

Minna Orre, Susanna Pakarinen, Anne-Mari Purhonen ja
Juuso Pöyhönen

NUORET LIIKKUMAAN
Liikunnallinen ryhmämalli tukemassa
nuoren kasvua ja kehitystä

Opinnäytetyö
H268KN1


Syyskuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä 23.9.2011
Tekijä(t) Minna Orre, Susanna Pakarinen, Anne-Mari Purhonen ja Juuso Pöyhönen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapia
Nimeke Nuorten liikunta – Liikunnallinen ryhmämalli tukemassa nuoren kasvua ja kehitystä		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda jokaiselle yläasteikäiselle sopiva liikuntaryhmämalli ja esitellä sitä käytännössä. Tämä toimintamalli on tehty Savonlinnan sudun liikunta ry:n käyttöön, tarkoituksena saada nuoret innostumaan liikunnasta. Toimintamallin esitelmä suoritettiin Savonlinnan Talvisalon yläasteella ja se on toteutettu SSL:n kanssa yhden kuukauden pituisena kokeiluna. Ryhmän jatkuvuudesta vastaa SSL meidän pilotointimme jälkeen. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja toteutettu Engeströmin kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan.</p> <p>Tutkimme kehittämämme toimintamallin toimivuutta saada nuoret kiinnostumaan omaehtoisesta liikunnasta. Kehitimme alkuperäisen toimintamallin rakenteen teorian perusteella. Toimintamalli koostuu verkkoyhteisöstä, ryhmätapaamisista, pienryhmätoiminnasta ja yksilöohjauksesta. Malliin kuuluu nuorten mielipiteiden huomioiminen, palautteen kerääminen, kilpailullinen tavoitteettomuus ja jatkuva kehittäminen sekä liikuntaryhmän ulkopuolinen yhteydenpitokanava. Liikuntaryhmän avulla nuoret pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan liikuntaa eri muodoissa. Pienryhmät ja yksilöohjaus mahdollistavat nuorten omalla ajalla tapahtuvan liikkumisen.</p> <p>Arvioimme toimintamallin toimivuutta videoinnin, kehittämispalaverien ja nuorilta keräämämme tiedon perusteella. Videokuvasimme ja dokumentoimme kirjallisesti toimintamme sekä keräsimme palautteen. Analysoimme videot ja teimme lopullinen arvioinnin pilotoinnin jälkeen. Kokosimme myös kehittämästämme toimintamallista ohjevihkon, jonka avulla seuraavien ohjaajien on helppoa aloittaa toimintamallin käyttö.</p> <p>Ryhmään osallistui kahdeksan yläasteikäistä tyttöä ja yksi poika. Kirjallisia loppupalautteita palautui meille neljä kappaletta. Loppupalautteiden perusteella ryhmämalli voisi auttaa nuoria liikunnan jatkamista. Uusien lajien kokeilu koettiin hyväksi. Nuoret kokivat että heitä kuunneltiin ja että he saivat toimia päättäjinä ryhmän aikana. Facebook-yhteisö koettiin toimivana yhteydenpidon ja tiedotuksen kanavana, mutta vaihtoehtoisia kanavia tarvitaan. Ajanpuute nousi suurimmaksi syyksi ryhmän jatkamisen esteeksi. Uskomme että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Tämän ryhmämallin avulla saadaan uutta näkökulmaa nuorten liikuntaryhmien ohjaamiseen ja toteutukseen. Ongelmaksi koettiin markkinointi koululla nuoren näkökulmasta.</p>		
Asiasanat (avainsanat) nuoret, liikunta, toimintamalli, kehittävä työntutkimus, esitelmä		
Sivumäärä 97 sivua + liitteet 11 sivua	Kieli suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Anne Henttonen, Helka Sarén		Opinnäytetyön toimeksiantaja Savonlinnan seudun liikunta ry.

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 23.9.2011
Author(s) Minna Orre, Susanna Pakarinen, Anne-Mari Purhonen and Juuso Pöyhönen	Degree programme and option Degree Programme in Physiotherapy	
Name of the bachelor's thesis A group exercise model supporting the growth and development of adolescents		
Abstract <p>The purpose of this study was to create an exercise group model suitable for all adolescents and to pretest it in practice. The model was tested for one month at Talvisalo Upper Secondary School in Savonlinna in cooperation with the Savonlinna Region Sports Association (SSL). SSL is responsible for the continuity of the group after our piloting. In this study we followed the guidelines of Engeström's Activity Theory and Developmental Work Research.</p> <p>We investigated the functionality of the model in arousing young people's interest in spontaneous physical activity. The original model was developed on the basis of the theoretical framework. The model comprises a network community, group meetings, small group activities and individual guidance. Furthermore, the model includes collection of opinions and feedback, non-competitive goals, constant development and communication outside the group. In the exercise group the young were able to get to know and try sports in different forms. The small group activities and individual guidance encouraged spontaneous free time exercise.</p> <p>We evaluated the functionality of the model with the help of videotapes of our meetings and the information collected from the young. We videotaped and documented our actions and collected feedback. The analysis of the videotapes was performed after the group pilot. We also prepared a guidebook of the model so that it will be easy for following users to continue or to begin to use the model.</p> <p>Eight adolescent girls and one boy participated in the group. Four feedback forms were returned to us. On the basis of the feedback we can conclude that the model could help to continue physical activity among adolescents. The young experienced that they were listened to and that they were allowed to function as decision-makers in the group. The Facebook community was seen as a functional communication and information channel. The lack of time was the most common reason not to participate. We believe that this study can help in increasing physical activity among young people and finding new perspectives for instructing various groups.</p>		
Subject headings, (keywords) Adolescents, exercise, sports group model, Activity Theory and Developmental Work Research, pretest		
Pages 97 pages + appendices 11 pages	Language finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Anne Henttonen, Helka Sarén	Bachelor's thesis assigned by the Savonlinna Region Sports Association	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	3
2.1	Nuorten liikuntakäyttäytyminen	3
2.2	Nuorten liikunnan suositukset	5
2.3	Nuorten liikkumattomuuden syyt ja osatekijät	6
2.3.1	Drop out -ilmiö nuorilla	8
2.3.2	Miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa?	10
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN KASVUUN JA KEHITYKSEEN... ..	12
3.1	Nuoren kasvu ja kehitys.....	12
3.1.1	Fyysiset muutokset.....	12
3.1.2	Psyykinen kasvu.....	13
3.2	Liikunnan fyysiset vaikutukset	14
3.3	Liikunnan psyykinen vaikutus	15
3.4	Liikunnan sosiaalinen ja kulttuurillinen vaikutus	16
3.5	Liikunnan kansanterveydelliset vaikutukset.....	17
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	18
4.1	Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen.....	19
4.2	Urheiluseuratoiminnan merkitys	20
4.3	Muutosvaiheteoriat	20
5	TERVEYDEN EDISTÄMISEN HANKKEET	24
5.1	Hyvinvointia yhdessä liikunnasta - Hyrrä-hanke	24
5.2	Mä oon täällä! –hanke	25
6	RYHMÄTOIMINTA JA OHJAUS	25
6.1	Tyttö- ja poikaryhmän erityispiirteet	27
6.2	Yhteisöllisyyden ja luovuuden toteutuminen	28
6.3	Nuorten osallistaminen sosiaalisen median keinoin	31
6.4	Ryhmän ohjaaminen	35
6.4.1	Ryhmän kehityksen vaiheet	38
6.4.2	Ryhmän turvallisuuden asteet	39
6.4.3	Mä oon täällä -ohjaajakoulutus	42
6.4.4	Tehtäväsuuntautuneisuus	43

6.4.5	Kasvun ja kehityksen huomiointi nuorten liikunnassa	43
7	MOTIVAATIOTEKIJÄT	44
7.1	Motivaatio.....	45
7.2	Motivoituminen	48
7.2.1	Voimavarasuuntautunut työote motivaation taustalla.....	50
7.2.2	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus viihtymiseen liikuntatunneilla	51
7.3	Liikuntamotivaatio.....	52
8	MUSIIKKI VAIKUTUKSEN KEINONA	55
8.1	Musiikin käyttäminen	55
8.2	Musiikin hyödyt.....	56
9	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOIMINTASUUNNITELMA.....	57
10	LIKUNNALLINEN RYHMÄMALLI TUKEMASSA NUOREN KASVUA JA KEHITYSTÄ	59
10.1	Savonlinnan seudun liikunta ry:n (SSL:n) esittely	60
10.2	Engeströmin kehittävän työntutkimuksen perusteet.....	60
10.3	Engeströmin kehittävän työntutkimuksen vaiheet.....	62
10.4	Engeströmin kehittävän työntutkimuksen soveltaminen	63
10.4.1	Prosessin kuvaus	64
10.4.2	Ratkaisumalli	66
10.4.3	Toteutussuunnitelma.....	67
10.4.4	Toteutuksen kuvaus	70
10.4.5	Arviointi.....	75
11	TULOKSET	76
12	POHDINTA	80
12.1	Prosessin arviointi ja tulosten pohdinta	80
12.2	Kehittämishankeen luotettavuus ja etiikka	90
	LÄHTEET.....	92

LIITTEET

1	Haastattelulomake	6	Ryhmän esittelylomake
2	Ryhmätilanteen suunnitelma	7	Toimintamalliopas
3	Lupa	8	Opinnäytetyösopimus
4	Kokouspöytäkirjan malli		
5	Havainnointilomake		

1 JOHDANTO

Nuorten liikunnan harrastaminen vähenee yläasteelle siirryttäessä, mikä vaikuttaa alentavasti nuorten hyvinvointiin ja sosiaaliseen vahvistumiseen. Nuorille ei ole tarjolla riittävästi ohjattua liikunnallista toimintaa vapaa-aikana, eikä heillä ole motivaatiota järjestää sellaista keskenään. Liikunnanohjaajat haluavat kehittää joukkueitaan, joten matalankynnyksen liikuntaryhmille ei ole riittävästi ohjaajia tarjolla. Nuorten on vaikea päästä mukaan harrastustoimintaan, koska suurin osa on aktiivivurheilijoille suunnattuja seuroja, joissa halutaan nähdä nimenomaan nuorten lajikohtaista kehittymistä. (Lehtonen 2007.)

Valtioneuvoston vuonna 2002 tehdyssä linjauksessa määriteltiin terveyttä edistävän liikunnan kansalliset kehittämisen tavoitteet. Päätöksellä haluttiin nostaa mahdollisuuksia koko väestön terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi. Taustalla oli huoli suomalaisväestön ikääntymisestä ja kansansairauksien lisääntymisestä. Päätöksen keskeisinä tavoitteina ovat riittämättömästi liikkuvien aktivointi kaikissa ikäryhmissä sekä arkiympäristöjen kehittäminen liikkumiseen kannustavaksi. Erityisesti huolta kannetaan lasten ja nuorten liikkumisesta sekä ikäihmisten toimintakyvystä. Kaikissa ikäryhmissä korostetaan arkiliikuntaa ja liikkumiseen houkuttelevien olosuhteiden luomista. (Fogelholm 2007.)

Liikunnan lisäämisellä voidaan vaikuttaa nuorten hyvinvointiin, sillä toimettomana olevat nuoret ajautuvat haluamattaankin epäterveellisiin tapoihin yhteisöllisyyden vuoksi. Nuorten hyvinvointi sekä siihen liittyvät tekijät kuten itsetunto, terveys ja onnellisuus liittyvät liikunnan määrään. Liikunnan vähentyessä murrosikäinen joutuu turvautumaan muihin stressin helpotuskeinoihin, jolloin nuori joutuu helposti huonommille urille. Nuoren valinnat vaikuttavat hänen elämäänsä jatkossa hyvin paljon, joten preventiivinen toiminta on ehdotonta välttääksemme aikuisuudessa vastaan tulevia ongelmia. (Lehtonen 2007.)

Useiden tutkimusten mukaan nuorille on tärkeää omaehtoisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa tekemiseen; nämä mahdollisuudet lisäävät nuorten motivaatiota liikkua. Erityisesti nuoret tarvitsevat mahdollisuuksia vaikuttaa, jotta motivaatio harrastamiseen säilyisi. Murrosiän kynnyksellä oleva nuori haluaa ja tarvitsee kehityksen varmistamiseksi vastuuta ja mahdollisuuksia päättää omasta toiminnastaan

sekä aikuisten puolelta tukea ja ohjausta oikeaan suuntaan. Motivaatio on tärkeä tekijä nuorten liikkumisen kannalta; toisaalta liikkumisen halua nuorten keskuudesta löytyy, puuttuvat nuorilta välineet ja taidot liikunta ryhmän muodostukselle. (Lehtonen 2007.) Nimenomaan tähän yritimme vaikuttaa, jotta nuorten olisi helpompi aloittaa liikunta.

On tehty monia hankkeita nuorten liikunnan lisäämiseksi. Vuonna 2006 toteutettu Mä oon täällä! -hankkeen tavoitteena oli lisätä nuorten omaehtoista liikuntaa, rohkaista osallistumaan ja vaikuttamaan liikuntaseuroihin. Hanke on tehty Nuori Suomi ry:n kanssa yhteistyönä. Tutkimuksissa on kerätty tietoa pääosassa ohjaajilta, opettajilta sekä ammattilaisilta, eikä nuorten näkökantaa ole huomioitu riittävästi. Nuorille on tehty liikuntaryhmiä, mutta ryhmät ovat olleet tiettyä lajia suosivia, mikä ei kata kaikkien nuorten intressiä. Lisäksi nuoret eivät ole päässeet itse tarpeeksi vastaamaan ryhmän toiminnasta. Toiminta ryhmässä on ollut usein ohjaajan suunnittelemaa ja ohjaamaa eli ryhmä on toiminut ohjaajakeskeisesti. (Lehtonen 2007.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda 12–16-vuotiaille nuorille matalan kynnyksen liikuntaryhmämalli, jonka tarkoituksena oli vaikuttaa nuorten liikkumattomuuteen ja liikunnan harrastamisen lopettamiseen yläasteiässä sekä helpottaa tutustumista eri liikunnan muotoihin. Tarkoituksena oli tehdä jokaiselle nuorelle sopiva malli, jonka jokainen nuorten parissa toimiva voi ottaa omaan käyttöönsä. Toteutamme ryhmän käytännössä Savonlinnan Talvisalon yläasteella kuukauden pituisena kokeiluna. Ryhmällä ei ollut kilpailullisia tavoitteita eikä ryhmän tule kehittyä joukkueena, sillä kynnys uuden harrastuksen aloittamiseen on usein liian korkea vaaditun taitotason vuoksi. Ryhmän toiminta pyrittiin luomaan sellaiseksi, että se on mielekästä, osallistavaa ja helposti toteutettavaa. Tavoitteenamme oli varmistaa jokaisen mahdollisuus osallistua liikuntaryhmään, johon ei vaadittu aiempaa kokemusta tai osaamista liikunnasta. Toimimme yhteistyössä SSL:n kanssa ryhmän toiminnan mahdollistamiseksi. Pyrimme myös varmistamaan ryhmän jatkuvuuden SSL:n kautta.

Tavoitteenamme oli saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Sitouttaako toimintamalli nuoria liikunnalliseen toimintaan? Edistääkö toimintamalli liikunnan aloittamista? Edistääkö toimintamalli nuorten liikuntakäyttämistä?

2 LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttäytyminen on liikunnan toteuttamista ja siihen vaikuttavien tekijöiden huomiointia. Liikunta on tahdonalaista toimintaa, mutta ei aina vapaaehtoista. Liikuntaan kohdistuu valintoja, joita ohjaavat sisäiset ja ulkoiset tarpeet, odotukset, rajoitukset ja mahdollisuudet. Liikuntaa toteutetaan tai harjoitetaan jonkin päämäärän saavuttamiseksi. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät ovat ympäristö, altistavat sekä mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Sisäisiä vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi aikaisemmat kokemukset. (Vuori 2003, 12.)

Ympäristötekijät, jotka vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen, ovat fyysinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen ympäristö. Fyysinen ympäristö vaikuttaa halukkuuteen sekä mahdollisuuksiin liikkua. Esimerkkeinä ovat kuntopolut, sade, kylmyys ja liikuntapaikat. Sosiaalisen ympäristön tuki vaikuttaa paljon liikunnan harrastamisen aloittamiseen ja sen jatkamiseen. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi lähiympäristöstä terveydenhuollon asiantuntijat. Sosiaalinen tuki voi olla konkreettista auttamista, tietojen antamista ja henkilön rohkaisemista, lisäksi siihen kuuluvat ohjaajan palaute sekä ryhmään kuuluvuuden tunne. Kulttuurilliset tekijät näkyvät liikuntaan suhtautumisella, millainen arvo liikunnalle on annettu, millaista liikuntaa edistetään. (Vuori 2003, 95–96.)

2.1 Nuorten liikuntakäyttäytyminen

Viimeisten vuosikymmenten aikana on tapahtunut muutoksia nuorten liikkumisessa, eikä liikunta enää kuulu luonnostaan jokaisen kouluikäisen päivään. Useiden kyselytutkimuksien mukaan varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäiväinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. (Ahonen, 2008; Nuori Suomi 2009–2010.) Halme ja Laine (2005) ovat tehneet katsauksen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksista, josta näkyy hyvin liikunnan harrastamisen kehityssuunta (Halme & Laine 2005). Väestötutkimusten perusteella nuorista arviolta 40 - 50 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin vähän liikkuvia on nuorista 20 – 25 %. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Nuorten liikkuminen urheiluseuroissa on yleistynyt viimeisen 30 vuoden aikana, mutta omaehtoinen liikunta seuran tai koulun ulkopuolella on vähentymässä. (Fogelholm 2007.) Urheiluseuroissa 3–18-vuotiaista on mukana vuosittain 43 %. 15 vuodessa on

tullut yhdeksän prosentin kasvu osallistumiseen (34 % → 43 %), kuitenkin kasvu on vähentynyt. Lisäksi 25 800 lasta ja nuorta haluaisi aloittaa harrastamisen seurassa, joten kysyntää löytyisi. (Nuori Suomi 2009–2010.)

Alaluokilla lapset ovat välitunneilla melko aktiivisia, mutta tutkimusten mukaan yläasteikäisistä enää joka kymmenes on fyysisesti aktiivinen taukojen aikana. Lisäksi kouluihin ja harrastuksiin mennään yhä useammin vanhempien autokyydillä tai muilla nuorta passivoivilla kulkuvälineillä. (Fogelholm 2007.) Kuntotestit suomalaisissa kouluissa ja puolustusvoimissa osoittavat, että lapset ja nuoret ovat lihavampia ja heikompia fyysiseltä kunnoltaan, mikä on uhkana tulevien työikäisten kansanterveydelle ja työkyvyille tulevaisuudessa. Lihominen johtuu osittain nimenomaan koululiikunnan ulkopuolisen arkiliikunnan vähenemisestä. Lisäksi lapset ja nuoret istuvat paljon television ja tietokoneen ääressä sekä koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä ja netissä kasvotusten tapaamisen sijaan. (Ahonen 2008.)

Anna Partasen (2006) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin nuorten liikuntatottumuksia, -toiveita ja liikuntamotivaatiota. Tutkimus toteutettiin määrällisenä ja laadullisena kyselytutkimuksena viidelle mikkililäiselle kahdeksannelle luokalle. Kyseiset luokat olivat mukana Etelä-Savon Liikunta ry:n Tuunaa-Ittees -liikuntaprojektissa. Yhteensä oppilaita on 96, joista 46 oli tyttöjä ja 50 poikia. Kyselyllä etsittiin vastauksia nuorten liikunnan harrastamisen määrään, nuorten harrastamiin lajeihin, lajitoiveisiin ja harrastamisen syihin. (Partanen 2006.)

Otoksen nuoret liikkuvat suhteellisen aktiivisesti vuoden ajasta riippumatta. Suurin osa nuorista liikkui 3–5 kertaa viikossa. Kesäisin nuoret liikkivat useammin kuin talvisin. Yli viisi kertaa viikossa urheilevista nuorista, pojat liikkivat useammin kuin tytöt. Vuoden aikana nuoret harrastivat keskimäärin 2,5 tuntia viikossa. Kesällä liikuntaa kertyi 4–6 tuntia ja talvella 1–3 tuntia viikossa. Kesällä nuorista 8 % liikkui alle tunnin viikossa ja talvella 15 %, näistä poikien osuus oli suurempi. (Partanen 2006.)

Partasen tutkimuksessa nuorilta kysyttiin myös, mitä liikuntalajeja he harrastavat. Kesäisin suosituimmat lajit olivat uinti, pyöräily, lenkkeily, palloilulajit sekä hyötyliikunta. Lisäksi rullaluistelu ja -lautailu olivat suosittuja. Talvella suosittuja

lajeja olivat lenkkeily sekä erilaiset jääpelit. Tutkimuksesta selvisi, että nuoret haluaisivat harrastaa taistelulajeja, ammuntaa, pesäpalloa, sukellusta, kuntosalilla käyntiä sekä kuntonyrkkeilyä, tanssia ja sukellusta. Erityisesti tytöt halusivat kokeilla uusia lajeja. (Partanen 2006.) Tästä tutkimuksesta päätellen on tarvetta ryhmälle, jossa nuoret voivat kokeilla eri liikuntalajeja oman mielenkiinnon mukaan ja lajikohtaisten osaamisten harjoittamisen lisäksi nuoret voivat kokeilla elämysliikuntaa. Tästä syystä meidän luomassa liikuntaryhmässä liikunta on monipuolista.

2.2 Nuorten liikunnan suositukset

Fogelholmin (2007) mukaan lasten ja nuorten liikunnan tarpeista terveyden kannalta ei ole riittävästi tutkittua tietoa, joten suositukset eivät ole yhtä varmoja kuin aikuisten osalta. Kannaksen (2002) mukaan terveyttä edistävän liikunnan määrää ei voida antaa konkreettisia määriä tai arvoja, joita voitaisiin hyväksi käyttää liikunnan suunnittelussa. Mutta tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää elinikäistä liikkumista. Kuitenkaan eri maiden välillä annetut suositukset eivät suuresti eroa toisistaan, mikä voi kertoa siitä, ettei tutkimustietoa ole muuallakaan enempää. (Kannas 2002; Fogelholm 2007.)

Nuori Suomen perustaman asiantuntijaryhmän tekemän nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan liikunnalla voidaan oikein toteutettuna edistää kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat vähimmäisvaatimukseen terveillä ihmisillä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään 1–2 tuntia päivässä ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää sekä viihdemediaa tulisi käyttää korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja tapahtua erilaisissa ympäristöissä, jotta se kehittäisi myös motorisia taitoja. Liikkumisen aikana tulisi esiintyä hengästymistä ja hikoilua. (Ahonen 2008.)

Suosituksien mukaan 7–12-vuotiailla fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi on asetettu kaksi tuntia päivässä. Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla, joten he tarvitsevat paljon aikaa ja tilaisuuksia liikkua. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä 13–18-vuotiailla on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä, mutta he elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa jolloin liikuntaa tulisi olla reilusti yli minimin. Monien liikuntamuotojen kokeileminen ja perustaitojen harjoittelu auttavat

nuorta löytämään itselleen sopivan liikuntamuodon ja samalla se kehittää hyvinvointia. Nuoret tarvitsevat lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa. Kouluikäisillä lihaskunnan vahvistaminen tulisi aloittaa jo ennen murrosikää suoritustekniikkaharjoituksilla, kehon omaa painoa hyödyntäen tai kevyillä painoilla. (Ahonen 2008.)

Lapsia ja nuoria koskevista liikuntasuosituksista on myös epäilyksiä, sillä joidenkin tutkimusten mukaan tunnin päivittäinen liikunta ei riitä tuomaan kaikkia terveyshyötyjä, mitä liikunnasta voisi saada. Toiseksi liikunnan monipuolisuudessa puuttuu näkökulma motoristen taitojen oppimiseen ja luuston kehittämiseen. (Fogelholm 2007.)

Liikunnassa täytyy huomioida myös kohtuus, sillä liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä kasvavat myös liikuntaan liittyvien riskien määrä. Liikunnan riskit on huomioitava erityisesti, jos on ollut aiemmin täysin inaktiivinen. Tällöin liikunnan lisäämistä tulisi tehdä vähitellen ja samalla vähentää istumiseen kulutetun ajan määrää. (Mäkinen 2009.)

Mäkisen mukaan (2009) keho tarvitsee myös riittävästi lepoa elimistön palautumiseksi. Ahonen (2008) jatkaa, että kasvava lapsi tarvitsee säännöllisesti 8–10 tuntia unta, sillä riittävä uni on tärkeää kasvun, oppimisen ja palautumisen kannalta. Liikunta tulisi ajoittaa siten, ettei se häiritse yöunta. Rasittava liikunta liian lähellä nukkumaan menoaikaa häiritse nukahtamista ja unenlaatua. Samoin viihdemedian käyttöä tulisi välttää ennen nukkumaanmenoa. (Ahonen 2008; Mäkinen 2009.)

2.3 Nuorten liikkumattomuuden syyt ja osatekijät

Nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten kyky ja taito suorittaa erilaisia liikkeitä. Motorisia perustaitoja opetellaan jo lapsena. Näitä perustaitoja ovat muun muassa juoksu, hyppely, potku, kääntyminen ja näiden liikkeiden yhdisteleminen. Motoristen perustaitojen osaaminen antaa lapselle liikunnallisia kokemuksia ja rohkaisee kehittämään liikuntataitoja lisää. Suurimmalla osalla 6-vuotiaista lapsista on jo potentiaalia suorittaa näitä perustaitoja, jonka jälkeen lapsi on valmis siirtymään eriytyneiden liiketaitojen tasolle. Eriytyneiden liiketaitojen hallinnalla tarkoitetaan liikemuotoa, joka yhdistää kehittyneet perustaidot

monimutkaisiin lajitaitoihin, esimerkiksi jalkapallotaitoa, painitaitoa ja pesäpallotaitoa. Mikäli lapsi ei ole tarpeeksi varhaisessa vaiheessa oppinut kunnolla motorisia perustaitoja, on hänen myöhemmin vaikea kehittyä eriytyneiden liiketaitojen asteelle. Tämä aiheuttaa nuoruusiässä epäonnistumisen tuntemuksia liikuntaharrastuksessa ja saa liikuntaharrastuksen tuntumaan epämiellyttävältä. (Gallahue 2006.) Motoristen taitojen kehittymisellä ja niiden hallinnalla voi olla näin vaikutusta nuoren liikunta aktiivisuuteen. Lisäksi monissa tutkimuksissa käy ilmi motoristen taitojen ja liikunta-aktiivisuuden välinen yhteys. (Stigman 2006.)

Nuorten mielipiteet on otettava huomioon sekä heitä on kuunneltava, kun suunnitellaan ja toteutetaan liikuntaa. Mikäli kaikille olisi mahdollisuuksia ja sopivia tapoja liikkua, niin Suomessa olisi yli 300 000 halukasta lasta ja nuorta liikkumaan urheiluseuroissa. Muita sopivia vaihtoehtoja tarvitaan etenkin, jos nuori ei halua sitoutua kilpaurheiluun. (Miettinen 2010, 20.)

TAULUKKO 1. Urheilun tai liikunnan harrastaminen vapaa-aikana vähintään puoli tuntia (Kouluterveys 2010, Etelä-Savo, Peruskoulu)

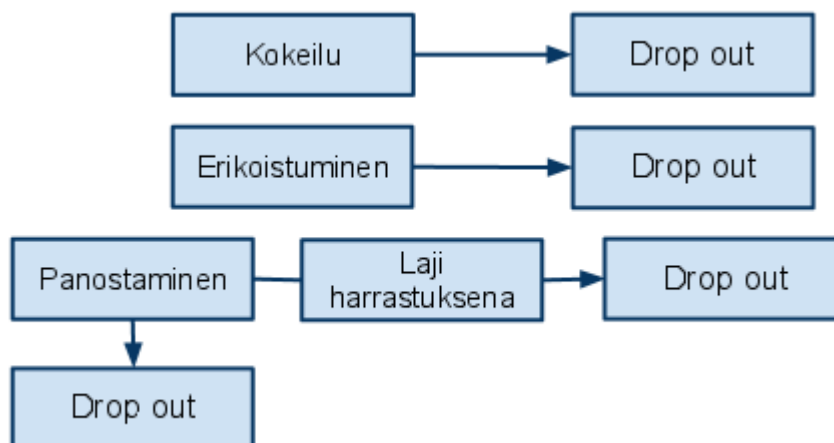
	8.luokka		9.luokka		yht.*
	poika	tyttö	poika	tyttö	
Useita kertoja päivässä	22	13	14	10	15
Noin kerran päivässä	23	26	21	25	24
4-6 kertaa viikossa	21	28	23	23	24
2-3 kertaa viikossa	22	22	28	26	24
Kerran viikossa	5	6	6	9	6
Harvemmin	5	5	6	6	6
Ei lainkaan	2	1	1	1	1
Yhteensä %	100	100	100	100	100
N	748	765	739	773	3025

*Luokka-aste- ja sukupuolivakioidut prosenttiosuudet. Huom. Kysymys peruskoulu/lukio-lomakkeen mukaisesti

2.3.1 Drop out -ilmiö nuorilla

Kun nuori lopettaa urheiluharrastuksen, niin voidaan puhua drop-outista (suomennettuna pelistä putoaminen). Tyypillinen esimerkki drop out -ilmiöstä on koulunkäynnin keskeyttäminen. Drop outilla tarkoitetaan keskeyttämistä jossakin. Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme drop outilla nimenomaan urheiluharrastuksen lopettamista. Urheilun parissa kummastuttaa, miksi lahjakkaat nuoret lopettavat uransa juuri ennen kuin pääsevät aikuisten sarjoihin. Yleisesti on pohdittu, miten urheiluseurat ja -lajit pystyisivät huomioimaan toiminnassa useamman nuoren tarpeet. (Lämsä 2008.)

