytetyössä taidelähtöisiä menetelmiä verrataan urheilusuorituksen henkisen tasapainon löytämiseen ja urheilijan omien tunteiden ilmaisuun ja hallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena ei ole keskittyä siihen, miten urheilusuoritusta saatiin menetelmien avulla paremmaksi, vaan ennen kaikkea siihen, että urheilijalle annetaan mahdollisuuksia kehittää itseilmaisua erilaisin keinoin. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen kilpaurheilussa tarkoittaa tässä opinnäytetyössä sitä, että taidemenetelmiä hyödynnetään urheilijan hyvinvoinnin ja itseilmaisun kehittämiseen. Opinnäytetyössä puhutaan paljon myös harjoituksen laadullisista muutoksista, joita nuoret ovat tunteneet taidemenetelmien jälkeen.



Taidelähtöisten menetelmien vaikutusta kuvataan opinnäytetyössä eri tavoin. Vaikka opinnäytetyön keskiössä on nuoren hyvinvointi, on kyseessä urheilijat, jotka arvottavat taidemenetelmiä osaksi urheiluharrastustaan. Taidemenetelmien vaikutus urheiluun käsittää urheilijoiden omat tuntemukset ja harjoittelun laadun paranemisen, ryhmässä toimimisen ja yhteisöllisyyden. Nämä kaikki liittyvät taidemenetelmien vaikutukseen nuorella urheilijalla. Tässä opinnäytetyössä taidemenetelmien vaikutus käsitetään laajasti, mutta kaikki asiat ovat kytköksissä hyvinvointiin ja itseilmaisun keinojen lisäämiseen. Tässä opinnäytetyössä vaikutuksen ja menetelmien hyödyntäminen esitetään yläkäsitteellä vaikutus, mutta se pitää sisällään opinnäytetyössä esitetyt urheiluosuorituksen paranemisen sekä ryhmässä toimimisen ja eri käsitteet liittyen itseilmaisuun. Opinnäytetyössä tärkeänä osana on itseilmaisun keinojen parantaminen ja nuoren urheilijan hyvinvoinnin edistäminen. Opinnäytetyössä tullaan käyttämään kokonaisvaltaisesti käsitettä urheilijan hyvinvoinnin edistäminen, joka pitää sisällään laajemman kontekstin aiemmin mainituista itseilmaisun keinoista sekä ryhmässä toimimisen ja urheiluosuorituksen sekä harjoittelun laadun kehittämisen. Jotta opinnäytetyöstä saa mahdollisimman selkeän kuvan, on yläkäsitteen käyttö tässä opinnäytetyössä tärkeää.

### 3.2 Hyvinvointi ja kilpaurheilu

Opinnäytetyön keskiössä on hyvinvointi. Jotta taidemenetelmissä onnistutaan, on sen edistettävä jollain tavoin hyvinvointia. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisvaltaista hyvää oloa (Malte-Colliard, Lampo 2013, 8). Erik Allardt määrittää hyvinvoinnin kolmella sanalla: having, loving, being (Malte-Colliard, Lampo 2013, 8). Näillä tarkoitetaan ihmisen elintasoja, suhteita ja oman minäkuvansa kehittämistä. Hyvinvointi tässä yhteydessä tulee pitkälti linkittymään kilpaurheiluun ja sen kautta koettuun hyvinvointiin ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Valtioneuvoston asettama Liikuntakomitea (10–13, 1990) ei suoranaisesti määrittele mietinnössään huippu-urheilun käsitettä. Huippu-urheilun on yksi kolmesta avainalueesta lasten ja nuorten liikunnan sekä aikuisväestön kunto-, terveys- ja virkistysliikunnan kanssa. Liikuntakomitean mukaan huippu-urheilun tavoitteena on tukea ja

kehittää kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua, jota toteutetaan eettisesti hyväksyttävien periaattein. ( Opetusministeriö, 2012, 14.)

Huipulle tähtäävän urheilijan on opittava pitämään elämäntavasta, jota huippu-urheilijalta vaaditaan. Tämä tarkoittaa säännöllistä ja terveellistä ravintoa, riittävän pitkää ja levollista yöunta sekä säännöllistä päivärytmiä. Kyse on siis oman kehon ja mielen hyvinvoinnista. Kilpaurheilijan tulee liikkua 18–20 tuntia viikossa. Tämä edistää kilpaurheilijan fyysistä kykyä suoriutua kilpaurheilusta ja pitää harjoittelun laadukkaana ja kehittävänä. Harjoittelun lisäksi kilpaurheilijoiden tulee ottaa huomioon valmistautumisaika ja harjoituksista palautumisaika, joka tukee kilpaurheilijoiden harjoittelun laatua. (Huippu-urheilija.fi, 2016.)

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmän lajiharjoittelu pitää sisällään keskimäärin 11 viikkotuntia. Tämän lisäksi urheilijat harjoittelevat omatoimisesti ja pitävät huolta itsestään. Opinnäytetyössä käytetään termiä kilpaurheilu ja kilpaurheilijat, jotta voidaan ymmärtää kohderyhmän olevan tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita. Työssä kilpaurheilu käsittää harjoittelun kohti kilpailuita ja jokaisen yksilön ymmärtämisen omasta harjoittelusta. On lähes mahdotonta laatia mitään yksiselitteistä ja yleispätevää määritelmää urheilusta. Siihen eivät riitä viittaukset fyysisiin tai henkisiin suoriutuskykyihin, koska ne eivät tarjoa riittäviä rajoituksia. (Heinilä, 2012, 54.)

Jotta voidaan puhua urheilusta hyvinvoinnin edistäjänä, on syytä havaita yksilön omat tavoitteet ja harjoittelun tarkoitus. Kilpaurheiluun hakeutuneet yksilöt ovat pääasiallisesti motivoituneita sekä kilpailuhenkisiä ja he asettavat tavoitteita kohti kilpailua ja sitä kautta menestystä. Kilpaurheilijat saavat hyvää oloa ja tuntevat hyvinvointia saavuttaakseen tavoitteitaan ja kehittymällä. Hyvinvoinnin tärkeimpänä piirteenä kilpaurheilussa on saavuttaa onnistumisia ja kehittää itseään koko ajan eteenpäin. Tässä työssä tärkeimpänä on nimenomaan hyvinvoinnin edistäminen onnistumisten ja kehittymisen osalta.

### 3.3 Taiteen lajit

Opinnäytetyössä käytetään kolmea taiteen lajia. Taiteen lajeilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä taiteen alalajeja, joiden avulla voidaan tehdä taidetta. Taiteen lajit opinnäytetyöhön valikoituivat pitkälti tekijöiden oman kiinnostuksen ja osaamisen kautta. Taiteen lajeista kuvataiteesta puhutaan sanalla maalaus. Ilmaisutaito käsitellään tässä opinnäytetyössä draamana.

Kuvataide käsitteenä pitää sisällään kaiken kuvitteellisen, konkreettisen ja abstraktin taiteen, joka pääasiallisesti tuotetaan jollekin pohjalle esimerkiksi värejä hyödyntäen. Kuvataide on silmillä havaittavaa ja sen avulla pyritään ilmaisemaan omia tuntemuksia ja ajatuksia visuaaliseen muotoon. Tässä opinnäytetyössä kuvataidetta tehdään maalaten. Kuvataiteen lajeina ovat esimerkiksi maalaus, muotoilu, kuvanveisto, piirtäminen ja valokuvaus. Maalaus valikoitui kuvataiteesta tähän opinnäytetyöhön siksi, että sen avulla mahdollistetaan kohderyhmän henkilöiden luovuus ja oma tekeminen mahdollisimman matalalla kynnyksellä ottaa osaa. Tärkeänä osana kuvataiteessa on se, ettei kuvataiteen tekemisessä ole oikeata tai väärää tietä tehdä kuvataidetta.

Sanataide on taidetta kirjoittamisen ja luovuuden avulla. Sanataiteessa ja luovassa kirjoittamisessa on eroja ja jotkut sekoittavat ne helposti keskenään. Sanataiteeseen ei aina liity kirjoittaminen. Sanataide perustuu kaikkiin taiteenlajeihin, jossa käsitellään sanoja ja tarinoita. ( Honkanen. 2011,24.) Tärkeintä sanataiteessa on nimenomaan luovuus ja sanojen avulla saavutettu teos. Sanataide on kirjallista tuotosta, jonka avulla henkilöllä on mahdollista tuoda omia ajatuksiaan kynän kautta paperille. Sanataiteen tarkoituksena on antaa luovuudelle mahdollisuus ja ajatuksille teksti. Opinnäytetyössä sanataide käsitteenä tarkoittaa tekstin tuottamista erilaisten harjoitteiden avulla. Opinnäytetyössä sanataiteen tarkoituksena on tuottaa tekstiä käyttämällä omaa luovuuttaan ja saavuttamalla erilaisia elämyksiä ja kokemuksia.

Ilmaisutaito on osa itsensä ilmaisun keinoja. Ilmaisutaidon avulla pyritään ilmaisemaan itseään sanoin, teoin ja elein. Ilmaisutaidossa tärkeää on myös kehon liikkeet ja moni mieltää ilmaisutaidon helposti teatteriin. Tässä opinnäytetyössä ilmaisutaitteesta käytetään sanaa draama. Draaman avulla tässä opinnäytetyössä haetaan rohkeutta tehdä ja ilmaista itseään eri keinoin ja eri roolein. Draaman tarkoituksena

on luoda turvallinen itsensä ilmaisun tila, jolloin tekijä kokee rohkeuden antaa kaikkensa. Tässä opinnäytetyössä draaman on tarkoitus myös kehittää rentoutumisen keinoja ja antaa kohderyhmän henkilöille erilaisia valmiuksia hallita jännitystä.

Draamassa ilmaistaan itseään monin eri teoin ja elein, joka voi aiheuttaa nuorella jännitystä ja ahdistusta. Jännittäminen saa nuoren herkästi välttämään jännitystä aiheuttavia, ahdistavia tilanteita. Välttämiskäyttäytyminen helpottaa oloa siinä hetkessä ja tuntuu sen vuoksi hyvältä vaihtoehdolta. Jännittämisen hallinta lähtee itsetunteuksen lisäämisestä ja itseluottamuksen vahvistamisesta. Draamamenetelmässä opettelimme tunnistamaan jännitystä ruokkivia ajatusmalleja ja pyritään muuttamaan niitä. Tavoitteena on auttaa nuoria näkemään jännitysoireet normaaleina jännittäviin tilanteisiin kuuluvina reaktioina. ( YTHS, Koskinen, 2014)

### 3.4 Itsetuntemus ja tunteiden hallinta

Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä itsetuntemus ja itsetutkiskelu. Itsetuntemus on ihmisen sisäinen, tunteenomainen tulkinta omasta hyvyydestään ja arvostaan. Itsetunto pohjautuu minäkäsityksen. Itsetunto kehittyy monen asian kautta. Se että muut huomioivat ja ovat kiinnostuneita henkilön hyvinvoinnista, auttavat itsetunnon kehittymiseen. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa myös se, että henkilö kokee olevansa merkittävä ja hänen tunteet huomioidaan. ( Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2004, 5.)

Itsetuntemuksella ja itsetutkiskelulla tarkoitetaan kohderyhmän henkilöiden oman minäkuvan kehittymistä ja ymmärrystä. Taidemenetelmien avulla pyritään parantamaan urheilijoiden hyvinvointia. Tärkeänä tavoitteena on myös urheilijoiden henkinen kehitys. Itsetuntemus on tärkeässä osassa opinnäytetyötä. Tavoitteena on parantaa nuorten urheilijoiden itsetuntemusta ja sitä kautta itseluottamusta. Itseluottamuksen avulla nuoret urheilijat saavat rohkeutta ja varmuutta suorituksiinsa. Jotta hyvinvointia pystytään edistämään, on itsetuntemus oltava osana urheilijan minäkuvaa. Tavoitteena itsetuntemuksessa on ymmärtää omat vahvuutensa elämässä ja sitä kautta tuoda ne osaksi urheilua.

Tunteet ja niiden hallinta ovat osana urheilijan arkea. Urheilusuoritukseen kuuluu erilaisia tunnetiloja ja niiden kautta urheilu saavuttaa elämyksiä ja onnistumisia urheilijassa. Tunnetilojen hallinta on urheilijalle tärkeää, jotta urheilusuoritusta on mahdollista parantaa ja kehittää. Tavoitteena on hallita tunnetiloja, kuten esimerkiksi paineensietokykyä ja jännitystä kilpailusuorituksessa. Taidemenetelmien avulla pyritään saamaan urheilijoille uusia mahdollisuuksia tulkita ja hallita, ymmärtää ja analysoida omia tunteitaan. Tämän avulla urheilusuoritus kehittyy niin fyysisesti kuin henkisestikin.

### 3.5 Yhteisöllisyys ja ryhmässä työskenteleminen

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä urheilijoiden välistä yhteisöllisyyttä ja sen kehittymistä menetelmien avulla. Toisena urheilulajina on joukkuevoimistelu, jossa yksilöurheilijat harjoittelevat joukkueena. Joukkueurheilussa yhteisöllisyys on avainasemassa. Yhteisöllisyys kehittää yksilöitä ja muodostaa tietynlaisen siteen muita joukkuelaisia kohtaan. Jotta yksilöurheilijat voivat toimia ryhmänä, on tarkoituksena kehittää sosiaalisia taitoja ja saada niiden avulla aikaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuus urheilussa tarkoittaa sitä, että jokainen yksilö kokee kuuluvansa joukkoon ja jokaisen panos on yhtä tärkeässä roolissa. Yksilökeskeisissä lajeissa, kuten tässä opinnäytetyössä yleisurheilu, voidaan kokea yhteenkuuluvuutta harjoitusten yhdessä tekemisen muodossa. Yhteisöllisyyttä tukee ammattimainen valmennus ja sitä kautta yksilöillä on mahdollista saada myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden luomisessa eri yhteisöissä on tärkeää ottaa huomioon, että jokaisella yhteisön jäsenellä on mahdollisuus ilmaista omat näkemyksensä ilmenneistä positiivisista ja negatiivisista asioista. Jokaisella yhteisön jäsenellä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa yhteisössä tapahtuviin päätöksentekoihin. (Tirri, 1998, 20.) Pyrimme prosessissa huomioimaan yhteisöllisyyden luomiseen vaikuttavat asiat.

Urheilussa keskeistä on yksilön oma kehitys. Tärkeänä osana on myös muiden yksilöiden kanssa harjoitteleminen. Ryhmässä työskentelyn taitoihin liitetään usein yksi-

lön sosiaaliset taidot. Jotta yksilö pystyy työskentelemään ryhmässä, on hänen koettava turvallinen ympäristö. Tähän liittyy vahvasti myös yksilön oma motivaatio harjoitella ja työskennellä ryhmässä. Ajatellaan, että ryhmässä työskenteleminen on tehokkaampaan kuin yksilö työskenteleminen. Ryhmässä työskenteleminen parantaa yksittäisien henkilöiden suoritusta. Ryhmässä työskentely voi aiheuttaa myös paineita yksilöille. Esimerkiksi jos urheilussa nuori kokee olevansa heikompi kuin muut ryhmäläiset, yksilön voi olla vaikeaa harrastaa liikuntaa yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmäläisten motivaatiota lisää se, kuinka tärkeäksi ryhmän tavoitteet koetaan. (Huopalainen, 2009, 26.)

Tässä opinnäytetyössä ryhmässä työskentelemistä havainnoidaan taidelähtöisten menetelmien avulla. Menetelmissä tullaan työskentelemään ryhmissä ja myös esittelemään omia tuotoksiaan muulle ryhmälle, jolloin luottamus ja oman panoksen antaminen on tärkeää, jotta menetelmästä olisi hyötyä. Ryhmässä työskentely auttaa urheilijoita arkielämään ja antaa uudenlaisia mahdollisuuksia oman lajin harjoitteluun. Ryhmässä työskentely tulee kokea mielekkääksi ja sen avulla pystytään luomaan uusia rutiineita ja oivalluksia harjoitteluun. Ryhmän yhteishenki koostuu kaikkien urheilijoiden omasta panoksesta ja parhaimmillaan yhteishenki voi saavuttaa lisää intoa ja motivaatiota omaan harjoitteluun.