Huolestuttavaa on se, että nuoret jättävät urheiluharrastuksen tai vaihtavat sitä jokaisessa harrastamisen vaiheissa. Kokeiluvaiheessa lajin lopettaminen ei ole niin vakavaa, koska silloin nuori etsii vielä itselleen sopivaa lajia ja saattaa vaihdella sitä, mutta varsinkin erikoistumisen tai panostamisen vaiheessa lopettavien osalta tulee olla huolissaan. Tällöin nuori on jo osoittanut kiinnostustaan lajia kohtaan, mutta jättää silti harrastuksen. (Lämsä 2008.) Syynä lopettamiseen voi myös olla nuoren tavoitteet. Jos nuorella ainoana tavoitteena toiminnassa on olla hyvä ja kykenevä tekemään vain yhtä liikuntamuotoa, on hyvin mahdollista; että hän lopettaa. Jos nuorella on vain yksi tavoite toiminnallaan, sen suppeus voi johtaa lopettamiseen. (Lee 1993, 116.)



KUVA 1. Nuorten liikuntaharrastamisen lopettaminen (Lämsä 2008)

Tutkimusten, tilastojen ja tutkimusten mukaan yhä useampi nuori lopettaa urheiluharrastuksen liian aikaisin. Monia päteviä selityksiä löytyy lopettamisen syihin: Valmentaja ajaa vain omia etujaan, harjoitusajat ovat huonot tai jääkiekko vetää

lahjakkaimmat osaajat. Läheskään kaikki yhden lajin lopettaneet eivät jätä liikunnan harrastamista kokonaan. Moni voi vaihtaa lajia tai alkaa liikkua omatoimisesti. Monista tutkimuksista käy ilmi, että nuorten urheiluharrastuksen lopettaminen on monen tekijän seurausta. (Lämsä 2008.) Tämän päättelimme myös Aholan (2010) tutkimuksesta.

Nuoret voivat lopettaa liikunta harrastuksen hauskuuden vähäisyyden takia, kun taas vanhemmat sosiaalisten suhteiden tai paremman tekemisen takia. Tytöt lopettavat aikaisemmin kuin pojat, ja he pohtivat elämän vaihtoehtoja suuremmin. Pojat taas syyttävät valmentajaa tai vain muuttavat mielenkiinnon kohdetta. (Lämsä 2008.) Opinnäytetyössämme otamme huomioon nuorten ajatukset ja teemme toimintaa nuorille mielekkäämmäksi. Emme rajaa toimintaa vain liikuntaryhmään, vaan lisäämme sosiaalistavaa näkökulmaa. Mahdollistimme nuorille ryhmän ulkopuolisen toiminnan ryhmäläisten kesken sosiaalisen median kautta. Nuoret voivat kokoontua myös pienemmissä ryhmissä varsinaisen ryhmätoiminnan ulkopuolella liikunnan ja mielenkiinnon kohteiden mukaan.

Drop out -ilmiössä ratkaisuja tulisi tutkia aikuisten toimintamalleista. Monesti aikuiset ihmiset yrittävät toimia niin, että nuoret kasvaisivat ajattelemaan sekä toimimaan erityisellä tavalla. Useasti aikuiset toivovat, että nuoret arvostaisivat asioita, miettivät tavoitteita ja tekisivät valintoja toiminnan seuraukset huomioiden. Tämä johtaa siihen, että vanhempi sukupolvi koettaa saada nuoret omaksumaan aikuisten käsitystavat ja toimintamallit. (Lämsä 2008.)

Saara Aholan tutkimuksesta (2010) käy ilmi syitä suomalaisten nuorten liikuntaharrastamisen lopettamiseen. Hän teki tutkimuksen 12–18-vuotiaille nuorille, jotka olivat harrastaneet liikuntaa vähintään vuoden ja lopettaneet sen. Kyselyyn vastasi 52 tyttöä ja 26 poikaa, yhteensä vastaajia oli siis 78. Tuloksista kävi ilmi, että tärkeimmäksi syyksi nuoren ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen oli toisen lajin harrastaminen (44,9 %), seuraavaksi tärkein syy oli omat odotukset kehittymisestä (41,0 %). Lisäksi liian suuret harjoitusmäärät, valmentajan asettamat odotukset kehityksestä sekä koulukäynti olivat osalle syy lopettamiseen (34,6 %). Valmentajan epämiellyttävyys (32,0 %) sekä kilpailun liika korostaminen (30,8 %) olivat myös osatekijöinä lopettamisessa. Muita mahdollisia syitä olivat lajia kohtaan loppunut kiinnostus, loukkaantuminen tai valmentajasta johtuvat syyt. (Ahola 2010.) Tarve

kehittyä yhdessä lajissa vie resursseja harrastaa monipuolisempaa liikuntaa. Kun nuori lopettaa tämän oman lajinsa, voi olla ettei hänen taidot riitä aloittamaan enää muita lajeja.

Tutkimuksessa selvitettiin myös keinoja estää harrastuksen lopetus. Tärkeäksi koettiin oma kehittyminen lajissa, koulustressin ja harjoitusmäärien väheneminen, uusi valmentaja, sopivan joukkueen/ryhmän löytyminen sekä paremmat harjoitusajat. (Ahola 2010.) Nuoret siis tarvitsevat motivoitua jatkuvaa toiminnan kehitystä ja enemmän mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Meikin yritämme tarjota toimintamallissamme monipuolisia mahdollisuuksia, emmekä keskity lajikohtaiseen harjoitteluun.

2.3.2 Miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa?

Anna Partanen (2006) teki tutkimuksen aiheesta “Mikkeliläisten kahdeksaslukulaisten nuorten liikuntatottumukset, -toiveet ja liikuntamotivaatio”. Siinä kysyttiin nuorilta syitä siihen, miksi he eivät ole aloittaneet uuden lajin harrastamista. Kyselyyn vastasi 61 oppilasta. Suosituimmaksi vastaukseksi nuoret vastasivat jonkun muun syyn (33 %). Näitä syitä olivat esimerkiksi ajan, jaksamisen ja kavereiden puute. Seuraavaksi suurin syy oli huono ajankohta ja kolmanneksi tuli mahdollisuus harrastaa uutta lajia. (Partanen 2006.) Nuoret tarvitsevat yhteisen kanavan, joiden avulla he saavat tietoa muidenkin kiinnostuksista ja tätä kautta he voivat löytää kavereita liikunnan pariin. Ratkaisu ajanpuutteeseen ja liikkumisen ryhtymisen ristiriitaan voisi olla liikunnan innostavuudessa ja houkuttelevaisuudessa. Näihin elementteihin kiinnitimme huomiota liikuntaryhmän suunnittelussa. Uuden lajin harrastamisen mahdollisuus on pieni ja syy ei välttämättä ole pelkästään ulkoisissa tekijöissä, vaan myös nuoren taidoissa uuden lajin suhteen.

Usein kuultu syy liikkumattomuuteen on ajan puute. Kuitenkaan tämä ei ole koko totuus, sillä syy on tarkemmin yksilön käsitys ajan puutteesta. Yksilöt ovat epäonnistuneet järjestelemään aikataulujaan niin, että liikunta olisi osa sitä. Muita luultuja syitä voi olla aiempien urheilijoiden loppuun palaminen, mikä johtuu valmentajien liiasta painostuksesta. Tämä antaa negatiivisen tunteen liikuntaa kohtaan. Liikuntaa käytetään myös rangaistuskeinona kouluissa, jolloin liikunta muistuttaa asioista joita, ei saa tehdä. Loukkaantuminen on syy siihen, ettei saa harrastaa

liikuntaa; kuitenkin joskus kipu voi olla vain kuviteltua. Liikkumattomilla kerrotaan myös olevan matalampi kipukynnys kuin liikkuvilla. Loukkaantumisen vaaran vuoksi puute kuntoiluun liittyvistä tiedoista ja tekniikoista, sekä niiden antajista vähentää kiinnostusta suuresti. Monet kokevat liikunnan itsessään epämiellyttävänä, syitä voi olla tottumuksen puute, ohjauksen puute ja ruumiin rakenteelliset seikat. Yksi hyvin yleinen syy on kulttuuriin kuuluva liikkumattomuus. (Anshel 2006, 11–13.)

Liikunnalle on myös olemassa todellisia esteitä. Näitä ovat liikunnan saatavuus, ympäristölliset tekijät, fyysiset rajoitteet, ajan puute, tylsistyminen tai nautinnon puute, epärealistiset tavoitteet, puutteita luottamuksessa, ohjauksessa, valmennuksessa, jatkuvassa kehittämisessä ja sosiaalisessa tuessa. (Anshel 2006, 18–20.)

Nuorten liikuntaharrastamisen lopettamista on tutkittu useammassa tutkimuksessa ja on tehty erilaisia hankkeita nuorten liikunnan lisäämiseksi. Yksi näistä on kolmevuotinen Hyrrä-hanke, joka on toteutettu eräissä Pohjanmaan ja Lapin kunnissa, jossa Kuusamon yläkoulujen ja toisen asteen oppilaat ovat käyneet läpi ideariihen, jonka tarkoituksena oli miettiä erinäisiä syitä nuorten minimaaliseen liikkumiseen, miten nuoret saadaan liikkumaan sekä mitä nuoret tahtovat liikunnassa. Hanke esitellään tarkemmin myöhemmin luvussassa 5.1. Vastausten mukaan: Kuntien liikuntapalvelut sekä urheiluseurojen toiminta ovat liian tarjontalähtöisiä, nuoret eivät tiedä kovinkaan paljon liikuntamahdollisuuksista kunnissa, suurinta osaa nuorista ei kiinnosta kilpaurheilun harrastaminen. Harrasteryhmien vähyys, kaverien mukaan saaminen, toiminnan vähyys sivukylillä, harrastusten hinnakkuus, vapaiden salivuorojen vähyys koulun salille sekä lajien yksipuolisuus. Olivat myös vähäisen liikkumisen syitä. Nuoret ehdottivat omia harrasteseuroja esim. kiipeilyä, soutua, nyrkkeilyä ja joogaa. (Miettinen 2010, 20.) Otamme nämä seikat huomioon ryhmämallimme kehittämisessä.

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

3.1 Nuoren kasvu ja kehitys

Himbergin (2005, 89) mukaan nuoruus on tärkeä ajanjakso ihmisen kehityksessä, sillä se on lapsuuden ja aikuisuuden välinen elämänvaihe, jolloin nuorten fysiologiassa ja psyykkeessä tapahtuu huomattavia muutoksia. Pidämme tärkeänä, että tiedostamme toimintamallia kehittäessämme, mitä nuori ajattelee omasta kehityksestään ja toimimisesta muisen nuorten ja aikuisten kanssa.

3.1.1 Fyysiset muutokset

Murrosiän eli puberteetin alkamisaika vaihtelee yksilöiden välillä paljon. Tyttöillä se alkaa keskimäärin 9–11-vuotiaana, kun taas pojilla noin kaksi vuotta myöhemmin. Nuoren pituuskasvu kiihtyy ja on parhaimmillaan jopa 10–15 cm vuodessa, minkä vuoksi nuori saattaa tuntea itsensä kömpelöksi ja hänen on vaikea hallita jäseniään. Lisäksi vartalon muutokset voivat olla erittäin hämmentäviä. Tällöin nuoren on sopeuduttava itsessään tapahtuviin muutoksiin ja jäsennettävä ruumiinkuvansa uudelleen. Fyysisten muutosten hyväksyminen voi olla hyvinkin vaikeaa nuorelle; Kun toiset ilahtuvat vartalonsa muutoksista, toiset kokevat suurta ahdistusta ja häpeää. (Himberg ym. 2005, 91–92.)

Murrosiässä tytöillä ensimmäinen näkyvä ulkoinen muutos on rintarauhasten kehitys. Myös häpykarvoitusta ilmaantuu. Ensimmäiset kuukautiset alkavat noin kahden vuoden päästä murrosiän alkamisesta. Näihin aikoihin tytöillä pituuskasvu on jo hidastumassa. Pojilla ensimmäinen murrosiän alun muutos on kiven ja kivespussien kasvu. Noin vuotta myöhemmin penis alkaa kasvaa. Pituuskasvun kiihtyessä häpykarvoitus ilmaantuu. Murrosiän loppupuolella tulee lisää lihasvoimaa. (Terho ym. 2002, 110.)

Fyysinen kypsyys vaikuttaa moneen asiaan, muun muassa siihen, miten nuori sopeutuu ikäistensä seuraan. Nuori vertailee itseään toisiin ja on kärsimätön muutosten osalta. Vähiten ongelmia esiintyy nuorilla, jotka kehittyvät samaan aikaan, ja aikaisin kehittyneillä pojilla. Aikaisin kehittyneet tytöt ovat usein negatiivisen huomion kohteina. Myös myöhään kehittyneitä tyttöjä kiusoitellaan lapsenomaisen

ulkonäkönsä takia. Tytöt kärsivät tästä myöhään kehittyviä poikia vähemmän, koska he ovat kuitenkin ikäistensä poikien tasolla kehityksessä. Nuori saattaa jopa pelätä itsessään olevan jotain vialla vertailun vuoksi. (Himberg ym. 2005, 91–93.)

3.1.2 Psyykinen kasvu

Nuoruuden kehitystapahtumien yksilölliset erot vaihtelevat suuresti. Keskeiset kehitysmuutokset ovat kasvu ja kypsyminen. Yksilön psyykinen kasvu kulkee edestakaista liikettä, jossa otetaan kaksi askelta eteen ja yksi taakse. Nuoruus voi tuntua olevan täynnä kriisejä, koska nuori pyrkii voimakkaasti saavuttamaan kasvupäämääriään. Yksilönä nuoren tulee itsenäistyä, mikä vaatii taistelua riippuvuutta vastaan. Nuoren psyykinen kehitys kulkee ihmissuhteiden kriisin, identiteetti kriisin ja ideologisen kriisin kautta. (Himberg ym. 2005.)

Nuoren psyykkistä kehitystä käsitteleviä näkemyksiä ja teorioita on valtavasti. Ihmisen psyykeä pystytään tarkastelemaan biologisten lähtökohtien kautta geneettisten ja hormonaalisten tekijöiden sekä aivotoininnan kannalta. Sitä pystytään selvittämään myös hyödyntämällä psykologisia tekijöitä. Psykodynaamisten, kognitiivisten ja käyttäytymis- sekä oppimisteorioiden menetelmää voidaan käyttää apuna. (Terho ym. 2002, 103.)

Terhon (2002) mukaan nuoruuden psyykinen kehitys pystytään jakamaan kolmeen pääosa-alueeseen. Ensimmäisenä on seksuaalinen kehitys, joka saa biologisen kypsymisen liikkeelle. Toisena tulee vanhemmista eroon kasvu ja itsenäistyminen. Viimeinen alue sisältää nuoren identiteetin kehityksen eli nuoren persoonalliset päämäärät ja moraaliarvot sekä kyvyn toimia yhteiskunnassa. (Terho ym. 2002, 107.)

Lintusen (1997) mukaan 13–15-vuotiaisen nuorten minäkäsitys laskee voimakkaasti, koska yrittämistä tukevat selviytymisen taidot eivät ole vielä kehittyneet aikuisen tasolle, kun taas omiin voimavaroihin liittyvä arviointi ja vertailu ovat kehittyneet jo aikuisen tasolle. (Lintunen 1997.)

Nuoruudessa persoonallisuus alkaa muodostua ja rakentua pysyväksi. Siihen vaikuttavat aiemmat kehitysvaiheet, nykyinen kehityksen tahti sekä ympäristö. Psyykinen kasvu kehittyy voimakkaasti ja samalla psyykkiset toiminnot voivat

hetkellisesti vähetä. Näin ollen lapsuuden aikaiset ilot ja surut tulevat mieleen ja voivat aiheuttaa päänvaivaa. Nämä lapsuudenaikaiset traumat voidaan prosessoida uudestaan ja nuori on kypsempi käsittelemään asioita uudella tavalla. (Aalberg & Siimes 2007.)

3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Liikunnan merkitys on suuri jokaisessa elämänkaaren vaiheessa. Varhaisten vuosien aikana opitaan motorisia taitoja sekä liikuntataitoja, jolloin liikunta tukee kasvua ja kehitystä. Lapsuus- ja nuoruusiän myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset mahdollistavat edellytykset elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunnan terveysvaikutukset korostuvat aikuisiällä ja vanhuudessa. Liikunnalla voidaan edistää työikäisten terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä edistää iäkkäiden toimintakykyä ja omatoimisuutta. (Miettinen 2000, 23.) Vaikuttaaksemme elinikäisen liikuntakäyttäytymisen muodostumiseen pyrimme toimintamallissamme antamaan myönteisiä ja monipuolisia liikuntakokemuksia.

Liikunnan avulla on mahdollista vaikuttaa myönteisesti nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Tehokkaalla liikunnalla saadaan aikaan suurempia muutoksia elimistössä, kestävyyskunnossa ja sydämen terveydessä kuin kevyellä tai reippaalla liikunnalla. Liikunnan aiheuttama kuormittaminen ei haittaa murrosikäisen kasvua ja kehitystä, mutta liian suurella teholla toteutettu toiminta voi lykätä nuoren kasvupyrähdystä. (Ahonen 2008, 51.) Otamme nämä asiat huomioon toiminnan suunnittelussa. Liikuntaryhmässämme tapahtuva toiminta oli turvallista mutta rasittavuudeltaan tarpeeksi tehokasta.

Oikein toteutettu ja sopiva liikunta tukee nuoren fyysistä kasvua monella tapaa. Fyysinen kasvu, kuten kudosten ja elinjärjestelmien kasvu, kulkevat tiettyä biologista järjestystä, mutta kasvun ja kehittymisen nopeuteen vaikuttaa perimän ja ravitsemuksen lisäksi ympäristöärsykkeiden, kuten liikunnan, määrä. Nuoren paino lisääntyy luontaisesti murrosiässä pituuskasvun mukaan, mutta murrosiän jälkeen rasvakudos lisääntyy olemassa olevien rasvasolujen koon kasvulla. Myös lihaksistossa tapahtuu muutoksia nuoruudessa. Lihassolujen määrä ei lisäännä syntymän jälkeen, mutta luonnollinen kasvu ja säännöllinen kuormitus vaikuttavat lihassolujen kokoon,

rakenteeseen ja toimintakykyyn. (Ahonen 2008, 27.) Näistä syistä nuoren tulisi tottua jatkuvaan ja säännölliseen liikunnalliseen elämäntapaan, joka on opittava jo nuorena.

Liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä, sekä vähentää ennen aikaista kuolleisuutta. Liikunnalla ehkäistään useita sairauksia ja liikkuvalla on pienempi todennäköisyys sairastua mm. masennukseen, osteoporoosiin, kaatumisesta johtuviin luunmurtumiin, metabooliseen oireyhtymään, kakkostyypin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, veritulppaan, verenpaine-, sepelvaltimotautiin tai aivohalvaukseen, rintasyöpään sekä paksusuolisyöpään. Liikunta ehkäisee ja hoitaa useita sydäntautien riskitekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta, kolesterolia tai verensokeriarvoja. Yleinen elämänlaatu paranee liikkussa psyykkisen hyvinvoinnin ja paremman terveyden myötä. (Mäkinen 2009.) Lisäksi liikunta vaikuttaa alaselän kuntoon, luuston vahvuuteen, tasapainoon, fyysiseen toimintakykyyn ja muistin toimintaan. Ikääntyneillä liikunta ehkäisee Alzheimerin tautia. Kohtuullisesti kuormittava liikunta vaikuttaa lyhytaikaisesti myönteisesti ihmisen immuunijärjestelmään. (Fogelholm 2007.) Lasten ja nuorten osalta on näyttöä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä luuston terveyteen jo lapsuusiässä (Stigman 2006).

Liikkumattomuus aiheuttaa ylipainoa, mikä lapsuudessa ja nuoruudessa on usein pysyvää ja ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä. Jo lapsilla ylipaino on yhteydessä sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja kakkostyypin diabetekseen. Lihavuus aiheuttaa taas osaltaan psykologisia ja sosiaalisia ongelmia sekä vaikuttaa alentavasti lapsen elämänlaatuun. (Stigman 2006.) Lasten ja nuorten liikunnan vahvimmat terveydelliset perusteet löytyvät tuki- ja liikuntaelimistön kehittymisestä, psykososiaalisista vaikutuksista, liikuntatottumusten muotoutumisesta ja niiden säilymisestä aikuisuuteen. (Fogelholm 2005.)

3.3 Liikunnan psyykinen vaikutus

Nuorille ja aikuisille tehdyissä tutkimuksissa liikunnan vaikutuksista ihmisen psyykeen, voidaan todeta sen olevan tärkeää läpi ihmisen elämänkaaren, sillä sen koetaan subjektiivisesti parantavan oloa. Säännöllinen liikuntaharrastus nuoruudessa ennustaa hyvää elämän hallintaa aikuisena. Liikunta vaikuttaa nuoren psyykeen monella tavalla, se voi välittyä biologisilla ja psykologisilla mekanismeilla. Fyysisessä

rasituksessa elimistö alkaa muodostaa sen omia endomorfiineja, jotka lisäävät mielihyvän tunnetta. Lisäksi liikunta vaikuttaa elimistön hormonaaliseen tasapainoon. (Kilppola-Pääkkönen 2002.) Liikunnan jälkeen olo onkin rentoutunut, piristynyt, iloinen ja miellyttävä (Laine ym. 1996, 109).

Liikunta vaikuttaa muutamaa aivojen välittäjäaineiden reseptoreiden sensitiivisyyteen (esim. serotiini), mikä voi lievittää ahdistusta ja masennusta. Liikunta lisää keskushermoston verenkiertoa, jolloin elimistön väliaikainen lämpötilan nousu vaikuttaa antidepressiivisesti ja lieventää ahdistusta. Liikunta vaikuttaa sympaattisen hermoston aktiivisuuteen ja vähentää näin perifeerisiä fyysisiä ahdistusoireita kuten esim. sydämen tykytystä. (Kilppola-Pääkkönen 2002.)

Liikunta vaikuttaa nuoren mielialaan kohottavasti, lisäksi se vähentää jännittyneisyyttä ja vihan tunteita, se auttaa stressin hallinnassa, kohentaa itsetuntoa ja vähentää depressio-oireita. (Kilppola-Pääkkönen 2002.) Liikuntaa pidetään yleisesti hyvänä depression hoitokeinona, sillä tutkimusten mukaan päivittäisesti fyysisesti aktiiviset hallitsevat stressiä paremmin ja selviävät näin päivistään helpommalla. Stressi helpottuu koska, liikunnan harrastajat tuntevat itsensä reippaammiksi ja energisemmiksi, stressin aiheuttamat aineenvaihduntareaktiot ovat pienempiä hyväkuntoisilla ja liikunta vie ajatuksia pois stressiä aiheuttavista tekijöistä. (Fogelholm 2007.)

Liikunnan harrastajat nauttivat enemmän liikkumisesta, päivittäisistä toimistaan, luottavat itseensä ja pyrkivät eteenpäin myös muilla elämän alueilla. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret ovat vähemmän yksinäisiä, ujoja ja eivätkä he koe itseään yhtä usein toivottomiksi kuin muut nuoret. (Kilppola-Pääkkönen 2002.) Liikunnan vaikutukset näkyvät nuoren itsetunnon kasvamisena kun ryhti paranee ja lihaksisto kehittyy. Fyysisen voiman lisääntyminen voi myös lisätä nuoren turvallisuuden tunnetta. (Laine ym. 1996, 110.)

3.4 Liikunnan sosiaalinen ja kulttuurillinen vaikutus

Nuoren sosiaalinen kehitys on yhteydessä yhteiskunnan ja yhteisön moraalikäsitteisiin sekä arvoihin. Lisäksi nuori tarvitsee empatiataitoa ja tunneälyä toisten kuuntelemiseen, huomioon ottamiseen ja toimimiseen vaativissa sosiaalisissa

tilanteissa. Myötäelämisen taitoa vaaditaan hyvän vastavuoroisen vuorovaikutuksen luomiseen. Hyvin ohjatun ryhmäliikunnan avulla nuori oppii näitä sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Liikuntaharrastus parhaimmillaan tukee nuoren sosiaalisten taitojen kehitystä monella tapaa, sillä nuoret saavat toiminnastaan palautetta ympäristöltä. Lisäksi nuoret saavat malliesimerkkejä seuraamalla muita. (Autio 2005.) Haapala ym.(2010) mukaan vanhempien esimerkillä sekä lapsen harrastukseen osallistumisella on suuri vaikutus nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimuksista käy myös ilmi, että lasten innostus liikkumista kohtaan heikkenee jos vanhemmat eivät rohkaise ja osoita hyväksyntää lapsen liikkumista kohtaan. (Prochaska 2000; Van Der Host ym. 2007.) Liikuntaharrastukseen kuuluu onnistumisia ja pettymyksiä sekä niiden läpikäymistä turvallisessa ilmapiirissä. Nuori saa mahdollisuuden auttaa toista ja oppii huolehtimaan kavereistaan. (Autio 2005.)

Ahjokivi (2008) kertoo Seppäsen (1990) tutkimuksen mukaan, että ihmisen toiminta on muovaantunut hänen toimintaympäristönsä mukaan. Vaikuttavina tekijöinä ovat kulttuuri ja yhteiskunta, jotka ympäröivät ihmistä. Toimintaympäristöjen mukana on muovautunut myös liikunta. Liikuntaa harrastetaan joka puolella maailmaa, eri tavoin ja eri merkityksin. Liikuntatapojen kehitykseen ovat vaikuttaneet muun muassa sää, uskonto, vuodenajat ja arvot. Esimerkkinä hiihto ja jääpelit, ne tulevat maista joissa talvisin on lunta. (Ahjokivi 2008, 26.)

Suomessa liikunta-sana vakiintui yleistermiksi vasta 1960-luvulla. Olympialaiset, kilpaurheilu ja koululiikunta vaikuttivat osaltaan siihen, että liikuntaa alettiin harrastaa eri yhteiskuntaluokissa. Yhteiskunta hyväksyi käsitteen jossa ymmärrettiin terveen sielun olevan terveessä ruumiissa. Tästä lähti liikkeelle itsensä vuoksi harrastettava liikunta, yleiseksi tavoitteeksi nousivat ”hyvä terveys, hyvä kunto ja ”trimmattu” ulkonäkö”. Viime aikoina liikunnan harrastamiseen on muotoutunut uusia suuntia. Liikuntaa katsotaan nykyään oman hyvinvoinnin kannalta ja sillä ylläpidetään sosiaalisia yhteyksiä. (Halme ym. 2001, 22–25.)

3.5 Liikunnan kansanterveydelliset vaikutukset

Kansalaisten terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta on tärkeää, että yhä useampi suomalainen omaksuu liikunnallisen elämäntavan, jossa pääosassa on hyötyliikunnan ja terveystiikunnan lisääminen. Kuten jo aiemmin on tullut ilmi, fyysinen aktiivisuus

on välttämätöntä elimistön rakenteelle ja toiminnalle. Elämän alkuvaiheilla opetellaan motorisia valmiuksia ja liikunnallisia taitoja, mutta samalla nuoruudessa luodaan aikuisiän liikuntaharrastuneisuudelle lähtökohtia. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaharrastus edistää hyvinvointia tukemalla kasvua ja kehitystä, liikuntataidot kehittyvät ja terveys kohenee. Liikuntaharrastuksella lapsuudessa ja nuoruudessa synnytetään liikunnallista elämäntapaa. Työikäisen ihmisen elämässä tärkeää on työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen sekä vanhenevien ihmisten kohdalla toimintakykyisyyden säilyttäminen ja terveyden palauttaminen. (Miettinen 2000, 17–19, 37–39; Kannas 2004, 117.)

Kansanterveyden näkökulmasta liikunnalla on merkittävä osa, sillä kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tila heijastuu terveys- ja sosiaalipalveluiden tarpeeseen, työn laatuun ja tuottavuuteen sekä maamme kilpailukykyyn. Suomalaisen yhteiskunnan lähitulevaisuuden suurimpia haasteita ovat väestön ikääntyminen ja uhka kansalaisten terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä. Liikunnalla on merkittävä osa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Liikunnan merkitys ilon ja elämysten tuojana voi olla hyvinkin merkittävä kaikissa ikävaiheissa. Näin liikunnan terveysvaikutuksista tulee sosiaali- ja terveyshuollolle huomattavia säästöjä sairauskustannusten ja laitoshoidon tarpeen vähenemisellä. Liikunta lisää yhdessä muiden terveellisten elintapojen kanssa yhteiskunnan ja yksilön hyvinvointia. (Miettinen 2000, 91–92.)

Nuoruusiän ylipainoisuus on usein pysyvää ja ennustaa aikuisiällä ylipainon riskiä, puolet lihavista lapsista on lihavia myös aikuisuudessa (Stigman 2006). Opinnäytetyössämme vaikutimme nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja edistimme terveellisiä elintapoja liikunnallisen toiminnan kautta.

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveys voi ilmetä ominaisuutena, toimintakykynä, voimavarana, tasapainona tai kykynä selviytyä ja suoriutua. Siihen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuurilliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan näihin tekijöihin, jotta terveyttä pystytään ylläpitämään tai aikaansaamaan. (Pelto-Huikko, ym. 2006, 12.)

Terveyden edistämisellä pyritään vahvistamaan yksilön ja yhteisön voimavaroja sekä parantamaan kansanterveydellisiä edellytyksiä. Terveyden edistämisen lähtökohtia ovat ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen, tasa-arvo, voimaannuttaminen sekä osallistuminen että osallistaminen. Terveyden edistämisessä tärkeää on terveyslähtöisyys, kokonaisvaltainen ihmiskäsitys sekä arjessa ilmenneet, kohderyhmän itsensä määrittämät tarpeet ja tuotetun tiedon hyödynnettävyys. (Pelto-Huikko, ym. 2006, 12–13.)