#### 4 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT JA PROSESSIT

Taidelähtöisten menetelmien tavoitteena on tarjota nuorille erilaisia apuvälineitä ajatusten käsittelyyn. Kilpaurheilussa on paljon paineita ja taidemenetelmien avulla pyritään harjoittamaan paineensietokykyä sekä vähentämään kilpailusuorituksen aikaista jännitystä. Murrosikäisillä nuorilla saattaa olla heikko itseluottamus, joten taidemenetelmien avulla pyritään saamaan nuorten itseluottamusta nostettua kilpaurheilussa. Taidelähtöisten menetelmien tavoitteena on tukea nuorten omien ajatusten ja tunteuksien käsittelytaitoja. Taidelähtöisiä menetelmiä ei ole hyödynnetty aikaisemmin urheiluseuroissa ainakaan laajamittaisella tavalla. Menetelmien avulla haluamme

tuoda kilpaurheiluun jotain lisää, jotta nuoret saavat harjoitteluunsa erilaista näkökulmaa.

Pääpaino kilpaurheilussa ja harjoittelussa on omassa lajissa ja oheisharjoittelussa. Urheiluseuroilla on vahva merkitys nuorten kilpaurheilun ja harjoittelun edistämisen kannalta. Huhta & Nipuli viittaavat Kokon & Vuoren kirjoitukseen jossa pohditaan urheiluseurojen merkityksestä lapsille ja nuorille. Urheiluseurat tavoittavat suuren määrän lapsia ja nuoria ja pitkälti tämän takia urheiluseuroilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten kasvattajina. Urheiluseuroissa opitaan yhdessä liikkumisen kautta hyvinvointia edistäviä arvoja ja tapoja, jotka jatkuvat läpi koko lapsen tai nuoren elämän ajan. Tämän takia urheiluseuroja voidaan pitää vastuullisena kasvatuksen paikkana kodin ja koulun jälkeen. ( Huhta & Nipuli, 14, 2010. Kokko & Vuori, 2004.) Taidemenetelmät tulee olemaan varmasti myös monelle urheilijalla uudenlainen kokemus. Koulussa olevat taideaineet pohjautuvat suorittamiseen sekä oikean ja väärän etsimiseen. Taiteen tärkeimpänä tavoitteena on saavuttaa tekijälle elämys ja kokemus, jonka avulla tekijä saa positiivisia ajatuksia ja tunteita taiteen kautta.

#### 4.1 Prosessin kuvaus

Rakensimme ja pilotoimme kolmen kerran taidelähtöisten menetelmien kokonaisuuden, jossa syvennyimme sanataiteeseen, draamaan ja maalaukseen. Menetelmien toteutuskertojen tavoitteina oli luoda vuorovaikutuksellisia työmuotoja ja tutkia osallistujien kokemuksia työskentelystä. Muita työskentelyn kannalta tärkeitä käsitteitä ovat taide, improvisaatio, rentoutuminen, itsetutkiskelu ja ryhmässä työskenteleminen. Kaikki mainitut käsitteet liittyvät yhteen ja palvelevat menetelmien tarkoituksia ja tavoitteita.

Menetelmien toteutuskertojen jälkeen keräsimme aineistoa urheilijoilta kyselykaavakkeiden avulla. Kysely tehtiin Google Forms-ohjelmaa hyödyntäen. Palautekyselyyn menetelmiin osallistuneet urheilijat saivat kertoa omista kokemuksistaan ja havainnoista taidemenetelmien kerroilta. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, jolloin kyselyyn vastaaminen tehtiin nuorille mahdollisimman helpoksi ja tämän avulla nuoret saivat

vastata todenmukaisesti ilman, että vastaukset vaikuttaisivat harjoitteluun millään tavalla.

Halusimme tarjota osallistujille taidemenetelmiä, joiden avulla osallistujat oppivat itse-tuntemusta ja saavat toteuttaa itseään luovasti. Näyttelemisen, maalaamisen, puhumisen ja kirjoittamisen avulla jokainen osallistuja löytää tartuntapinnan käsiteltävästä aiheesta. Menetelmien on tarkoitus antaa osallistujille aikaa jakamaan ja pohtimaan itseään yksilö- tai joukkueurheilijana taidetyöskentelyn ja itsereflektion kautta. Menetelmissä osallistujat pääsivät toteuttamaan menetelmiä yksin sekä ryhmässä. Tämän kautta osallistujat oppivat omia ja muiden osallistujien tunteita, ajatuksia ja toimintatapoja.

Menetelmät suunnittelimme tiiviiksi ja pienillä resursseilla toteuttavaksi kokonaisuudeksi. Jokaisella taidemenetelmien tapaamiskerralla oli oma teemansa. Teimme teoreettisen pohjan jokaisesta käsiteltävästä menetelmästä, jonka alustimme ryhmälle keskustelun kautta. Menetelmien kautta käsiteltiin muun muassa itsetuntemukseen, omien tunteiden käsittelytaitoja ja jännityksen hallintaan liittyviä taitoja ja niiden tiedostamista ja tutkimista. Näiden asioiden tunnistamisella voi olla merkittävä hyöty nuoren urheilijan hyvinvoinnin edistämiseksi ja sitä kautta kilpaurheilussa. Taidemenetelmien hyöty voi kohdistua kilpaurheilun lisäksi myös nuoren vapaa-aikaan, kouluun sekä perhe- ja kaverisuhteisiin. Taidelähtöisten menetelmien suorittaminen tutussa ympäristössä ja ryhmässä vähensi nuorten suorituspainetta ja alensi osallistumisen kynnystä menetelmiin.

Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautui taidelähtöisiin menetelmiin. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Opinnäytetyö asetui kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän välille, mutta koimme sen olevan enemmän kvalitatiivista tutkimusta, sillä tavoitteena oli tehdä havaintoja hyvinvoinnissa taidelähtöisten menetelmien avulla. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän tarkoituksena on kerätä laadullista tietoa tietyltä kohderyhmältä. Kvalitatiivisena tutkimuksena taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisen tutkimus pohjautuu siis pitkälti haastateltavien tarkkaan valintaan. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisen tutkimusta voidaan kuitenkin jossain määrin pitää kvantitatiivisena tutkimuksena, sillä kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä määrittää vastauksen



numeraalisesti ja vastausvaihtoehdot on esitetty kyselyssä tarkasti. Tämä opinnäyte-työ pohjautuu kuitenkin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän periaatteisiin. Taidelähtöisissä menetelmissä on keskeistä ilmaisuin kannustaminen ja tukeminen, sekä hyväksyvätoiminta. Esittelemme ensin tarkasteltavaksi kunkin käytetyn taidemenetelmän kerta kerralta. Lopuksi pohdimme ohjaajuuden ja työotteen merkitystä työskentelytapana. Prosessi toteutettiin kolmella eri tapaamiskerralla. Tapaamiskerroille oli määrätty taidemenetelmä johon pohjauduimme. Ensimmäisellä kerralla käsitelimme sanataidetta, toisella kerralla draamaa ja kolmannella kerralla kuvataidetta.

Taulukko 1. Prosessin tavoitteet eri toimijoille

Tapaamiskerta	Osallistujien tavoitteet	Ohjaajien tavoitteet
<b>1. Sanataide</b> Kielellisen ilmaisun ja mielikuvituksen rikastuttaminen Kehittää ajattelutaitoja ja eläytymiskykyjä	Työtapaan tutustuminen Kielellisen ilmaisun rohkeus	Kertoa työtapa ja avata menetelmän käsitteet
<b>2. Draama</b> Uusien roolien kokeileminen Oppia uusia ajattelutapoja, arvoja, ihmistunteita, tilanteita ja vaihtoehtoja	Heittäytyminen ja uusien ajattelutapojen löytäminen	Avaa draaman keskeiset käsitteet. Luodaan avoin heittäytymistä tukeva ilmapiiri ryhmän sisälle
<b>3. Maalaus</b> Tunnetilojen käsittely, tunnetilojen tunnistaminen ja tunnetilojen hyväksyminen	Omien tunteiden löytäminen ja niiden käsittely	Mahdollistaa tunteiden käsittely ja kannustaa itsetutkiskeluun

## 4.2 Sanataide

Ensimmäisellä kerralla käsitelimme sanataidetta. Tavoitteena oli tutustua toimintamalliin ja keskeisiin käsitteisiin. Sanataiteen tavoitteena on rikastuttaa kielellistä il-

maisua ja mielikuvitusta. Lisäksi menetelmän avulla voidaan kehittää ajattelutaitoja ja eläytymiskykyä. Luovan kirjoittamisen avulla laajennetaan ilmaisutaitoja ja autetaan persoonallisen ilmaisun löytämisessä (Opetushallitus, Taiteenperusopetus, Sanataide, 2009). Ennen menetelmän toteutusta keskustelimme yhdessä nuorten kanssa sanataiteen tavoitteista ja ryhmän aikaisemmista kokemuksista sanataiteesta. Näin pystyimme kartoittamaan ryhmän valmiustason ja toteuttaa menetelmä ryhmäläisten tarpeet huomioiden.

Alkukartoituksen ja keskustelun jälkeen aloitimme sanataiteen ensimmäisen harjoituksen. Nuorille jaettiin sanoma- ja aikakauslehtiä, liimat, sakset ja tyhjä paperi. Tehtävässä ryhmäläisten tavoitteena on etsiä lehdistä adjektiiveja ja substantiiveja, jotka kuvasivat jännityksen ja onnistumisen kokemuksia urheilu- tai kilpailusuoritusta. Sanojen on tarkoitus kuvata urheilu- tai kilpailusuoritus tilanteen tunteita. Nuoret kokosivat kollaasin tyhjälle paperille valitsemistaan sanoista. Harjoituksen päätteeksi teokset esiteltiin koko ryhmälle.

Seuraavassa sanataiteen harjoituksessa ryhmäläisten tehtävänä oli kirjoittaa lyhyt tarina kilpailusuorituksesta. Kirjoituksesta tuli löytyä kollaasissa käytetyt sanat. Tarinan kirjoittamiseen ei annettu tarkkaa ohjetta, joten urheilijoiden tuli olla luovia ja suunnitella aihe itse. Kirjoituksen kautta nuoret pystyivät käsittelemään jännityksen ja onnistumisen kokemuksia konkreettisten tapahtumien kautta. Kirjoittamisen jälkeen ryhmäläiset saivat esitellä tarinansa halutessaan muille ryhmän jäsenille.

.

### 4.3 Draama

Toisella tapaamiskerralla syvennyimme draamamenetelmään. Draaman tavoitteena on mahdollistaa uusien roolien kokeilemisen. Draamalla on ajasta tai tilanteista riippumatta hienot mahdollisuudet tarjota erilaisia keinoja käsitellä haasteita. Erilaisten tunteiden käsittely ohjaajan kanssa on hallittua ja luo turvallisuutta. Turvallisuus voi edesauttaa nuoren mahdollisuuksia pärjätä elämässä sekä lisätä nuorten hyvinvointia. (Naukarinen & Peiponen, 2015,13). Menetelmän kautta ryhmäläiset voivat oppia

uusista ajattelutapoja, arvoja ja ihmistunteita. Lähteenä olimme käyttäneet Rauhankoulun Still-kuva harjoitusta.

Keskustelimme ennen harjoitusta yhdessä koko ryhmän kanssa siitä, mitä sanataiteessa opittiin ja tehtiin. Harjoituksessa jaotimme nuoret 4-6 henkilön pienryhmiin. Aluksi jokainen ryhmäläinen kertoi omalle ryhmälleen esimerkin itse kokemastaan tilanteesta joka liittyy jännitykseen, suorituspaineesiin, epäonnistuneeseen tai onnistuneeseen urheilusuoritukseen. Esimerkki sai liittyä esim. harjoituksiin, kilpailuihin tai leireihin.

Ryhmäkeskustelun jälkeen ryhmän jäsenet valitsevat kerrotuista tarinoista kaksi, josta he valmistavat still-kuvan. Still-kuva on liikkumaton ja pysähtynyt kuva, jonka kautta tarinan ja tunteiden tulee välittyä. Kun ryhmäläisten still-kuvat ovat valmiita, kukin ryhmä esittävät vuorollaan teoksensa muille pienryhmille. Kuvassa esiintyvät ovat aluksi hiljaa, jotta muut ryhmäläiset saavat ensin arvata, mistä kuva kertoo. Ohjaaja voi laittaa kuvan välillä puhumaan käden kosketuksella tai muuttaa kuvaa uuteen muotoon. Draaman lopuksi työskentelyä refleктоitiin keskustelun kautta.

#### 4.4 Maalaus

Kolmannella kerralla aiheenamme oli maalaus. Maalausmenetelmässä maalataan eri tunnetiloja. Harjoituksen tavoitteena oppia käsittelemään omia tunteita, tiedostaa itsessään erilaisia tunnetiloja, oppia hyväksymään ja käsittelemään omia tunnetilojaan. Opetusministeriön julkaisussa Tunteesta tunteeseen ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin (2013) todetaan, että tietoisuus tunteista ennustaa hyviä sosiaalisia taitoja, sosiaalista pätevyyttä ja tovereiden hyväksyntää. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia

Menetelmässä jokaiselle osallistujalle jaetaan tarvikkeet maalausta varten, kuten paperi, siveltimet ja maalit. Valitsimme menetelmäämme materiaaliksi vesivärit. Aarno ja Liski viittaavat tekstissään Honkasen & Laitisen Yhdessä vahvemaksi, Kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena teokseen, että värejä käytettäessä myös materiaalit vaikuttavat työskentelyn aiheuttamiin

tunteisiin. Nestemäisissä värejä käyttäessä korostuu voimakkaammin eri tunteet ja tunnekokemukset, kun taas kiinteitä materiaaleja käytettäessä korostuu järjestys ja rakenne. (Honkanen & Laitinen 2012, 28.)

Maalauksen alussa ohjaaja pyytää osallistujia ajattelemaan tunnetta jännitys. Osallistujien tulee ajatella värejä, jotka liittyvät tunnetilaan. Pohdinnan jälkeen aloitetaan maalaus käyttämällä tunnetilaan sopivia värejä. Värit toimivat vahvojen tunteiden ilmaisijoina. Maalaukseen ei ole ohjeita, joten nuorten tulee olla tehtävässä luovia. Maalauksessa ei ole oikeaa tai väärää vaihtoehtoa vaan jokainen työ on oma taide-teoksensa. Maalauksen lopputuloksessa huomioidaan enemminkin menetelmän kautta heränneet kokemukset kuin itse teoksen lopputulosta. Maalauksessa käytimme tunnetilaan sopivaa musiikkia oikean tunnelman löytämiseksi ja luovan ilmanpiirin luomiseksi.

Ensimmäisen jännitysteeman jälkeen siirryimme onnistumisen tunteeseen. Nuoret toteuttivat maalauksen ensimmäisen harjoituksen periaatteiden mukaan. Tavoitteena oli herättää ajatuksia onnistumisen tunteesta sekä löytää onnistumisen tunteeseen sopivat värit. Maalauksen jälkeen nuoret esittelivät teokset muille ryhmille. Viimeisen tapaamiskerralla käytiin palautekeskustelu menetelmästä. Palautekeskustelun jälkeen prosessi päätettiin.

#### 4.5 Ohjaajan rooli

Taidelähtöisten menetelmien suunnittelu ja toteuttaminen koostuu monesta eri osaluokasta. Taidelähtöisten menetelmien ohjaajan tulee omata riittävä tietotaito taidelähtöisistä menetelmistä, joustavuutta, olla vastuullinen itsestään ja ohjatusta työstä. Seuraavaksi kerromme, mitä ohjaajien tulee ottaa huomioon eri taidemenetelmien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla käsitelimme sanataidetta. Ohjaajan tulee ottaa sanataidemenetelmän toteutuksessa osallistujien erilaiset mieltymykset, temperamentit ja taidot. Ohjaajan tulee olla tietoinen käyttämistään työtavoista ja menetelmistä. Tämän avulla pystytään varioimaan toimintaa erilaisten ohjattavien mukaan. Ohjaajan

täytyy pyrkiä ohjauksessaan huomioimaan ohjattavat myös yksilöllisesti. Tämä on tärkeätä ohjaajan ja ohjattavan vuorovaikutussuhteen kannalta.

Draamamenetelmää ohjattaessa tulee myös ottaa tärkeitä asioita huomioon. Ohjaajalta vaaditaan paljon, koska draama on menetelmänä hyvin vaativa. Ohjaajan on saatava osallistujat mukaan draaman maailmaan, jotta oppimiskokemuksia syntyy. Draamassa avainsanana toimii osallistuminen. Ohjaajan tulee luoda ryhmän keskuuteen turvallinen ilmapiiri. Silloin kun roolisuojaus toimii, niin kokeileminen on mahdollista ja virheitä ei tarvitse pelätä. (Heikkinen, 2002, 124.) Ohjaajan tulee huomioida ryhmäläisten voimavarat ja taidot ohjauksen suunnittelussa. Ryhmän tarve ja taitojen täytyy kohdata, jotta menetelmän toteuttaminen on mielekästä ja asetetut tavoitteet täyttyvät. Huomioimme nuorien urheilijoiden tarpeet ja taidot ennen menetelmien toteutusta. Virittäytyminen ennen menetelmää on erityisen tärkeätä draaman onnistumisen kannalta. Ennen urheilusuoritustakin urheilijoiden tulee lämmitellä, jotta saadaan veri kiertämään. Lämmittelyn avulla saadaan urheilusuorituksesta nautinnollinen ja ennen kaikkea turvallinen. Samat säännöt pätevät myös draamassa.

Maalauksessa ohjaajan tulee ottaa huomioon maalaustaiteen asettamat tavoitteet menetelmän suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Kuten muissakin taidemenetelmissä, ohjaajan pitää huomioida urheilijoiden tarpeet ja taidot hyvin ennen toteutusta. Tunnetilojen maalaamisessa ohjaajan täytyy antaa osallistujille tilaa ja aikaa eri tunnetilojen käsittelemiseen. Maalauksessa ja muissakin taidemenetelmissä tavoittelevat omakohtaisesti hyvää oloa. Oman hyvän olon tunnistaa vain sinä itse, eikä sen tunnistamiseen tarvita ohjaajan tukea. Maalaus on keskittymistä vaativa menetelmä, joten ohjaajan tulee antaa työrauha maalauksen ajaksi. Keskustelua tarvitaan ainoastaan työskentelyn purkamiseen ja kokemusten jakamiseen muiden osallistujien kanssa.

Kaikkien menetelmien ohjauksessa tulee ottaa huomioon nuorten tarpeet ja kohdata nuoret tasavertaisina osallistujina. Nuorisotyö konkretisoituu pitkälti taidemenetelmien ohjauksessa. Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi tulee ohjaustilanteen olla luonteva ja nuoria osallistava. Ohjaustilanteessa on hyvä korostaa nuorten tekemistä ja kokemista. Nuorisotyössä ohjaajan rooli pohjautuu innostavuuteen ja vuorovaikutukseen. Ohjaajan on tärkeää olla läsnä ohjaamisessaan ja antaa nuorille vaikuttami-

sen mahdollisuus. Ohjaustilanteessa ohjaajan oma itsetuntemus pitää olla vahva, jotta ohjaaja kykenee antamaan ohjattaville tarvittavan tuen ja avun. Tässä opinnäytetyössä ohjaajan rooli on mahdollistaa nuorten hyvinvoinnin edistämistä ja antaa nuorille urheilijoille mahdollisuuksia itseilmaisun keinoihin. Ohjaajana tulee olla henkilö, joka osaa ottaa ryhmän haltuun ja kehittää sitä tavoitteiden saavuttamiseksi.

## 5 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

Aineisto kerättiin Google Forms-kyselykaavaketta ja ohjaajien havainnointia hyödyntäen. Kysymykset muotoutuivat sanataiteen, draaman ja maalauksen teemojen pohjalta. Jokaisella menetelmän tapaamiskerralla teimme alkukyselyn, jossa kartoitimme osallistujien aikaisempia kokemuksia käsiteltävästä menetelmästä. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja sen avulla saatiin laadullisia tuloksia. Osa kyselyn vastauksista analysoitiin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoin, mutta tulokset pohjautuvat laadulliseen tutkimusmenetelmään.

Palautekyselyssä kysimme numeraalista palautetta erikseen jokaiselta tapaamiskerralta. Menetelmien helppoudesta käytimme 1= helppo, 2= helppo, jotain haasteita, 3= osittain helppo, osittain haastava, 4= haastava ja 5= erittäin haastava vaihtoehtoja. Tutkiessamme menetelmää apuna kilpaurheilussa käytimme 1= täysin samaa mieltä, 2= jokseenkin samaa mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= jokseenkin eri mieltä, 5= täysin erimieltä vaihtoehtoja. Mitä apua menetelmästä oli monivalintakysymys ja muut palautekyselyn kysymyksiin urheilijat pystyivät valitsemaan vain yhden vaihtoehdon. Vapaamuotoista palautetta menetelmistä oli mahdollista antaa jokaiselta tapaamiskerralta palautekyselyn kautta ja suullisena palautteena. Kyselykaavakkeisiin henkilöt vastasivat heti tapaamiskerran jälkeen verkon kautta. Palautekyselyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kyselykaavakkeen kysymykset liittyivät tunneilmapiiriin, menetelmien hyödyntämisestä harjoittelussa ja kilpailussa ja hyödynnetäänkö menetelmiä tulevaisuudessa. Pyrimme ohjaajina kirjaamaan ylös havaintoja ryhmän työskentelystä ja ilmapiiristä.

Jokaisen kerran alussa tehtiin alkukartoitusta kohderyhmän tiedoista jokaisesta taidemenetelmästä. Alkukartoituksesta kävi ilmi, että maalaus oli kaikille tuttu ja sitä oli

tehty eniten. Sanataide koettiin alkukartoituksessa eniten tuntemattomaksi eikä kohderyhmäläiset olleet juurikaan harjoitelleet sanataidetta. Draama oli kohderyhmäläisille myös tuttu, mutta se koettiin kuitenkin hieman vieraaksi. Monissa kouluissa kuvataide kuuluu pakollisiin aineisiin, jonka takia monet opinnäytetyö kohderyhmään kuuluvista tunsivat kuvataiteen ja maalauksen parhaiten. Alkukartoituksesta kävi myös ilmi, että voimistelijat odottivat enemmän taidemenetelmiltä kuin yleisurheilijat. Monet voimistelijat odottivat, että taidemenetelmien avulla he saavat harjoitteluunsa lisää rentoutta ja vapautuneisuutta. Tämä voi johtua pitkälti siitä, että joukkuevoimistelussa yhtenä tärkeänä ja arvioitavana kriteerinä on taiteellinen arvo. Taiteellisuus on osana joukkuevoimistelun koreografioita ja voimistelijat kokevat osittain koreografian osaksi taidetta nimenomaan taiteellisen arvon takia. Yleisurheilussa tärkeää on enemmänkin puhdas suoritustekniikka ja suoritus vaikuttavat arviointiin vahvemmin kuin joukkuevoimistelussa. Tämän takia yleisurheilijoilla ei ollut ennako-odotuksia taidemenetelmistä. Alkukartoituksessa myös havaittiin, että yleisurheilun ja joukkuevoimistelun suorituksen keston erojen takia taidemenetelmiin asennoiduttiin eri tavalla. Joukkuevoimistelussa suoritetaan 2,5 minuutin pituinen ohjelma, kun taas yleisurheilussa yksi suoritus kestää keskimäärin 30 sekuntia. Tämän takia myös urheilijoiden asenteet olivat erilaiset; yleisurheilijat kokivat, että taidemenetelmistä ei voi saada maksimaalista hyötyä lyhyeen suoritukseen, kun taas joukkuevoimistelijat uskoivat saavan pitkäkestoiseen suoritukseensa jotain lisää taidemenetelmien avulla.

Palautteen keruun käytetty Google Forms oli toimiva ja kohderyhmän mukaan helppo käyttää. Palautteen litterointi tehtiin hyödyntäen Google Forms-palvelun yhteenvetoa sekä litterointi jokaisen menetelmän osalta tehtiin excel-taulukon ja erilaisten kaavioiden avulla. Litteroinnissa käytettiin palautekyselyn vastauksia sekä suullista palautetta ja niiden avulla analyysi saatiin tarpeeksi kattavaksi. Tutkimukseen osallistui yhteensä yhdeksän voimistelijaa ja 6-9 yleisurheilijaa. Palautteeseen vastasi jokaisesta menetelmästä kaikki voimistelijat, yleisurheilun menetelmään osallistujista noin 90 %. Kaikkien menetelmien palautteisiin vastanneista 73,5 % oli naisia, 26,5 % miehiä. Joukkuevoimistelu perustuu naisvoimisteluun ja Suomessa lajia harrastavat vain tytöt/naiset. Tämän takia myös palautteen vastauksista suurin osa oli naisia. Vastanneista noin 55 % oli joukkuevoimisteliijoita ja 45 % oli yleisurheilijoita. Joukkuevoimistelussa oli jokaisella kerralla paikalla yhdeksän tyttöä, kun taas yleisurheilijoiden määrä vaihteli kuuden ja yhdeksän välillä. Joukkuevoimisteliijoille menetelmät lisättiin

harjoitussuunnitelmaan jo tammikuussa ja olivat osa harjoitusta. Yleisurheilussa menetelmäkerrat oli ilmoitettu ja liitetty osaksi harjoitussuunnitelmaa myös hyvissä ajoin ja tapahtui harjoitusten yhteydessä, mutta kuitenkin täysin eri tilassa kuin missä he harjoittelivat. Tämä myös vaikutti yleisurheilijoiden osallistumiseen. Joukkuevoimistelijoiden osallisuus oli myös suurempi, koska taidemenetelmien ohjaajana toimi voimistelijoiden valmentaja. Yleisurheilussa ohjaaja oli vieras urheilijoille.

*Erilaisten menetelmien kokeilu oli kivaa ja aika opettavaista. Ajattelisin, että menetelmistä on myös vaikutusta suoritukseen valmistautumiseen keskittymisen ja rauhoittumisen kannalta. Myös suorituksen aikaisten tunteiden ja ajatusten läpikäynnin olen kokenut hyväksi, sillä en ole ennen miettinyt juurikaan fiiliksiä kisasuorituksen aikana Joukkuevoimistelija, 1999*

Alle puolet vastaajista koki menetelmien olevan suhteellisen helppoja, vaikkakin mukana oli jotain haastetta. 1/3 vastanneista koki, että menetelmät olivat osittain helppoja ja osittain haastavia. 1/4 vastanneista sanoi menetelmien olevan helppoja. Vain yksi kyselyyn vastanneista koki menetelmät erittäin haastaviksi. Tästä voidaan havaita, että menetelmät koettiin helpoiksi, niihin oli myös helppo osallistua. Menetelmiä voisi tulevaisuudessa hyödyntää myös matalan kynnyksen palveluihin. Voidaan myös todeta, että menetelmät olivat myös osittain hieman haastavia, joka toimii kilpaurheiluun hyvin. Jos menetelmissä ei olisi minkäänlaista haastetta, voisi kilpaurheilijat kokea, että niillä ei ole vaikutusta. Vapaassa palautteessa kävi ilmi, että osa vastanneista koki menetelmän hyödyntämisen urheiluun haastavana. Nuorille olisi voitu kertoa menetelmien jälkeen tarkemmin, että miten ja miksi menetelmiä kannattaisi hyödyntämään saamaan suuremman hyödyn harjoittelussa.

Menetelmät koettiin avuksi urheiluun. Noin puolet vastanneista koki että menetelmistä on jonkin verran apua harjoitteluun. 1/4 oli täysin samaa mieltä ja 1/4 ei osannut sanoa menetelmien vaikuttavuudesta urheiluun. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että menetelmistä ei ollut hyötyä urheiluharrastuksessa. Menetelmien hyödyntämistä tulisi siis käyttää urheilussa enemmän, sillä sen koettiin auttavan urheiluun ja suorituksiin. Kohderyhmässä olevat voimistelijat toivoivat, että menetelmiä pystyttäisiin jatkamaan tulevilla kausilla. He kokivat, että menetelmistä oli paljon hyötyä omaan tekemiseen ja haluavat hyödyntää niitä jatkossakin. Yleisurheilijoilla ei ollut niin suurta tarvetta



jatkaa taidemenetelmien hyödyntämistä omassa lajissaan, mutta vapaassa palautteessa esimerkiksi draamamenetelmiä haluttiin lisää.

*Taidemenetelmät olivat kivoja, oli mukavaa päästä tekemään joukkueen kanssa jotain erilaista. Koin, että menetelmät olivat hyvää vaihtelua tavoitteelliselle harjoittelulle ja ne synnyttivät uusia ajatuksia sekä auttoivat ajattelemaan syvällisemmin. Menetelmiin oli helppo ottaa osaa ja toivoisin, että pystyisimme jatkamaan taidemenetelmien tekemistä harjoittelun ohella.*

*Joukkuevoimistelija, 2001*

*Draamamenetelmät olivat hyödyllisiä, näitä lisää!*

*Yleisurheilija, mies, 2000*

Tämän jälkeen palautteessa haluttiin syventyä edellisen kysymyksen kohteisiin eli mitä apua kohderyhmäläiset kokivat menetelmien antaneen. Yli puolet vastaajista koki, että menetelmät auttavat rentoutumiseen. Tämä näkyi myös menetelmien jälkeen tehdyissä suorituksissa, joissa rento tekeminen oli mukana vahvemmin kuin aikaisemmin. Noin puolet vastanneista koki menetelmien auttavan keskittymiseen ja sama määrä vastanneista koki myös, että vapautuneisuuden tunne oli suurempi menetelmien jälkeen. Reilu 1/3 tunsu, että onnistumisen tunne oli suurempi menetelmien avulla ja muutama vastaaja tunsu stressin vähentyneen suorituksen aikana. Näistä voidaan todeta, että menetelmien avulla saatiin positiivista tunnetta kohderyhmässä. Positiivisuus puolestaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja tunne onnistumisesta tulee osaksi harjoittelua. Vain yksi urheilija ei kokenut mitään vaikutusta menetelmistä.

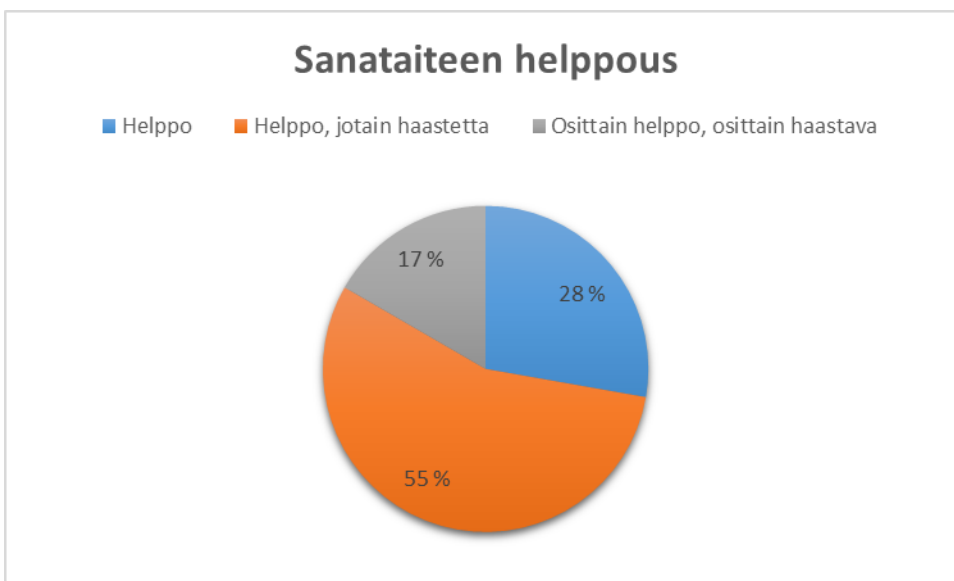
Seuraavaksi käsittelemme menetelmien vaikutusta ryhmän ilmapiiriin. Alle puolet vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että ilmapiiri muuttui parempaan suuntaan. Noin 1/3 oli täysin samaa mieltä siitä, että rentous, positiivisuus ja hyvän olon tunne lisääntyi, mikä paransi ryhmän ilmapiiriä. Keskimäärin kaksi henkilöä ei osannut sanoa mitään, menetelmän vaikutuksesta ilmapiiriin. Yksi urheilija oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Tästä voidaan havaita, että menetelmillä on vaikutusta ilmapiiriin parantamiseen. Menetelmät auttavat kehittämään ryhmän toimintaa paremmaksi.