Terveyden edistämisessä on olemassa kolme lähestymistapaa. Ensimmäinen tapa on mahdollisuuksien luominen, toisena muutokseen tähtäävä toiminta ja kolmanneksi terveyttä suojaavien ja vahvistavien tekijöiden ylläpito. Terveyden edistäminen on joko preventiivistä tai promotiivista. Promootio tarkoittaa vaikuttamista ennen ongelmien syntymistä, jolloin terveyden edistämisen tehtävä on ylläpitää ja vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä, mm. riskien vähentämisellä. Promotiivinen lähestyminen tarkoittaa kokemusten ja olotilojen luomista, joissa tuetaan ja autetaan selviytymään myönteisen ja voimavarakeskeisen terveystieteiden mukaisesti. Preventiivinen lähestymistapa on ongelmalähtöistä, se pyrkii ehkäisemään sairauksia. Primaaripreventio on toimintaa sairauksien ehkäisemiseksi sekä riskitekijöiden vähentämistä. Sekundaaripreventiolla estetään sairauksien paheneminen, vähentämällä riskitekijöiden vaikutusta. Tertiaaripreventiossa pyritään lisäämään toimintakykyisyyttä ja vähentämään olemassa olevia sairauksien ja haittojen pahenemista. (Pelto-Huikko, ym. 2006, 13.)

4.1 Liikuntakäyttämiseen vaikuttaminen

Ryhmän liikuntakäyttämiseen voi vaikuttaa yksilöissä tapahtuvien muutosten kautta. Tosin väestötasolta katsottaessa liikuntakäyttämisen muutos jää hyvin pieneksi, kun ryhmässä tuetaan liikuntakäyttämistä yksilöiden kautta. Tästä syystä liikuntakäyttämisen edistäminen onkin ryhmissä suunniteltu niin, että toiminta altistaisi, mahdollistaisi ja vahvistaisi useampia henkilöitä kerralla. Liikunnan edistämisen taito piileekin suunnitteluvaiheessa tehdyissä päätöksissä ja tehokkaassa toteutuksessa sekä toiminnan kehittämisessä. (Vuori 2003, 105–106.) Liikuntaryhmät ovat erilaisia koska, henkilöiden välinen vuorovaikutus on aina tilannekohtaista. Tästä syystä teoriamallien sisäistäminen päätösten pohjana on hyvin tärkeää. Oikeita valintoja voidaan tehdä vain riittävän tiedon perusteella. (Vuori 2003, 107.)

4.2 Urheiluseuratoiminnan merkitys

Maija Koppanen on tehnyt tutkimuksen (2008) urheilutoiminnan merkityksestä nuoren hyvinvoinnin lisäämisessä seuratoimijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, mitä merkitystä urheiluseuratoimijat näkevät nuorten urheiluseuratoiminnalla olevan nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä. Aihetta lähestyttiin sosiaalisen vahvistamisen käsitteen kautta; tämä käsite on positiivisempi termi syrjäytymisen ehkäisylle. Lisäksi tutkimuksessa haettiin vastauksia nuorten osallisuuteen ja vaikuttamiseen urheiluseuroissa ja haluttiin pohtia keinoja, millä nuorten pahaa oloa voisi helpottaa. Tutkija halusi saada selville nimenomaan aikuisten asenteita ja tietoisuutta nuorten vaikuttamisesta ja osallisuudesta. (Koppanen 2008.)

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat pirkanmaalaiset liikuntaseurat. Valmentajat ovat yläkouluiikäisten valmentajia, koska drop out -ilmiö on silloin voimakkaimmillaan. Haastateltavat painottivat hyviä olosuhteita harrastaa ja hyvää ilmapiiriä joukkueen ja seuran sisällä. Mitä kilpailullisemmaksi toiminta meni, sitä vähemmän joukkueen johto muisti pitää hyvää ilmapiiriä yllä. (Koppanen 2008.)

Tulosten mukaan nuorten urheiluseurojen toiminnalla oli mahdollista vahvistaa nuorta sosiaalisesti. Moni jää kuitenkin toiminnan ulkopuolelle, suurimpia syrjäytymisen aiheuttajia ovat nuorten yksinäisyys ja ystävien puute. Nuoret joko liikkuvat urheiluseurassa tai ei ollenkaan. Haastattelussa kävi ilmi, että tällä hetkellä seurat ovat hyvin vähän tekemisessä koulujen kanssa. Yksi liikunnanopettaja oli sitä mieltä, että panosta voisi lisätä alakoulujen suuntaan, missä lajiosaamista on vähemmän. Haastateltavien mukaan suurin ongelma harrastetoiminnan kehittämisessä on toimijoiden sekä aktiivisten harrastajien puute, sillä kaikki ohjaajat haluavat osallistua myös kilpailutoimintaan. (Koppanen 2008.)

4.3 Muutosvaihteoria

Muutosvaihteorian avulla on mahdollista muuttaa yksilön liikuntakäyttäytymistä, huomioiden jokaisen yksilöllinen tuen ja avun tarve. Vuoren (2003) mukaan jokaisen yksilön tai ryhmän liikuntakäyttäytymisen muuttaminen on aina haaste. Liikuntakäyttäytymisen edistämisen tavoite paranee huomattavasti, mikäli toimija perustaa toimintansa liikuntakäyttäytymisen pohjalta tehtyihin malleihin ja niissä

huomioituihin osiin. Tärkeää on siis tuntea eri malleja ja valita niiden perusteella oikea toimintatapa kullekin yksilölle tai ryhmälle. (Vuori 2003, 63.) Kasila ym. (2004, 82) tiivistää Prochaskan ja Norcrossin (2003) mukaan transteoreettinen muutosvaihemalli tukee parhaalla mahdollisella tavalla ihmisen elintapamuutosprosessia, kun sen kaikki kolme osa-aluetta ovat käytössä. Nämä kolme osa-aluetta ovat muutoksen prosessit, vaiheet ja tasot. Ihminen käy läpi elintapamuutosta tehdessään monia tunteita, kokemuksia ja ajatuksia, jotka ovat välttämättömiä prosessin etenemiselle. Muutoksen alkuvaiheessa on enemmän kokemuksellisia prosesseja ja loppuvaiheessa toiminnallisia.

Transteoreettisessa muutosvaihemallissa on yhdistetty eri teoreettisia malleja. Malli on jaettu kuuteen osaan toiminnan sisällön ja motivaatiovalmiuden mukaan. Nämä kuusi vaihetta ovat esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, aloittelu-, toiminta- ja ylläpitovaihe. (Vuori 2003, 72–73.) Marttilan ja Nupposen mukaan (2003) ihmistä voidaan tukea muutosvaihemallin mukaisesti. Ohjaajan on aluksi selvitettävä missä, vaiheessa tuettava ihminen on tällä hetkellä. Motivaatio ja asiakkaan valmius toimia muuttuvat muutosvaihemallin eri vaiheissa. (Kasila ym. 2004, 82.) Tässä opinnäytetyössä ei ole mahdollista yksilötasolla määrittää jokaisen osallistujan muutoksen vaihetta. Hyödynnämme muutosvaihemallia toimintamallimme rakenteiden suunnittelussa. Toiminnassa on mahdollista olla mukana monella tavalla motivaatiotasosta riippumatta.

Vaihe 1. Esiharkintavaiheessa yksilö suhtautuu liikunnan aloittamiseen joko kielteisesti tai neutraalisti. Yksilöllä ei ole tarpeeksi tietoa liikunnan merkityksestä, ja hän kokee liikunnan aloittamisen olevan liian vaikeaa senhetkisessä elämäntilanteessaan. (Vuori 2003, 72–73.) Esiharkintavaiheessa asiakkaalle kerrotaan Prochaskan ja Norcrossin (2003) mukaan liikunnan hyödyistä ja haitoista; muutos alkaa vasta, kun yksilö kokee muutoksen myönteiseksi. Erityisen tärkeää on myös tehdä yksilön kanssa toimintasuunnitelma ja asettaa tavoitteita. (Kasila ym. 2004, 82.)

Vaihe 2. Harkintavaiheessa oleva yksilö saattaa harkita liikunnan aloittamista tulevaisuudessa (ei lähimpien kuuden kuukauden sisällä), mutta ei vielä osallistu liikuntaan. Hän myös tietää jossain määrin liikunnan tarpeen ja vaikutukset. Harkintavaiheessa ohjaajan ja yksilön tulee keskustella liikunnan hyödyistä, haitoista ja siitä, mitä esteitä ja ongelmia voi tulla eteen ja kuinka ne ratkaistaan. On myös

hyvä, jos yksilö keskustelisi muiden läheisten kanssa ja pohtisi itse asiaa. (Kasila ym. 2004, 83; Prochaska & DiClamente 1983; Marcus ym. 1992; Prochaska & Norcross 2003.)

Vaihe 3. Valmisteluvaiheessa oleva yksilö on päättänyt aloittaa liikunnan ja on saattanut tehdä valmisteluja sen eteen, kuten selvittää liikunta mahdollisuuksia. (Vuori 2003, 74). Valmisteluvaiheeseen lasketaan myös ne henkilöt jotka harrastavat epäsäännöllisesti liikuntaa tai liikkuvat vähemmän kuin suositellaan ja joilla ei ole suunnitelmissa lisätä liikkumisensa määrää. Ohjaaja toimii valmisteluvaiheessa tukihenkilönä. Tässä vaiheessa sosiaalista tukea ja liikuntamahdollisuuksia kartoitetaan. (Kasila ym. 2004, 83; Prochaska & DiClamente 1983; Marcus ym. 1992; Prochaska & Norcross 2003.)

Vaihe 4. Aloitteluvaiheessa on erityisen tärkeää, että yksilö tunnistaa muutoksen tarpeen, hänen tietoisuutensa lisääntyy ja hän tekee päätöksen muuttaa toimintaa (Kasila ym. 2004, 82). Aloittamisvaiheessa yksilö on siis aloittanut säännöllisen liikkumisen viimeisen kuuden kuukauden aikana ja hän pyrkii jatkamaan liikkumista, mutta sen jatkaminen ei ole varmaa (Vuori 2003, 74).

Vaihe 5. Toimintavaiheessa yksilö suuntaa tavoitteensa toimintaan, hän tekee muutospäätöksen ja sitoutuu siihen. Konkreettinen liikunnan lisääminen kuuluu tähän vaiheeseen. Ohjaajan tulee antaa positiivista ja kannustavaa palautetta sekä yhdessä yksilön kanssa kartoittaa repsahduksen vaarat ja miten niitä vältetään. Yksilöä tulee myös kannustaa palkitsemaan itseään. (Kasila ym. 2004, 83; Prochaska & DiClamente 1983; Marcus ym. 1992; Prochaska & Norcross 2003.)

Vaihe 6. Ylläpitovaiheessa yksilö on osallistunut vähintään kuuden kuukauden ajan liikuntaan. Yksilöllä ei ole pyrkimystä muuttaa liikuntakäyttäytymistään ylläpitovaiheessa. Tyypillistä on, että ihmiset elämänsä aikana siirtyvät mallin tasolta toiselle, niin eteen- kuin taaksepäin. Erittäin tärkeässä roolissa ylläpitovaiheessa on sosiaalinen tuki. (Vuori 2003, 74.)

Olellisinta muutosvaihemallissa on yksilön liikuntaan osallistuminen ja valmius muuttaa omaa liikuntatottumustaan. Liikuntatottumusten muuttaminen ei tapahdu hetkessä, ja usein haastavinta yksilölle onkin liikuntaan kuluvan ajan löytäminen

omasta aikataulusta. Tämän vuoksi liikunnassa tulisi kokeilla erilaisia vaihtoehtoja ja lähteä verkkaisesti liikkeelle, jotta liikunnasta tulisi elämäntapa eikä vain yksi kokemus. (Vuori 2003, 74.)

Muutosprosessit jaetaan kognitiivisiin ja käyttäytymiseen prosesseihin. Kognitiivisten prosessien avulla yksilö kerää itselleen tietoa muun muassa liikunnan vaaroista ja liikunnan vaikutuksista vertaillen niitä omaan liikkumiseensa. Omaan liikuntakäyttäytymisen liittyviä käyttäytymismuutosprosesseja ovat esimerkiksi liikuntaan sitoutuminen, itsensä muistuttaminen ja palkitseminen. Tärkeä osa muutosta on myös läheisiltä ja ammattihenkilöiltä saadun palautteen hankinta ja pohdinta (Vuori 2003, 74–75.) Prochaskan ja Norcrossin (2003) mukaan muutosprosessit voidaan jakaa 10 kohtaan kokemusperäisiin ja toiminnallisiin prosseihin. (Kasila ym. 2004, 83). (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Kokemusperäiset ja toiminnalliset muutosprosessit (Kasila 2004, 83; Prochaska & Norcross 2003)

Kokemusperäiset	Toiminnalliset
Tietoisuuden lisääminen	Ratkaisun tukeminen
Itsensä uudelleen arviointi,	Vaihtoehtoinen käyttäytyminen
Ympäristön uudelleen arviointi	Ärsyke kontrolli
Dramaattinen apu eli sairastumisen osa	Vahvistaminen tai palkitseminen
Sosiaalinen vapautuminen	Auttavat ihmissuhteet

Prochaskan ja Norcrossin (2003) mukaan esiharkintavaiheessa näkyvät tietoisuuden lisääminen ja itsensä uudelleen arvioiminen. Harkintavaiheessa tapahtuu ympäristön uudelleen arvioiminen ja dramaattinen apu. Valmisteluvaiheessa tulee sosiaalinen vapautuminen ja ratkaisun tekeminen. Toimintavaiheessa on vaihtoehtoinen käyttäytyminen ja ärsykekontrolli. Ylläpitovaiheessa näkyvät vahvistaminen ja palkitseminen sekä auttavat ihmissuhteet. (Kasila ym. 2004, 83.)

Muutoksen tasoilla pyritään selvittämään niitä asioita, jotka estävät yksilön elämässä muutoksen tapahtumista tai hidastavat sitä. Syynä voi olla tilannesidonnaiset ongelmat, psyykeen sisäisiin tai ihmissuhde konflikteihin, virheellisiin tai haitallisiin ajatusmalleihin vaikuttavat tekijät. (Kasila ym. 2004, 82.)

5 TERVEYDEN EDISTÄMISEN HANKKEET

On tehty useita terveyden edistämisen hankkeita niin aikuisten, nuorten kuin lastenkin osalta. Terveyden edistämiseen kuuluu paljon muutakin kuin liikunta. Hankkeita on tehty myös monesta näkökulmasta. Terveyden edistämisen uusia hankkeita löytyy muun muossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta, ja niihin perehtyminen on ensiarvoisen tärkeää väestön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Perehdymme tässä kahteen hankkeeseen, joilla on pyritty lisäämään nuorten liikuntaa ja sitä kautta vaikuttamaan yhteiseen hyvinvointiin.

5.1 Hyvinvointia yhdessä liikunnasta - Hyrrä-hanke

Kolmevuotista Hyrrä-hanketta (2009–2011) rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen päämääränä on nuorten liikunnan ja osallisuuden lisäys sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä nuorten saaminen mukaan suunnitteluun, tekemiseen ja toimintaan. Nuoret voivat vaikuttaa omaan toimintaympäristöön ja heitä koskeviin päätöksiin, kun vahvistetaan heidän osallisuuttaan. Toisena päämääränä on kuntien hallintokuntien sekä järjestöjen yhteistyön lisääminen. Kunnissa tehdään toimijoiden poikkihallinnollinen yhteistoimintamalli, jonka tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia. Kunnissa laaditaan myös nuorten terveystoimintamalli yhteistyössä toimijoiden ja nuorten kanssa. Hankkeeseen osallistuu kuusi Pohjois-pohjanmaan kuntaa ja Lapin kuntaa. (Miettinen 2010, 20.)

Hyrrä-hanke toimii nuorten kanssa ja heidän toiveitaan kuunnellen. Tärkeimpiä asioita ovat osallistuminen, liikkumisen ilo, yhdessäolo, aktiivisuus sekä vaikuttaminen. Vuonna 2010 kuusamolaiset nuoret pääsivät liikkumaan toiveita kuunnellen: ohjattu kuntosaliharjoittelu tytöille, palloilukerho, kiipeilytapahtuma ym. Kesällä 2010 nuoret ohjasivat ja vetivät erinäisiä liikuntakerhoja. Vuonna 2010 liikuntakertoja oli tammikuusta kesäkuuhun 75 ja nuoria osallistui niihin 1193. (Miettinen 2010, 20.)

5.2 Mä oon täällä! –hanke

Mä oon täällä! -hankkeen tavoitteena oli lisätä nuorten omatoimista liikuntaa erilaisissa harrastuksissa, rohkaista nuoria osallistumaan urheiluseuroihin ja saada vaikutusmahdollisuuksia urheiluseuroissa. Kohderyhmänä oli 13–19-vuotiaat nuoret. Yhteistyökumppaneina oli Nuori Suomi Ry:n ja lajiliittojen lisäksi koulut, urheiluseurat, kunnat, koululiikuntajärjestöt ja muut nuorten liikuntaa tukevat järjestöt sekä liikunnan ja urheilun nuorisokomitea (LUNK). Hanke on osa lasten- ja nuorten liikuntaohjelmaa (yhteistyössä mukana mm. opetusministeriö, SLU:n aluejärjestö). Ohjelman avulla pyritään lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan kautta. Hankkeessa kävi ilmi että nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja liikunnan harrastus vähentynyt, joten nuorten harrasteliikunnan ja -urheilun kehittämiseksi on ollut suuri tarve. (Lehtonen 2007.)

Mä oon täällä! -hankkeen avulla saatiin enemmän tietoa nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista. Hankkeen myötä tietoon tuli, että nuorten on vaikeaa päästä mukaan liikunnan harrastetoimintaan, koska suurin osa seuroista on aktiiviurheilijoille tarkoitettuja. Murrosikäiset nuoret elävät myös tärkeää kehittymisen aikaa, joten ohjaajilta vaaditaan kärsivällisyyttä ja ymmärrystä nuoria kohtaan. (Lehtonen 2007.)

6 RYHMÄTOIMINTA JA OHJAUS

Ryhmää perustettaessa tulee olla selvillä, millaisen ryhmän kanssa aiotaan työskennellä. Ryhmän perustamisessa pidetään tärkeänä, että ohjaaja hyväksyy ryhmälle määritellyt tavoitteet. Ryhmän muodostumiseen voi vaikuttaa valitsemalle siihen sopivia jäseniä. Jokaisen ryhmän tulee olla tavoitteellinen. Ryhmän suunnittelussa tulee olla selvillä, mitä etuja ryhmä voi tarjota jäsenilleen. Pohdinnoissa tulee myös selvittää, onko ryhmätyö oikea tapa toimia ja saadaanko sillä tahdottuja tuloksia. (Niemistö 1998, 70–72.) Kehitämme toimintamallin, joka rajataan 12–16-vuotiaille nuorille. Määrittelemme ryhmämallin tavoitteet osallistujista lähtöisiksi; tavoitteena on edistää nuorten liikkumista ja auttaa nuoria verkostoitumaan liikunnallisten harrastusten kautta.

Partasen (2006) tutkimuksen mukaan nuorten mielestä unelmien liikuntakerhon ominaisuuksia olisi monipuolisuus ja erilaiset, kattavat lajivalinnat. Lisäksi nuoret halusivat harrastaa omia suosikkilajejaan. Monelle oli tärkeää, että kerhossa saa tehdä, mitä itse haluaa. Unelmaliikuntakerhon suosituimpia lajeja olivat kuntosaliharjoittelu, laskettelu, aerobic ja sisäpelit. Nuoret toivoivat, että liikuntakerho olisi ilmainen tai mahdollisimman edullinen ja kerho kokoontuisi lähellä kotia. Nuoret halusivat myös, että liikuntakerhossa kävisi kavereita. Nuorten mielestä ammattitaitoinen opettaja/ohjaaja on myös unelmaliikuntakerhon edellytys. Sopivin ajankohta liikuntakerholle olisi arki-iltana. Lisäksi lähes puolet oli sitä mieltä, että paras kokoontumispaikka olisi oma koulu. Nuorista 22 % toivoi, että kerho kokoontuu jossain muualla kuin heidän omalla koulullaan. (Partanen 2006.)

Ryhmän ohjaamisen järjestäminen on suunniteltava etukäteen. Useamman ohjaajan käyttäminen voi olla ongelmallista. Toinen ohjaaja voi olla dominoivassa roolissa, ja toinen voi jäädä sivummalle. Useamman ohjaajan käyttäminen kuitenkin edistää suotuisaa ryhmäkulttuuria. Ihannetapauksessa ryhmän osallistujat oppivat toistensa työstä ja luovat kehittävää kulttuuria koko yhteisöön. (Niemistö 1998, 72.) Otamme huomioon ryhmän mielipiteet toiminnassamme ja ohjaamme ryhmää itseohjautuvaan suuntaan. Useampi ohjaaja ohjaa liikuntaryhmää. Sovimme ohjaajien roolit ennen ohjaustilannetta.

Ryhmän rakenne muodostuu ryhmän tapaamistiheydestä ja tapaamisen kestosta. Ryhmän toimintatapa voi olla avointa tai aiheen mukaista keskustelua, toiminnallista tai harjoituksiin perustuvaa. Näitä voidaan myös yhdistellä tarpeen mukaan. Ryhmän tarkemmat suunnitelmat koskevat ryhmän toimintapaikkaa, ryhmätilan järjestämistä, ryhmän kokoa, sisäistä ja ulkoista tiedottamista. Jäsenten osallistaminen suunnitteluun tulee olla suunniteltua. Ryhmän jäsentietojen tallentaminen ja ryhmässä käytetyt harjoitukset tulee olla tiedossa. (Niemistö 1998, 73–75.)

Ryhmää tulee havainnoida ja arvioida ryhmän tehokkuutta. Havainnointi- ja arviointikeinot on hyvä päättää ennen ryhmän aloittamista. Tapoina tehdä arviointia voi olla keskustelu toisen ohjaajan kanssa, istuntojen nauhoitukset tai tieteellisiin tutkimuksiin soveltuvat kyselylomakkeet. Tämä mahdollistaa ryhmän ohjaajan kehittymisen. Ryhmään sitoutuminen tulee myös suunnitella etukäteen, pohtimalla erilaisia keinoja motivaation säilymiseksi. (Niemistö 1998, 76.) Toimintamallissamme

arviointi kohdistui mallin osatekijöihin ja mallin toimivuuteen. Arviointia tehtiin pohtimalla toimintaa nuorten kanssa sekä opinnäytetyöryhmämme kesken. Lisäksi nauhoitamme ryhmätapaamiset, haimme tietoa myös haastatteleamalla nuoria jokaisen ryhmäkerran jälkeen sekä viimeisen kerran jälkeen sähköisellä kyselylomakkeella.

Ryhmän jäsenten valitseminen on tärkeää erityisesti persoonallisen kasvun ja itsetuntemuksen alueella toimivissa ryhmissä. Ohjaaja voi myös valita itse ryhmän jäsenet henkilökohtaisen haastattelun perusteella. Haastattelussa voidaan selvittää ryhmään pyrkijän motivaatiota, asennetta ja ryhmästä hyötymistä. Valittaessa henkilöitä tulee valinnan perustua ryhmäprosessiin ja ryhmärakenteeseen liittyviin muuttujiin. (Niemistö 1998, 77.) Emme tee ryhmässämme karsintaa osallistujista, vaan pyrimme toimimaan niin, että saamme mahdollisimman monta nuorta osallistumaan ja viihtymään toiminnassa.

Ryhmätilanteen alussa voi tuoda esille oman näkemyksensä ryhmän tarkoituksesta ja ryhmän perussäännöistä. Avauksessa voi myös esitellä tehtäviä harjoituksia ja tutustuttaa jäsenet toisiinsa. Jäsenet on hyvä ottaa mukaan sääntöjen luomiseen, mikäli on vaara, että jäsenet aiheuttavat muuten kaaosta. (Niemistö 1998, 78.). Ryhmä voi itse luoda omia sääntöjä yhdessä ohjaajan kanssa. Jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä toimivassa ryhmässä mahdollistimme sääntöjen jatkuvan uudelleen arvioinnin. Tarvittaessa toimintamallissa voidaan luoda pienryhmiä, jotka toimivat eri säännöillä.

6.1 Tyttö- ja poikaryhmän erityispiirteet

Koska suunnittelemme ryhmän sekä tytöille että pojille tulee meidän tiedostaa sukupuolten väliset erot ryhmäkäyttäytymisessä. Tytöille tärkein sosiaalinen suhde nuoruudessa on paras kaveri, jonka kanssa kiinnitytään isompaan ryhmään. Poikaryhmät ovat usein suurempia kuin tyttöryhmät (Laine ym. 1996, 37.)

Vaikka jokainen tulee kohdalta yksilönä, on tyttöjen ja poikien välinen sukupuoliero otettava myös huomioon sekaryhmää muodostettaessa. Tyttöjen ja poikien erilaisuus tulee ottaa huomioon erityisesti liikunnan ohjauksessa. Tytön ja pojan erot ovat osin biologisia, osin evoluutioon liittyviä ja myös sosiokulttuurisia. Jo kehityksen alkuvaiheilla pojat leikkivät luontaisesti itsestä ulospäin suuntautuvia leikkejä kun taas

tyttöillä suunta on sisäänpäin. Tärkeää on huomioida, millä tavoin työt ja pojat leikkivät, sillä tässä on sukupuolten välillä selviä eroja. Tytöt rakentavat yhteyksiä ja jakavat kokemuksia, kun taas pojat keskittyvät toimimiseen ja asioiden tekemiseen. Tyttöjen ja poikien ohjaaminen on hyvin erilaista, mutta sukupuolierot eivät saa nousta kynnyskysymykseksi; ohjaajan tulee vain kuunnella tarkasti ja tiedostaa se, että tyttöjen ja poikien todellisuudenkuva voi poiketa toisistaan. (Autio 2005, 40.)

Tyttöjen ja poikien välillä on huomioitava erot tavoitteiden asettamisen välillä. Tutkimuksissa on todettu tyttöjen ja poikien asettavan erilaisia tavoitteita, mutta tavoitteiden asettelu ei ole erilaista kaikilla osa-alueilla. Pojille tärkeämpää on suoritusten tulokset ja tytöille enemmänkin laatu. Tytöille kilpaileminen harrastustoiminnassa on jopa luotaan pois työntävää, joten ohjaajien tulisikin antaa tyttöjen tehdä harrastamista ilman kilpailullista tavoitetta. (Lee 1993, 115.) Sukupuolten eroja voidaan tarkastella myös biologisen kypsyminen kautta. Pojilla aikainen kypsyminen korreloi urheilumenestystä. Tyttöillä ei ole havaittu samankaltaista yhteyttä. Systemaattista yhtäläisyyttä voi olla vaikeaa löytää murrosiän kypsyminen eriaikaisuuden vuoksi. (Kannas 2004, 132.)

Tyttöjen ja poikien minäkäsitykset ovat erilaiset, mikä tulee ottaa huomioon nuorten ryhmässä. Pojilla on yleensä tyttöjä myönteisempi käsitys itsestään niillä osa-alueilla, joilla pärjäämistä pidetään heille tärkeänä, kuten paremmat fyysisen pätevyyden ja ulkonäön kokemukset. (Miettinen 2000, 84.) Miettisen (2000) mukaan tytöt ovat sosiaalisemmin suuntautuneita kuin pojat, mikä heijastuu ulkonäköpaineina. Tyttöillä on käsitys siitä, että fyysinen viehättävyys liittyy ihmisten miellyttämiseen, palvelemiseen ja se takaa arvostuksen. (Miettinen 2000, 84.) Kannaksen (2004) mukaan tyttöjen liikuntaharrastusta tulisi lisätä ja tytöille tulisi antaa mahdollisuus harrastaa liikuntaa, jossa ulkonäkö tai taitovaatimuksia ei ole sovitettu. Miettisen (2000) mukaan liikunnan harrastamisen määrissä ei kuitenkaan ollut suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä sisäisistä kokemuksista huolimatta. (Miettinen 2000, 84; Kannas 2004, 132.)

6.2 Yhteisöllisyyden ja luovuuden toteutuminen

Liikuntaryhmämallissamme tärkeänä ajatuksena on luoda sellaisia yhteisöjä nuorten välille, joiden tavoitteena on liikunnan harrastaminen. Toteutamme toimintamallin

niin, että se luo uusia liikunnallisia yhteisöjä ja ottaa huomioon osallistujien erilaisuudet. Annamme nuorille mahdollisuuden olla ja toimia luovasti sekä tehdä päätöksiä ja kokeilla monipuolista toimintaa ryhmässä. Tämä vaatii ympäristön, joka sallii nuoren oma-aloitteista toimintaa.

Vaarasen (2005) mukaan nuorten yhteisöille on tyypillistä muuttuva hierarkia, joka perustuu jäsenten taitoihin (Hautamäki ym. 2005, 114). Pidämme ryhmämme hierarkisen rakenteen joustavana ja mahdollistamme osallistujille tilanteita, joissa he saavat toimia hierarkian eri tasoilla. Toisaalta luomme myös keinotekoisesti tilanteita, joissa ohjausvastuu siirretään osallistujille heidän sitä erikseen pyytämättä. Lisäksi nuorten yhteisöille tyypillistä ovat myös vapaaehtoisuus (Hautamäki ym. 2005, 114). Liikuntaryhmämme toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumiseen ei ole velvoitetta. Vapaaehtoisuudella tuemme nuoren omaehtoisuutta ja mahdollisuutta päättää omista menoistaan. Uskomme että sitoutumalla toimintaan nuorelta katoaa mahdollisuus jäädä pois joiltain ryhmäkerroilta.

Vaaranen (2005) kertoo nuorten olevan avoimia muutoksille, väsymättömiä tuotemielikuvan hiojia ja nopeita päätöksentekijöitä (Hautamäki ym. 2005, 114). Kannustamme nuoria vaikuttamaan ja tekemään toiminnasta itsensä näköistä. Pyrimme reagoimme nopeasti tilanteiden muutoksiin ja annamme nuorille mahdollisuuden tehdä nopeita päätöksiä. Liikuntaryhmän kokoontumisissa päätetään, mitä tehdään ryhmän aikana. Ryhmän ohjaajalla on mahdollisia vaihtoehtoja, mikäli ryhmällä ei ole itsellään ideoita toteutukseen.