73,5 % vastanneista aikoo hyödyntää menetelmiä jatkossakin ja 26,5 % ei aio hyödyntää menetelmiä. Nuorilla on tarve saada lisää oheisharjoittelua omaan lajiinsa ja psyykkisen valmennuksen tarve kasvaa. Menetelmien avulla on mahdollista saada uudenlaisia ajatuksia ja kokemuksia, jotka antavat lisää puhtia omaan harjoitteluun. Hyvinvoinnin edistäjänä taidemenetelmät ovat toimivia ja niille pitäisi antaa reilusti aikaa muun harjoittelun ohella. Toivomme, että nuoret ymmärtävät myös, että taidemenetelmiä on mahdollista hyödyntää muuhunkin urheiluun. Taidemenetelmistä on hyötyä kokeisiin lukemisessa, vapaa-ajassa ja erilaisissa muussa tekemisessä.

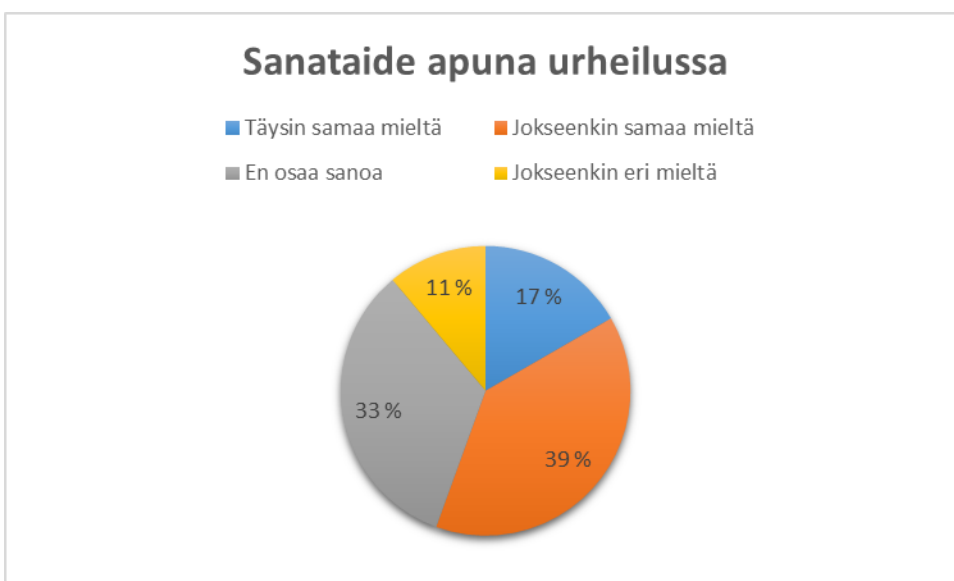
Tutkimus osoitti, että taidemenetelmillä on vaikutusta nuorten urheiluharrastukseen. Voimistelijat antoivat henkilökohtaista palautetta ohjaajalle, josta kävi ilmi, että menetelmät koettiin hyväksi vastapainoksi vaativassa harjoittelussa. Menetelmät koettiin helpoiksi ja hyviksi, koska menetelmistä ei tarvinnut olla aikaisempaa kokemusta. Menetelmät auttoivat omien tunteiden käsittelyssä ja hallinnassa, joka paransi suoritusta.

## 5.1 Sanataiteen analysointi

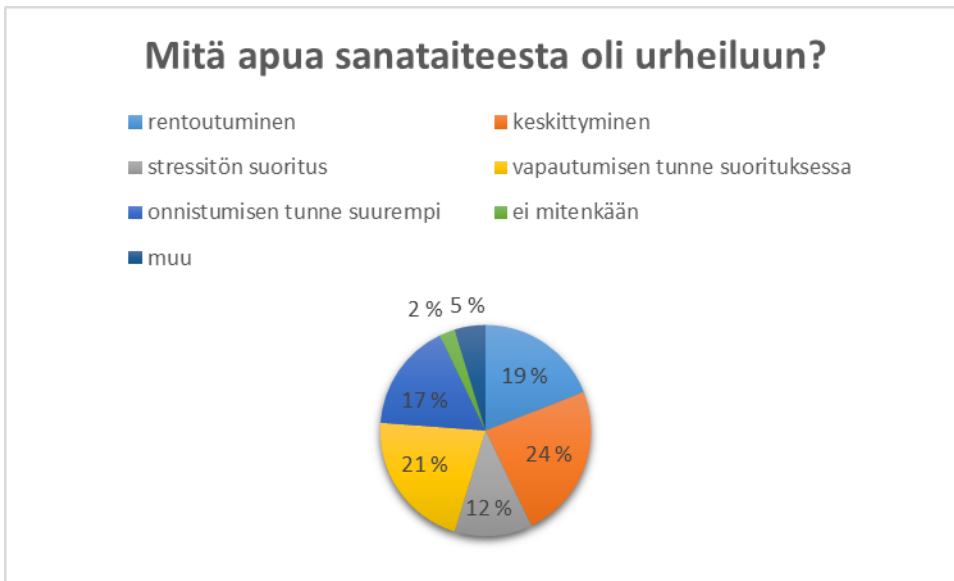
Sanataide menetelmään osallistui 18 eri-ikäistä joukkuevoimistelijaa ja yleisurheilijaa. Joukkuevoimisteliijoista 2001 syntyneitä oli 4, 2000 3 ja 1999 2 urheilijaa. Yleisurheilijoista 2001 syntyneitä oli 1, 2000 3, 1999 3, 1998 1 ja 1996 1 urheilija. Kaikki joukkuevoimistelijoiden osallistujat olivat naisia ja yleisurheilijoista 5 oli miehiä ja 4 naisia. Seuraavaksi esittelemme sanataiteen kaikkien vastauksien perusteella luodut kaaviot, jotka havainnollistavat analyysiä.



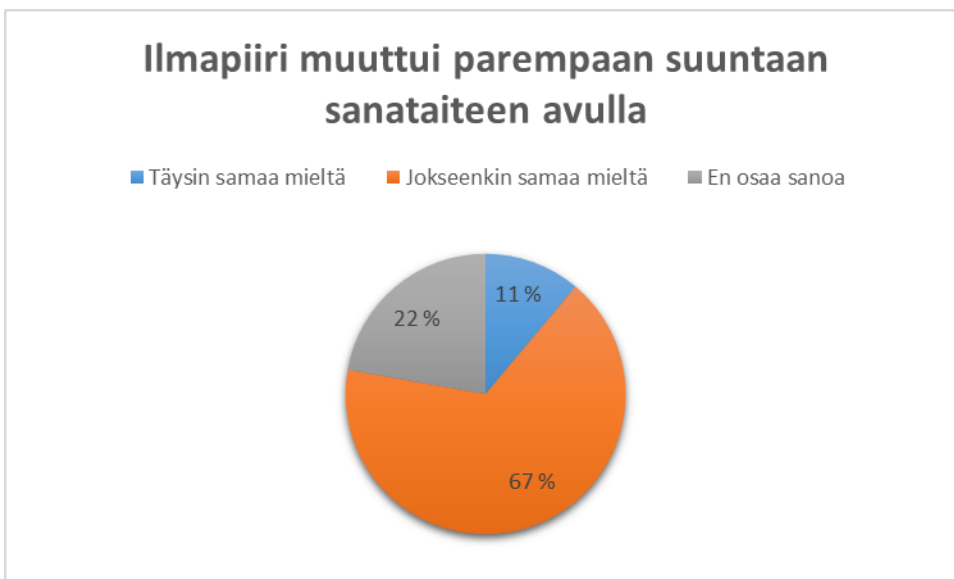
Tässä esitellään kaikkien vastanneiden tulos sanataiteen helppoudesta. Pääpiirteittäin sanataide koettiin helpoksi, mutta siinä oli jotain haastetta.



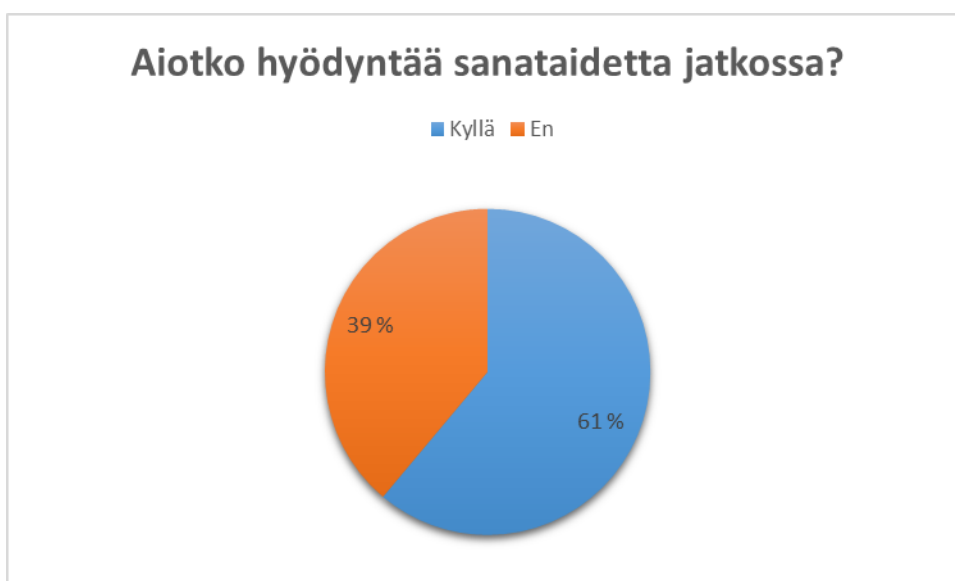
Tässä esitellään sanataide apuna urheilussa. Väitteenä oli ”sanataide tukee urheilua” ja vastanneista yli puolet kokivat olevansa samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.



Sanataiteesta oli apua moneen eri asiaan urheilussa. Vastanneiden mielestä sanataide auttoi etenkin keskittymisen paranemiseen sekä vapautumisen tunteeseen suorituksessa.



Sanataiteen katsottiin muuttavan ilmapiiriä parempaan suuntaan. Kaaviosta voi havaita, että eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä vaihtoehtoja ei valittu.



Suurin osa vastaajista aikoo käyttää sanataidetta jatkossa. Menetelmän voidaan katsoa olleen hyödyllinen, sillä yli puolet vastaajista tulee jatkossa hyödyntämään sitä.

Seuraavaksi analysoimme joukkuevoimistelun ja yleisurheilun vastaukset erillään. Eriytettyjen vastausten perusteella on mahdollista syventää tutkimuksen tuloksia ja todentaa mahdollisia eroja lajien välillä. Tähän vaikuttaa myös se, että molemmat lajit toteuttivat menetelmät erillään.

Tutkimuksessa tutkittiin sanataiteen helppoutta joukkuevoimistelussa. Tutkimuksen tuloksena seitsemän yhdeksästä piti sanataidetta helppona tai jotain haasteita sisältävänä menetelmänä. Yksi vastaaja piti sanataidetta helppona ja yksi osittain helppona tai osittain haastavana. Sanataide on helppoa, joten se lisää menetelmän käyttöönottoa joukkuevoimistelijoiden keskuudessa. Sanataiteen käyttöönotto on mahdollista tehdä pienillä kustannuksilla ja menetelmää pystytään hyödyntämään sekä ryhmässä että yksilötyöskentelyssä. Joukkuevoimistelu on taiteellinen liikuntamuoto, joka sisältää musiikkia ja tarkkaan suunnitellun koreografian. Näin ollen sanataiteen käyttö joukkuevoimistelussa vahvistaa taiteellisen liikuntamuodon kehittämistä.

Viisi joukkuevoimistelijaa oli sitä mieltä, että sanataide tuki jokseenkin heidän harrastustaan. Kolme vastaajista oli täysin samaa mieltä sanataiteen merkityksestä harrastukseen ja yksi ei osannut sanoa sanataiteen vaikutuksesta harrastukseen. Sanataide on yksi taiteen muoto, jonka avulla kehitetään ja vahvistetaan itseilmaisua. Itseil-

maisuu on joukkuevoimistelussa tärkeää, jotta esityksessä eri tunteet saadaan vahvasti välitettyä voimistelun kautta.

Sanataiteen vaikutus joukkuevoimistelijoiden ilmapiiriin oli selkeästi huomattavissa. Kuusi yhdeksästä urheilijasta oli jokseenkin samaa mieltä ilmapiirin muuttumisesta parempaan. Kaksi vastaaja en osannut sanoa ilmapiirin muutoksista, kun taas yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä ryhmän ilmapiirin muuttumisesta parempaan sanataiteen kautta. Sanataiteen avulla lisättiin ryhmän jäsenten tuntemusta tunteiden hallinnasta ja sen merkityksestä ryhmän ilmapiiriin parantamiseen. Avoin tunteiden käsittely parantaa joukkueen ilmapiiriä niin tappion kuin voiton hetkinä.

Kyselyyn vastanneista kahdeksan oli sitä mieltä, että aikovat hyödyntää sanataidetta jatkossa ja yksi vastaaja ei aio hyödyntää menetelmää tulevaisuudessa. Tutkimuksen tuloksena sanataidetta yhtenä joukkuevoimistelun tukemisen keinona, voidaan pitää erittäin myönteisenä tapana joukkuevoimistelun kehittämisessä.

Vastaajat kokivat että sanataiteesta on apua urheiluasuoritukseen. 28 % vastaajista koki vapautumisen tunteen suorituksessa, 24 % onnistumisen tunteen, 21 % keskittymisen, 14 % rentoutumisen, 10 % stressittömän suorituksen ja 3 % jotain muuta. Vastaajat kokivat sanataiteen merkityksen hyvin henkilökohtaisesti. Kuitenkin sanataide lisäsi monelle vapautumisen, onnistumisen ja keskittymisen tunteen. Sanataide auttoi yksilöitä tiedostamaan omien tunteiden merkityksen urheiluasuorituksessa ja tämä vahvisti ryhmähenkeä, yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja ryhmän jäsenten luottamus toisiinsa vahvistui.

Yleisurheilijoista neljä koki sanataiteen helppona menetelmänä, kolme vastaajista koki taas sanataiteen helppona, mutta jotain haasteita sisältävänä ja kaksi osittain helppona tai osittain haasteellisena menetelmänä. Tutkimus osoitti sen, että yleisurheilijat eivät pitäneet sanataidetta niin helppona keinona kuin joukkuevoimistelijat. Koska yleisurheilussa ei ole aikaisemmin käytetty sanataidetta tai muita taiteen menetelmiä, kokivat osallistujat menetelmän haastavammaksi kuin joukkuevoimistelijat.

Viisi kyselyyn vastanneista yleisurheilijoista ei osannut sanoa, tukiko sanataide urheilua, kaksi urheilijaa oli jokseenkin samaa mieltä ja toiset kaksi kyselyyn vastanneista

oli jokseenkin eri mieltä sanataiteen vaikutuksesta urheiluun. Tutkimustulokset osoittavat sen, että menetelmä oli uusi ja se arvioitiin ensimmäistä kertaa, joten osallistujat eivät osanneet hahmottaa sanataiteen vaikutusta yleisurheilussa. Ne osallistujat, jotka harrastivat esimerkiksi pianonsoittoa tai kuvataidetta, kokivat sanataiteen tukemisen tärkeämpänä kuin ne jotka eivät harrastaneet taiteellisia harrastuksia.