Vältämme luomasta keinotekoisia nuoren luovuuden rajoittavia sekä annamme heille mahdollisuuden kehittää toimintaa innovatiivisesti. Kannustamme heitä toteuttamaan itseään. Vaarasen (2005) mukaan nuorten luovissa kerhoissa kaikki haluavat, että oma kerho on paras (Hautamäki ym. 2005, 115).

Vaaranen (2005) kertoo, että nuoret ohjaavat muoteja ja elämäntapoja. Toiminnan kehittyminen tapahtuu alhaalta ylöspäin. Nuorten keskuudessa esiintyy luovaa yhteisöllisyyttä, markkinointi- ja tuotekehittelytaitoa sekä ajatus siitä, mikä voisi tulevaisuudessa toimia. (Hautamäki ym. 2005, 115.) Liikuntaryhmätoimintaa kehitettäessä toimintaa pitää alkaa kehittää alhaalta ylöspäin. Mallissamme siirrämme vastuuta sopivissa määrin nuorille, jolloin toiminnan kehittäminen tapahtuu heidän

kauttaan. Ohjaajat toimivat ryhmässä tarvittaessa ideoimassa toimintaa ja mahdollistamassa nuorten ideoiden toteutumisen. Ohjaajilla on myös enemmän näkemystä ideoiden toteutuksen organisoinnista ja tarvikkeiden hankinnasta, sekä myös ulkopuolisten toimijien kanssa kommunikoinnissa. Toiminnassa ei tule lähteä tekemään toimintaa nuorille, vaan tehdä nuorille paikka toimia.

TAULUKKO 3. Lapsen luovuuden edistäminen Amabilen mukaan (Solatie 2009, 50–51)

Vapaus	Enemmän vapautta sallivat vanhemmat kasvattavat luovempia lapsia. Sääntöjä kuitenkin pitää olla, mutta ei komentelua. Lapsen annetaan kasvaa hyödyntäen omia vahvuuksia.
Kunnioitus	Kunnioitus lapsia kohtaan kasvattaa heidän itsentuntoaan, kun heidän taitoihin ja kykyihin luotetaan. Riskinotto kyky kasvaa ja uskallus kokeilla asioita.
Normaalit emotionaaliset suhteet	Luovien lasten tulee kasvaa erilleen vanhemmistaan. Kuitenkin heillä tulee olla vanhempien rakkaus ja hyväksyntä.
Arvot, ei säännöt	Luovuutta edistettäessä ei tarvita turhia sääntöjä. Arvoilla voidaan määritellä lapselle kehys, jonka sisällä hän saa toimia. Omalla esimerkillä on tärkeää näyttää mallia. Lasta tulee kannustaa oppimistilanteissa kyseenalaistamaan vallalla olevia sääntöjä ja käsityksiä. Tämä edistää taitoa soveltaa eri menetelmiä.
Oppimisen, ei arvosanojen painottaminen	On tärkeää kannustaa lasta tekemään parhaansa. Luovuudessa ei arvosanoilla ole samanlaista arvoa kuin rehellisyydellä ja mielikuvituksella.
Luovuuden arvostaminen	Kannustetaan lapsia tekemään asiat eritavalla kuin on totuttu. Lasta pitää rohkaista tekemään uusia ja kummallisiakin asioita, jotta luovuus pääsee kukkimaan.
Huumori	Huumorilla tarkoitetaan taitoa nauraa itsensä lisäksi tapahtumille ja tilanteille. On tutkittu, että luovissa perheissä vitsaillaan useasti.

Otamme toimintamallissamme huomioon nuorten tarpeen luovuuteen (taulukko 3) ja itsensä toteuttamiseen. Määrittelemme kuitenkin toiminnalle raamit, joiden sisällä nuoret voivat itse rakentaa toimintaa. Toteutamme nuorilta tulleita ehdotuksia. Näytämme mallia esimerkillämme innostumisesta toiminnan toteutuksessa. Kannustamme nuoria kehittämään omia ideoitaan, ideoitamme ja toimintamallia. Otamme käyttöön uusia tapoja tehdä asioita ja olemme ennakkoluulottomia nuorilta

tulleita ideoita kohtaan. Kannustimme nuoria kyseenalaistamaan tapojamme tehdä asioita ja muokkaamaan niistä parempia. Painotamme toimintamme arvoja, enemmän kuin sen kilpailullisia tavoitteita tai rakenteita. Korostamme hauskanpitoa ja yhdessä tekemistä enemmän kuin tekemisen tuloksia. Ohjaaja näyttää esimerkillään mallia luovien ideoiden esittämisestä ja niiden toteuttamisesta.

TAULUKKO 4. Lapsen luovuutta rajoittavia tekijöitä (mukailien Solatie 2009, 52)

Virheiden tekemisen pelko
Väärin vastaamisen pelko (muiden nauraminen)
Pelko muutoksesta
Pelko seuraamuksista
Varmuus kaikista asioista
Omalla mukavuusalueella pysyminen
Täydellinen luottaminen auktoriteetteihin, asiantuntijoihin ja rationaaliseen ajatteluun
Haluttomuus tutkia, kokeilla ja leikkiä

Tavoitteenamme on rohkaista nuoria käyttämään luovuutta ja kokeilemaan uusia tapoja liikkua, keskustelemalla ryhmän kanssa. Ohjaajien osallistuessa toimintoihin, jotka ovat nuorille epämurkavia, pyritään vähentämään mahdollista pelkoa uusien lajien kokeilemiseen. (Ks. taulukko 4).

Ryhmän ohjauksessa minimoimme oman roolimme auktoriteettina ja pyrimme keskustelemalla ratkaisemaan mahdollisia ongelmia. Painotimme, että toiminnan sisältöön ja rakenteeseen saa tehdä muutoksia. Pohdimme omaa toimintaamme ja käytimme luovuutta sen kehittämisessä. (Ks. taulukko 4). Ryhmää ohjatessa voi tapahtua virheitä, mutta niistä pitää keskustella avoimesti osallistujien kesken.

6.3 Nuorten osallistaminen sosiaalisen median keinoin

Yhteisöjen luomiseksi nuorten välille tarvitaan useampia välineitä ja keinoja. Verkko-yhteisö on nuorten kohdalla usein toimivaksi havaittu väline yhdistää nuoret. Sosiaalista mediaa tulee hyödyntää, koska nuoret ovat kiinnostuneita siitä, jolloin se

on luontainen paikka kohtaamiselle. Opinnäytetyössämme hyödynnämme verkkoyhteisöä nuorten verkostoitumisessa ja viestinnässä.

Norpparin ja Uusitalon (2011) mukaan verkkoyhteisöissä toimiminen on nuorille tänä päivänä välttämätöntä. Toisaalta nuoret pitävät verkkoyhteisöjen kautta yllä vanhoja sosiaalisia suhteita ja verkon anonymiteetin kautta solmivat uusia. Nuorten mediakulttuuria voidaan kuvata osallistavaksi kulttuuriksi. Ympäristö tukee järjestelmän täyttämistä omilla tuotoksilla, ja näiden tekemisen kynnyks muiden nähtävillä on matalalla. Verkossa nousee esiin myös ryhmätyöskentely ja yhteinen ongelmanratkaisu. (Kangaspunta 2011, 143.)

Ryhmämallissamme yksi osatekijä on yhteydenpitokanavan muodostaminen. Luomassamme ryhmämallissa valitsemme sellaisen sosiaalisen median, joka oli ollut käytössä ryhmäämme tulevilla nuorilla jo entuudestaan. Tavoitteena on saada nuoret innostumaan liikuntaryhmästä facebookin välityksellä ja löytämään muita kyseisen sivuston käyttäjiä. Näin nuoret saisivat lisää kavereita innostumaan liikunnasta.

Kaivosoja Anna (2010) on tehnyt tutkimuksen nuorten tavoittamisesta ja kohtaamisesta verkkoyhteisössä sekä pohtinut käsityksistä verkkonuorisotyön haasteista ja mahdollisuuksista. Tutkimuksessaan Anna tarkastelee Netari-hankkeessa työskentelevien verkkonuorisotyöntekijöiden käsityksiä nuorten kohtaamisesta ja tavoittamisesta verkkoyhteisöissä. Hän selvittää miten nuoreen luodaan kontaktit ja miten ne etenevät verkossa sekä sitä, minkälaisia muita haasteita ja mahdollisuuksia verkkonuorisotyöhön liittyy. Tutkimuksen kohteena ovat nuoriso-ohjaajat ja heidän näkökulmansa ja kokemukset verkkonuorisotyöstä. Aineistonkeruumenetelmänä oli avoin kyselylomake. (Kaivosoja 2010.)

Kaivosojan avoimeen kyselyyn vastasi 23 työntekijää. Ensimmäinen kysymys koski nuorisotyöntekijöiden kokemia tehtäviä verkossa. Vastaukseksi tuli kuuntelu ja keskustelu, tukeminen ja neuvominen, tiedottaminen, eteenpäin ohjaaminen ja monimuotoinen rooli. Toinen kysymys koski verkkonuorisotyöntekijän tärkeimpiä ominaisuuksia. Vastaukseksi tuli ammatillinen toiminta, nuorisotyöhön sopivuus, sosiaaliset taidot ja tilannetaju sekä verkkotyöskentelyyn liittyvät taidot. (Kaivosoja 2010.)

Ammatillisessa toiminnassa nousi esille vaatimus nuorisotyöllisestä osaamisesta ja kiinnostuksesta nuoria kohtaan. Siihen sisältyy ammattitaito, asiantuntevuus ja kokemus nuorisotyöstä. Lisäksi korostettiin aitoa kiinnostusta nuoria kohtaan, motivaatiota sekä nuorten kehitystason tuntemista. Nuorisotyöhön sopivuudella tarkoitetaan työntekijän persoonaan ja asenteeseen liittyviä ominaisuuksia, joita ovat luotettavuus ja jämäkkänä aikuisena toimiminen, mutta kuitenkin tarvitaan rentoutta, huumorintajua ja kykyä tulla toimeen nuorten kanssa. Lisäksi tärkeänä pidettiin rehellisyyttä ja aitoa persoona, jota on helppo lähestyä. Myös stressinsietokyky ja kärsivällisyys mainittiin. Sosiaalisissa taidoissa ja tilannetajussa korostuivat perinteiset vuorovaikutustaidot, kuten kuunteleminen, keskustelu, empatia ja avoimuus sekä läsnäolo. Vuorovaikutustaitojen lisäksi työntekijät mainitsivat myös nopean reagoitakyvyn ja tilannetajun. Verkkotyöskentelyyn liittyviä taitoja ovat tietotekninen osaaminen ja kirjallinen ilmaisuntaito. Lisäksi verkkomaailman tuntemisesta koetaan olevan etua. Myös tavoitettavissa olemista pidettiin tärkeänä. (Kaivosoja 2010.)

Kolmas kysymys liittyi aikuisena toimimiseen verkossa. Vastauksista kävi ilmi, että toiminta verkossa oli tarpeellinen ja tärkeä, eikä ongelmia ilmennyt. Vastauksissa korostui vapaaehtoisuus ja vastuu, niin aikuiselle kuin nuorellekin annettuna. Verkossa toimimisen haasteet liittyvät ympäristöihin sopeutumiseen, nuorten mahdolliseen ihmettelyyn sekä rooliristiriitöihin ja teknologian muutosten mukana pysyminen. (Kaivosoja 2010.)

Neljäs kysymys liittyi luottamuksen rakentamiseen ja ylläpitämiseen verkossa. Vastauksissa ilmeni kolme kategoriaa: verkon eduista kertominen, luottamuksen rakentamisen kuvaaminen prosessina sekä luottamuksen rakentamiseen liittyvien ongelmien kuvaaminen. Etuna nähtiin nopea luottamuksen syntyminen ja anonymiteetti. Lisäksi luottamuksen koettiin rakentuvan prosessina. Ongelmia luottamuksen rakentumisessa nähtiin vähäiset ohjaukset, verkkoviestinnän puutteet ja ongelmat kontakteissa. (Kaivosoja 2010.)

Verkkonuorisotyön haasteita ja mahdollisuuksia kysyttiin työntekijöiltä. Mahdollisuuksiksi ja antoisimmiksi sisällöiksi nähtiin nuorten kohtaaminen ja tavoittaminen, työyhteisö- ja ympäristö, palaute ja kokemus työn merkityksestä sekä haasteellisuus. Keskeisimmät haasteet liittyivät työn toteutukseen ja ajankäyttöön,

kontaktien luomiseen ja keskusteluihin, vaikeisiin aiheisiin ja mahdollisuuteen auttaa sekä tiedon puutteeseen. (Kaivosoja 2010.)

Elisa Manninen (2010) on tehnyt opinnäytetyön verkkoyhteisöllisyyden hyödyntämisestä seurakuntien nuorisotyössä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää seurakuntien tapaa hyödyntää verkkoyhteisöllisyyttä sekä sitä, mitä verkkoyhteisöjä seurakuntien nuorisotyössä käytetään. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin miten verkkoyhteisöllisyyttä hyödynnetään ja onko niistä koettu olevan hyötyä nuorisotyössä. (Manninen 2010.)

Mannisen (2010) tuloksissa selvisi, että Facebook oli ainoa verkkoyhteisö, jonka seurakunnat olivat ottaneet käyttöönsä. Tähän valintaan päädyttiin, koska nuoret olivat jo valmiina Facebookissa. Facebook oli otettu käyttöön myös sen takia, että siellä ihmiset olivat omilla nimillään ja toimintaympäristö oli tuttu nuorisotyöntekijöille. (Manninen 2010.)

Nuoret tulee kohdata heidän omissa toimintaympäristöissään, missä heidän on luonnollista toimia. Toiminta tulee rakentaa helposti sopeutuvaksi uuteen ympäristöön. Mannisen (2010) tuloksista selvisi, että seurakunnat olivat päätyneet verkkoyhteisöjen käyttämiseen, koska nuoria ei muuten tavoitettu tarpeeksi tehokkaasti. Tuloksista ilmeni myös se, että nuoret käyttivät perustamiaan verkkoyhteisöjä kommunikointiin. (Manninen 2010.)

Kehittämisen kohteiksi Manninen (2010) nostaa esiin verkkoyhteisöjen hyödyntämisessä sen, että useampi työntekijä olisi voinut osallistua verkkoyhteisön toimintaan. Toimintaan osallistumattomat jäävät paitsi verkossa tehtävästä työstä. Toiminnassa verkkoyhteisöjen käyttö oli vapaaehtoista. (Manninen 2010.) Verkkoyhteisössä tapahtuvat asiat jäävät helposti vain niiden tietoon, jotka yhteisöissä toimivat. Verkkoyhteisöissä voi toimia salanimillä, mutta kaikkien nuorisotyötä tekevien olisi hyvä säilyttää mahdollisuus osallistua myös verkkoyhteisön toimintaan.

6.4 Ryhmän ohjaaminen

Tässä opinnäytetyössämme muodostamme liikuntaryhmämallin ja testaamme ryhmän toimivuutta. Toimimme itse ohjaajina ryhmälle, joten olemme koonneet tietoa ryhmän ohjaamiseen liittyvistä seikoista.

Ryhmää suunniteltaessa on ryhmänohjaajan pohdittava, miten huolehditaan osallistujien paikallaolosta, istuntojen välisestä toiminnasta, luottamuksellisuudesta sekä ryhmää ja ohjaajaa koskevista säännöistä (Niemistö 1998, 75). Siksi määrittelemme etukäteen raamit ryhmätoiminnalle. Osallistamme nuoria toimintaan jättämällä päätöksenteon ryhmätoiminnasta heille. Nuoret saavat myös kehittää ryhmätoimintaan säännöt.

Ryhmän ohjaaminen on vaativaa ja saattaa aiheuttaa stressiä ohjaajalle. Ohjaamisessa tulee tilanteita, jossa ohjaaja joutuu reagoimaan nopeasti ja tekemään päätöksiä. Näitä tilanteita voi jälkikäteen pohtia, ja tässä pohdinnassa voidaan käyttää toisen kollegan apua. Yksin työskenneltäessä keskusteluja voidaan käydä kollegan tai työnohjaajan kanssa. (Niemistö 1998, 76.) Olimme varanneet ryhmätilanteiden jälkeen aikaa, mikä mahdollistaa tilanteiden purkamisen kollegan kanssa. Ryhmän ohjaamisessa joutuu tekemään nopeita päätöksiä, mikä saattaa aiheuttaa myös vääriä valintoja. Tilanteiden purkaminen auttaa ohjaajaa kehittymään ohjaamisessa ja vähentää ohjaajalle muodostuvaa stressiä. Ryhmän ohjaamisessa jätämme tilaa ohjaajan persoonallisuudelle ja edellytämme ohjaajan toimivan omien vahvuuksiensa kautta. Annoamme tilaa ohjaajalle päästä käyttämään luovuuttaan ja omia ideoita ryhmän toiminnan kehittämisessä.

Ryhmän ohjaajalla voi olla erilaisia rooleja ohjaamisessaan. Kivelän & Lempisen (2010) mukaan näitä rooleja voivat olla delegoija (mentori), auktoriteetti (auktori), avustaja (fasilitaattori) ja motivoija (motivaattori). Ryhmän ohjaajan tulee valita ohjaustapa ryhmässä olevien nuorten mukaan (taulukko 5). (Kivelä & Lempinen 2010, 43.)

TAULUKKO 5. Ohjauksessa käytettävät roolit (Kivelä & Lempinen 2010, 44)

Mentori (delegoija)	Ohjaustyylinä mentori soveltuu itsenäiselle ja omatoimiselle ryhmälle, joka toimii itseohjautuvasti. Mentori pyrkii kysymällä, kritisoidulla ja etsimään toiminnalle perusteluita ja syitä. Tämänkaltaisen ryhmänohjaus edesauttaa ryhmän itsenäisyyttä eikä aiheuta riippuvuutta ohjaajasta. Toisaalta ohjaaja saattaa vaikuttaa etäiseltä.
Auktori (auktoritetti)	Auktori ohjaa tarkasti ja valvoo toimintaa. Auktorin ohjaustyyli on näkyvä ja hallitseva. Se soveltuu uusille ryhmille, joissa osallistujat ovat epävarmoja omasta toiminnastaan. Auktorin ohjaustyyli aiheuttaa riippuvuutta osallistujille, ja siitä pitää pyrkiä eroon itseohjautuvuutta tavoittelevissa ryhmissä.
Fasilitaattori (avustaja)	Fasilitaattori auttaa nuoria tuomaan esiin ideoita. Tekee yhteenvetoja hajanaisista ajatuksista ja auttaa nuoria koostamaan ideoita. Fasilitaattorin toiminta rohkaisee epävarmaa mutta innostunutta ryhmää toiminnan aloittamiseen.
Motivaattori (motivoija)	Motivaattori tuo ohjaukseen oman esimerkinsä ja pyrkii sillä johtamaan ja tukemaan ryhmää. Hän antaa myös ohjeita ja pyrkii keskustellen saamaan ryhmää innostumaan.

Tyypillisesti ryhmät ovat olleet passiivisia tiedon vastaanottajia. Vaihtoehtoisesti nykyään tarjotaan ryhmille itseohjautuvaa mallia, jossa yksilö itse vaikuttaa aktiivisesti oppimiseen. Huonoimmassa tapauksessa itseohjautuva ryhmä on alussa aivan hämillään ja kokee ettei saa opetusta. Näissä tilanteissa ohjaajan tulee ohjata ryhmää oikeaan suuntaan, tukea ja kannustaa prosessin aikana, sillä itseohjautuvaksi ryhmäksi kasvaminen vie aikaa. Ryhmän hämmennystila vie kuitenkin ryhmää eteenpäin kasvattamalla sen turvallisuutta ja luotettavuutta silloin, kun hämmennys käydään ryhmässä yhteisesti läpi ja löydetään siihen ratkaisu. Tavoitteena on, että ryhmä on oma-aloitteinen, eikä ole riippuvainen ohjaajan ohjauksesta. Itseohjautuva ryhmä sietää muutosta paremmin kuin muut ryhmät; sen jäsenet kokevat autonomian tunteen. Autonomian tunne yhdistetään hyvään ryhmähenkeen, sitoutumiseen ja vastuunottamiseen. (Lintunen ym. 2009, 115–117). Tiedostamme ryhmänohjauksessa käytössä olevat roolit ja autoamme ryhmää tulemaan itseohjautuvaksi. Tavoitteenamme ohjauksessa on saada nuorten ääni kuuluviin, mutta toisaalta myös tarvittaessa tukea ja ideoita myös itse toimintaa.

Ristiriitatilanteissa ohjaajan tulee mahdollistaa, että osallistujilla on aikaa käsitellä ristiriitatilanteet. On ohjaajan vastuulla, että osallistujat saavat tilaa käsitellä tilanteeseen liittyviä tunteita ja oppia ymmärtämään niitä. Ohjaajan tulee myös

ymmärtää, että tilanteet vaikuttavat häneenkin. Tässä on tärkeää säännöllisesti reflektoida omaa ohjaamistaan ja pyrkiä oppimaan tilanteista. (Kivelä & Lempinen 2010, 39.)

Ryhmän vuorovaikutuksen tulkitsemiseen vaaditaan sosiaalisen suhdejärjestelmän tuntemista, koska esimerkiksi kaikkia kaksoisviestejä tai sivumerkityksiä ei voida tulkita ryhmän ulkopuolisena. Puheen tulkinnalla saadaan kuitenkin vain pieni osa ihmisten välisestä kommunikaatiosta selville. (Lintunen ym. 2009, 117.)

Palautetta annettaessa nuorille tulee osata erotella negatiivinen ja positiivinen palaute. Positiivinen palaute voi olla rakentavaa, arvostavaa tai ongelmiin puuttumista. Negatiivinen palaute on yleistävää, epärehellistä haukkumista tai kehumista. Nuoret ottavat mallia ohjaajista ja ohjaajien tuleekin toimia esimerkkinä palautteen antamisessa toisilleen. (Kivelä & Lempinen 2010, 40.)

Leen (1993, 114) mukaan Whiteheadin (1990) tutkimuksessa nousi esille kuusi erilaista tapaa, joilla 9–16-vuotiaat lapset olivat kokeneet onnistumisen tunteita urheilussa. Onnistumisenkokijatyyppit olivat kykyjen osoittaja, itsensä kehittäjä, auttaja, mahdottomasta tehtävästä onnistuja, tiimipelaaja sekä voittaja (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Onnistumisenkokijatyyppit (Whiteheadin 1990 mukaan Lee 1993)

Onnistumisenkokijatyyppi	Onnistumisen kokemukseen edellyttävä toiminta
Kykyjen osoittaja	<i>Vertaa itseään muihin, mutta ei varsinaisesti kilpaile muiden kanssa, pyrkii osoittamaan, missä on hyvä.</i>
Itsensä kehittäjä	<i>Kehittää omia taitojaan vertaamatta muihin.</i>
Auttaja	<i>Toiminnallaan auttaa ja miellyttää muita.</i>
Mahdottomasta tehtävästä onnistuja	<i>Tekee asioita joihin muut eivät pysty, tavoittelee äärimmäisen seikkailun tunnetta.</i>
Tiimipelaaja	<i>Toimii ryhmän parhaaksi ja saa siitä kiitosta.</i>
Voittaja	<i>Voittaa kaikki, vertaa itseään muihin.</i>

Opinnäytetyömme ryhmänohjaustilanteissa otamme nämä onnistumisenkokijatyyppit huomioon. Ryhmänohjaustilanteissa annamme palautetta sekä henkilökohtaisesti että ryhmälle yhteisesti. Ohjaajina kehitimme toimintaa ja yksilöimme harjoitteita.

Toiminnan monipuolisuudella edesautamme onnistumisen kokemusten syntymistä ja sitä kautta vaikuttamme liikuntamotivaatioon.

6.4.1 Ryhmän kehityksen vaiheet

Ryhmäprosessin edetessä parhaalla mahdollisella tavalla, jäsenet ovat sitoutuneita ja tyytyväisiä ryhmän toimintaan sekä omaan mahdollisuuteensa vaikuttaa ryhmään. Lisäksi ryhmän toiminta tukee jäsentensä välistä vuorovaikutusta. Ryhmän kehityksen aikana ryhmä kohtaa perustehtäviä (varsinaiseen toimintaan liittyviä ongelmia, joiden avulla ryhmä kehittyy) sekä prosessiongelmiä (ryhmä suhteiden välisiä ongelmia). (Jaakkola 2006, 88–89, 290.)

Niemistö (1998) esittelee teoksessaan Tucmanin nelivaiheisen mallin ryhmän kehityksen vaiheista. Ryhmän vaiheet eivät usein näy kronologisesti, ryhmä saattaa liikkua eteen- että taaksepäin mallin sisällä. Tärkeää on siis ymmärtää, että ryhmä elää ja siihen vaikuttavat monet tekijät (Niemistö 1998, 162; Jaakkola 2006, 156.) Ryhmän kehityksen vaiheiden teorioita on myös kritisoitu. Niemistö (1998, 162) mukaan teorit ovat teoreettisia yleistyksiä ja jokaisen ryhmän kehitys edistyy yksilöllisesti.

Ryhmän muodostumisvaiheessa ryhmä koetaan turvallisena. Ryhmä hakee normeja ja koettaa saada tukea omalle toiminnalleen. Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet pyrkivät tuomaan esille omaa mielipidettään ja saattavat vastustaa ryhmän muodostumista. Ryhmässä saattaa myös esiintyä tyytymättömyyttä ja pettymystä. Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmä koettaa toimia yhteistyössä ja välttää konflikteja. Ryhmässä vallitsee yhteenkuuluvuuden tunne. Hyvin toimivassa ryhmästä pyritään pääsemään rakentavasti ratkaisuun, jolloin ryhmä käyttää itseään ongelmanratkaisuvälineenä. (Niemistö 1998, 160–161.)

Tuckman lisäsi omaan teoriaansa myöhemmin lopetusvaiheen, jossa ryhmän toiminta päättyy ja jäsenet hyvästelivät toisensa. Tämä vaihe on erityisen tärkeä, jotta ryhmäläiset voivat aloittaa uusissa ryhmissä ja haasteissa. Vaikka toiminta jatkuisikin uusien ryhmäläisten tai ohjaajien vaihtumisen myötä, ryhmä alkaa joka tapauksessa muistuttaa uutta ryhmää. Lopetusvaihe voi olla haikea ja raskas, mikäli ryhmästä on tullut tärkeä sen jäsenille. (Lintunen ym. 2009, 91–92).

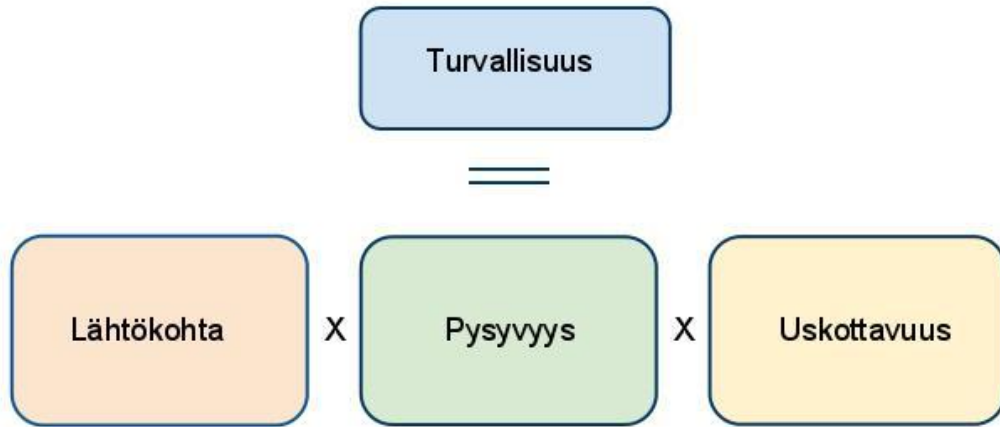
Ryhmän kehityksessä otamme huomioon ryhmän olevan jatkuvasti täydentyvä ryhmä. Tämä vaikuttaa osaltaan ryhmään muodostumiseen ja ryhmässä olevat ihmiset voivat olla eri vaiheissa ryhmän sisällä. Huomioimme tämän ja teemme pitkäänkin toimineeseen ryhmään osallistumisen helpoksi uusille osallistujille. Ohjasaamme nuoria ottamaan huomioon uudet tulijat ja pyrimme harjoitusten avulla ryhmäyttämään ryhmää niin, että kaikki ryhmäläiset saavuttavat saman tason.

Ryhmän kehityksen vaiheet tulee tiedostaa, jotta ymmärtää ja osaa ratkaista ryhmässä esiintyviä konflikteja. Ryhmästä poisjäämisistä voidaan tehdä suunniteltuja, mikäli ryhmässä sallitaan keskustelu ryhmän lopetusvaiheessa oleville nuorille. Heidät voidaan ohjata eteenpäin seuraaviin, haastavampiin ryhmiin.

6.4.2 Ryhmän turvallisuuden asteet

Näemme yksilön ja ryhmän turvallisuuden muodostumisen tärkeäksi asiaksi tavoitteiden saavuttamiseksi opinnäytetyössämme. Ryhmän kehitys voidaan jakaa sen turvallisuuden mukaan eriasteisiin. Turvallinen ryhmä mahdollistaa olosuhteet joissa on mahdollista edistää omaksi itseksi tulemista ja itsetuntoa. Turvallisessa ryhmässä vahvistuu myös ihmisen sisäinen turvallisuus. Ihminen uskaltaa ilmaista itseään riippumatta siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Turvallisen ryhmän syvin merkitys on tukea itseksi tulemista, elämässä selviämistä yksin ja muiden kanssa ja psyykkistä turvallisuutta. (Aalto 2000, 22.) Turvallisessa ryhmässä voidaan pohtia aikaisempien elämäkokemusten vaikutusta nykyisiin ihmissuhteisiin ja omaan toimintaan niissä. Ryhmässä tapahtuvan turvallisen vuorovaikutuksen kautta voi korjata omaa toimintaa ja alkaa tiedostamaan oman toiminnan realistisemmin. (Mustajärvi 1996.)

Pentti (2003) avaa turvallisuuden käsitettä teoksessaan seuraavasti. Turvallisuus voidaan määritellä kaaviolla(kuva 2), jossa turvallisuus on toiminnan lähtökohdasta valittujen tavoitteiden, toiminnan pysyvyyden ja uskottavuuden tulos. (Pentti 2003, 27).



KUVA 2. Turvallisuutta selittävä malli (mukailen Pentti 2003)

Liikunnallisen vertaisryhmän toiminta mahdollistaa myös ryhmässä keskustelun vaikeista liikuntaan liittyvistä peloista ja tunteista, jotka saattavat rajoittaa liikunnallisiin harrastuksiin kiintymistä. Mustajärvi (1996) pohtii ryhmän tapoja auttaa yksilöä. Ryhmän yhteinen syy kokoontua mahdollistaa keskustelun aiheista, joista normaalisti vaietaan. Toisen kokemusten ja tunteiden kuuleminen voi auttaa itseä ymmärtämään omaa tilannettaan paremmin. Kun pystytään muodostamaan yhteyden muihin ja vaihtamaan ajatuksia heidän kanssaan, tulaan ymmärretyiksi ja yhteys todellisuuteen vahvistuu. Tämä vähentää yksinäisyyttä ja itsekkyyttä lisäksi todellisuudentaju edistyy. (Mustajärvi 1996; Hammarlund 2004.)

TAULUKKO 7. Ryhmän turvallisuuden asteet (Aalto 2000, 22–23).

Taso 1 Pelkäävä ryhmä	<p>Ensimmäisellä asteella on ryhmä, jonka jäsenet pelkäävät toisiaan, jotain ryhmässä olevaa jäsentä tai sen johtajaa. Pelkäävässä ryhmässä ei tuoda esiin kaikkia minuuden osaluokkia ja yritetään välttää torjutuksi, hylätyksi tai naurunalaiseksi joutumista. Pelkäävässä ryhmässä ei ole luovuutta ja keskustelu liikkuu asiatasolla.</p>
Taso 2 Turvaton ryhmä	<p>Turvattomassa ryhmässä voidaan ilmaista itseään rehellisesti, mutta toisten reagointi tähän arveluttaa. Ryhmässä on vaarana, että joku ilmaisee itseään, mutta ei saa rohkaisevaa palautetta. Tämä voi johtaa sulkeutumiseen ja rehellisen itseilmaisun loppumiseen. Mielipiteisiin reagoinnin puuttuminen tuo tilaa ilmaista itseään. Asioista keskustellaan asiatasolla.</p>
Taso 3 Tuntematon perusturvallinen ryhmä	<p>Tuntemattomassa perusturvallisessa ryhmässä ei tunneta toisiaan kovinkaan hyvin. Tämän takia itseilmaisuus on varovaista ja tunnustelevaa. Ryhmällä on kuitenkin syy olla koolla ja tämä synnyttää perusturvallisuuden tunteen osallistujille. Ryhmässä on varovaisuutta omien mielipiteiden, tunteiden ja arvojen ilmaisussa ja keskustelua käydään asiatasolla.</p>
Taso 4 Turvallinen ryhmä	<p>Tutussa ja turvallisessa ryhmässä osallistujat tuntevat toisensa jo kohtalaisesti. Tämä mahdollistaa itsensä ilmaisemisen mielipide- ja tunnetasolla ilman uhkatekijöitä. Turvallisuuden tunne on voinut muodostua harjoitusten kautta, eikä sen tarvitse perustua vielä toisten syvälliseen tuntemiseen ja luottamukseen.</p>
Taso 5 Heikkoutta hyväksyvä ryhmä	<p>Heikkoutta hyväksyvässä ryhmässä ihmisillä on lupa ilmaista heikkouksiin liittyviä tunteitaan. Ihmiset uskaltavat nauraa itselle ja toisilleen. Ryhmässä voidaan tuoda esille myös omat tarpeet. Tällainen turvallisuus on toiminnallisissa prosesseissa saatettu saavuttaa leikkien, hulluttelun ja luottamusharjoittelun kautta.</p>
Taso 6 Haavoittuvuutta salliva ryhmä	<p>Haavoittuvuutta sallivassa ryhmässä ihmiset kykenevät kokemaan vihaa ja surua ilman suurempaa pelkoa. Ryhmässä on niin suuri turvallisuuden tunne, että ihmisten tietoisuuteen voi nousta kipeitä muistoja aivan itsestään. Näistä puhuminen helpottuu ja häpeän tunne alkaa väistyä. Harjoiteprosesseissa tällainen turvallisuus voi ilmetä sisäisen paranemisen, regressio- ja huolenpitoharjoitteiden kautta.</p>
Taso 7 Armahtava ryhmä	<p>Armahtava ryhmä toimii haavoittuvuutta sallivan ryhmän jatkona. Armahtavassa ryhmässä pystytään anteeksiantamaan itsestään syvällisesti kertovalle ihmiselle. Tämä ryhmä liikkuu todella syvissä häpeän, arvottomuuden ja syyllisyyden tunteissa. Ryhmän toiminnan edellytyksenä on, että ryhmän jäsenet ovat itse kohdanneet oman pimeän puolensa ja kyenneet käsittelemään sitä.</p>

Turvallisessa liikuntaryhmässä voidaan keskustella keskinäisistä ristiriidoista ja ratkaista niistä. Tärkeää on keskustella ryhmän toimintaan liittyvistä negatiivisista tunteista ja käsitellä näitä ryhmän kesken. Liikuntaryhmämme tavoitteena on saavuttaa kuudes eli haavoittuvuutta salliva taso Aallon (2002) turvallisuuden asteikolla (Aalto 2002, 22–23). Tällöin vältämme liian syvällisen asioiden käsittelyn, mikä ei ole toimintamme tarkoitus.

6.4.3 Mä oon täällä -ohjaajakoulutus

Nuorten liikunnan harrastamisesta on tehty monia tutkimuksia, jotta saataisiin selville, miten nuoren liikunnan harrastamista voitaisiin lisätä. Annu Jantusen tutkimuksessa (2009) Mä oon täällä -ohjaajakoulutuksen vaikutuksista liikuntaharrastukseen. Jantusen tutkimus käsittelee Pohjois-Karjalan Liikunnan järjestämää Mä oon täällä -ohjaajakoulutuksen vaikuttavuutta. Tutkimuksessa kartoitettiin osallistujien kokemuksia koulutuksesta sekä tutkittiin, mitä vaikutuksia koulutuksessa on ollut ohjaustoimintaan ja liikunnan harrastamiseen. Lisäksi selvitettiin, miten koulutus on vaikuttanut seuratoiminta-aktiivisuuteen ja miten hyvin koulutetut ovat tietoisia urheiluseuratoiminnasta. Tutkimuksen taustalla on huoli lasten ja nuorten keskimääräisesti liian vähäisestä liikkumisesta. Lapsilla on havaittu lihavuudesta johtuvia ongelmia ja aikuisten sairauksia, kuten II-tyypin diabetesta. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena survey-tutkimuksena. Kyselyyn vastasi 51 koulutuksen käynyttä. (Jantunen 2009.)

Jantusen mukaan koulutus oli jonkin verran lisännyt liikunnan harrastamista ja koulutuksen seurauksena oli syntynyt kaksi uutta harrasteryhmää ja tullut uusia ohjaajia. Tämän lisäksi useampi koulutettu olisi kiinnostunut ohjaamisesta, mutta ei ehkä itse osaa tarjoutua tehtävään tai sitten ei ole tarjolla mahdollisuuksia lähteä toimintaan mukaan. Koulutus ei lisännyt merkittävästi tietoa nuorten osallisuudesta saati mahdollisuuksista osallistua. Osallisuuden parantamiseen voisi tarttua saamalla koulut vahvemmin koulutukseen mukaan. Urheiluseurojen sitouttaminen toimintaan auttaisi nuorten saamisessa toimintaan mukaan. (Jantunen 2009.)

6.4.4 Tehtäväsuuntautuneisuus

Kari ja Kortti ovat tehneet tutkimuksen (2006) yläkouluikäisten oppilaiden koetusta fyysisestä pätevyydestä, tavoiteorientaatiosta ja kokemuksista koululiikunnasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten liikuntaharrastuneisuutta ja sukupuolen sekä luokkatasojen eroja. Tutkimusaineisto oli saatu kyselyn avulla. Tutkimuksen osallistui 235 nuorta. Tutkimuksessa oli neljä erilaista mittaria: Lintusen koettu fyysisen pätevyyden mittari, Robertsin, Treasures, Balaguen, perception of succes questionnaire -mittari sekä Huismanin, käsitykseni liikunnan opiskelusta ja kysely liikunnan harrastuksesta. (Kari & Kortti 2006.)

Lintusen, koetun fyysisen pätevyyden mittaria käytettäessä todettiin erityisesti liikuntatunneilla lasten alkavan vertailla omia fyysisiä ominaisuuksiaan muihin osallistujiin jo ennen murrosikää. Robertsin ym. mittarilla seurattiin oppilaiden tehtävä- ja kilpailuorientaatiota. Tehtäväorientaatiossa oppilas hakee haasteita sekä yrittää jatkuvasti kehittää itseään. Kilpailuorientaatiossa nuori vertailee itseään muiden suorituksiin ja näin ollen yrittää parantaa suorituksiaan. Huismanin mittarilla selvitettiin, pitääkö nuori koululiikunnasta, kuinka hän menestyy siinä ja mitä hyötyä oppilas kokee koululiikunnalla olevan. (Kari & Kortti 2006.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että koetussa fyysisessä pätevyydessä ei ilmennyt eroja sukupuolten ja luokkahuoneen välillä. Nuoret olivat enemmän tehtäväorientoituneita kuin kilpailuorientoituneita. He kokivat koululiikunnan hyvin myönteisenä oppiaineena. Fyysisesti pätevät oppilaat menestyivät koululiikunnassa paremmin sekä pitivät siitä oppiaineena. (Kari & Kortti 2006.) Karin ja Kortin (2006) tutkimus tukee aiempaa teoriatieta onnistumisen kokemuksen tärkeydestä. Lisäksi tehtäväorientoitumisen painottuminen on huomioitava ryhmämallissa, jotta nuoret kiinnostuvat tekemisestä.

6.4.5 Kasvun ja kehityksen huomiointi nuorten liikunnassa

Lasten ja nuorten urheilussa on hyvä tietää erilaiset perusfysiologiset lainalaisuudet. Jos halutaan kohentaa jotain urheilijan fyysistä ominaisuutta, niin tietty ominaisuus organisoidaan tämänhetkisen kapasiteetin ylittävällä kuormituksella. Näin ollen elimistö yrittää korjata kyseisen vajauksen lisäämällä kapasiteettia, kuten lihassmassan

kasvattaminen voimaharjoittelulla sekä hapenottokyvyn parannus aerobisilla harjoitteilla. (Selänne 2008.)

Murrosiässä pojilla tulee suuri mieshormonipitoisuuden kasvu. Tämän takia elimistö on kyvykäs kasvattamaan lihasmassaa tai parantamaan hapenottokykyä. Jos tällöin kehityksen tuomaa etuutta ei hyödynnä, niin aikuisena joutuu tekemään enemmän töitä saavuttaakseen kehitystason. (Selänne 2008.)

Ohjaajan on hyvä tietää, milloin yksilön elimistön kannalta on hyvä harjoitella tiettyjä ominaisuuksia. Yksilölajeissa huomioiminen on helpompaa kuin joukkuelajeissa, koska silloin on melko vaikeaa päästä yksilölliseen valmennukseen. Joukkueessa saattaa olla monen vuoden eroja biologisessa iässä, vaikka urheilijat ovat samanikäisiä. Näin ollen harjoitteiden vaikuttavuus monen urheilijan välillä poikkeaa paljon toisistaan. Maksimivoimanharjoittelussa vammautumisen riski kasvaa, jos elimistö ei ole vielä biologisesti kehittynyt. Myös motivaation suhteen tulee hankaluuksia, koska säännöllisestä harjoittelusta huolimatta kehitystä ei tapahdu, vaikka joukkueoverilla tulisikin kehitystä. Tällöin onnistumisen iloa on vaikea löytää ja harjoittelu voi tuntua henkisesti rasittavalta. (Selänne 2008.)

Nuoren elimistön on hyvä saada oikeassa suhteessa lepoa ja räsitusta. On parempi olla enemmän lepoa kuin räsitusta, jotta elimistö palautuisi räsituksesta. Samalla kuona-aineita poistuu lihaksista sekä energiavarastot tulevat täyteen. Liiallisen harjoittelun seurauksena tulee ylikuormitusta, jolloin nuorella kehitys voi hidastua, infektioiden saamisen riski kasvaa, unihäiriöt ja muita psyykkisiä ylikuormituksen oireita ilmenee. (Selänne 2008.)

7 MOTIVAATIOOTEKIJÄT

Liikuntaryhmää muodostaessa ja ohjatessa tulee olla tietoinen motivaation vaikutuksesta nuorten toimintaan. On olemassa useita motivaation osa-alueita, jotka vaikuttavat kaikki osaltaan ja eri tavoin nuoren haluun ja kiinnostukseen toimia. Tässä luvussa pyrimme esittelemään motivaatoon liittyviä tekijöitä, motivoitumiseen liittyviä keinoja sekä opinnäytetyömme kannalta tärkeää liikuntamotivaatiota.

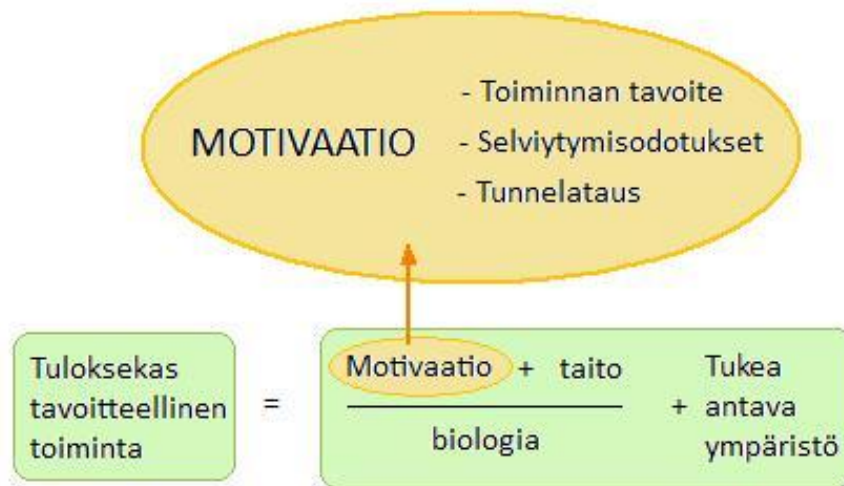
7.1 Motivaatio

Motivaatiolla kuvataan usein tavoitteelliseen toimintaan liittyvää ärsykettä. Se on monimutkainen prosessi, johon nykyään on otettu mukaan arvot seuraavien osa-alueiden lisäksi: tunteenomaiset ilmiöt, järjellinen ajattelu, persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. (Liukkonen ym. 2006, 11.)

Peltolan ym. (2004) mukaan ihmisen toimintaa säätelevät käsitykset ovat vaihdelleet historiassa. 1900-luvulla ajateltiin, että ihmiseen vaikuttaa pelkästään ulkoiset ärsykkeet tai vietit. Nykyään kognitiivinen psykologia korostaa ihmisen omaa aktiivisuutta ja hänen kykyään pyrkiä tietoisesti tavoitteisiinsa. Ihminen asettaa tavoitteita eri elämänalueilla ja tekee toimintasuunnitelmia jopa huomaamattaan. Toiminta on tavoitteellista myös, kun ihminen ei keskity tavoitteeseen. Ihmiset asettavat tavoitteita eri tavoin, lisäksi eroja on suorituksen hyväksymisessä ja tavoitteiden saavutusten arvioinnissa. Motivaation avulla yksilö pyrkii kohti asettamiaan tavoitteitaan. (Peltola 2004, 79, 84.) Jaakolan & Liukkosen (2002) mukaan motivaatioteorioita on kirjallisuudessa esitelty yli kolmekymmentä, mutta usein ne tarkastelevat motivaatiota yhdestä näkökulmasta. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 17.)

Motivoitunut ihminen haluaa ponnistella päämääräänsä kohti, ja hän tekee sitä mielellään. Hän saattaa ylittää omat sekä muiden odotukset. Motivaatio antaa ihmiselle lisää voimavaroja ja energiaa, lisäksi sillä on suuri yhteiskunnallinen merkitys. Motivaatio kehittyy ja muuttuu koko elämänkaaren ajan ja erilaisten asioiden arvostaminen ja tavoittelu lisää ihmisen yksilöllisyyttä. (Peltola 2004, 84.)

Arkikielessä motivaatio-sanana käyttö on hyvin monimerkityksellistä. Arjessa käytettynä sana tarkoittaa yleensä jonkin teon tai tekemisen selitystä tai ihmisen kiinnostusta johonkin asiaan. Motivaatiota tutkittaessa pyritään selvittämään vastaus kysymykseen "miksi?". (Peltola 2004, 82; Jaakkola ym. 2006, 12.) Psykologiassa motivaatio kuvataan prosessina, johon kuuluu tiettyyn kohteeseen suunnattu toiminta. Ihmisten motivaation ymmärtäminen edellyttää sisäisen ja ulkoisen motivaation huomioimista. (Ojanen 2003; Peltola 2004, 84.) Jaakkola ym. (2006) tiivistää Decin ja Ryanin (1985) mukaan käyttäytymisessä motivaatio esiintyy energian lähteenä, käyttäytymisen säätelijänä ja suuntaajana. (Jaakkola ym. 2006, 12; Deci & Ryan 1985.)



KUVA 3. Motivaatio Martin E. Fordin mukaan (Dunderfelt ym. 2001)

Amerikkalaisen Martin E. Fordin käsitys motivaatiosta on hyvin kokonaisvaltainen ja siinä huomioidaan se, että toimintaa ohjaa selviytymisodotusten ja tavoitteiden lisäksi tunteet. Fordin motivaatioteorian mukaan yksilön on oltava motivoitunut ja hänellä pitää olla riittävä taito viedä toiminta loppuun. Hänellä täytyy olla myös biologinen valmius sekä ympäristön tuki ja hyväksyntä, jotta tavoiteltu tulos toteutuu. Toiminnan tavoitteella tarkoitetaan sitä, että toiminta on aina suuntautunut johonkin päämäärään ja sitoutuminen tähän vaatii henkilökohtaisen päätöksen, yksilön itse hyväksymän tavoitteen. Selviytymisodotukset koostuvat siitä, miten ihminen arvioi pystyvänsä toteuttamaan tavoitteensa; siihen kuuluu arvio omista voimista, taidoista, mahdollisuuksista sekä arvio ympäristön tuesta. Tärkeänä vaikuttajana on minäkäsitys ja itsetunto. Tunnelataus puolestaan antaa toimintaan energiaa. Tunnekokemukset kertovat yksilölle ympäristön suhtautumisesta toimintaan. Ihminen vaistoa herkästi, mitä muut ajattelevat toiminnastaan, joten kannustava ilmapiiri voi olla ratkaiseva motivoinnin onnistumisen kannalta. Kaikkien näiden kolmen osatekijän on vaikutettava, jotta motivaatio toimisi parhaalla mahdollisella tavalla. (Dunderfelt ym. 2001, 42.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy koetun pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kautta (Jaakkola & Liukkonen 2002, 17). Sisäisen motivaation mukaan toimissa yksilö toimii ilon ja mielihyvän pohjalta, kun ulkoisessa motivaatiossa yksilö toimii palkkioiden saavuttamiseksi ja välttääkseen rangaistuksia (Jaakkola 2006, 28). Motivaatioteorioissa otetaan kantaa ihmisen sisältä ja ulkopuolelta tuleviin tekijöihin. Muun muassa Sigmund Freud määritteli ihmisen sisäiset tekijät, jonka jälkeen niistä

on alettu keskustella enemmänkin. Ihmisen kehityksen määrää se tapa, millä ihminen ratkaisee sisäisiä konfliktejaan. Ulkoiset tekijät vaikuttavat yhtäläillä. Myös monet muut psykologit, kuten Allport, Maslow ja Rogers, ovat korostaneet sisäisten tekijöiden vaikutuksia. Sisäinen ja ulkoinen ulottuvuus ovat mukana ihmisen käyttäytymisessä aina, mutta ne eivät yksistään kumpikaan hallitse ihmistä. Se, miten sisäinen ja ulkoinen kohtaavat, määrittää vaikutukset ihmisessä. (Ojanen 2003.)

Sisäinen motivaatio liitetään toimintaan, jonka seurauksena on puhdas nautinto tai ilo. Ulkoinen motivaatio palkintoihin sekä rangaistuksen pelkoon. Tutkijat ovat tutkineet sitä, kuinka sisäinen motivaatio vaihtuu ulkoiseen motivaatioon ikääntyessä. Lapset leikkivät spontaanisti, sisäisen motivaation innoittamana, päivästä toiseen. Aikuisen kertoessa lapselle säännöt tai ohjeet toiminnan sisäinen kiinnostus laskee. Yhtenä selityksenä tälle tapahtumalle pidetään, kontrollin mukaan tulemistä. Koulussa lasten käyttäytymistä kontrolloidaan arvosanoilla, rangaistuksilla ja opettajan auktoriteetilla. Aikuistuuessa ihmisen motivaatio muuttuu ulkoisesti motivoitukseksi; joka voidaan huomata heidän ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Mitä enemmän niissä näkyy ulkoinen motivaation lähde, sitä negatiivisemmässä muodossa ne ovat. Sisäiseen motivaatioon voidaan vaikuttaa antamalla ihmisten tehdä itse päätöksiä sekä kontrolloimalla heidän toimintaa vain tarvittaessa. (Jaakkola ym. 2006, 115–116.)

Koettu pätevyys kuvaa ihmisen luottamusta hänen omiin kykyihinsä, siihen kuinka yksilö kykenee kontrolloimaan tekemisistään sekä mikä on hänen kokemuksensa osaamisestaan. Kyvykkyyden kokemus syntyy, kun ihminen suoriutuu hänelle annetuista tehtävistä asetettua tavoitetta paremmin, tällöin ihminen kokee myös ylpeyttä aikaansaadoksestaan. Tämä johtaa ihmisen parempaan fokuoitumiseen ja syventymiseen annettuihin tehtäviin, mikä johtaa myös parempaan motivaatioon. (Jaakkola ym. 2006, 89, 123.) Ulospäin tämä näkyy innovatiivisuutena, uuden kokeilemisena, luovana toimintana. Murrosikäisen kapinoinnin seurauksena yksilö alkaa ymmärtää, että parhaan lopputuloksen syntyyn vaikuttavat hänen ajatusmailmansa lisäksi auktoriteetin ajatukset ja kokemukset. (Jaakkola ym. 2006, 89, 105–106.) Jaakkola ym. (2006) kertoo Whiten (1959) mukaan, että pätevyysmotivaatio on ihmiseen biologisen evaluaation myötä kehittynyt rakenne, jotta opimme uusia taitoja. Esimerkkinä hän käytti lapsen iloa tämän oppiessa uusia asioita, mikä motivoi lasta harjoittelemaan taitoa uudestaan ja uudestaan niin kauan, että hän hallitsee sen. (Jaakkola ym. 2006, 124.)

Koettuun pätevyys kuuluu myös koettu fyysinen pätevyys. Lintusen (1997) mukaan koettu fyysinen pätevyys jakautuu kahteen osaan; koettuun ulkonäköön ja -kuntoon. ”Mikäli nuoret ovat omaksuneet ajattelun, että he kykenevät kohtaamaan tehtävän vaatimukset ja keskittymään omaan suoritukseen, oppimiseen ja yrittämiseen, he ovat myös liikunnallisesti aktiivisempia - ja pohja elinikäiselle liikuntaharrastukselle on rakentunut.” Kapasen ja Virtasen tutkimuksessa (2007) kerätyssä aineistossa 8-luokkalaiset kertoivat liikunnan harrastamisen syyksi hyvän fyysisen kunnon tavoittelun, virkistymisen, ulkonäön paranemiseen ja yhdessä olon. (Lintunen 1997; Kapanen & Virtanen 2007.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan ihmisen omaa vaikutusmahdollisuutta toimintaansa sekä sen säätelyyn eli kuinka paljon yksilöllä on mahdollisuus tehdä valintoja. Ulospäin tämä näkyy innovatiivisuutena, uuden kokeilemisena, luovana toimintana. Murrosikäisen kapinoinnin seurauksena yksilö alkaa ymmärtää, että parhaan lopputuloksen syntyyn vaikuttavat hänen ajatusmailmansa lisäksi auktoriteetin ajatukset ja kokemukset. (Jaakkola ym. 2006, 89, 105–106.) Ryhmässämme autonomian tunteen vahvistaminen on huomioitu Decin ja Ryanin (1995) teorian mukaisesti, muun muassa päätöksen teossa lajien suhteen. Nuoret ovat saaneet kehittää lajeja ja näin ovat saaneet kokemuksen vastuullisuudesta ja mahdollisuuden kontrolloida tekemistään, yksityiskohtia. Tämän pohjalta he voivat olla tyytyväisiä aikaansaannoksestaan eli lajista ja ryhmän toiminnasta. Mikäli toiminta olisi täysin auktoriteettipohjaista tai epäonnistunutta, eivät nuoret olisi kokeneet vastuullisuutta toiminnasta.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen kokemusta ryhmään kuulumisesta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ruokkivat tilanteet lisäävät ihmisen sisäistä motivaatiota. Sosiaalinen ympäristö voi mahdollistaa tai ehkäistä yksilön pätevyyden, autonomian sekä yhteenkuuluvuuden tunteen, riippuen ryhmän kehitysvaiheesta eli tämä tarkoittaa, että ryhmän kehityksenvaiheet näkyvät ryhmän motivaatiossa. (Jaakkola ym. 2006, 89, 140, 155).

7.2 Motivoituminen

Motivaatiota pystytään myös kehittämään. Martin E. Ford on määritellyt periaatteita, joiden mukaan ihmisen motivaatio saadaan heräämään. Motivoitumiseen liittyy kolme

tekijää: selvän kohteen antaminen, tunnevoimasta huolehtiminen ja tukea antavan ympäristön luominen. Motivoituminen lähtee ihmisen persoonallisuuden kunnioittamisesta, joten ulkoapäin tuleva pakote ei johda pitkäaikaiseen muutokseen. Lisäksi yksilölle tulee antaa useita selviä tavoitteita, sillä huonosti annetut ohjeet vaikeuttavat motivaation syntymistä. Palautteen antaminen on yksi tärkeä osatekijä. Sekä positiivinen palaute, että rakentava kritiikki vahvistavat minäkäsitystä ja antavat uutta tunnevoimaa. Joustavuus motivaation saavuttamisen keinoissa on tärkeää, sillä samaan tulokseen voidaan päästä monta tietä. Samalla joustavuuteen kuuluu taito nähdä vaikeiden tilanteiden mahdollisuudet. Motivoitumiseen kuuluu myös tarpeellinen haasteellisuus. Tyytyväiseen elämään kuuluu myös haasteiden vastaan ottaminen, jolloin voi testata omaa suorituskykyään ja kehittyä. Toista ihmistä ei voi kontrolloida tai pakottaa, mutta toiminnalle voidaan luoda mahdollisuudet sekä voidaan herättää yksilön omat voimavarat. (Dunderfelt 2001, 44–45.)

Karpin ym. (2006) mukaan motivoitunut ihminen pystyy toimimaan tehokkaammin päämääränsä saavuttamiseksi. Jotta yksilö motivoituu, hänen tulee olla kiinnostunut toiminnasta. Toiminnan tulee olla yksilölle mielekästä, tärkeää ja hänen tulee kokea toiminta hyväksi, jotta hän voi motivoitua siitä. (Karppi ym. 2006, 85.)

Harju ja Malmberg (2006) tutkivat keinoja lisätä nuorten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaatiota. Tutkimus toteutettiin nuorten asumisyksikkö Casa Francassa. Tutkimus toteutettiin toiminnallisesti. Harju ja Malmberg ohjasivat asumisyksikön nuorille kymmenen kerran liikuntaryhmän. Työn tavoitteena oli herätellä asiakkaiden omaa motivaatiota liikunnan suhteen ja saada asiakas pohtimaan omia arvojaan, asenteitaan sekä omaa suhdettaan liikuntaan. Tavoitteena oli myös tarjota Casa Francan työntekijöille uusia näkökulmia ohjaustyöhön. (Harju & Malmberg 2006.)

Harjun ja Malmbergin (2006) mukaan tärkeimmiksi käsitteiksi liikunnan ohjaamisessa nousivat motivaatio ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioittava ohjaaminen. Toiminnan tueksi he valitsivat motivoivan haastattelun periaatteet ja haastattelutekniikat sekä motivoivan haastattelun vastaiset menetelmät. (Harju & Malmberg 2006.)

Aineisto kerättiin kyselylomakkein ja haastatteluin asiakkailta. Ennen liikuntaryhmän aloittamista kartoitettiin asiakkaiden suhtautumista liikuntaa kohtaan lomakekyselyllä.

Sama kysely uusittiin ohjauskertojen lopuksi. Ryhmäkerroilla käytettiin osallistavaa havainnointia, jolla pyrittiin havainnoimaan asiakkaiden asenteissa ja motivaatiossa muutoksia. Viimeisellä kerralla kerättiin ryhmän tuottamia ajatuksia ryhmähaastattelulla.