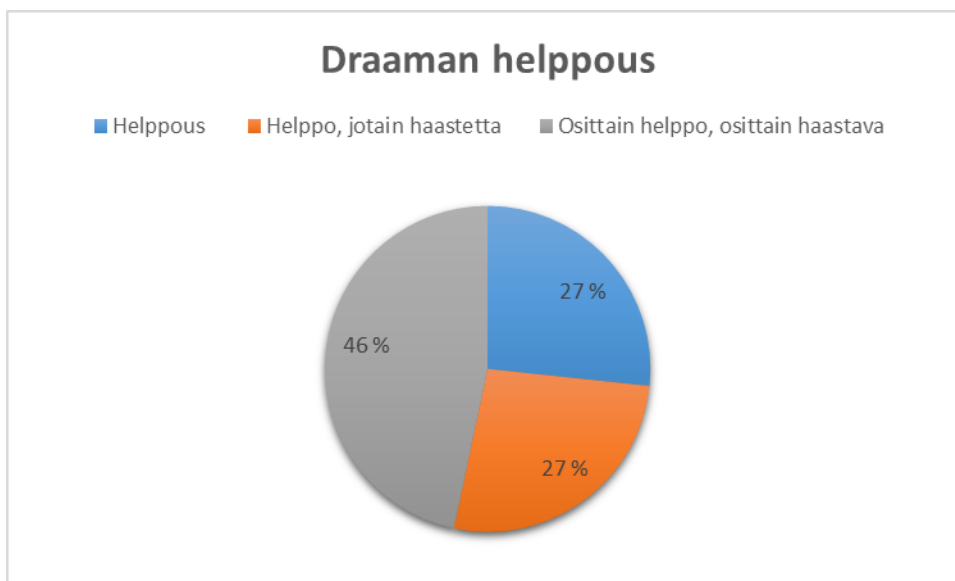
Yleisurheilijoista kuusi koki ryhmän ilmapiirin muuttuvan jonkin verran parempaan suuntaan. Kaksi kyselyyn vastanneista eivät osanneet sanoa ilmapiirin muutoksesta ja yksi yleisurheilija koki ilmapiirin muuttuvan parempaan suuntaan. Yleisurheilijoiden ja joukkuevoimistelijoiden tulokset ilmapiirin muuttumisesta parempaan ovat täsmälleen samanlaiset. Tulos tukee sanataiteen vaikutuksesta ilmapiirin parantamisena molemmissa ryhmissä.

Kuusi yhdeksästä kyselyyn vastanneista urheilijoista ei aio hyödyntää sanataidetta jatkossa ja kolme vastaajaa koki sanataiteen hyödylliseksi ja aikoo hyödyntää menetelmää jatkossa. Tulos poikkeaa täysin joukkuevoimistelijoiden tuloksista. Sanataiteen käyttö oli uutta ja moni ei osannut analysoida sen vaikutusta ja hyödyntämistä yleisurheilussa, jonka voi huomata kyselyn tuloksista.

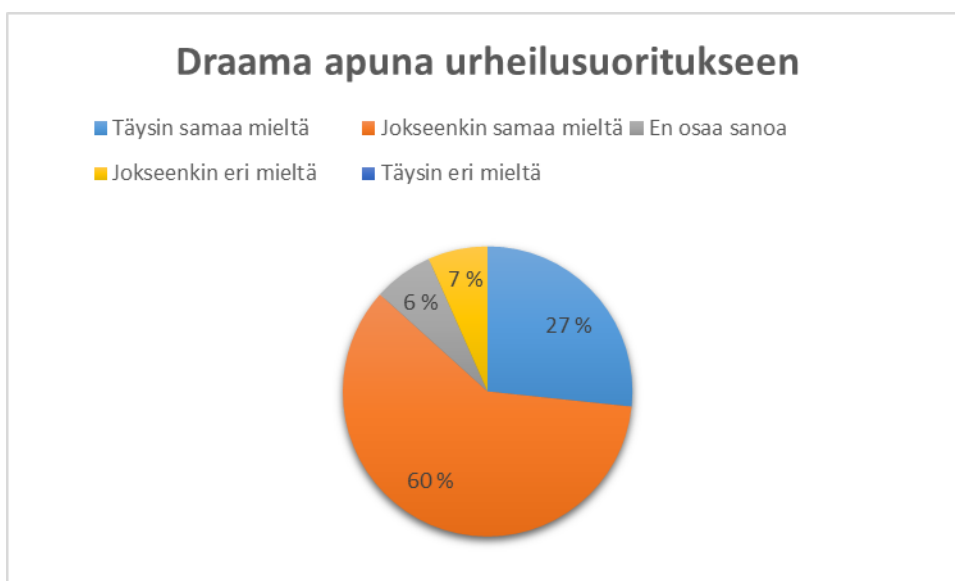
21 % yleisurheilijoista koki sanataiteen vapautumisen tunteena, 17 % onnistumisen tunteena, 24 % keskittymisen, 19 % rentoutumisena, 12 % stressittömänä suoritukseksi, 5 % muuna ja 2 % ei mitenkään. Yleisurheilijat kokivat sanataiteen parantavan rentoutumista ja keskittymistä paremmin kuin joukkuevoimistelijat. Yksi yleisurheilija koki, että sanataiteella ei ole merkitystä urheilusuoritukseen.

## 5.2 Draaman analysointi

Draama menetelmään osallistui kaikkiaan 15 joukkuevoimistelijaa ja yleisurheilijaa. Urheilijat olivat syntyneet 2001, 2000 ja 1999. Jokaisesta ikäryhmästä oli viisi osallistujaa. Menetelmään osallistuneista 12 oli naisia ja kolme miestä. Joukkuevoimisteli-joita oli yhdeksän ja yleisurheilijoita kuusi. Seuraavaksi esittelemme draaman kaikkien vastauksien perusteella luodut kaaviot, jotka auttavat havainnollistamaan analyysiä.

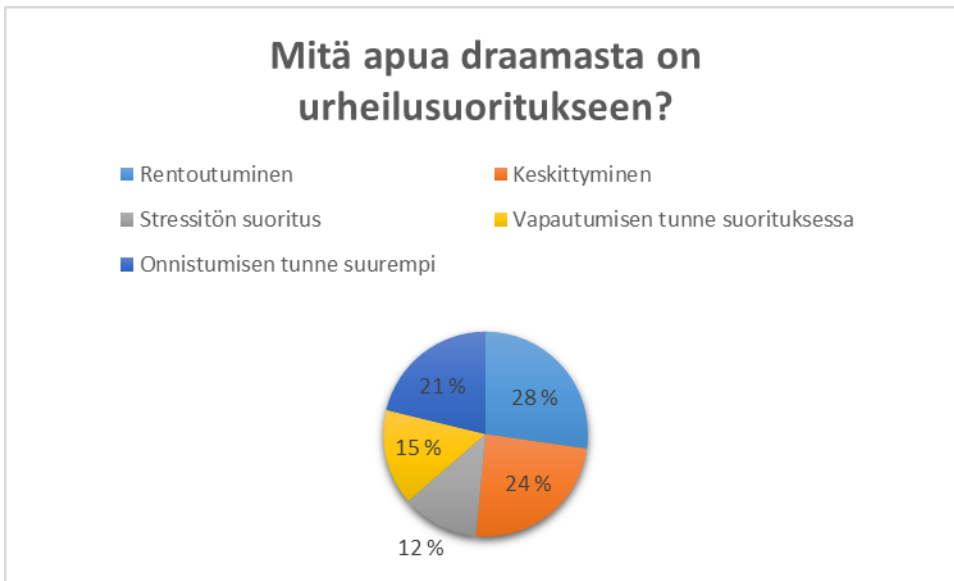


Kaikkien vastauksien perusteella voidaan havaita, että draama koettiin osittain helpoksi ja osittain haastavaksi. Helppouteen voidaan linkittää se, että draamassa tulee käyttää kehoa ja ilmaisua eri tavalla kuin esimerkiksi sanataiteessa ja tämä voidaan kokea sen takia haastavana.

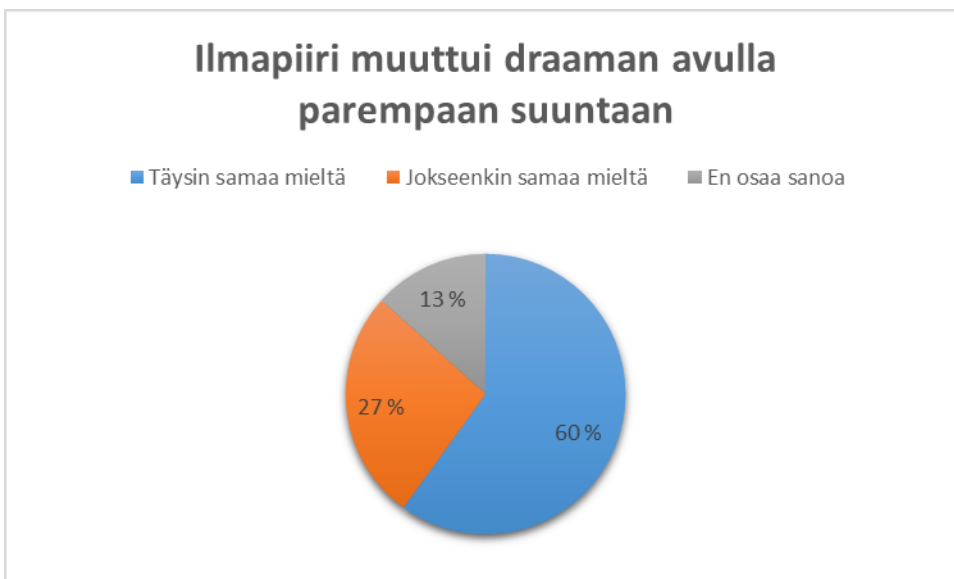


Draama koettiin jokseenkin avuksi urheiluun. Kaaviosta voidaan päätellä, että draamamenetelmä jakaa enemmän mielipiteitä kuin sanataide. Voidaan myös todeta, että draama koettiin myös miellyttäväksi, sillä jokseenkin eri mieltä oli vähempi prosenttiosuus verrattuna sanataiteeseen.





Draama koettiin selvästi eniten rentoutumisen keinoksi. Draaman apu urheilusuoritukseen kuitenkin jakautui paljon eri tiloihin ja voidaan päätellä, että draaman moninaisuus vaikuttaa eri tavalla ihmisiin.



Draaman koettiin parantavan ilmapiiriä. Kuten kaaviosta havaitaan, 60 % vastanneista koki ilmapiirin parantuneen draamamenetelmän avulla. Tästä voidaan havaita myös se, että draamamenetelmät mahdollistavat uuden roolinoton, jolloin osallistujalla on mahdollista tehdä jotain täysin erilaista, mitä normaalisti tekisi. Voidaan havaita myös se, että draama koettiin positiiviseksi osaksi harjoitusta ja se auttoi harjoituksen ilmapiiriin hyvin.



Draama koettiin miellyttäväksi ja sitä kautta suurin osa vastaajista aikoo hyödyntää draamamenetelmää jatkossakin. Vapaasta palautteesta kävi myös ilmi, että nuoret toivoivat draamamenetelmiä enemmänkin. Nuoret kokivat draamamenetelmän auttavan omaan harjoitteluun hyvin.

Seuraavaksi lajit analysoidaan erikseen. Lajien eriyttäminen tuntui järkevältä, sillä toiminta tapahtui oman lajin ohella. Tämän avulla pyritään hankkimaan myös lajikohtaisia eroavaisuuksia ja syitä vastauksiin.

Joukkuevoimistelijoiden palautekyselyn tuloksista voi todeta, että menetelmä oli monelle urheilijalla tuttu. Kuusi kyselyyn vastanneista koki draaman osittain helppona ja kolme helppona, mutta jotain haasteena olevana menetelmänä. Joukkuevoimistelijat harjoittelevat tarkkaan suunniteltuja koreografioita, joissa on tärkeitä vahva itseilmaisuuksia yksilö- että joukkueetasolla. Palautekyselyn pohjalta voi päätellä joukkuevoimistelijoiden kokevan joitakin haasteita vapaamuotoisen draaman toteutuksessa.

Draaman apu urheilusuoritukseen näkyi joukkuevoimistelijoiden tuloksista. Kuusi yhdeksästä oli jokseenkin samaa mieltä, kaksi urheilijaa oli täysin samaa mieltä ja yksi urheilija jokseenkin eri mieltä draaman vaikutuksesta itse urheilusuoritukseen.

Joukkuevoimistelijat kokivat draaman tuovan paljon erilaisia apuja urheilusuoritukseen. Merkittävimpänä joukkuevoimistelijat kokivat onnistumisen tunteen, johon vastasi 37 % urheilijoista. Lisäksi 16 % keskittyminen, 16 % rentoutuminen, 16 % stressi-

tön suoritus ja 16 % vapautumisen tunne nousivat esille kyselyn tuloksista. Draama on luontevin itseilmaisun muoto, joka vaatii urheilijalta rohkeaa heittäytymistä. Itsensä ylittäminen luo vahvan onnistumisen tunteen.

Yli puolet kyselyyn vastanneista joukkuevoimistelijoista koki ryhmän ilmapiirin muuttuvan parempaan suuntaan draaman avulla. Viisi vastanneista oli täysin samaa mieltä, kaksi jokseenkin samaa mieltä ja toiset kaksi kyselyyn vastanneista ei osannut sanoa ryhmän ilmapiirin muuttumisesta. Joukkuevoimistelu on laji, jossa toimitaan joukkueena. Joukkueurheilussa ryhmän ilmapiiri vaikuttaa vahvasti joukkueen sekä yksilöiden jaksamiseen ja suoritusten onnistumiseen.

Melkein kaikki kyselyyn vastanneet joukkuevoimistelijat aikovat hyödyntää draamaa myöhemmässä vaiheessa. Jopa kahdeksan vastanneista aikoo käyttää menetelmää ja yksi kyselyyn vastannut ei aio hyödyntää menetelmää enää tulevaisuudessa. Kyselyn perusteella voi päätellä, että draama koetaan menetelmänä, joka tukee urheilu-suoritusta. Joukkuevoimistelussa vaaditaan vahvaa itseilmaisua esitysten ja harjoitteiden suorittamisessa.

Yleisurheilijat kokivat draaman helppona menetelmänä. Neljä kuudesta osallistujista koki draaman helppona menetelmänä. Yksi urheilijoista koki draaman helppona, joi-takin haasteita olevana menetelmänä ja yksi osittain helppona ja osittain haastavana. Tulos poikkeaa täysin joukkuevoimistelijoiden tuloksista, jossa koettiin draaman olevan osittain helppo ja joitakin haasteita olevana menetelmänä.

Palautteen mukaan yleisurheilijat kokivat että, draamasta voi olla jotain apua urheiluun. Kolme vastaaja olivat jokseenkin samaa mieltä siitä että draama on avuksi urheiluun. Kaksi oli täysin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä menetelmän vaikutuksesta urheiluun. Draaman apu yhteisöllisyyden lisäämiseen on suuri.

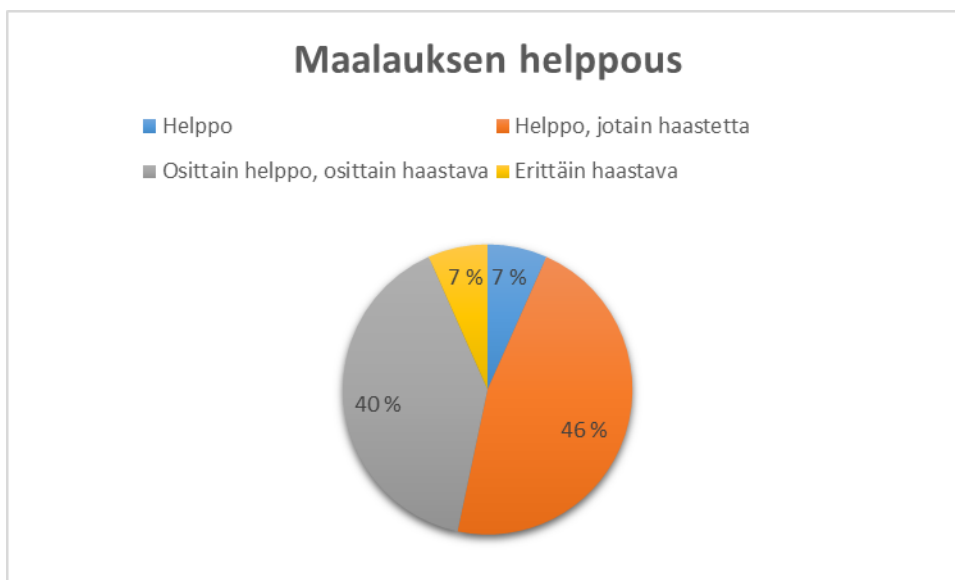
Yleisurheilijoiden mielestä draamaa toimii vahvana rentoutumisen keinona. Kyselyyn vastanneista 55 % koki rentoutumista, 18 % vapautumisen tunnetta. Vastanneista 18 % keskittymistä ja 9 % stressittömän suorituksen.