Työntekijät kokivat, että varsinaista hyötyä tai eroa ei asiakkaiden suhtautumisessa liikuntaan tapahtunut. Harju ja Malmberg (2006) kokivat, että toimintatapojen siirtäminen Casa Francan arkeen ja ryhmätoimintaan olisi vaatinut paljon syvällisempää työskentelyä työntekijöiden kanssa (Harju & Malmberg 2006). Haasteena opinnäytetyössämme on koululaisten aktivoinnin lisäksi tiedon siirtäminen SSL:n ohjaajalle. Tiivis yhteistyö ohjaajan kanssa ja tekemämme ohjausta tukeva materiaali helpottavat toimintatapojen käytäntöön siirtymistä seuraavilla käyttäjillä. Erityisen tärkeää oli saada keskusteltua ja dokumentoitua toimintamme ryhmässä mahdollisimman tarkasti.

7.2.1 Voimavarasuuntautunut työote motivaation taustalla

Opinnäytetyössämme esittelemme monia tapoja lisätä yksilön motivaatiota. Käytämme voimavarasuuntautunutta työotetta lisäämään yksilön sisäistä motivaatiota ja autamme häntä löytämään omat voimavarat ja mahdollisuudet. Nuorten kohdalla voimavarasuuntautuneen työotteen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, sillä nuoret ovat murrosiässä hyvin haavoittuneita ja epävarmoja. Vahvistamme nuoren käsitystä itsestään ja taidoistaan.

Voimavarasuuntautuneessa työotteessa toiminta perustuu yksilön vahvuuksien, mahdollisuuksien ja voimavarojen ilmentämiseen. Sinä tuetaan yksilön hyviä ominaisuuksia ja pyritään auttamaan jo olemassa olevien motivaatiotekijöiden uudelleen löytämistä ja tuetaan niiden ylläpitoa. Yksilö on ainoa asiantuntija itsensä ja asiansa suhteen. Pääpaino on siis yksilön omalla tavoitteen asettelulla. (Riikonen & Vataja 2009.)

Lintusen ym. (2009, 111) mukaan Salmi (2005) on todennut, että ihmisen on voimaannutettava itse itsensä, häntä ei voi voimaannuttaa, mutta ympäristöllä on suuri vaikutus prosessissa. Voimaantumiseen voivat vaikuttaa muut ihmiset, sosiaaliset rakenteet sekä olosuhteet (Siitonen 1999, 118). Salmen (2005) mukaan

voimaantumista voidaan tukea mahdollistavilla toimenpiteillä kuten avoimuudella, turvallisuudella, rohkaisemalla ja luottamuksella. (Lintunen ym. 2009, 111)

Siitosen (1999) mukaan voimaantumisessa ihminen on aktiivinen, luova, vapaa toimija jonka sosiaalinen kanssakäyminen muodostuu hänen oman itsensä tuntemuksen pohjalta. Voimaantuminen on sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi, johon vaikuttavat päämäärät, halu, mahdollisuuksiin luottaminen, näkemys itsestä ja omasta tehokkuudesta. Voimaantuakseen ihmisen on suoriuduttava asettamistaan osatavoitteista ja kokonaistavoitteista. (Siitonen 1999, 117–118.) Lasten ja nuorten osatavoitteet tulee olla helposti saavutettavia sekä konkreettisia, jotta lapsi huomaa onnistuneensa. (Lee 1993, 114.) Salmen (2005) mukaan ihmisen voimaantumisprosessia voidaan tukea antamalla mahdollisuus tasa-arvoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan. Ihmisen voimaantumisprosessi vahvistuu hänen kokiessaan itsensä tervetulleeksi tai saadessa positiivista palautetta, jolloin hänen yrittämisenhalunsa kasvaa. (Lintunen ym. 2009, 111.) Siitosen mukaan (1999) voimaantuminen vaikuttaa vahvaan sitoutumiseen (Siitonen 1999, 159.)

Yksilön voimaantumisella ja hyvinvoinnilla on vaikutus ryhmän muiden jäsenten voimaantumiseen ja hyvinvointiin. (Siitonen 1999, 162.) Yksilön vahvuuksien löytäminen, tukeminen ja hyödyntäminen voimaannuttavat ryhmää. Ryhmät erottuvat toisistaan yksilöitä voimaannuttavien ominaisuuksien perusteella. (Jaakkola ym. 2006, 149.)

7.2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus viihtymiseen liikuntatunneilla

Soini (2006) tutki motivaatioilmaston yhteyttä yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla sekä motivaatioilmastoa yleisellä tasolla ryhmän yhteisenä kokemuksena. Tutkimuksessa oletettiin, että jokainen liikuntaryhmä on hieman erilainen, opettajan persoonasta, toimintatavoista ja muiden oppilaiden kilpailullisuudesta johtuen. Tutkimuksen otoskoko oli 4397 ihmistä. (Soini 2006.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin sosioemotionaalista ilmastoja oppilaan sisäisen liikuntamotivaation edistämisen kannalta. Tutkimuksen teoriapohja muodostuu Decin ja Ryanin itsemääräämismotivaatioteorian pohjalle. Teorian mukaan sosiaalinen

yhteenkuuluvuus, autonomia ja koettu pätevyys muodostavat sisäisen motivaation. (Soini 2006.)

Soinin (2006) mukaan oppilaat viihtyivät keskimäärin hyvin liikuntatunneilla. Liikuntanumero sekä oppilaiden kokema autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja erityisesti tehtäväsuuntautuneisuus liikuntatunneilla korreloivat positiivisesti oppilaiden viihtymiseen. (Soini 2006.)

7.3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiolla kuvataan sitä, miksi ihminen liikkuu. Liikuntaryhmissä motivaation syntyminen on tärkeää, erityisesti nuoret pitäisi saada innostumaan liikunnasta.

Säännöllisesti liikkuvat ihmiset ovat terveempiä, voivat paremmin ja ovat harvemmin ylipainoisia kuin ne, jotka eivät liiku. Silti useimmissa länsimaissa on vähemmän liikkuvia kansalaisia ja ylipainoisia runsaasti. Monien terveys on vaakalaudalla, koska yksilöt eivät pysty tai halua muuttaa syömis- ja liikkumistapojaan. Syitä tähän on yksilöiden vaikeus muuttaa toimintatapojaan sekä liikkumattomuuden tuomat hyödyt. Näitä "hyötyjä" ovat muun muassa se, että on enemmän aikaa tehdä muita asioita, epämiellyttävien tuntemusten, kuten uupumuksen välttäminen, loukkaantumisriskien pienentyminen sekä rahan säästyminen. Lisäksi yksilön ei tarvitse tuntea epävarmuutta muiden edessä. Liikunnan hyötyjen korostaminen on olennaista yksilön liikuntatapojen muuttamiseksi. (Anshel 2006, 1–2, 18.)

Liikuntamotivaation syntymiseen vaikuttavat erilaiset olosuhteet ja henkilökohtaiset tekijät, kuten fyysinen itsetunto, painon hallinta, sosiaalinen hyöty, parempi terveys, sairauksien välttäminen, parempi kunto, stressin hallinta ja kilpailullisuus, joita edistämällä voidaan lisätä yksilön liikuntamotivaatiota. (Anshel 2006, 18–21.)

Yksilön itsetuntoa tarkasteltaessa voidaan selvittää tai ennustamaan hänen käyttäytymistään. Itsetunto koostuu monesta tekijästä, joista yksi on ruumiinkuva. Terveystään ja kuntoaan tärkeänä pitävät yksilöt, joiden tavoite on parantaa tai ylläpitää fyysistä ulkonäköä omaavat korkean fyysisen itsetunnon ruumiinkuvan. Nämä henkilöt harrastavat liikuntaa todennäköisemmin kuin matalan fyysisen

itsetunnon omaavat, koska parempi kunto nostaa fyysistä itsetuntoa. Painonhallinta on myös merkittävä motiivi liikunnan harrastamiselle, mutta painoa ei laske helposti, koska lihas painaa enemmän kuin rasva ja lihasmassa lisääntyvät harjoittelun aikana. Liikunnallisesti aktiivisilla ylipainoisilla on todettu olevan matalampi kuolleisuus, kuin normaalipainoisilla liikkumattomilla. Liikkumattomia tulee muistuttaa muistakin terveyshyödyistä. (Anshel 2006, 18–19.)

Monet liikuntaseurat ovat esimerkki siitä, miten sosiaalisen kanssakäymisen tarve motivoi ihmisiä liikkumaan. Kun yksilö harkitsee liikunnan harrastamisen aloittamista, sosiaalisen ympäristön tuen merkitys korostuu.. Psykkisen ja fyysisen terveyden ylläpito tai parantaminen on yksi motivaation synnyttäjä monelle. Valitettavasti monet liikunnan helposti lopettavat nuoret, jotka ajattelevat liikunnan olevan yhteydessä terveyteen eivät silti harrasta liikuntaa. Yksi mahdollisuus tähän olisi lisätä nuorten tietoutta terveydestä. Monelle yksilölle halu parantaa terveyttään ei ole niin motivoivaa, kuin halu välttää huonoa terveyttä ja sairauksia. Heillä pelko, syyllisyys, kipu tai toisen taakkana oleminen herättää kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Paremman kunnon saavuttaminen on monen kohdalla haluttu tavoite. Parempi kunto vaikuttaa ulkonäköömmme, siihen miltä meistä tuntuu ja siihen miten suoriudumme tehtävistä. Nämä seuraukset lisäävät pätevyyden ja tyytyväisyyden tunnetta ja ovat motivaation lähtökohtia. (Anshel 2006, 19–20.)

Stressin hallinta liittyy liikunnan harrastamiseen monien tutkimusten mukaan, viemällä ajatuksia pois stressaavista asioista, lisää endofiinien tuotantoa ja parantaa mielialaa. Kuitenkin stressaantuneet yksilöt usein valittavat ajan puutetta, jolloin liikuntaan menevä aika lisää stressiä. Kilpailullisuus toimii niiden kohdalla motivaattorina, jotka ovat kilpailu orientoituneita. Koska motivaatiokeinoja on useita, onkin tärkeä selvittää mikä, toimii motivaationa kenenkin kohdalla. (Anshel 2006, 20.)

Haapakorva ja Väli vuori (2008) ovat tehneet tutkimuksen, jossa he arvioivat 9-luokkalaisten oppilaiden kokemaa motivaatioilmastoa ja koululiikuntamotiiveja koulun liikuntatunneilla. Lisäksi he vertailivat eri liikunta numeron merkitystä koulun liikuntatunneilla viihtymiseen. Tutkimuksessa vertailtiin myös opettajien ja oppilaiden käsityksiä liikuntatuntien motivaatioilmastosta ja koululiikuntamotiiveista. Tutkimuksella yritettiin selvittää millaiseksi koulun liikuntatunteja tulisi kehittää, jotta

mahdollisimman moni oppilas viihtyisi liikuntatunneilla, saisi myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omaksuisi liikunnallisen elämäntavan. (Haapakorva & Väli vuori 2008.)

Tutkimuksen kohdejoukko koostui 9-luokan oppilaista Heinolasta, Kempeleestä, Oulusta ja Oulunsalosta (n=410) sekä heidän opettajistaan (n=9). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena 2007. Tutkimuksessa käytettyyn kyselylomakkeeseen valittiin kahdesta eri mittarista koululiikuntamotivaatiota ja liikuntamotivaatiota mittaavia väittämiä. (Haapakorva & Väli vuori 2008.)

Haapakorven ja Väli vuoren (2008) tutkimuksen mukaan tyttöjä ja poikia motivoi kaikkein eniten kuntoliikuntamotiivi. Tytöt kokivat kuntoliikuntamotiivin kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevästi merkityksellisemmäksi asiaksi kuin pojat. Pojat kokivat liikuntatunneilla viihtymisen tärkeämpänä asiana kuin tytöt. Autonomia ei ollut kummallekaan sukupuolelle tilastollisesti merkitsevästi motivoiva syy osallistua koulun liikunnanopetukseen. Partasen (2006) tutkimuksessa ilmeni samansuuntaisia tuloksia siitä, mikä motivoi nuoria liikkumaan. Tärkeimmät syyt tyttöjen mukaan olivat kunnon kasvattaminen, hyvä olo ja harrastamisen mielekkyys sekä terveenä pysyminen. Lisäksi uudet kaverit ja ulkonäkö vaikuttivat. Pojilla tärkeimmät tekijät olivat kunnon kohottaminen, harrastuksen mielekkyys ja terveenä pysyminen. Molemmat sukupuolet kokivat liikunnan harrastamisesta olevan hyötyä tulevaisuudessa. (Partanen 2006; Haapakorva & Väli vuori 2008.)

Partasen (2006) tutkimuksen mukaan suurin syy liikkumattomuudelle on nuorten mielestä kiinnostuksen puute. Lisäksi sairaus, kuljetuksen puute ja muun harrastuksen harrastaminen ovat esteenä liikunnan harrastamiselle. Noin kuusi prosenttia vastasi syyksi muun syyn, joita olivat muun muassa ajan ja kavereiden puute ja se, ettei nuori ole löytynyt mieleistään lajia. (Partanen 2008.)

Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen ja koululiikuntamotiiveihin: Numerolla on vaikutusta autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkityksen kokemiseen molemmilla sukupuolilla. Tehtäväsuuntautuneisuudessa mitä parempi liikuntanumero oli, sitä tehtäväsuuntautuneemmaksi liikuntatuntien motivaatioilmastot koettiin. Liikuntanumeron 8 oppilaille kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei ollut motivoiva asia. Mitä parempi liikuntanumero oli, sitä myönteisempää oli koululiikuntaan asennoituminen. Kuntoliikuntamotiivi oli sekä jokaiselle kolmelle eri

liikuntanumeron perusteella muodostetulle ryhmälle että molemmille sukupuolille tärkein ja motivoivin tekijä koulun liikuntatunneilla. (Haapakorva & Väli vuori 2008.)

Myönteisimmäksi asiaksi nuoret kokivat peruskoulun liikuntatunneilla sosiaalisen kanssakäymisen. Myönteisimpinä asioina oppilaat mainitsivat yhdessä olemisen, yhteishengen, ystävät, jutteleminen, yhteistyön, tutustumisen, osallistumisen, joukkuelajit ja -pelit, hyvän joukkuejaon, kannustamisen ja toisten auttamisen. Ikävimmiksi asioiksi oppilaat kokivat koulun liikuntatunneilla fyysiseen ympäristöön, organisointiin, suunnitteluun ja opettajan toimintaan ja epäasialliseen käyttäytymiseen liittyvät asiat. (Haapakorva & Väli vuori 2008.)

8 MUSIIKKI VAIKUTUKSEN KEINONA

Opinnäytetyössämme pohdimme keinoja saada nuoret kiinnostumaan liikunnasta ja päädyimme tutkimaan musiikin vaikutusta. Huomasimme musiikin olevan tärkeä osa nuorten elämää. Päädyimme käyttämään musiikkia toimintamallisamme yhtenä motivaation keinona.

8.1 Musiikin käyttäminen

Vilenin ym. (2002) mukaan musiikkia voidaan käyttää hoidollisena elementtinä, sen käyttötapa riippuu kohderyhmästä ja ryhmän tavoitteista. Musiikkia voidaan käyttää ryhmässä kuuntelemalla yhteisiä äänilevyjä. Tuokio voi edetä keskusteluun ja itsetuotettuun musiikkiin. Musiikki voidaan yhdistää tanssimiseen, piirtämiseen ja maalaamiseen. (Vilen ym. 2002, 220.)

Musiikin tehtäviä ryhmiteltäessä Ahvon (1998) ja Vilenin ym. (2002) mukaan on todettu fyysisten vasteiden funktio, jossa musiikkilla on todettu olevan vaikutus immunitettijärjestelmään sekä kivunlievitykseen. (sit. Ahonen, 1993; Vilen ym. 2002). Musiikin rytmi voi auttaa liikkumisen hahmottamisessa, siksi musiikkia käytetään liikkumisen yhteydessä esimerkiksi jumpissa ja tanssiterapiassa. Musiikin viihteellinen funktio tarkoittaa musiikista nauttimista ilman erityistä tarkoitusta. Sosiaalisen ryhmän voimistuminen musiikin avulla, on nähtävissä nuorisomusiikin

alalajeissa, joissa musiikkityyleihin liittyy myös pukeutuminen ja tietty tapa ajatella ympäröivästä maailmasta. (Ahonen 1993; Ahvo 1998; Vilen ym. 2002, 221–223.)

Vilenin ym. (2002) mukaan lähes kaikilla nuorilla on sellaisia hetkiä, jolloin musiikin merkitys korostuu elämässä. Musiikkia voidaan käyttää muun muassa rajojen rikkomiseen tai identiteettiä korostamiseen. Nuoret voivat käyttää musiikkia myös nuoruuteen liittyvien asioiden käsittelyyn symbolisessa merkityksessä. (Vilen ym. 2002, 229.) He voivat hyödyntää musiikkia tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisussa. (Frith 1988, 222–224.) Nuoret innostuvat helposti ryhmistä, joissa kunnellaan musiikkia. (Vilen ym. 2002, 229.)

Ryhmätilanteessa voidaan kuunnella ryhmäläisten tuomaa musiikkia. Ryhmäläisten saavat kertoa mielipiteensä musiikista, koska toiselle mieleinen musiikki saattaa ahdistaa toista. Musiikin kokemiseen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, tunteet ja musiikin tuttuus. Ohjaajan tulee osata puuttua tilanteisiin, jossa musiikki aiheuttaa ongelmia. Musiikki-tyyli saattaa kertoa ihmisen sen hetkisestä elämäntilanteesta. (Vilen ym. 2002, 225.)

Hyödynsimme opinnäytetyössämme musiikkia taustamusiikkina ja liikkumisen rytmiin vaikuttavana tekijänä. Kannustimme nuoria luomaan ryhmätilanteista heille sopivia ja nuoret saivat valita ryhmässä käyttävät musiikit. Musiikin avulla lisäsimme nuorten viihtyvyyttä ryhmätilanteissa..

8.2 Musiikin hyödyt

Kaikki eivät innostu pelkästä liikunnasta, kun musiikki yhdistetään liikkumiseen on mahdollista, että useampi nuori aloittaa harrastamisen. Innostus on nähtävissä tanssin ja voimistelun harrastajien suurena määränä eri seuroissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006.)

Musiikkiliikunnasta ryhmätoiminnassamme ei ole kyse, koska emme yhdistäneet liikettä musiikkiin. Käytimme musiikkia tarkoituksenamme luoda tilasta nuorten näköinen ja nuorilta kuulostava. Nuorten valitsema musiikki tuo tilaa nuorten luovuudelle ja tukee nuorten autonomiaa ryhmätilanteissa.

Frith (1988) kirjoittaa musiikin asemasta nuorisokulttuurissa. Hänen mukaansa nuoret käyttävät musiikkia erottuakseen omaksi ryhmäkseen. Musiikilla nuoret myös tekevät paikasta, ajasta tai tilaisuudesta heidän omaisuuttaan. Osa nuorista kuitenkin tuo esiin individualismia musiikkivalinnoillaan. (Frith 1988, 212–224.)

9 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOIMINTASUUNNITELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Savonlinnan seudun liikunta ry:lle liikunnallinen ryhmämalli 12–16-vuotiaille nuorille järjestettävän liikunnallisen vertaisryhmän toteutukseen. Toimintamallimme oli tarkoitus jatkaa pilotoinnin jälkeen SSL:n toimesta. Selvitimme toimintamallissamme nuorten sitouttamiskeinoja liikunnan pariin. Tutkimme, toimiiko tekemämme toimintamalli väylänä nuorten keskuudessa liikunnan jatkamiselle tai sen aloittamiselle. Keräsimme nuorilta palautteen mallin rakenteellisista elementeistä, emmekä niinkään toiminnan sisällöistä. Tutkimme, toimiiko mallimme suunnittelemillamme elementeillä. Lisäksi kirjallisuuskatsauksellamme selvitimme, mitä asioita tulee ottaa huomioon ryhmän aikana, jotta jatkossa tällaista ryhmää pystyy kuka tahansa vetämään, käyttämään ja hyödyntämään toiminnassaan.

Toimintamme alkoi kirjallisuuskatsauksen tekemisellä ja tiedon keräämisellä, jonka jälkeen varmistimme opinnäytetyöryhmämme sisällä tietojenjaon. Sen jälkeen teimme toimintasuunnitelman siitä, miten lähestymme nuoria koulussa. Teimme suunnitelman siitä, ketä lähestymme yhteistyökoululla, ja määrittelimme tarkasti sen, mitä meillä on tarjota näille nuorille. Otimme yhteyttä Talvisalon kouluun ja sovimme lupahakemuksista sekä liikuntaryhmän esittelystä. Samalla huolehdimme liikuntasalien varauksesta ja välinelainauksesta. SSL:aan olimme yhteydessä koko ajan ja tiedotimme ryhmämallin etenemisestä. Kun saimme lopullisen mallin valmiiksi, luovutimme ja perehdytimme SSL:n sen käyttöön. Yhteydenottojen sekä yhteistyökumppanien varmistamisen jälkeen muodostimme ryhmän, jonka toimintaa testasimme käytännössä ja jota kehitimme keräämämme palautteen, keskustelujen ja oman pohdintamme perusteella. Ryhmän toiminta eteni kehittävän tutkimuksen mallin mukaan vaiheittain. Jokaisen vaiheen aikana teimme havaintoja nuorten toiminnasta osana ryhmää ja yksilöinä. Havainnoimme nuorten osallistuvuutta ja ilmapiiriä sekä nuorten mahdollisuutta vaikuttaa itse tekemiseen. Teimme havaintoja

havainnointilomakkeen pohjalta, jotta arviointia voidaan toteuttaa systemaattisesti. Havainnot kirjattiin pöytäkirjaan ryhmän kokoontumisen jälkeisessä ohjaajien tapaamisessa. Pöytäkirjaan kirjattiin osallistujien määrä sekä nuorten valitsemat lajit ja musiikki. Kehitimme liikuntaryhmän jälkeisessä tilaisuudessa toimintaa seuraavalle ryhmäkerralle. Teimme myös varasuunnitelmia toiminnan onnistumisen varmistamiseksi. Meillä oli joka kerralle vaihtoehtoja liikuntalajeista, joita voimme tehdä tuokion aikana, jollei ratkaisua löytynyt nuorten parissa. Teimme varasuunnitelman myös välineiden puutteen, mahdollisten tapaturmien tai ohjaajan sairastumisen varalta.

Liikuntaryhmän aikana otimme huomioon tyttöjen ja poikien erilaisuuden, yksilöllisyyden sekä yksilöiden motivaation tason liikuntaa kohtaan. Murrosikä toi omat erityishaasteensa nuorten ohjaukseen, joten myös ohjausmenetelmiin tuli kiinnittää huomiota. Lisäksi ryhmässä törmäsimme erilaisiin haasteisiin kuten nuorten vahvoin mielipiteisiin sekä nuoruuteen kuuluvaan käyttäytymiseen. Sinkkosen (2011) mukaan nuoruudessa tyypillistä haastavaa käyttäytymistä ovat “emmä tiedä, ihan sama, sairaan noloa” -kehitysvaiheesta aiheutuva käytös sekä psyykkisen kehityksen hitaus verrattuna fyysiseen kehitykseen eli nuori voi olla sisäisesti vielä lapsi. (Sinkkonen 2011.) Opinnäytetyössämme ryhmän toiminta tehtiin sellaiseksi, että se rakentui nuorten suunnittelemissa liikunnallisista toiminnoista tai tarvittaessa ohjaajan ehdotuksesta. Vaikutimme ryhmän toimintaan nuorten omia toiveita vahvistamalla ja tuomalla niitä mukaan toimintaa. Muokkasimme toimintaa nuoria osallistavilla elementeillä, kuten pelien sääntöjä muokkaamalla, joukkuejaoilla, toiminnan ohjaamista tehtäväsuuntautuneeksi sekä antamalla nuorille mahdollisuuden itse ohjata ryhmätoimintaa tai osia siitä.

Viimeisen tapaamiskerran lopuksi teetimme nuorilla palautekyselyn sähköisellä lomakkeella, josta saimme tietoa ryhmämallin toimivuudesta ja sen käyttömahdollisuudesta jatkossa tukea nuoria liikkumaan. Muodostimme lopullisen tuotoksen ja teimme kokoavan ohjevihkon ryhmämallista, jotta jatkossa kuka tahansa voisi ohjata tällaista liikuntaa ryhmää.

Kirjallisuuden perusteella totesimme, että liikunta on hyväksi nuorille. Siksi on tärkeää saada nuoret lisäämään liikuntaa erityisesti vapaa-ajalla. Tuimme ja motivoimme nuoria aloittamaan uusia liikunnallisia harrastuksia ja jatkamaan vanhoja

harrastuksia. Mahdollistimme nuorten tavata toisiaan liikunnallisten harrastusten parissa. Teimme nuorille liikunnallisen vertaisverkoston, mikä edistää sosiaalisten suhteiden muodostumista ja mahdollistaa liikunnallisen harrastuksen aloittamisen.

Käytimme muutosvaihteoriaa toimintamallimme rakenteiden luomisen pohjana. Emme pystyneet määrittelemään jokaisen yksilön motivaation tasoa, mutta annoimme mahdollisuuden jokaisessa motivaatiovaiheessa olevalle osallistua toimintaan. Tuimme ryhmäläisten osallistumista heidän motivaatiotasonsa perusteella ja pyrimme löytämään kaikille merkityksellisen roolin osana ryhmää ja yksilöinä. Toiminta on nuorista lähtevää. Kannustamme nuoria tuomaan esille oman mielipiteensä toiminnastamme.

Teoriatiedon pohjalta päädyimme siihen, että hyödynnämme sosiaalista mediaa, kun pyritään saamaan nuoria yhteen ja löytämään heille sopivia liikunta ryhmiä. Tästä syystä muodostimme ryhmälle Facebook-ryhmän, johon nuoret voivat liittyä sekä jonka avulla nuoret voivat pitää toisiinsa yhteyttä ryhmäkertojen ulkopuolella. Facebookissa ohjasimme ja tuimme nuoria liikunnallisten harrastusten pariin. Näin myös muutosvaihteorian ensimmäisessä vaiheessa olevat pääsivät mukaan ryhmätoimintaan tulematta paikan päälle. Kustannuksien ja rahoitusten kanssa päädyimme sellaiseen ratkaisuun, että koska ryhmän pilotointi on ilmaista ja paperi-ym. kustannuksia tulee niin vähän kuluja, niin hoidimme ne omakustanteisesti.

10 LIKUNNALLINEN RYHMÄMALLI TUKEMASSA NUOREN KASVUA JA KEHITYSTÄ

Tässä opinnäytetyössämme loimme toimintamallin yläasteikäisille nuorille liikuntaseurojen käyttöön yhdeksi vaihtoehdoksi saada vähemmän liikkuvia nuoria kiinnostumaan liikunnasta. Mallin avulla pyrimme luomaan ratkaisuja nuorten liikunnan vähentymiseen sekä nuorten kunnon huononemiseen. Pyrimme tukemaan näin nuoren kasvua ja kehitystä liikunnallisilla ja sosiaalisilla keinoin. Esittelemme seuraavaksi yhteistyökumppanimme sekä työn toteutukseen liittyvät tekijät.

10.1 Savonlinnan seudun liikunta ry:n (SSL:n) esittely

Opinnäytetyömme tarkoitus oli luoda liikunnallinen ryhmämalli yläasteikäisille nuorille sekä esitellä mallin toimivuutta. Toteutimme kehityshakkeen Savonlinnassa, koska opiskelumme keskittyivät Savonlinnaan ja löysimme täältä yhteistyökumppanin. Valitsimme yhteistyökumppaniksemme Savonlinnan Seudun liikunta ry:n (SSL:n), joka on liikuntajärjestö. SSL on perustettu Savonlinnaan ja Savonlinnan ympäristökuntiin 2000-luvulla. Yhdistyksen tavoitteena on parantaa urheilun ja erilaisten liikunta muotojen harrastamista Savonlinnassa. Savonlinnana Seudun Liikunta ry.

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on myös työllistää työttömiä nuoria sekä pitkäaikaistyöttömiä. Puheena oli, että ryhmämme voisi työllistää nuoria työttömiä liikunnanohjaajiksi. SLL tukee alueella toimivia liikunta- ja urheiluseuroja, mahdollistaen monipuoliset ja kehittyvät liikunta mahdollisuudet Savonlinnassa ja sen lähialueilla. Savonlinnana Seudun Liikunta ry.

Opinnäytetyömme on kehityshanke, joka tavoitteena on kehittää SSL:n liikuntaryhmätoimintaa nuorille. Toimintamallilla oli tarkoitus löytää puuttuva sidos nuorten ja liikunnan välillä sekä pohtia teorian tiedon perusteella liikunnan vaikutuksia nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä ryhmämuotoisen liikunnan vaikutuksiin.

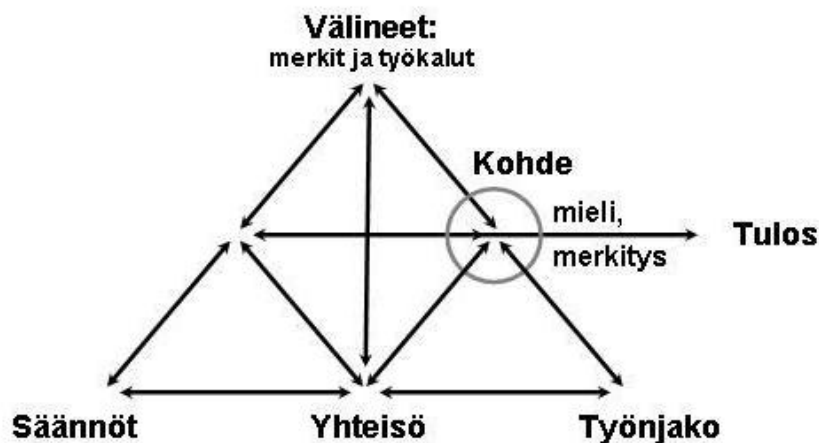
10.2 Engeströmin kehittävän työntutkimuksen perusteet

Kehittävän työntutkimuksen malli on syntynyt 1980-luvun alussa, ja se on suomalainen lähestymistapa työn ja organisaatioiden tutkimiseen ja kehittämiseen. Se sisältää uusia ideoita ja eri tahoilta omaksuttuja elementtejä, joita on sovellettu onnistuneesti työorganisaatioiden kehittämisessä. Kehittävä työntutkimus perustuu L. S. Vygotskin, A. N. Leontjevin, A. R. Lurian ja heidän seuraajiensa alkuun saattamaan kulttuurihistorialliseen toiminnan teoriaan. Siinä yhdistyy yksilö ja yhteiskunta, missä yksilön teot ja ominaisuudet nähdään kollektiivisessa toimintajärjestelmässä muodostuvina. Samalla yksilöiden teot muovaavat toimintajärjestelmää. Kehittävällä työntutkimuksella pyritään muutokseen, jossa huomioidaan tutkimukset, käytännön kenttätyö sekä koulutus. Se osallistaa työntekijät tutkimaan omaa työtään ja saattaa näin yksilön kehittämisen keskipisteeksi. Kehittävässä työntutkimuksessa ei anneta

valmiita ratkaisuja vaan välineet toiminnan erittelyyn ja uusien mallien suunnitteluun. (Engeström 1998, 11–12.)

Kehittävää työntutkimusta on kritisoitu sen raskaudesta, liian kapeasta työprosessikeskeisyydestä muun muossa organisaatioiden valtarakenteiden sivuttamisesta ja yhteiskuntateoreettisten lähtökohtien heikkoudesta sekä oppimistarimaisesta suhtautumisesta tutkittaviin työyhteisöihin. Kritiikki ei koske tutkimus- tai kehityshankkeiden sisällöllistä erittelyä. Se kertoo uuden lähestymistavan työn ja organisaation tutkimus- ja kehittämisoitteisiin. Lisäksi kehittävän työntutkimuksen kohde on muuttumassa yhdestä työprosessista useiden toimintajärjestelmien kokonaisuuksiksi, mikä aiheuttaa analyysivälineiden uudistustarpeen. Kohteen monimutkaisuus johtaa myös kehityssykliden moninaistumiseen, mikä aiheuttaa taas uusia hankaluuksia vertailla ja kuvata erilaisia syklejä täsmällisesti. (Engeström 1998, 229–230.)

Kehittävä työntutkimus kohdistuu laadullisiin muutoksiin työssä ja organisaatioissa, mitä ei voi ymmärtää valmiin tiedon ja kokemuksen pohjalta. Ekspansiivisessa oppimisessa kohteena on koko toimintajärjestelmä ja sen laadullinen muutos, jolloin oppimisprosessi on kollektiivinen ja pitkäkestoinen tapahtuma. Se on avoin sykli tai spiraali, joka johtaa toimintajärjestelmän laadulliseen muuttumiseen. Ekspansiivisen syklin alussa hallitsee vakiintunut toimintatapa. Uudet ajatukset, välineet ja työtavat ilmenevät siinä yksilön poikkeavuuksina, häiriöinä ja innovaatioina. Vähitellen toiminnan häiriöt ja arvostelu lisääntyy, jolloin aletaan muodostamaan uutta mallia ja sitä ryhdytään soveltamaan käytännössä. (Engeström 1998, 87–88.)



KUVA 4. Kehittävän työntutkimuksen malli (Engeström 1998)

10.3 Engeströmin kehittävän työntutkimuksen vaiheet

Toteutamme kehityshankkeemme kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan. Kehittävässä työntutkimuksen mallissa tutkimustyö etenee vaiheittain ekspansiivisen oppimisen mallin mukaan (kuvio 5) Ensimmäisessä vaiheessa kuvataan konkreettisesti työtoimintaa ja sen tavoitteena on tutkittavan toiminnan rajaaminen, lisäksi siinä kuvataan toiminnan nykytilat ja mahdolliset ongelmat. Aineistoa voidaan kerätä monin tavoin esimerkiksi havainnoimalla, haastattelemalla ja videoinnin avulla. Myös kaaviota voi käyttää hyödyksi. Erilaiset näkökulmat ja vaihtoehdot tulee huomioida aineistoa kerätessä, koska useammasta lähteestä saatu tieto vahvistaa johtopäätösten tekemistä. (Engeström 1995.)

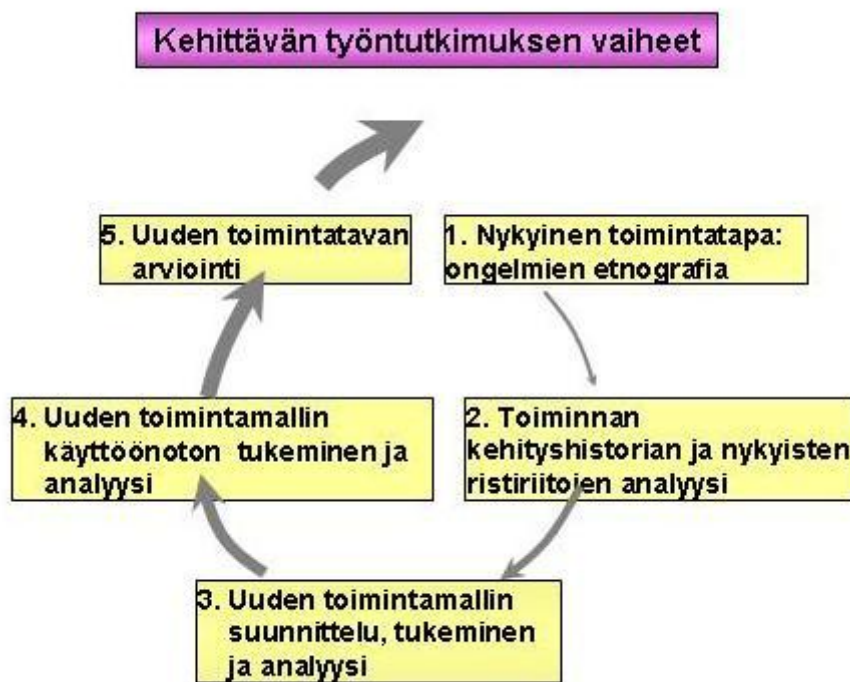
Ekspansiivisen syklin ensimmäistä vaihetta kutsutaan "tarvetilaksi". Kyseessä on kehitysvaihe, jolloin alkaa esiintyä kitkatilanteita ilman selvää kohdetta tai tarvetta muutokseen. Toinen vaihe on "kaksoissidos", jossa toimintajärjestelmän joidenkin osatekijöiden välillä on ristiriita. Tämän ristiriidan ratkaisemiseksi tulee se saada käsitteelliseen muotoon, analysoida tilanne. Analyysin tekoon tarvitaan aineistoa ja työkaluja, joilla ristiriitoja ja niiden ilmenemismuotoja tulee voida systemaattisesti tallentaa ja eritellä. Analyysissä pyritään tunnistamaan ristiriita ja löytämään uudet ratkaisut mahdollistava idea. (Engeström 1998, 89–90.)

Toisessa vaiheessa analysoidaan kehityshistoriaa sekä nykyristiriitoja. Uusia toimintamalleja kehitellessä tarkastellaan ja analysoidaan entisiä ratkaisumalleja sekä tutkimuksia. Historiallisessa analysoinnissa tarkastellaan aineiston keruuta, toiminnan kehityksen jaksottamista sekä kehitysvaiheiden perusteluja. Toiminnan ristiriitoja tarkastellaan käytännön sovellusten kautta erilaisin menetelmin. Näitä voidaan analysoida kohderyhmää haastattelemalla sekä havainnoimalla. (Engeström 1995.) Kehittävässä työntutkimuksessa historiallinen analyysi auttaa nykytilanteen tulkinnassa ja tulevien kehitysmahdollisuuksien hahmottamisessa. Menneisyyttä ei kuvata itsessään, vaan siitä etsitään kehityksen vaihtoehtoja jäljittämällä nykytilanteen ristiriitojen synty. (Engeström 1998, 34.)

Kolmannessa vaiheessa suunnitellaan uusi toimintamalli, joka muodostuu entisten tutkimusten ehdotelmien yhdistelynä ja vertailuna. Samalla arvioidaan tutkimuksien vahvuuksia ja heikkouksia. Tässä vaiheessa mallia testataan konkreettisesti.

(Engeström 1995.) Kolmannessa vaiheessa pyritään hahmottamaan uusi kohde ja motiivi. Tässä vaiheessa työyhteisön jäsenet suunnittelevat uuden ratkaisun nykyisiin ristiriitoihin. Kohde pyritään hahmottamaan uudelleen eikä tekemään vain korjauksia vanhaan malliin. Tässä vaiheessa kehitellään uudet työvälineet sekä työnjako- ja yhteistoimintamuodot. Toimintamallin muodostamisessa hyödynnetään aiempien toimintajärjestelmien käytännöstä ja kirjallisuudesta löydettäviä esikuvia sekä aiempia visioita ja suunnitelmia. (Engeström 1998, 90–92.)

Neljäs vaihe on uuden toimintamallin soveltaminen ja yleistäminen, jossa luotu toimintamalli otetaan käyttöön arjessa. Tässä vaiheessa tapahtuu yleensä muutosvastarintaa, jonka ratkominen johtaa toimintamallin muuttumiseen. Viidennessä vaiheessa vakiinnutetaan ja arvioidaan uutta toimintatapaa. Tässä vaiheessa käytäntöjä noudatetaan systemaattisesti ja arvioinnista nousevat ristiriidat muodostavat aineksen seuraavalle kehityssyklille. (Engeström 1998, 90–92.)



KUVA 5. Ekspansiivisen oppimissyklin vaiheet (Engeström 1995)

10.4 Engeströmin kehittävän työntutkimuksen soveltaminen

Engeströmin kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan toiminta etenee viiden vaiheen mukaan. Tässä opinnäytetyössämme kävimme kaikki vaiheet järjestyksessä

läpi. Kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan aloitimme opinnäytetyömme keräämällä teoriatietoa nuorten liikunnasta ja pohdimme nykyistä tilannetta nuorten liikunnan osalta. Seuraavaksi etsimme tietoa siitä, mitä hankkeita oli jo tehty nuorten liikunnan lisäämiseksi ja pohdimme niiden onnistuvuutta ja puutteita. Etsimme ristiriitoja näiden toimintojen välillä ja suunnittelimme sitä kautta uuden toimintamallin. Teoriatiedon perusteella etsimme toimintamalliin elementit ja rakenteet. Suunnittelimme uuden liikuntaryhmämallin teorian, oman pohdinnan ja kirjallisuuskatsauksen perusteella. Etsimme taustatietoa myös monista liikunnan lisäämisen keinoista ja siitä, miten lisätä sitoutuvuutta nuorten osalta. Lopuksi testasimme ryhmämallin toimivuutta. Analysoimme sitä yleisen ilmapiirin, havainnoinnin, saatujen palautteiden, niin sanallisten kuin kirjallistenkin sekä oman toiminnan reflektoinnin, avulla. Lisäksi arvioimme toimintamallin toimivuutta haastattelujen, videoinnin, palaverien pöytäkirjojen ja pohdinnan perusteella. Pyrimme erottamaan toimintamallin arvioinnin ja toimintamallin sisällä tapahtuvan arvioinnin omiksi osioiksi, jolloin saadaan näkyviin toimintamallin kehitys myös ohjaajien näkökulmasta.

10.4.1 Prosessin kuvaus

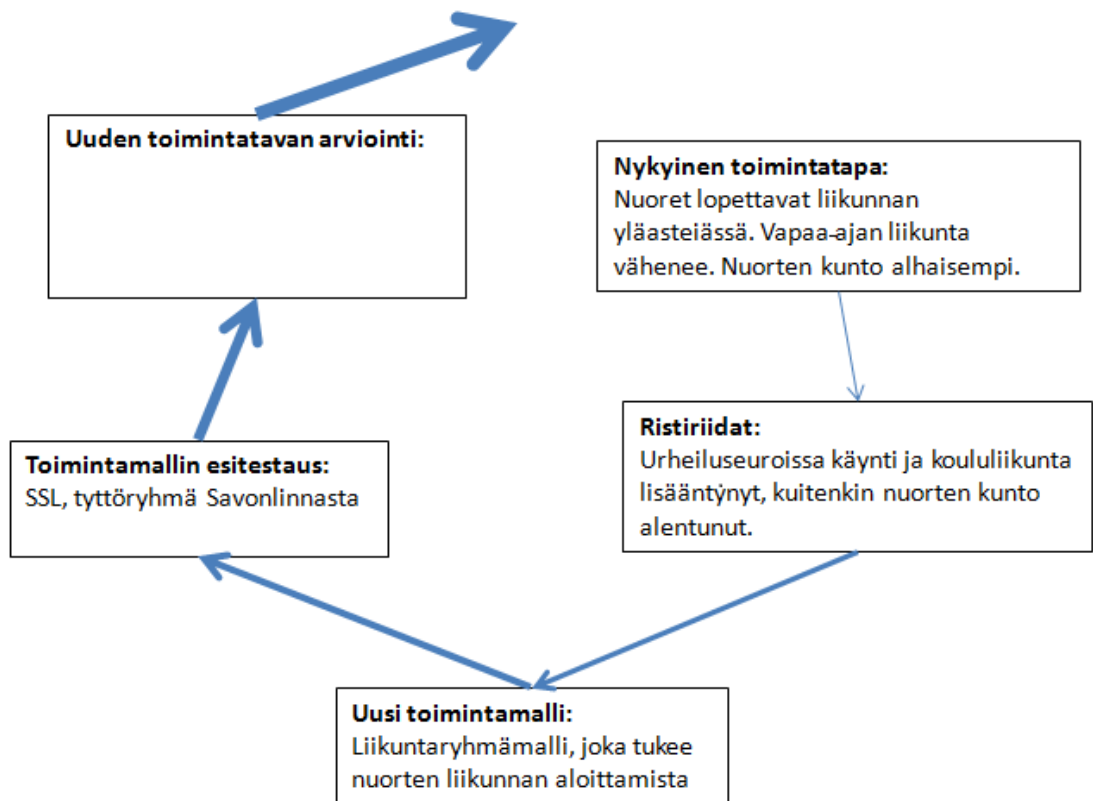
Opinnäytetyömme lähestymistavaksi valitsimme Engeströmin kehittävän tutkimuksen mallin (1995), koska se soveltui hyvin uuden ryhmämallin luomiseen. Opinnäytetyössä yhdistyi aikaisempi tutkimustieto uuteen. Hyödynsimme myös omaa empiiristä kokemustamme opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Tutkimusaineistossa olimme hyödyntäneet SSL:n ja koulujen henkilökunnan kanssa käymiämme keskusteluita. Nuoret osallistuvat toimintamallin kehittämiseen.

Aloittaessamme tiedonhaun opinnäytetyöhömme meillä oli yhteinen ajatus luoda liikuntaryhmä vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville nuorille. Toivoimme löytävämme jo valmiin konseptin nuorille suunnatun harrastustoiminnan perustamisesta, jonka toimivuutta olisimme voineet mitata. Näin ei kuitenkaan käynyt vaan opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui yläasteikäisille tytöille ja pojille suunnatun liikunnallisen vertaisryhmän suunnittelu, perustaminen ja toiminnan jatkuvuuden suunnittelu.

Lähdimme hakemaan tietoa jokainen erikseen kirjastosta sekä internetistä. Käytimme tietolähteinä Googlea, THL:ää, Theseusta, yliopistojen aineistoja (Nelli) sekä kirjastoja. Hakusanoina käytimme mm. “nuorten liikunta”, “liikunta ryhmä”, “nuoret”, “nuorisokulttuuri”, “nuoret ja musiikki” ja “liikunnan ohjaus”. Tietoa löytyi aiheista runsaasti. Vaikeinta tiedon hyödyntämisessä oli sen runsas määrä.

Tapasimme SSL:n edustajat ja kerroimme heille ideamme opinnäytetyöstä. Ideamme otettiin hienosti vastaan ja saimme lisää tietoa työmme pohjaksi. Sovimme yhteistyöstä kehittämistyössä. Yhteistyö Savonlinnan seudun liikunnan kanssa mahdollistaa ryhmän toiminnan jatkuvuuden, mikäli he katsovat sen tarpeelliseksi ja toimivaksi. Ajanpuute saattaa vaikuttaa ryhmän jatkuvuuteen.

Tiedotimme Talvisalon yläasteella ryhmäkokoontumisista sekä verkkoyhteisökanavasta. Haimme ryhmään myös ulkopuolisia nuoria. Videokuvasimme ryhmäkerrat sekä kirjasimme pöytäkirjaan jokaisen kerran tapahtumat. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pidimme palaverin, jossa kehitimme mallia ja pohdimme sen rakenteita ja toimivuutta. Keräsimme palautetta jokaisella ryhmäkerralla sekä lopuksi vielä kaikilta osallistujilta sähköisesti palautelomakkeella. Arvioimme mallin toimivuutta sähköisten palautteiden, videoanalyysin sekä pöytäkirjojen perusteella. Lopullisesta mallista teimme opuksen, jokaisen ohjaajan avuksi.



KUVA 6. Ekspansiivisen oppimissyklin soveltaminen liikunnallisen ryhmämallin luomiseen

10.4.2 Ratkaisumalli

Haimme opinnäytetyössämme ratkaisua nuorten liikuntaharrastuksen jatkumiseen ja liikuntaharrastuksen aloittamisen helpottamiseksi. Pyrimme vaikuttamaan 12–16-vuotiaiden nuorten drop out -ilmiöön. Lisäksi yksi tärkeä vaikuttamisen kohde oli se, että nuorilla ei ollut liikunnallista vertaisryhmätoimintaa tukemassa liikuntaharrastuksen jatkuvuutta. Otimme huomioon nuorten omaehtoisuuden liikunnallisessa vertaisryhmässämme. Vertaisryhmällä tarkoitamme samanikäisistä nuorista koostuvaa ryhmää, jossa nuorilla on yhteisenä tekijänä liikunta.

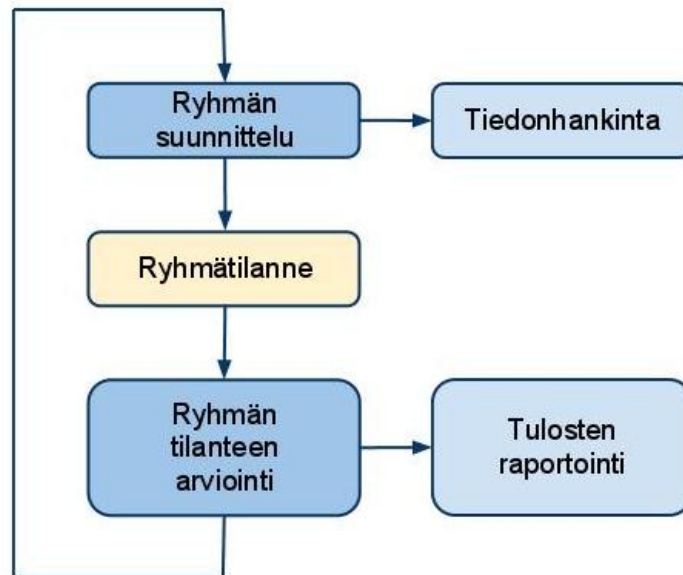
Ratkaisumallina tarjosimme nuorille liikunnallista vertaisryhmätoimintaa. Ryhmän ohjauksen toteutuksessa olivat mukana opinnäytetyön tekijät. Ryhmän toiminnan määritteli ryhmän toiminnassa mukana olevien koululaisten toiveet ja toiminta. Ryhmän kunkin kerran osallistujat ja ohjaajat vastasivat toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Ohjaajan toiminnan tuli toteuttaa Toikkon ja Rantasen (2007) näkemystä osallistamisesta, jossa osallistaminen nähdään ulkopuolisena aloitteena,

mutta osallistava toiminta etenee osallistujien omilla ehdoilla suuntaan, jonka he itse ovat valinneet. (Toikko & Rantanen 2007, 90.)

Olimme suunnitelleet ryhmän mahdollisimman osallistavaksi. Emme nähneet koululaisia passiivisina toimijoina, joita ohjaajien pitää liikuttaa, vaan aktiivisina toimijoina joille loimme mahdollisuuden toteuttaa yhdessä liikuntaa. Toikkon ja Rantasen (2009) mukaan palveluiden ja tuotteiden käyttäjiä voidaan pitää keskeisinä kehittämistoiminnan subjekteina (Toikko & Rantanen 2009, 17.) Koululaisille luodaan innovatiivinen keskusteleva yhteisö, missä he voivat vapaasti kehittää liikunnallista toimintaa. Toikko ja Rantanen (2009) ovat sitä mieltä, että kehittämistoiminnassa voidaan tavoite määrittellä joko ulkoapäin tai sitten toimijalähtöisesti. Toimijalähtöisesti toimittaessa toimijat määrittelevät kehittämisen ja tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 16–17.) Esittelimme liikunnallisen toimintamallin nuorille Talvisalon koululla samalla informoimme mahdollisuudesta liittyä Facebook-ryhmään ja osallistua keskusteluun liikuntakertojen ideoista.

10.4.3 Toteutussuunnitelma

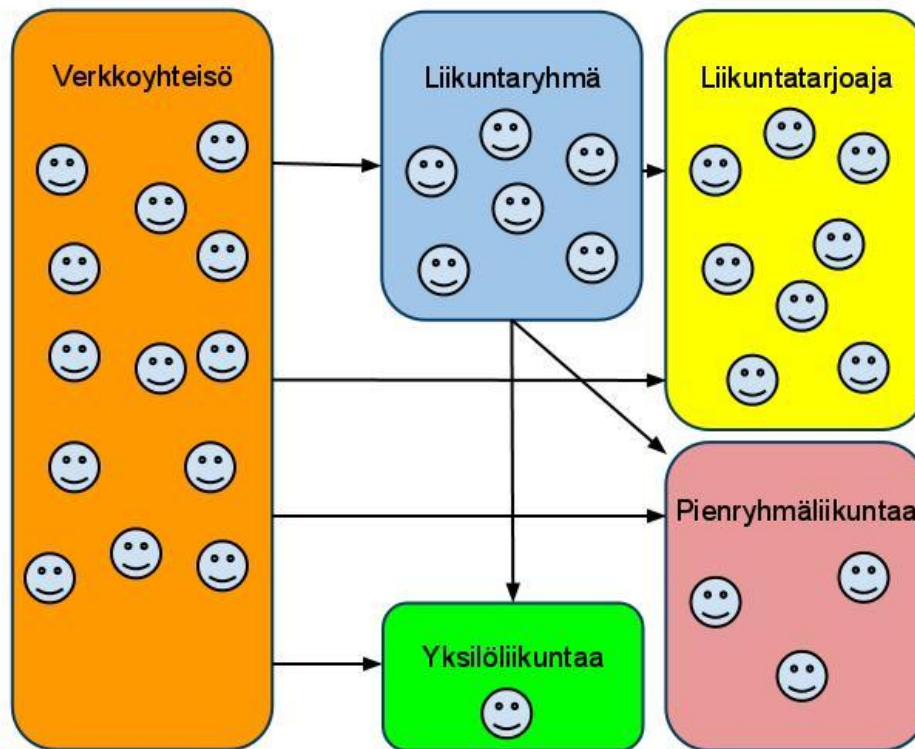
Toteutimme liikuntaryhmämallin toukokuun 2011 aikana Savonlinnan Talvisalon yläasteen nuorille. Toteutus tapahtui yhteistyössä SSL:n kanssa. Teimme tämän opinnäytetyön kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan, jolloin toiminta etenee vaiheittain. Malliimme sisältyi sen jatkuva kehittyminen, joten jokaisen ryhmäkerran jälkeen pohdimme ryhmämallin toimivuutta havainnointimme perusteella. Näin ryhmän rakenne, toiminta ja sisältö kehittyivät jatkuvasti. Osallistajat olivat 7.–9.-luokkalaisia nuoria. Liikuntaryhmämme toiminta ajoittui koulupäivän päätymisen jälkeen.



KUVA 7. Ryhmätoiminnan soveltaminen vaiheittain

Ryhmässä pohdittiin yhdessä ohjaajan sekä nuorten kanssa, mitä tehdään, ja nimitettiin nuorille vastuualueita. Seuraavaksi ryhmän sisällä toteutettiin liikunnallista toimintaa, jossa nuoret pääsivät ohjaamaan tai opettamaan muille toimintaa. Toiminnallisen osuuden jälkeen ryhmä kokoontui keskustelemaan toiminnasta ja sen toimivuudesta. Tässä vaiheessa keräsimme palautetta ja kirjasimme sen pöytäkirjaan, joka on luettavissa aina seuraavilla ryhmäkerroilla. Ohjasimme ryhmää kahdella ohjaajalla. Keskinäinen työnjakomme riippuu osallistujista, ohjaajista ja ympäristöstä. Työnjakomme perustui ohjaajien vahvuuksiin ja sovimme ennen ryhmää ohjaajien vastuut ja roolit. Verkkoyhteisön toimintaan osallistuvat ohjaajista ne, joilla oli tähän mahdollisuus.

Ohjasimme verkossa toimivaa yhteisöä kirjoittamalla yhteisön “seinälle” nuoria motivoivia viestejä, kuten “Tulkaa liikuntaryhmään mukaan!”, lisäksi kerroimme edellisen kerran toiminnasta. Tällä pyrimme saamaan kontaktin nuoriin, jotka eivät olleet vielä liikuntaryhmäämme uskaltaneet. Vastasimme myös pikaviestin yhteisöpalvelussa nuorten esittämiin kysymyksiin. Pyrimme ohjaamaan yhteisössä käytävää keskustelua liikuntamyönteiseksi ja ideoida nuorille uusia tapoja lähteä harrastamaan liikuntaa. Pyrimme myös kehittämään opinnäytetyön toteutuksen aikana tapoja saada nuoret liikkumaan keskenään.



KUVA 8. Verkossa toimiva yhteisö. Koululaisten ohjaaminen ryhmiin

Toteutimme tiedonkeruun havainnoimalla ja keskustelemalla koululaisten kanssa liikuntaryhmää ennen, aikana ja jälkeen. Toteutimme tiedonkeruuta jatkuvasti myös sosiaalisessa mediassa ja olemme jatkuvasti tavoitettavissa puhelimitse, sähköpostitse ja pikaviestein Facebookissa. Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota nuorten osallistuvuuteen, motivaatioilmastoon, ryhmän turvallisuuteen, ryhmän vaiheisiin, yksilön toimintaan ryhmässä, ilmapiiriin, vuorovaikutukseen nuorten välillä, sekaryhmän erityispiirteisiin ja ryhmäyttämiseen. Havainnot ja keskustelut kirjattiin ylös jokaisen ohjauksen jälkeen. Kirjallisuudessa kävi ilmi, että asiat saattavat unohtua, jollei niitä kirjaa ylös heti tilanteessa, ja tämä vaikuttaa luotettavuuteen. Apuna kirjaamisessa meillä oli havainnointilomake (liite 5), joka auttoi meitä analysoimaan ryhmätilanteen tutkimuskysymyksiin liittyvissä aiheissa. Havainnointilomakkeessa olevat teemat vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Tarkastelimme ryhmän toimintaa, ohjaajien toimintaa ja ryhmä kerran aikana tehtyä havainnointi. Valitsimme kirjurin ohjaajien keskuudesta.

Viimeisen ohjauksen jälkeen keräsimme palautteen avoimella haastattelulomakkeella (liite 1). Linkki avoimeen haastattelulomakkeeseen jaettiin ryhmämallin Facebook-yhteisön kautta ja sähköpostitse. Loppupalautteen arvioinnin

pohjalta pohdimme, ovatko ryhmän tavoitteet toteutuneet. Analysoimme aineiston sisällön teemojen mukaan. Nostamme sisällöstä tärkeitä teemoja tutkimuskysymystemme pohjalta. Loppupalautteiden kysymysten tarkemmat kuvaukset löydät opinnäytetyömme Tulokset-kohdasta.

Teimme lopuksi ohjevihkon liikuntaryhmämallista kaikille kiinnostuneille ryhmänohjaajille. Ohjevihkossa otimme huomioon luettavuuden, ulkonäön ja järjestelmällisyyden sekä johdonmukaisen sisällysluettelon rakenteen. Teimme koosteen tämänhetkisestä ryhmämallista ja kerroimme mallin hyvistä ja huonoista puolista, jotta käyttäjän on helpompi lähteä kehittämään toimintaa eteenpäin.

Liitteestä 2 löytyy kuvitteellinen toteutuksen suunnitelma ryhmäkerrasta.

10.4.4 Toteutuksen kuvaus

Liikuntaryhmän 1. kokoontuminen 2.5.2011

Ensimmäinen ryhmäkokoontuminen peruuntui koululla tapahtuneen tulipalon vuoksi. Ilmoitimme verkkoyhteisössämme sekä koulun ovesa olleella lapulla tilanteesta. Teimme lisäsuunnitelmia seuraavalle ryhmäkerralle alkulämmittelyn osioista sekä hieman lajien pohdintaa koulusta löytyvien välineiden perusteella.

Liikuntaryhmän 2. kokoontuminen 9.5.2011

Ensimmäisen ryhmäkerran perusteella emme muuttaneet alkuperäistä suunnitelmaamme. Paikalla ei ollut yhtään koululaista. Pohdimme syitä tähän opinnäytetyöryhmässämme ja työmme ohjauksessa. Tulimme siihen tulokseen, että markkinointimme oli vain meidän tarpeista lähtevää eikä nuorien tarpeiden mukaista, joten osallistumismotivaatio jäi puuttumaan. Meillä oli rajalliset mahdollisuudet markkinoida toimintaamme ja pohdimme toiminnan käynnistämisen vievän paljon aikaa.

Päädymme lisäämään ryhmäkertojen määrää kahteen kertaan viikossa. Päätimme myös haalia ryhmäämme osallistujia Talvisalon koulun ulkopuolelta. Tunsimme muutamia urheilullisia nuoria joten pyysimme heitä tulemaan liikuntaryhmään ja

tuomaan kavereita mukanaan, jotta saisimme ryhmämme tunnetummaksi sekä mahdollistaaksemme mallin pilotoinnin.