Ilmapiirin muutokset parempaan suuntaan yleisurheilijoiden vastauksissa oli huomattava. Neljä osallistujaa oli täysin samaa mieltä siitä, että ryhmän ilmapiiri muuttui paremmaksi draaman avulla. Kaksi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että ilmapiiri ryhmän kesken oli parantunut.

Yli puolet yleisurheilijoista aikoo hyödyntää draamaa jatkossa. Neljä urheilijaa aikoo hyödyntää menetelmää ja kaksi ei aio hyödyntää menetelmää jatkossa. Tuloksista voi päätellä sen, että menetelmä oli yleisurheilijoille mielekäs ja sen avulla koettiin saavan apua urheiluun.

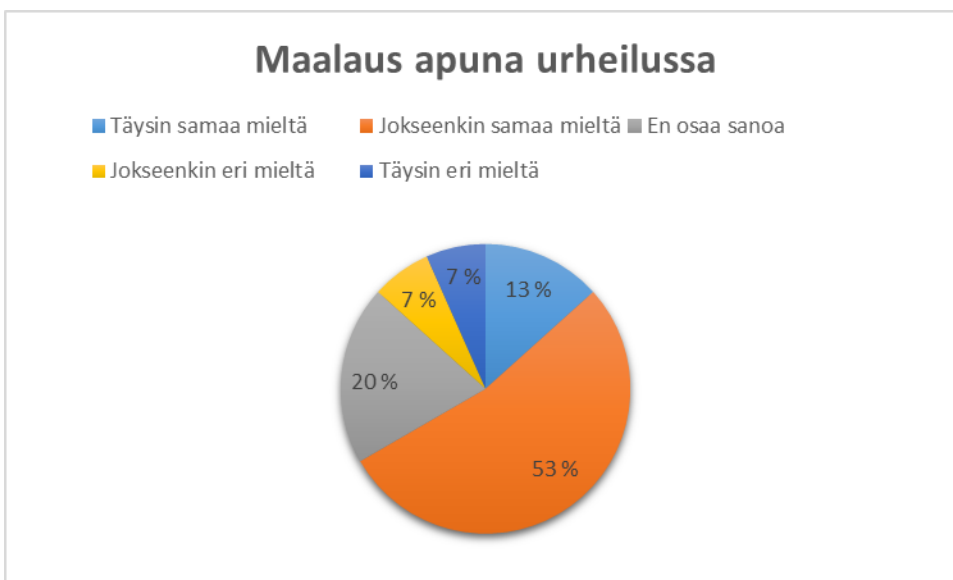
### 5.3 Maalauksen analysointi

Maalaukseen osallistui yhdeksän voimistelijaa ja kuusi yleisurheilijaa. Kaikki osallistujat vastasivat palautekyselyyn. Maalaukseen osallistuneista kymmenen oli naisia ja viisi miestä. Miesten osuus oli suurempi verrattuna edellisiin menetelmiin. Vastanneista viisi urheilijaa oli syntynyt vuonna 1999, neljä vuonna 2000 ja toiset neljä vuonna 2001. Vuonna 1998 ja 1996 syntyneitä osallistui kummastakin ikäryhmästä yksi. Maalaukseen osallistuneista suurin osa oli 14–17-vuotiaita. Seuraavaksi esittelemme maalauksen kaikkien vastauksien perusteella luodut kaaviot, jotka auttavat havainnollistamaan analyysiä.

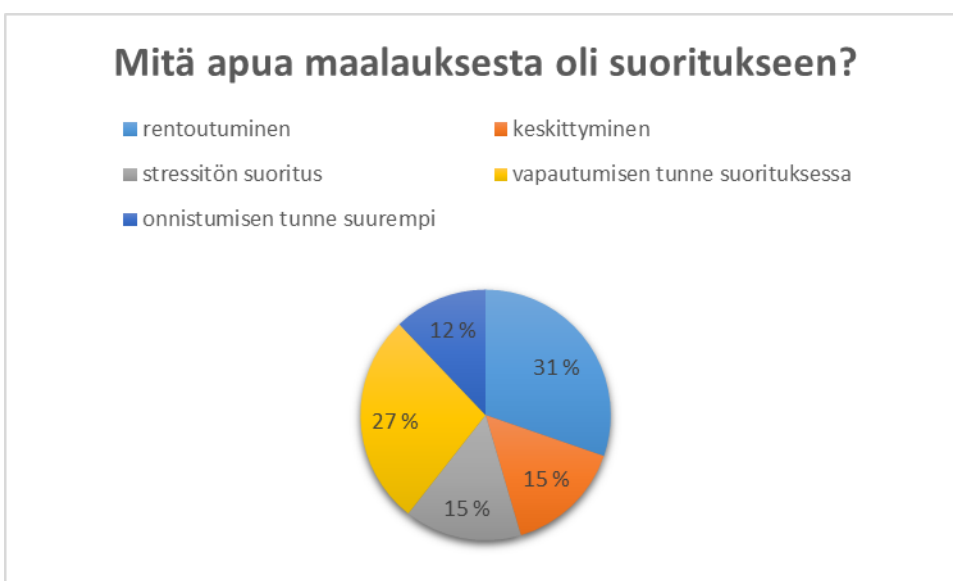


Vastausten perusteella maalaus koettiin helpoksi, mutta siinä koettiin myös haasteita. Moni vastaaja totesi alkukartoituksessa, että kokee oman maalaamisen olevan

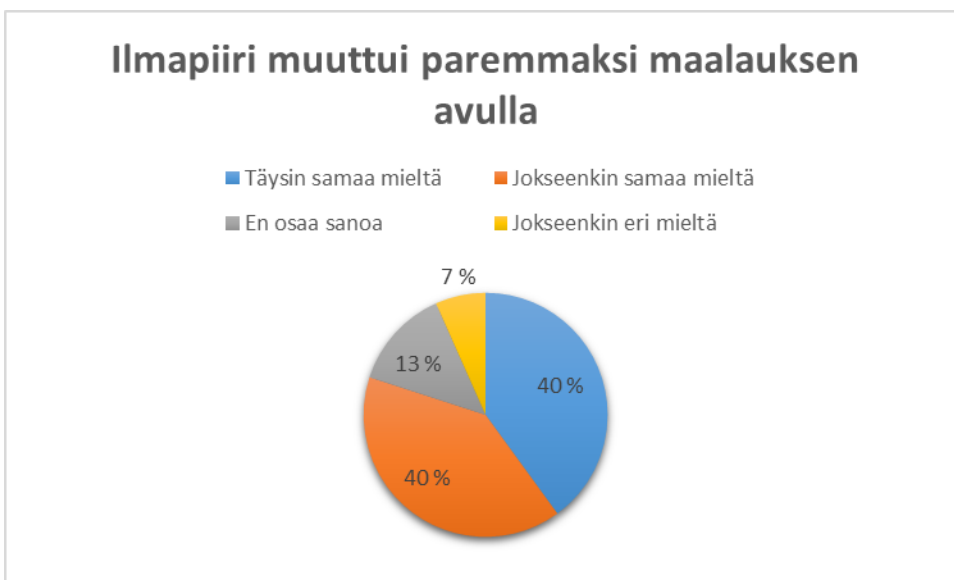
huonoa eikä ole koulussa saanut tarpeeksi onnistumisia maalauksesta. Tämä voi olla yksi syy siihen, että maalaus koettiin osittain haastavaksi. Toisena syynä voi olla myös maalaamisen ja urheilun koettu yhteys. Monet nuoret kokivat, että maalaus ja urheilu ovat kaukana toisistaan, jolloin se koettiin haastavaksi.



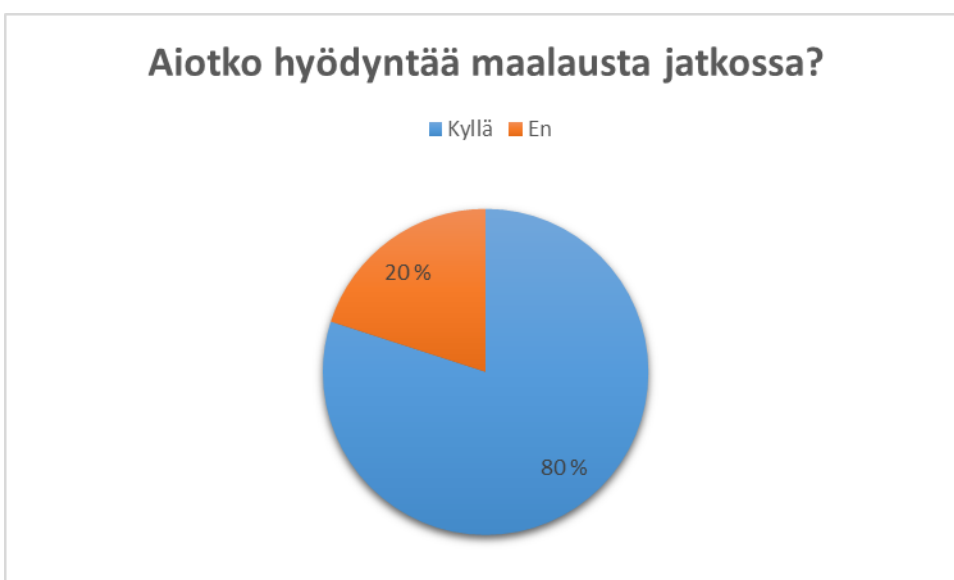
Maalauksen apua urheiluun koettiin osittain. Yli puolet vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä. Edellisiin menetelmiin verrattuna maalaus jakoi myös enemmän mielipiteitä. Yksi kyselyyn vastannut oli täysin eri mieltä maalauksen avusta urheiluun. Tämä voidaan liittää jo aiemmin mainittuun urheilun ja maalaamisen suhteeseen. Nuoret kokivat maalauksen ja urheilun yhdistämisen haastavaksi.



Vaikka maalaus apuna urheiluun jakoi mielipiteitä, voidaan tästä kaaviosta havaita, että maalaus on auttanut etenkin rentoutumiseen ja vapautumisen tunteeseen. Kaavion perusteella voidaan todeta, että nuoret kokivat itse maalauksen mielekkääksi ja saivat siitä kuitenkin jotain apua omaan harjoitteluun.



Kaaviosta voidaan havaita, että maalauksen avulla ilmapiiri muuttui paremmaksi. 12/15 kyselyyn vastanneista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että maalauksen avulla ryhmän ilmapiiri parani.



Maalauksen havaittiin auttavan jollain tavalla hyvinvointiin ja sitä kautta suurin osa vastaajista koki, että aikoo hyödyntää maalausta jatkossakin. Urheilijoiden

palautteesta voidaan päätellä, että menetelmä on hyödyllinen, vaikka sen yhdistäminen urheiluun voisi tuntua haastavalta.

Seuraavaksi analysoimme joukkuevoimistelun ja yleisurheilun maalaus menetelmän erikseen. Toimintakerrat toteutettiin oman lajin parissa. Tämän avulla pyritään saamaan myös lajikohtaisia havaintoja.

Joukkuevoimisteliijoista kuusi koki maalauksen osittain helpoksi ja osittain haastavaksi. Kolme kyselyyn vastanneista koki menetelmän helpoksi. Voimistelijat eivät olleet aiemmin hyödyntäneet maalausta harjoittelussaan. Menetelmää pidettiin helppona, josta voidaan päätellä, että siihen oli helppo tulla mukaan ja sen avulla saatiin helposti apua omaan harjoitteluun. Joukkuevoimisteliijoista kukaan ei kokenut maalausta haastavaksi. Tästä voidaan päätellä, että voimistelijoiden oli helppo osallistua maalaukseen ja maalaus koettiin matalan kynnyksen menetelmäksi.

Maalaus koettiin osittain avuksi urheiluun. Joukkuevoimisteliijoista kuusi oli osittain samaa mieltä siitä, että menetelmä toimii apuna urheiluun. Vastanneista kaksi oli täysin samaa mieltä ja yksi urheilija oli jokseenkin eri mieltä. Joukkuevoimistelijat kokivat menetelmän auttavan urheiluun ja harjoitteluun. Menetelmän avulla joukkuevoimistelijat saivat uusia näkökulmia harjoitteluun.

Joukkuevoimistelijoiden mielestä maalaus toimi hyvin apuna urheiluun. Kahdeksan vastanneista koki, että vapautuneisuuden tunne suorituksessa oli merkittävä. Toiset kahdeksan kyselyyn vastannutta koki merkittävänä rentoutumisen. Neljän voimistelijan mielestä menetelmä auttoi onnistumisen tunteeseen ja stressittömään suoritukseen. Toiset neljä vastannutta koki, että menetelmä auttoi keskittymiseen. Tästä voidaan päätellä, että maalaus auttoi rentoutumaan ja saamaan enemmän onnistumisen kokemuksia suorituksessa. Vapautuneisuuden tunne oli maalauksen avulla suurempi, jolloin voidaan havaita, että vapautuneisuus suorituksessa vaikuttaa vahvasti myös onnistumisiin ja positiivisuuteen. Urheilu apuna urheiluun-kysymyksessä oli mahdollista valita yksi tai useampi vaihtoehto, jonka takia vastanneita on suurempi määrä kuin osallistujia.

Joukkuevoimistelijoiden mielestä ilmapiiri muuttui maalauksen avulla parempaan suuntaan. Kolme yhdeksästä urheilijasta oli täysin samaa mieltä siitä, että ilmapiiri muuttui parempaan suuntaan. Neljä oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa, muuttuiko ilmapiiri parempaan suuntaan menetelmän avulla. Tästä voidaan havaita, että maalauksen avulla saatiin kehitettyä jollain tavalla ryhmän ilmapiiriä. Maalaus oli myös menetelmänä enemmän yksilökeskeinen, joten voidaan havaita, että osallistujat kokivat tekevänsä menetelmää enemmän yksin kuin ryhmänä.

Vastanneista kaikki totesivat, että aikovat hyödyntää maalausta jatkossa. Palautteen mukaan joukkuevoimistelijat pitivät maalauksesta eniten ja he kokivat, että tunteita sai käsiteltyä maalauksessa parhaiten. Voimistelijat toivoivat myös, että maalausta voitaisiin jatkaa tulevaisuudessa apuna rentoutumiseen ja onnistuneisiin suorituksiin.

Yleisurheilijoiden mielestä maalaus oli helppoa, mutta siinä oli jotain haastetta. Neljä kuudesta urheilijoista koki menetelmän helpoksi, mutta kokivat siinä myös jotain haastetta. Kaksi vastaajaa sanoi menetelmän olevan helppo, kun taas yksi urheilija koki maalauksen erittäin haastavaksi. Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että jokainen osallistuja tuntee maalauksen eri tavalla. Voi olla, että maalausta pidetään jo itsessään haastavana, jolloin menetelmään osallistuminen voi olla suurempi kynnyks kuin sellaiselle, joka mieltää maalaamisen mukavaksi ja kokee olevansa siinä hyvä.

Maalaus koettiin yleisurheilijoiden joukossa hieman haastavaksi yhdistää urheiluun. Kolme kuudesta yleisurheilijoista ei osannut sanoa, oliko maalaus urheilusuoritusta tukevaa. Jokseenkin samaa mieltä oli kaksi, kun taas täysin eri mieltä oli yksi kyselyyn vastanneista. Maalaus on menetelmistä osittain haasteellinen siinä mielessä, että siinä koetaan vahvasti oma osaaminen. Yleisurheilu on suorituskeskeinen laji, jolloin maalausta voi olla vaikea yhdistää nimenomaan suoritukseen. Tuloksista voidaan havaita, että maalausta ei ole aiemmin hyödynnetty yleisurheilussa ja sen takia osallistujat kokivat maalauksen ja urheilun yhdistämisen vaikeaksi.

Yleisurheilijoista neljä koki, että maalaus auttaa keskittymiseen ja rentoutumiseen. Vastanneista kaksi tunsi, että suoritus oli stressitön ja vapautumisen tunne kasvoi



maalauksen avulla. Yleisurheilijat kokivat maalauksen positiivisena apuna urheiluun, vaikka aiemmassa kysymyksessä sen yhdistäminen urheiluun koettiin osittain haastavaksi. Tästä voidaan päätellä, että maalauksen tarve on suuri myös yleisurheilussa ja sitä olisi mahdollista hyödyntää enemmän. Urheilu apuna urheiluun-kysymyksessä oli mahdollista valita yksi tai useampi vaihtoehto, jonka takia vastanneita on suurempi määrä kuin osallistujia.

Maalauksen avulla yleisurheilijat kokivat, että ilmapiiri muuttui parempaan suuntaan. Puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että ilmapiiri muuttui paremmaksi maalauksen avulla. Jokseenkin samaa mieltä oli kaksi vastaajista ja jokseenkin eri mieltä puolestaan yksi. Voidaan todeta, että yksilökeskeinen laji koki maalauksen auttavat parempaan ilmapiiriin enemmän kuin joukkuekeskeiseen lajiin.

Vastanneista puolet aikoo hyödyntää menetelmää jatkossa, mutta puolet eivät. Tästä voidaan todeta, että yleisurheilun suorituskeskeisyys on syy, miksi maalausta ei koeta niin suureksi osaksi urheilua verrattuna joukkuevoimisteluun.

## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖS

Tutkimuksesta voidaan havaita, että menetelmät koettiin erilaiseksi tekemiseksi verrattuna urheiluharjoitteluun. Menetelmien koettiin suurimmalta osin olevan apuna urheiluun. Menetelmistä draama koettiin eniten avuksi urheiluun. Draamaa on helppo toteuttaa harjoitusten yhteydessä ja draamamenetelmien ei tarvitse kestää kovin kauaa. Tutkimuksen tuloksista selviää myös, että joukkuevoimistelijat kokivat enemmän apua kaikista menetelmistä verrattuna yleisurheilijoihin. Tähän voidaan todeta, että yksilökeskeinen ja joukkuekeskeinen harjoittelu vaikuttaa myös menetelmien hyödyntämiseen. Toisaalta myös voidaan todeta, että joukkuevoimistelu on lajina taiteellisempi kuin yleisurheilu. Joukkuevoimistelussa suorituksessa tulee olla ilmaisuja, eri tunnetiloja ja valovoimaisuutta, kun taas yleisurheilussa tärkeänä osana on suoritus ja tekniikka.

Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli tutkia nuorten urheilijoiden hyvinvointia. Taidemenetelmien avulla nuoret kokivat rentoutumista ja positiivisuutta omassa harjoittelussaan. Voidaan päätellä, että taidemenetelmät edistävät näin ollen nuorten hyvinvointia ja harjoittelua. Tutkimustuloksista selvisi myös, että taidemenetelmiä halutaan hyödyntää jatkossakin. Taidemenetelmät tukevat nuorten urheiluharrastusta ja antavat uudenlaisia keinoja harjoitteluun. Voidaan siis todeta, että taidemenetelmät koetaan hyvinvoinnin edistäjänä ja niitä kannattaa hyödyntää enemmän urheilussa.

Tuloksista kävi myös ilmi, että joukkuekeskeinen laji koki enemmän positiivisuutta verrattuna yksilökeskeisyyteen. Kuitenkin yksilökeskeistä lajia harrastavat kokivat vahvemmin ilmapiirin muuttumisen, mikä voi selittyä sillä, että joukkuekeskeisessä lajissa ilmapiiriin ja ryhmässä toimimiseen on jo ehditty rutinoitua. Palautteiden ja analyysin perusteella ei voitu havaita eroa miesten ja naisten välillä. Alkukartoituksessa kuitenkin havaittiin, että miehet kokivat aluksi negatiivisuutta taidemenetelmiin. Menetelmien aikana miehet toteuttivat itseään samalla tavalla kuin naiset ja tuloksissa näkyi samankaltaisuus miesten ja naisten välillä. Voidaan todeta, että miehillä ennakkokäsitys taiteesta oli negatiivisempi kuin naisilla, mutta käsitys muuttui menetelmiä tehdessä.

Tuloksista voimme päätellä, että taidemenetelmät toimivat vahvana rentoutumisen ja hyvinvoinnin kanavana nuorten kilpaurheilussa. Opinnäytetyössä tavoitteenamme oli nuorten urheilijoiden yhteisöllisyyden kasvattaminen joukkueissa, yksilön hyvinvoinnin kehittyminen ja rentoutumisen lisääminen taidemenetelmien hyödyntämällä. Yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja rentoutumisen lisääntymisen voi selvästi havaita urheilijoiden tutkimustuloksista. Vaikka joukkuevoimistelijoiden ja yleisurheilijoiden tulokset olivat jossain osa-alueissa eriäviä, kummankin urheilulajin edustajat saivat menetelmiä ja uusia ajattelutapoja kuinka kehittää omaa psyykkistä hyvinvointia tulevaisuudessa eteenpäin. Voidaan todeta, että mitä enemmän urheilijat hyödyntävät taidelähtöisiä menetelmiä urheilussa ja vapaa-ajallaan, sitä parempia tuloksia voidaan saavuttaa nuorten hyvinvoinnin kehittämisessä. Pitkällä tähtäimellä taidelähtöiset menetelmät voivat vaikuttaa myös kilpaurheilijoiden urheilusuoritusten paranemiseen.

## 6.1 Menetelmien hyödyntäminen tulevaisuudessa

Menetelmät antoivat nuorille uudenlaisia kokemuksia ja elämyksiä. Monet nuorista kokivat, että taidemenetelmiä voisi hyödyntää jatkossakin. Nuoret oivalsivat menetelmien avulla uusia näkökulmia harjoitteluun. Tästä voimme päätellä, että menetelmien hyödyntäminen on tärkeässä roolissa tulevaisuudessa. Kohderyhmän nuoret ovat päässeet tekemään menetelmiä käytännössä ja monet kokivat menetelmien auttavan omaan urheiluun. Tilaajatahoilla on mahdollista soveltaa menetelmiä omaan harjoittelusuunnitelmaansa eri ikäryhmille. Jotta menetelmistä saataisiin suurempi suorituksellinen tulos, tulisi menetelmien tekeminen olla jatkuvaa ja pitkäjänteistä. Tilaajana olleet seurat saavat opinnäytetyön avulla tuloksia, jotka ovat vaikuttaneet positiivisesti nuoriin. Tuloksien avulla tilaajille on mahdollista näyttää, että opinnäytetyön tilaus on ollut hyvä ja nuoret ovat kokeneet positiivisuutta menetelmien avulla.

Jotta tilaajatahot voisivat hyödyntää menetelmiä tulevaisuudessa, tulee heille antaa tarvittava tieto menetelmien tekemisestä. Tämän takia menetelmistä luotiin menetelmäopas, jonka avulla tilaajat ja heidän ohjaajat sekä valmentajat voivat harjoittaa menetelmiä omilla ryhmillään. Uskomme, että tilaajat tulevat hyödyntämään menetelmäopasta jatkossa.

## 7. JALKAUTTAMINEN JA MENETELMÄOPAS

Menetelmiä on mahdollista jalkauttaa monelle eri taholle. Joukkuevoimistelun ja yleisurheilun lisäksi menetelmiä on mahdollista soveltaa eri urheilulajeihin. Jotta jalkauttaminen toimisi toisiinkin urheilulajeihin, tulee urheilulajin ohjaajilla ja valmentajilla olla jonkinlainen tietotaito menetelmien tekemisestä. Tutkimuksesta kävi selvästi ilmi, että taidelähtöiset menetelmät koettiin hyvänä apuna urheiluun. Tämän opinnäytetyön avulla muut urheiluseurat saavat perustietoa taidemenetelmistä ja pystyvät sitä kautta hyödyntämään menetelmiä omassa lajissaan. Lajiliitoilla on mahdollista jalkauttaa taidemenetelmiä omille lajiseuroilleen ja taidemenetelmät saadaan urheilijoiden tueksi laajasti ympäri Suomea.

Lisäksi taidemenetelmiä on mahdollista jalkauttaa perusopetukseen. Monet koulut tekevät taidetta perusopetussuunnitelman mukaan, mutta perusopetussuunnitelmas-  
sa olisi mahdollista hyödyntää menetelmien helppoutta ja huomioida menetelmien  
ajankäyttö. Menetelmät toimisivat hyvin koulujen ryhmäytymispäivissä ja erilaisissa  
tapahtumissa. Menetelmien avulla taidetta voitaisiin tehdä mielekkäästi. Perusope-  
tuksessa voitaisiin hyödyntää menetelmiä muissakin kuin taideaineissa. Menetelmien  
avulla koulunkäyntiin saataisiin lisää tehokkuutta ja opiskelu pysyisi virkeänä. Huuki-  
Saarinen & Valkonen ovat pohtineet opinnäytetyössään taidelähtöisten menetelmien  
merkitystä 9- luokkalaisten nuorten seksuaalikasvatuksessa. Opinnäytetyössä sy-  
vennyttiin draamamenetelmään. Huuki- Saarinen & Valkonen viittaavat opinnäyte-  
työssään Liukkoa (1994, 64), joka toteaa, että draamanopetuksella pystytään autta-  
maan oppilaita ymmärtämään itseään ja ympäröivää maailmaa. ( Huukki- Saarinen &  
Valkonen, 2014, 14.) Huukki- Saarinen & Valkonen viittaavat tekstissään Opetushal-  
lituksen kirjoitukseen taidelähtöisten menetelmien merkityksestä. (Opetushallitus  
2009, 78–81.) Taidemenetelmien eri harjoitteet tukevat sekä kehittävät luokan työ-  
kentelyilmapiiriä turvallisemmaksi. Draamatyöskentely voi lisätä oppilaiden sosiaali-  
suutta ja ymmärrystä toisia kohtaan sekä toisten hyväksymistä. (Huukki- Saarinen &  
Valkonen, 2014, 14.)

Lisäksi taidemenetelmiä voisi hyödyntää hyvin esiopetuksessa ja päiväkodeissa.  
Suomessa on monia erityispäiväkoteja, jotka ovat erikoistuneet taiteeseen. Taideme-  
netelmiä voisi hyödyntää kunnallisissa ja normaaleissa päiväkodeissa ja lapset saisi-  
vat jo pienestä pitäen tarttumapintaa taidemenetelmiin. Tämän avulla pyrittäisiin edis-  
tämään taiteesta saatua elämystä, jonka avulla taiteesta tehtäisiin mielekäs ja luon-  
teva tapa kehittää itseilmaisua. Tämän avulla myös rohkeus itseilmaisuun paranisi.  
Taidemenetelmien avulla lapset saataisiin jo nuorella iällä tutustumaan taiteeseen ja  
tämä mahdollistaa lasten hyvinvoinnin edistämisen.

Koulujen ja päiväkotien lisäksi menetelmiä olisi mahdollista jalkauttaa iltapäivätoimin-  
taan, jossa toiminta on jo valmiiksi hieman vapaampaa. Iltapäiväkerhoissa olisi mah-  
dollista tehdä taidemenetelmiä vapaammin ja antaa lapsille mielekäästä tekemistä  
koulupäivän jälkeen. Taidemenetelmien avulla lapset pystyisivät rentoutumaan ja  
ilmaisemaan itseään luovalla tavalla. Iltapäiväkerhojen lisäksi kunnallisen, yksityisen

tai kolmannen sektorin järjestämässä työpajatoiminnassa olisi mahdollista hyödyntää taidemenetelmien harjoittelua ja taiteen avulla omien tunteiden käsittelyä.

Taidemenetelmiä on mahdollista jalkauttaa myös eri työyhteisöihin. Työyhteisöissä taidemenetelmien avulla on mahdollista kehittää ryhmässä toimimisen taitoja ja jossain määrin myös työn laadun parantumista. Työyhteisöille voi luoda työpaikan omiin tarpeisiin soveltuvia taidemenetelmiä ja ne voivat käsitellä työyhteisössä tapahtuvia asioita. Työhyvinvoinnin edistäjänä erilaiset taidemenetelmät olisivat oiva keino ja mahdollisuus kehittää työyhteisöä. Jotta työyhteisö pystyy toimimaan työpaikan halumalla tavalla, tulee sen olla yhtenäinen ja työntekijöiden tulee puhaltaa yhteen hiileen. TAIKA- hanketta on hyödynnetty monissa eri työyhteisöissä. TAIKA- hankkeen tavoitteena on kehittää työelämän laatua ja innovatiivikykyä. Nieminen & Sainio kokevat taidelähtöisten menetelmien tukevan työyhteisöä monella eri tavalla. Menetelmän avulla pystytään lähestymään työyhteisön kehittämistä uudella tavalla ja löytää uusia näkökulmia. Epävarmuuden sietäminen, riskinottokyky, luovuuteen rohkaiseminen, henkinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja vakava leikinomaisuus kehittyvät vahvemiksi taidelähtöisten menetelmien avulla. Taidelähtöisiä menetelmiä voi hyödyntää työyhteisöissä työtapojen kehittämisessä, työyhteisöjen kehittämisessä, työhyvinvoinnin edistämiseen, Tyky- toimintaan ja hoito- ja terapiatyöhön. (Nieminen & Sainio, 2013)

Taidemenetelmiä on mahdollista soveltaa niin ikään senioreille. Erilaiset vanhustentalot ja – ryhmät voisivat hyödyntää taidemenetelmiä erilaisiin asioihin. Yhteisön tarpeisiin luotu taidemenetelmä voi parhaillaan kehittää vanhuksille uudenlaisia ajatuksia itsetuntemuksesta ja edistää vanhusten hyvinvointia. Hyvinvoinnin edistämällä voidaan jossain määrin myös nostaa vanhusten elintasoja ja – ikää.

Jalkauttamisessa tulee ottaa huomioon kohderyhmän ikä sekä erilaiset tarpeet. Taidemenetelmien avulla on tarkoitus kehittää itseilmaisua ja itsetuntemusta sekä antaa mahdollisuus rentoutua ja kehittää omaa hyvinvointia. Taidemenetelmien jalkauttaminen sopii hyvin mille taholle vain, mutta se täytyy voida soveltaa kohderyhmälle oikeanlaiseksi.

Tämän opinnäytetyön menetelmien pohjalta luotiin menetelmäopas, jota voi soveltaa kohderyhmän tarpeisiin. Menetelmäoppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja ideoita ohjaajille ja valmentajille. Jotta menetelmäopas on mahdollisimman toimiva, tulee sen olla tarpeeksi väljä ja antaa ohjaajalle tilaa omalle ideoinnille. Menetelmäopas on luotu selkeäksi ja siinä kerrotaan tarpeellinen tieto menetelmistä ja niiden vaiheista. Oppaassa on myös lyhyesti esitelty taidemenetelmien tarkoitus. Opas halutaan jakaa laajaan tietoon ja sen tarkoituksena on kehittää taidemenetelmien hyödyntämistä laajasti ympäri Suomen. Taidemenetelmien menetelmäopas löytyy osoitteesta [https://drive.google.com/file/d/0B9CSy8\\_3r4rGTG5ZX2EwR3pVN1E/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/0B9CSy8_3r4rGTG5ZX2EwR3pVN1E/view?usp=sharing)

Menetelmää on mahdollista hyödyntää jo aiemmin mainituissa paikoissa, johon menetelmät pystytään jalkauttamaan. Lisäksi mikäli ohjaaja kokee, on mahdollista hyödyntää laajasti mihin vain. Menetelmäoppaan tarkoituksena on kehittää myös ohjaajan tietoutta ja antaa kaikille mahdollisuus taidemenetelmiin.

## 8. POHDINTA

Opinnäytetyö pysyi suunnitellussa aikataulussa. Opinnäytetyön suunnitelmassa esitetty vuosikello toteutui ja menetelmät toteutettiin aikataulun mukaan. Menetelmät toteutettiin suunnitelman mukaan ja palautekyselyyn saatiin toivottu määrä vastauksia. Menetelmiin suunniteltu kohderyhmä osallistui hyvin menetelmäkerroille ja palautteeseen saatiin vastauksia 95 %. Menetelmien ohjaus onnistui hyvin ja menetelmät saavuttivat haluttuja tuloksia.

Opinnäytetyön kustannusarvio oli 50 euroa molemmille tilaajille. Kustannusarvio piti hyvin ja 50 euroa ei ylittynyt. Toteutuma oli suunniteltua alhaisempi, noin 25 euroa tilaajaa kohden. Kustannusarviota pienensi myös tilaajilla olemassa olleet tarvikkeet, kuten kynät ja siveltimet. Lisäksi kustannusarvioon vaikutti myös sanoma- ja aikauslehtien hyödyntäminen ohjaajilta löytyneiden lehtien avulla.

Opinnäytetyö prosessina onnistui hyvin. Tilaajat olivat yhteistyöhalukkaita ja heidän tarpeensa tuli täytettyä. Opinnäytetyön toteutus pysyi ajallaan ja kirjallisuutta löytyi tarvittava määrä. Jotta opinnäytetyötä olisi mahdollista hyödyntää jatkossa, on sen aikana konsultoitu tilaajia ja pidetty päiväkirjaa menetelmäkerroista. Tilaajat antoivat opinnäytetyön tekijöille vapauden toteuttaa opinnäytetyö halutussa aikataulussa ja opinnäytetyöntekijät onnistuivat tilaajan mielestä pitämään hyvin kiinni suunnitelmas-  
ta.

Vuosikellon analysoinnissa havaittiin, että aikataulussa pysyttiin suhteellisen hyvin (Liite 4). Menetelmäkokeiluista yksi toteutettiin helmikuun aikana ja toinen maaliskuussa. Vuosikellon mukainen suunnitelma oli ajoitettu niin, että kolmas menetelmä-kerta olisi pidetty maaliskuussa, mutta seurojen aikataulumuutosten takia kolmas ker-  
ta toteutettiin huhtikuun alussa. Kirjallisuutta alettiin etsimään tammikuussa ja kirjalli-  
suuteen ja lähteisiin perehdyttiin helmi- ja maaliskuun ajan. Opinnäytetyötä alettiin kirjoittamaan ja hahmottamaan hyvissä ajoin, mutta vuosikellon mukaan kirjoittami-  
nen piti aloittaa helmikuussa, mutta tällöin rakennetta pyrittiin muokkaamaan tietyn-  
laisiin raameihin, esimerkiksi sisällysluettelon teolla. Varsinainen kirjoittaminen alkoi  
vasta maaliskuun puolella. Menetelmiä varten tehdyt hankinnat menivät pitkälti me-  
netelmäkertojen ajankohdan mukaan. Materiaalit oli tarkoitus hankkia helmikuussa,  
mutta esimerkiksi kolmannen kerran eli maalauksen tarvikkeet hankittiin vasta maa-  
liskuun puolella. Olisi ollut toimivampaa hankkia yhteiset tarvikkeet, jolloin kustan-  
nukset olisi voitu pitää vieläkin pienempänä ja materiaaleja olisi pystytty käyttämään  
enemmän. Tämä olisi ollut mahdollista myös sen takia, että menetelmäkerrat toteu-  
tettiin eri päivinä. Google Drive otettiin käyttöön heti tammikuun aikana ja vuosikello-  
sta poiketen kyselykaavake tehtiin suunniteltua helmikuuta aiemmin tammikuuna. Tä-  
mä mahdollisti myös kyselykaavakkeen testaamisen ja muokkaamisen hyvissä ajoin  
ennen ensimmäistä menetelmää. Kaikin puolin voidaan todeta, että vuosikello auttoi  
hyvin havainnoimaan omaa aikatauluaan ja piti opinnäytetyön aikataulussa. Ilman  
tarkkaan suunniteltua vuosikelloa ei olisi välttämättä pysytty näin tarkassa aikatau-  
lussa.

Opinnäytetyön tuloksista yllätyimme. Odotimme, että miesten ja naisten välillä olisi  
ollut suurempia eroja ja etenkin lajien väliset erot olisivat olleet suuremmat. Todelli-  
suudessa voidaan havaita, että tietty laji ei välttämättä korosta mitään tiettyä vastaus-

ta. Voi olla, että taide nimenomaan nuorille suunnattuna voi tarjota nuorille elämyksiä ja kokemuksia. Tuloksista voidaan myös pohtia, että ne saattaisivat olla erilaisia eri-ikäisillä. Mikäli menetelmät olisi toteutettu esimerkiksi 10-vuotiaille lapsille, olisi tuloksissa voinut löytyä jotain täysin uutta ja erilaista verrattuna nuorten murrosikäisten vastauksissa. Opinnäytetyö antoi lisää myös seuroissa toimiville valmentajille ja taidelähtöisiä menetelmiä saatetaan hyödyntää eri-ikäisillä jatkossakin. Tällöin olisi mielenkiintoista kerätä palautetta samankaltaisen kyselyn muodossa ja verrata vastauksia iän perusteella.

Opinnäytetyötä oli mielekästä tehdä ja tuloksien pohjalta suunnitteilla on taidemenetelmien hyödyntämistä jatkossakin oman ohjaajuuden ohella. Taidemenetelmistä oppi paljon itsekin ja me molemmat koimme toiminnalliset menetelmät hyödyllisiksi. Jotta opinnäytetyön tuloksia voidaan tulevaisuudessa kehittää, tulee työn taidemenetelmien parissa olla pitkäjänteistä.



## 9. LÄHTEET

Aarnio, Minna & Liski, Monna, 2014. Taidelähtöiset menetelmät nuoren itsetunnon tukemisessa. Turun ammattikorkea koulu

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo, 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielen-terveysseura, Kirjapaino Jaarli

Heikkinen, Hannu 2002. Draaman maailmat oppimisalueina, Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Jyväskylän yliopisto

Heinilä, Kalevi, 2012. Emeritus ihmettelee: Mikä on urheilua? Artikkelit Liikunta ja Tiede-lehti 2-3/2012

Honkanen, Hanne, 2011. Unelmien Sanis: Lapsilähtöisen sanataiteen perusopetuksen mahdollisuuksista. Jyväskylän yliopisto

Huhta, Helena & Nipuli, Suvi, 2011. Askel merkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimuseura & Nuori Suomi, verkkojulkaisuja 40

Huopalainen, Elina, 2009. Porukassa reissuun- ryhmätoiminnan merkitys nuorelle. Mikkelin ammattikorkeakoulu

Husu, Pauliina, Paronen, Olavi, Suni, Jaana & Vasankari, Tommi, 2011. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

Huuki-Saarinen, Virva & Valkonen, Tanja, 2014. Taidelähtöiset menetelmät 9-luokkalaisten nuorten seksuaalikasvatuksessa. Turun ammattikorkeakoulu

Joukkuevoimistelu huippu-urheilijan urapolku, 2011, [http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=136](http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136), viitattu 8.4.2016

Kasva urheilijaksi, Sport-nettisivut. <http://www.sport.fi/kasva-urheilijaksi/kasva-urheilijaksi/mista-on-kyse>, viitattu 10.3.2016

Kokko, Sami & Hämylä, Riikka, 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Krappe, Johanna, Parkkinen, Terttu & Eeva Sinisalo-Juha, 2013. Tavarat taskuissa – Nuorten ryhmänohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. MIMO- projekti 2011–2013. Winbase Oy, Kaarina 2013

Känkänen, Päivi, 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka, 2013. Voimaa taiteesta – malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla, tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere: Tammerprint

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2004. Mä oon jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>, viitattu 6.4.2016.

- Mäenpää, Panu, 2010. Kulttuurinen nuorisotyö on yhteiskuntaan kasvamista. Artikke-  
li Nuori kulttuuri-sivustolla <http://nuorikulttuuri.fi/2014/kulttuurinen-nuorisotyö-on-yhteiskuntaan-kasvamista/>, viitattu 27.2.2016
- Naukkarinen, Niina & Peipponen, Emmi, 2015. Hyvinvointia draamasta, Nuorten ko-  
kemukset Mikkelin Olkkarin Teatterin Idearyhmästä. Mikkel: MAMK, University of  
Applied Sciences
- Nieminen, Kirsi & Sainio, Eila, 2013. Luovuutta, voimaa ja innovatiivisuutta työelä-  
mään! TAIKA- Taide työelämän laadun ja innovaatiokyvykkyyden kehittäjänä 2011–  
2013. <http://www.soste.fi/media/eila-sainio-ja-kirsti-nieminen.pdf>, viitattu 2.4.2016
- Opetushallitus, 2013. Tunteesta tunteeseen, ihmisielen tunteet sanoin ja kuvin,  
tunnetaitoja oppii harjoittelemalla  
[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla#2](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#2), viitattu  
2.4.2016
- Opetusministeriö, Huippu-urheilu pohjoismaissa, Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja  
Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta,  
Opetusministeriön työryhmä muistioita ja selvityksiä 2004:21
- Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto, 2010. Hyvinvointia ja liikunnasta ja kulttuurista.  
[http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page\\_id=275](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=275), viitattu 1.3.2016
- Rauhankoulun harjoitteita; Still kuvat <http://www.gloaalikasvatus.fi/vinkit/559>, viitattu  
1.4.2016
- Rovio, Esa, Lintunen, Taru & Salmi, Olli (toim.)2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, Liikun-  
tatieteellinen Seura, Esa Print Oy, Tampere
- Sport Club Vantaa, internet-sivut [www.scvantaa.fi](http://www.scvantaa.fi), tutustuttu 2016.
- Suomen Olympia komitea, 2016. Huippu-urheilija.fi, [www.huippu-urheilija.fi](http://www.huippu-urheilija.fi), viitattu  
8.4.2016
- Tilastokeskus Stat, Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä  
<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>, tutustuttu 15.2.2016
- Tirri, Kirsi, 1998. Koulu moraalisenä yhteisönä, Helsingin yliopiston opettajan koulu-  
tuslaitos: Tutkimuksia 187
- Tainio, Matti, 2015. Abstract [http://www.mattitainio.net/Research/Abstract\\_fi.pdf](http://www.mattitainio.net/Research/Abstract_fi.pdf) , vii-  
tattu 10.4.2016
- Urheilijan polku, 2011. <http://kihu.fi/urapolku/>, viitattu 8.4.2016
- Vantaan Salammat, internet-sivut [www.vantaansalamat.fi](http://www.vantaansalamat.fi), tutustuttu 2016.
- Yleisurheilun peruspolku, 2011  
[http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=139](http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=139), viitattu  
8.4.2016
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Marja Koskinen, Sosiaalisten tilanteiden pelko,  
2014.  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/208/sosiaalisten\\_tilanteiden\\_pelko](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/208/sosiaalisten_tilanteiden_pelko), viitattu 13.3.2016

## 10. LIITTEET

### Liite 1: Palautekysely

Palautekysely osoitteessa: <http://goo.gl/forms/23Lgy72AW6>

#### Palautekysely menetelmästä

Palautekysely koskien harjoituksissa tehtyä taidemenetelmää. Kyselyyn vastataan nimettömästi eikä henkilötietoja kysytä. Palautetta käytetään opinnäytetyön materiaalina. Annetuja tietoja ei pystytä linkittämään kehenkään henkilöön. Palaute on arvokasta opinnäytetyön etenemiseen. Kiitos!

\*Pakollinen

Laji \*

Valitse oma lajisi.

- Joukkuevoimistelu
- Yleisurheilu

Menetelmä \*

Valitse menetelmä, josta kirjoitat palautteen.

- Sanataide
- Draama
- Kuvataide

Sukupuoli \*

- mies
- nainen

Syntymävuosi \*

Kirjoita tähän oma syntymävuotesi

Helppous \*

Valitse vaihtoehdoista sopivi 1=helppo, 2=helppo, jotain haastetta, 3=osittain helppo, osittain haastava, 4=haastava, 5= erittäin haastava

1 2 3 4 5

- 
- 
- 
- 
- 

Menetelmä apuna urheilussa \*

Tukiko menetelmä omaa urheiluharrastustasi? 1=täysin samaa mieltä, 2= jokseenkin samaa mieltä 3=en osaa sanoa, 4=jokseenkin eri mieltä 5=täysin eri mieltä

1 2 3 4 5

- 
- 
- 
- 
- 

Mitä apua menetelmästä on urheilusuoritukseen? \*

Valitse yksi tai useampi vaihtoehdoista

- rentoutuminen
- keskittyminen
- stressitön suoritus
- vapautumisen tunne suorituksessa
- ei mitenkään
- onnistumisen tunne suurempi
- Muu:

Ryhmän ilmapiirin muutokset \*

Ryhmän ilmapiiri muuttui parempaan suuntaan menetelmän avulla? 1=täysin samaa mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä 3=en osaa sanoa 4=jokseenkin eri mieltä 5=täysin eri mieltä

1 2 3 4 5

- 
- 
- 
- 
- 

Aiotko hyödyntää menetelmää tämän jälkeen? \*

Menetelmän hyödyntäminen harjoituksissa, koulussa, kotona ja vapaa-ajalla. Valitse sopivin vaihtoehto

- Kyllä

o  En

Vapaa palaute

Kirjoita tähän vapaa palaute koskien menetelmää. Voit kirjoittaa omia tunteuksiasi menetelmästä.



Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Palvelun tarjoaa

[Google Forms](#)

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

[Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Lisäehdot](#)

Liite 2: Infokirje

Hei urheilijoiden vanhemmat!

Tänä keväänä seurassanne tehdään opinnäytetyö liittyen kilpaurheiluun. Opinnäyte kulkee nimellä *Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen kilpaurheilussa*. Opinnäytetyön tavoitteena on käyttää taidelähtöisiä menetelmiä apuna kilpailusuorituksessa ja niiden avulla saada kilpailusuoritusta parannettua. Taidemenetelmien tarkoituksena on rentouttaa suoritusta ja vähentää suorituspainetta. Menetelmien avulla käydään kilpailusuoritukseen liittyviä tunnetiloja läpi ja pyritään kehittämään urheilijan omaa suoritusta.

Opinnäytetyö toteutetaan parityönä ja kahdessa eri seurassa. Mukana on kaksi eri lajia: joukkuevoimistelu Sport Club Vantaalla sekä yleisurheilu Vantaan Salamissa. Molemmissa lajeissa toteutetaan samat menetelmät ja saatuja tuloksia vertaillaan joukkuekeskeisen ja yksilökeskeisen lajin välillä. Urheilijat antavat nimettömänä palautetta jokaisesta menetelmästä kyselyn välityksellä.

Taidemenetelmiä on kolme kevään aikana; sanataide, draama ja kuvataide. Jokainen menetelmä tehdään omalla kerralla ja jokaisesta menetelmästä käydään ryhmäkeskustelua. Menetelmien aikataulun saatte lähempänä menetelmän toteutuspäivää opinnäytetyön tekijältä (Oona tai Ida).

Lisätietoja saa opinnäytetyön tekijältä:

Ida Paulman Vantaan Salamat paulman.ida@luukku.com

Oona Meriälä Sport Club Vantaa [oonameriala@scvantaa.fi](mailto:oonameriala@scvantaa.fi)

Mikäli tulee kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, ottakaa rohkeasti yhteyttä opinnäytetyöntekijöihin!

Ystävällisin terveisin  
Oona Meriälä ja Ida Paulman

### Liite 3: Lupalappu

Urheilija \_\_\_\_\_ saa osallistua *Taidelähtöiset menetelmien hyödyntäminen kilpaurheilussa* opinnäytetyön menetelmiin. Tietoja ja tuloksia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön, eikä tietoja ja tuloksia luovuteta ulkopuolisille tahoille.

Kyllä \_\_\_\_\_

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_\_

Urheilijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Alaikäisen urheilijan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

### Liite 4: Vuosikello

#### Vuosikello, opinnäytetyö kevät 2016