Liikuntaryhmän 3. kokoontuminen 16.5.2011

Kolmantena kertana ryhmään tuli 6 osallistujaa. Yksi ohjaajista ohjasi ryhmän esittelyn sekä nimien läpikäymisen. Toinen ohjaaja ohjasi alkulämmittelyn, jossa vaadittiin koordinaatioita ja vartalonhallintaa. Alkulämmittelyssä oli sykettänostavia sekä rauhallisia hetkiä. Sitten ryhmä jaettiin kahteen pienryhmään, joiden tehtävänä oli tutustua koulun liikuntavälineisiin ja suunnitella päivän liikunnallinen osuus. Nuoret suunnittelivat innoissaan lajia ja toivat esille, että haluavat pelata haavipalloa tai sisäpesistä. Ryhmä päätyi pelaamaan sisäpesistä, jonka säännöt ja pelivälineet nuoret ideoivat. Ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen kenkien värin perusteella.

Pesistä pelattaessa ohjaaja teki huomion, että toinen ryhmä ei ehtinyt pelata sisävuorossa kovinkaan pitkään. Lisäsimme sisävuoron pituutta muuttamalla palojen määrää. Lopuksi vielä nuorten yhteisellä päätöksellä toinen joukkue sai pelata pitempään sisävuorossa, koska peli olisi loppunut muuten nopeasti. Nuoren tiedustellessa ohjaajalta, saako palloa potkia, nuoria ohjattiin päättämään asiasta itse, ja tuettiin nuorta tuomaan ajatukset esille. Lopuksi jokainen nuorista sai ohjata yhden venytysliikkeen, jonka aikana keskustelimme ryhmän toiminnasta. Yksi nuorista kertoi mahdollisuudesta pelata vesikoripalloa läheisellä koululla. Nuori lupasi keskustella vanhempansa kanssa uimahallin varaamisesta ja informoi muuta ryhmää siitä. Seuraavan kerran toiminnan toiveena oli norsupallo.

Palaute oli pääosin positiivista: "Musiikki oli kiva juttu, kun se kuului taustalla.", "Oli kivaa!!", "Omakehittämä laji oli kiva", "On kiva kun sai itse päättää mitä tehdään!". Kehityshaaste nuorilta meille oli saada enemmän nuoria paikalle. Ryhmän jälkeisessä kokouksessa päätimme, että seuraavilla kerroilla kiinnitämme lisää huomiota ryhmän itseohjautuvuuteen sekä yritämme kannustaa enemmän nuoria vaikuttamaan toimintaansa ja keskustelemaan oman ryhmän kanssa säännöistä ja toiminnasta.

Pohdimme myös mahdollisuutta muuttaa ryhmän alkamisaikaa aikaisemmaksi. Tämä mahdollistaisi nuorten saapumisen paikalle aikaisemmin, jolloin he voisivat kokeilla eri lajeja itsenäisesti tai kaverin kanssa. Alkamisajan muuttamisessa tuli

erimielisyyksiä ohjaajien kesken. Ohjaajien näkemuserot, mahdollisuudet saapua paikalle sekä yläasteikäisten koulun päättymisajat, eivät mahdollistaneet aikaisempaa paikalle tuloa. Yksi ohjaaja pystyi tulemaan aikaisemmin paikalle, jolloin nuoret pystyivät kokeilemaan lajeja.

Liikuntaryhmän 4. kokoontuminen 19.5.2011

Ryhmään tuli 5 osallistujaa. Nuorten saapuessa paikalle kannustettiin nuoria tutkimaan liikuntavälinevarastoa ja pohtia mahdollisia ideoita päivän ohjelmasta. Nuoria kannustettiin myös kokeilemaan varastosta löytyviä välineitä.

Ryhmä aloitettiin ryhmäytymistä edistävällä harjoitteella, jossa testattiin ryhmäläisten luottamusta toisiinsa. Toinen ohjaaja osallistui ryhmän toimintaan, jotta saimme kaikille parit. Aloitimme ohjausluottamus-harjoitteella, jossa liikuttiin pareittain toisen pitäessä silmiä kiinni ja toisen toimiessa ohjaajana. Tässä harjoitteessa piti varoa, ettei törmää toiseen pariin. Harjoituksen intensiteetin tippuessa muutettiin harjoituksen luonnetta hauskemerkiksi lisäämällä pareille norsupallot, joilla piti törmäillä yhteen pareista. Sääntöihin lisättiin myös ponnarijarru, jolla pystyi pysäyttämään liikkumisen.

Tämän kerran pelinä oli norsupallo. Peliä pelattiin kahteen maaliin, ohjaaja laski maaleja niin, että peli pysyi tasaisena. Pelin temmon alkaessa hiipua, ohjaaja ehdotti sääntöjen muuttamista ja antoi ideoita eri pelityyleihin. Peli vaihdettiin norsupallosta pikaisesti ideoituun ultimateversioon. Norsupalloa heitettiin käsin ja pelin nimeksi annettiin "Nofu". Lopuksi toinen ohjaaja ohjasi loppuverryttelynä pallon ojentamista toiselle ainoastaan jalkoja käyttäen "keperkeikkamaisesti" sekä parivenyttelyt. Nuoret saivat sanoa jonkun venyttelyliikkeen, jonka voi tehdä pareittain. Samalla ohjaaja kyseli ryhmän toimivuudesta.

Nuorten itseohjautuvuus toimi hyvin, ja se näkyi toiminnan sulavuutena ja joustavana etenemisenä. Kiinnitämme edelleen huomiota nuorten itseohjautuvuuteen ja pyrimme ohjaamaan nuoria keskustelemaan keskenään esimerkiksi pelisäännöistä. Kaikki paikallaolijat kuuluvat ryhmään, ja heidät tulee huomioida yhteisissä keskusteluissa. Ketään ei saa jättää kentän reunoille istumaan ryhmän yhteisiä asioita käsiteltäessä.

Liikuntaryhmän 5. kokoontuminen 23.5.2011

Viidennellä kerralla ryhmään tuli kolme osallistujaa. Aloituksessa nuoret toivat esille halunsa pelata sulkapalloa. Alkulämmittelyä oli tennarifutista, joka on jalkapalloa, niin että pallona toimi tennispallo. Toinen ohjaajista osallistui alkulämmittelyyn, jotta saatiin kaksi joukkuetta. Peliä muokattiin useamman kerran, niin nuorten ja ohjaajan toimesta, jotta pelaamisessa säilyi mielenkiinto. Alkulämmittelyn jälkeen pelattiin sulkapalloa. Ensin nuoret pelasivat pareittain ja sitten nelinpelinä. Nuoret saivat itse muokata sääntöjä pelin aikana. Pelien aikana tuli paljon keskustelua ja nuoret muuttivat sääntöjä jo luontevammin kuin aikaisemmin.

Loppuverryttelyä annoimme kaksi vaihtoehtoa: Kannetaan toista reppuselässä ja pelataan samalla hippaa tai otetaan konttauskuljetusta. Nuoret valitsivat konttauskuljetuksen. Osa nuorista ja ohjaajat menivät kontalleen ja yksi sai mennä toisten selän päälle, jolloin kontallaan olevat liikkuvat eri suuntiin yhtä aikaa. Vain yksi nuorista vain uskaltautui kokeilemaan. Muita nuoria kannustettiin kokeilemaan, mutta painostavaa ilmapiiriä ei ollut. Kaikki hyväksyivät ei-vastaukset.

Ryhmätilanteen jälkeisessä pohdinnassa ajattelimme, että nuorten osallistamista voitaisiin helpottaa, jos nuoret suunnittelisivat ja toteuttaisivat toimintaa pareittain tai pienryhmissä. Nuoret vaikuttivat vaivaantuneilta, koska huomio oli yhdessä nuoressa harjoitteita tehdessä.

Liikuntaryhmän 6. kokoontuminen 26.5.2011

Paikalle saapui 8 nuorta. Paikalla oli yksi ohjaa. Aluksi nuoret saivat aikaa toimia itsenäisesti ja ideoida päivän ohjelman sisältöä. Tämä johti nuorten pelleilyyn terapiapalloilla, ja yksi nuorista ehdotti salibandyä päivän lajiksi. Ohjaaja nosti tämän idean päivän ohjelmaan, ja toinen nuorista vielä muokkasi peliä mukavammaksi. Ryhmäkerta alkoi normaalisti nuorten esittäytymisellä toisilleen ja kertomalla jonkun vapaaehtoisen asian itsestään. Ohjaaja oli myös mukana tässä esittäytymisessä.

Alkulämmittelyosion vaihtoehtoina olivat dodgeball ja "hullun rankka kuntopiiri". Nuoret valitsivat dodgeballin. Ohjaaja kertoi nuorille pelin idean ja säännöt, jonka mukaan he kokeilivat uutta lajia. Pelaaminen alkoi hieman epäröiden. Nopeasti

kuitenkin ohjaaja joutui tekemään pienen muutoksen sääntöihin, jotta pelistä tulisi pitempi. Tämän jälkeen nuoret oma-aloitteisesti sopivat keskenään muista sääntömuutoksista. Pelin idea oli alkuun nuorille vaikea sisäistää, mutta he pääsivät nopeasti jyvälle.

Päivän päälajina oli salibandy. Joukkueet muodostettiin satunnaisesti valitsemalla. Nuorille kerrottiin, että taukoja voidaan pitää heti, kun joku näin haluaa. Nuoret eivät halunneet ohjeistusta, koska peli oli tuttu kaikille. Peliä pelattiin pehmopallolla, koska "se kova pallo sattuu". Nuoret eivät kokeneet oleelliseksi pitää pelissä taukoja, eikä laskea pisteitä. Tauolla oli keskustelua tulevasta kiipeilystä. Tauon jälkeen ohjaaja ehdotti lajinvaihtoa pehmofutikseen. Tämä idea hyväksyttiin. Ohjaaja toimi pelissä tuomarina, joka saattoi määrätä jäähyjä.

Loppurentoutuksena oli jätti terapiapallohieronta. Nuoret toimivat pareittain. Toisen maata jumbamatolla, toinen pareista pyörittelee isoa jumbapalloa toisen selkää pitkin. Ohjaaja kehotti nuoria kokeilemaan erilaisia tapoja hieroa isolla pallolla. Nuoret istuivat, pomppivat ja pomputtelivat palloa toistensa päällä. Loppukeskustelussa nuoret kertoivat olevansa tyytyväisiä päivän ohjelmaan. Kommentti "kivaa oli" toistui monelta. Sovimme, että ohjaaja varmistaa seuraavaksi kerraksi sovitun kiipeilykerran ja tiedottaa siitä Facebook-ryhmän kautta.

Loppupohdinnassa ohjaaja mietti ehdottamaansa lajinvaihtoa. Omia ehdotuksia tehdessä tulee olla varovainen, että ei unohda kysyä myös nuorten ehdotuksia. Tarvittaessa ohjaajan joutuu kuitenkin tekemään päätöksiä ja ehdotuksia lajeista, jotta toiminnassa säilyy innostuminen. Ohjaajan ehdottamaan lajiin nuoret ideoivat heti omia sääntöjä.

Liikuntaryhmän 7. kokoontuminen 30.5.2011

Viimeisen ryhmäkerran ohjelmassa oli kiipeilyä. Yksi ohjaaja oli paikalla, ja hän oli järjestänyt nuorten toivoman kiipeilykerran paikallisen kiipeilyseuran tiloihin. Paikalla oli kiipeilyseuran ohjaaja ja ryhmänohjaaja. Kiipeilykerran ajankohdasta ja kiipeilyhallin sijainnista oli tiedotettu Facebookissa. Nuoria oli paikalla 6.

Kiipeilyseuran ohjaaja vastasi kiipeilyopetuksesta. Alun ohjauksen ja varusteiden kokeilun jälkeen nuoret saivat vapaasti kokeilla pieniä kiipeilyseiniä ja varmistettuna isoja seiniä. Kaikki kokeilivat kiivetä isoja seiniä. Nuoret kannustivat toisiaan kiipeämisessä ja rohkaisivat uskaltamaan kiivetä korkeammalle. He myös kokeilivat haastavampia seiniä useasti. Aikaa ryhmälle oli varattu, niin pitkään, kuin nuoret jaksoivat kiivetä. Ryhmän lopussa nuorille ilmoitettiin Facebookin kautta lähetettävästä sähköisestä tutkimuskyselystä. Nuoret myös pohtivat ryhmän mahdollista jatkoa syksyllä. Kaikki viihtyivät kiipeilykerralla, ja osa nuorista aikoi tulla kiipeilemään uudestaan.

10.4.5 Arviointi

Arviointi voi kohdistua joko koko kehittämishankkeeseen tai johonkin sen osa-alueeseen. Formattiivinen arviointi voi kohdistua ainutlaatuisen, kertaluontoiseen kohteeseen, josta saatuja tuloksia ei välttämättä voida yleistää. On kuitenkin tärkeää tarkastella kehittämistyön osavaiheita sisäisen ja ulkoisen onnistumisen takia. (Anttila 2007, 85.) Ryhmän toiminta mukautuu jatkuvasti kerätyn tiedon pohjalta tapahtuvaan uudelleenarviointiin. Toteutimme jatkuvaan arvioitiin perustuvan toimintamallin, mikä mahdollistaa nopean reagoinnin ryhmässä tapahtuviin muutoksiin. Pidämme myös tärkeänä, että malliamme on helppoa ja nopeaa kehittää.

Kehittämisen prosessissa toiminnan ohjaaminen ja tiedon tuottaminen toimivat tiiviisti yhdessä. Projektin arvioinnissa tulee ottaa huomioon kehittämistoiminnassa kohtaama ennakoimattomat tilanteet (Toikko & Rantanen 2009.) Arvioinnissa otimme huomioon opiskelijoiden, SSL:n ohjaajan ja koululaisten toiminnan jatkuvasti uudelleen määritellyssä liikunnallisessa toimintamallissa.

Tässä kohtaa arvioimme toimintamallin toimivuutta ja sen rakenteita, tämänhetkisen ryhmämallin hyviä ja huonoja puolia. Arviointi kohdistui jokaiseen mallin osatekijään. Sosiaalinen yhteisö toimi hyvin tiedonjaossa nuorten kanssa. Facebook-yhteisössä muutama nuori kyseli seuraavan kerran tapahtumista, mutta laajempaakin tiedonvälitystä olisi toivottu. Nuoret eivät paljoa keskustelleet keskenään yhteisön seinällä, mutta ohjaajat laittoivat sinne tiedotteita seuraavaa kertaa varten. Liikuntaryhmä toimi mielestämme alkuvaikeuksien jälkeen hyvin.

Ryhmä kehittyi näinkin lyhyen pilotoinnin aikana, joten pidempi aikaisessa käytössä se voisi kerätä suuremman joukon osallistujia. Ryhmän jatkuva kehittyminen oli mielestämme onnistunut ryhmäkertojen jälkeen, kuitenkin ryhmän jälkeisissä pohdinnoissamme keskityimme liikaa toiminnan pohtimiseen ja ohjaajien erilaisten ohjaustapojen yhdistämiseen mallin kehityksen sijaan. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen suoritettussa yhteisessä keskustelussa nuorten kanssa tulisi tarkemmin olla tiedossa ne periaatteet, joiden pohjalta keskustelua käydään. Vastuun siirtäminen toiminnan kehittämisestä nuorille tulisi ilmetä myös keskustelujen tasolla. Kuitenkin mielestämme ennalta määrittelemämme aika keskustelulle oli riittävä

Liikuntapaikkana Talvisalon koulun yläasteen liikuntasali osoittautui hyväksi paikaksi, mutta ulkotilaa olisi voitu käyttää paremmin hyödyksi. Ryhmän aikana aikataulut painoutuivat liikkumiseen, jolloin tekemisen tarkoitus vastasi toivottua. Nuorten päätöksenteko ja vastuun anto ei estänyt ryhmän toimintaa. Musiikki lisäsi nuorten innostusta ja keskittymistä toimintaan mielestämme hyvin. Musiikilla pystyimme myös rajaamaan toimintaa liikkumisen ja keskustelun osalta, jolloin nuoret olivat rauhallisia palautteen jaossa ja toiminnallisia liikkeessä. Mikkelin ammattikorkeakoulun liikuntasali toimi ryhmämme ohjauksessa, koska ryhmän koko oli siihen tilaan sopiva. Toimintamme tapahtui kahdella eri koululla. Se mahdollisti myös välineiden käytössä suuremman skaalan kuin yhdellä koululla.

Toisiin ryhmiin ohjaaminen jäi vähäiseksi pilottivaiheen lyhyiden vuoksi, mutta pääsimme kerran toteuttamaan myös tämäntyyppistä toimintaa kiipeilyn osalta. Tällainen toiminta herätti nuorissa kiinnostusta jatkaa lajia, joten uskomme tämäntyylisen ohjauksen myös edistävän nuorten liikkumista.

11 TULOKSET

Heikkilän (2010) mukaan kyselyä suunniteltaessa tutkittavan aiheen teoriatieto sekä tutkimuksen tavoite on oltava selvillä. Kyselyssä oleellista on kysymysten suunnittelu, tutkijan on tiedettävä, mihin kysymykseen hän haluaa vastauksen. Avoimia kysymyksiä käytetään paljon kvalitatiivisissa tutkimuksissa, niiden käsittely on kuitenkin paljon työläämpää kuin kvantitatiivisten ja niistä voidaan saada ennaltaarvaamattomia vastauksia. (Heikkilä 2010, 47 - 50.)

Hyvä kyselylomake innostaa vastaamaan, on selkeä lukuinen ja etenee loogisesti. Kyselyn vastaajalle tulee luoda tuntemus, että hänen mielipiteensä on tärkeä. Vastausten määrään voi vaikuttaa selkeällä ja kiinnostavalla ulkoasulla, kysymysten määrällä, motivoivalla saateella tai palkkiolla. Verkkokysely on helppo toteuttaa ja aineisto on nopeasti tutkijoiden saatavilla. (Heikkilä 2010, 47 - 70.)

Ryhmäkertojen jälkeen keräsimme palautteen verkkokyselyllä, nuorilta, jotka olivat osallistuneet ryhmämallin toimintaan. Kävimme läpi saadut palautteet opinnäytetyöryhmämme kesken ja arvioimme toimintaa niiden perusteella. Lisäksi kävimme läpi videot jokaiselta ryhmäkerralta ja pohdimme toimintaamme sekä ryhmämallin toimivuutta myös tältä kannalta. Kävimme yhdessä keskustelua ryhmämallista ja kokosimme tämänhetkisestä mallista esimerkin, johon keräsimme mallin hyvät ja huonot ominaisuudet.

Keräsimme verkkokyselyllä palautteen ryhmään osallistuneilta nuorilta. Palautteessa meillä oli kahdeksan avointa kysymystä, jotka koskivat mallin toimivuutta ja sen osatekijöiden hyödyllisyyttä. Kyselyyn vastasi neljä osallistujaa yhdeksästä.

Ensimmäinen kysymys oli “Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmästä ja toteutuivatko ne?” Tällä kysymyksellä pyrimme selvittämään ryhmän markkinoinnin onnistuvuutta sekä nuorten olettamuksia tällaisesta ryhmästä. Kahdella vastaajista ei ollut suurempia odotuksia. *“Ei ollut mitään kovin erikoisia odotuksia, ajattelin vain huvikseni lähteä mukaan, kun kaverit pyysi. Ajattelin, että varmaan jotain erilaisia liikuntalajeja rennolla mielellä ja odotukset kyllä toteutuivat :)”* Kaksi vastaajaa odotti, että ryhmässä olisi hauskaa ja siellä kokeiltaisiin uusia lajeja. Näistä toinen odotti vielä, että lajeja voidaan mukailla ja että nuoret saisivat itse päättää, mitä haluaisivat tehdä. Kaikkien neljän vastaajan odotukset täyttyivät ryhmän suhteen. *“Odotin, että pidämme hauskaa yhdessä ja kokeilemme erilaisia lajeja mukautellen sekä voimme itse päättää mitä haluaisimme tehdä. Nämä kaikki toteutuivat.”*

Toinen kysymyksemme oli “Voisiko kehittämämme ryhmätoiminta vaikuttaa sinun liikunnan harrastamiseesi pitemmällä aikavälillä? Miksi?” Tällä kysymyksellä pyrimme selvittämään nuorten mielipiteitä heidän liikkumisestaan. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että ryhmämallin avulla voisi vaikuttaa hänen liikkumiseensa. *“Voisi,*

koska ryhmässä kokeiltiin eri liikuntalajeja.” “Kyllä varmasti, jos innostuisin jostakin lajista tai muuten vain löytäisin sellaisen liikuntamuodon sitä kautta mistä tykkäisin.” Kaksi vastaajista ilmoitti, ettei tällaisella ryhmämallilla voisi vaikuttaa heidän liikkumiseen, koska molemmat harrastivat jo aktiivisesti liikuntaa. *“En usko sillä harrastan jo liikuntaa, mutta tuollainen ryhmä on kiva sillä siellä ei harrasteta vain yhtä lajia.” “Ryhmäliikunta ei voisi vaikuttaa liikunnan harrastamiseen omalla kohdallani, koska pelaan jo koripalloa.”* Vastauksissa selvästi painottuu useiden lajien kokeilu, mikä edesauttaa liikunnan harrastamisen lisäämistä.

Kolmas kysymyksemme liittyi siihen, voisiko ryhmämalli toimia liikunnallisena sosiaalisena verkostona nuorten välillä. Kysymys oli *“Voisitko kuvitella saavasi liikuntaryhmästä uusia ystäviä harrastamaan liikuntaa kanssasi? Miksi?”* Kaikki neljä vastaajaa olivat sitä mieltä, että ryhmämallin avulla voisi saada uusia ystäviä tai vanhoihin voisi tutustua paremmin liikunnan ohella. *“Kaikki, jotka olivat liikuntaryhmässä olivat jo entuudestaan tuttuja, mutta voisin kuvitella, että voisimme lähteä yhdessä esim. lenkille, jolloin voisimme samalla tutustua paremmin ja ystäväystyä lisää :)” “Voisin, koska ryhmässä tutustaan toisiin.” “Tottakai, kun kerta on koolla liikunnasta pitäviä suurin piirtein samanikäisiä ihmisiä, niin kyllähän siinä tutustuu ja voisi sitten suunnitella erilaisia liikuntajuttujakin yhdessä harrastettaviksi.”*

Neljäs kysymys oli *“Koitko voitavasi vaikuttaa toiminnan sisältöön? Miksi?”* Tällä kysymyksellä pyrimme kartoittamaan sitä, kokivatko nuoret voivansa vaikuttaa toimintaan mallin asettamisessa raameissa. Kysymystä olisi voinut tarkentaa kysymällä *“Missä määrin koit voitavasi vaikuttaa?”* Näin olisimme saaneet tarkempaa tietoa siitä, onko vaikuttamisen mahdollisuuksia tarpeeksi. Kaikki neljä vastaajaa kokivat voivansa vaikuttaa ryhmän toimintaan. *“Kyllä koin, sillä meiltä kyseltiin, mitä halutaan tehdä ja saimme muokkailta eri pelien sääntöjä ja se oli kivaa.”* *“Kyllä koin. Pidin kovasti siitä että liikkuminen oli vapaamuotoista ja kaikki ryhmän jäsenet muokkasivat tuntia mieleisekseen.”* Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaaja puuttui toimintaan sopivasti. *“Kyllä! Oli mukavaa kun sai niin paljon itse olla vaikuttamassa ja keksimässä tekemistä ja sääntöjä peleihin jne., ohjaaja puuttui sopivassa määrin touhuihimme.”*

Viides kysymys koski Facebook-toimintaa ja sen vaikuttavuutta ryhmämallisissa. Kysymys oli “Koetko Facebook-yhteisöstä olevan hyötyä liikuntaryhmätoiminnassa? Miksi?” Kaikkien vastauksien mukaan nettiyhteisöstä oli hyötyä. *“On hyötyä, sillä Facebookissa tulee käytyä aika usein ja sieltä saa sitten tietoja että mitä ensi kerralla tehdään ja jne.”* Vastauksien mukaan Facebookista sai tietoa seuraavan kerran tapahtumista etukäteen, mikä koettiin hyödyllisenä. Yksi vastaajista ei ollut varma Facebookin hyödyllisyydestä ja toivoi, ettei kaikkea liitetä sinne, vaikka siitä onkin etua. *“En oikein osaa sanoa, kyllä siitä varmaan jotain käytännön hyötyäkin on mutta ei aina tarvitse liittää kaikkea Facebookiin. Varmasti liikuntaryhmä toimisi ilmankin, mutta onhan siellä helppo ilmoitella esim. ajankohdista sun muusta.”*

Kuudennella kysymyksellä pyrimme selvittämään ryhmään tulemiseen vaikuttavia tekijöitä. Kysymys oli seuraava: “Oliko ryhmään helppo tulla? Miksi?” Kaikkien vastaajien mukaan ryhmään oli helppo tulla sen vuoksi, että ryhmässä oli entuudestaan tuttuja. *“Oli helppo, koska tunsin jo toisen vetäjän ja suurimman osan muistakin ryhmässä olloista.”* Yksi kommentoi ryhmän vastaanottamista ystävälliseksi, mikä edesauttoi mukaan tulemistä. *“Kyllä, ohjaaja otti tosi rennosti ja ystävällisesti vastaan ja ryhmään pääsi helposti mukaan :)”* Olisi ollut mielenkiintoista selvittää, miten henkilöt joilla ei ole tuttuja ryhmässä ennestään, pystyisi tulemaan tällaiseen ryhmään mukaan.

Seitsemäs kysymys oli “Miten muuttaisit ryhmän toimintaperiaatteita tai sisältöä? Mitä erityisesti et muuttaisi?” Kukaan vastaajista ei muuttaisi ryhmän toiminnassa mitään. *“En muuttaisi mitään sisällöstä. En muuttaisi sitä, että sai itse päättää mitä tehdään.”* Yksi vastaajista korosti vetäjien positiivisuutta sekä vapaamuotoista liikkumista. *“En nää mitään korjattavaa, mutta ehdottomasti säilyttäisin ryhmän vetäjien positiivisen asenteen sekä sen että liikkuminen ryhmässä olisi jatkossakin vapaamuotoista :)”* Yksi vastaajista ei osannut sanoa, mutta piti toimintaperiaatetta toimivana. Hänen mielestään toimintaa voisi kehittää niin, että kokeiltaisiin harvinaisempia liikuntamuotoja. *“Kävin vain yhdellä virallisella ryhmäkerralla (+seinäkiipeily) niin en ihan osaa sanoa. Ryhmän toimintaperiaate oli mielestäni toimiva ja hyvä, itse sai vaikuttaa paljon ja liikkuminen oli mukavaa ja rentoa. Erilaisia, ehkä vähän harvinaisempia liikuntamuotoja voisi käydä kokeilemassa?”*

Viimeinen kysymys koski jatkuvuutta liikunnan parissa tämän ryhmän kautta. “Voisitko kuvitella jatkavasi liikkumista liikuntaryhmässä? Miksi?” Kaksi neljästä oli sitä mieltä, että voisi jatkaa ryhmässä. “Voisin kuvitella jatkavani ryhmässä liikkumista, koska pidin ryhmästä ja henkilöistä jotka olivat ryhmässä.” Kaksi vastaajaa eivät olleet varmoja, riittääkö aika. “Ehkä en tiedä vielä, sillä meillä on aika monta kertaa viikossa omat lajin harkat niin aika ei vain välttämättä riitä kaikkeen.” “Voisin kuvitella, ryhmä oli tosi mukava, mutta toisaalta en tiedä riittäisikö aika. Voin kyllä silti suositella liikuntaryhmää muille!”

12 POHDINTA

12.1 Prosessin arviointi ja tulosten pohdinta

Aloitimme opinnäytetyön työskentelyn jo vuoden 2009 lopussa, jolloin mietimme kiinnostuksen kohteita. Päädyimme aiheeseen nuorten liikunnan lisääminen, koska nuoret kohderyhmänä oli jokaiselle mielenkiintoinen tutkittava aihe. Ideaseminaarin jälkeen aikataulu hieman venyi, koska opintosuunnitelmamme oli tiivis, eikä opinnäytetyön pohjustamiselle jäänyt aikaa. Suunnittelimme aikataulun aluksi niin, että olisimme saaneet opinnäytetyön valmiiksi keväällä 2011. Pohdittuamme ja keskusteltuamme opettajamme kanssa huomasimme aikataulun olevan liian tiukka. Moni tekijä johti siihen, että päädyimme löysentämään aikataulua syksyyn 2011. Olisimme voineet suunnitella aikataulun tarkemmin jo etukäteen opinnäytetyön teon osalta, jota aikataulu ei olisi venynyt.

Kohderyhmä, jonka käyttöön opinnäytetyömme valmistui, olivat nuorten parissa työskentelevät liikunnan ohjaajat sekä fysioterapeutit. Malli tehtiin kaikkien nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneille. Jatkossa nuoret voitaisiin ohjata liittymään tämän ryhmämallin piiriin ja sitä kautta löytämään itselleen uusia mahdollisuuksia liikunnan parista. Ryhmämalli toimi nuorten keskuudessa kohtaamispaikkana, jossa löydetään vertaisia, joiden kanssa jokainen voi harrastaa itselleen sopivaa liikuntaa.

Tässä opinnäytetyössä pyrimme teorian tiedon ja ryhmämallin testaamisen avulla selkeyttämään nuorten motivoimisen ja sitouttamisen keinoja. Pidämme näitä tärkeinä työvälineinä fysioterapian ammatissa. Testasimme ryhmämallissamme teorian tietoon

perustuvia motivointikeinoja ja arvioimme menetelmiämme lopuksi. Lisäksi pyrimme lisäämään fysioterapian näkökulmaa nuorten liikunnanohjaukseen ja nuoren liikuntaan sitouttamiseen. Perehdyimme fysioterapeuttiseen vaikuttamiseen nuorten liikunnan osalta. Opimme ymmärtämään näkökulmia nuoren osallistuvuuden mahdollistamiseksi ja löysimme siihen vaikuttamisen keinoja. Erityisesti opimme ymmärtämään murrosikäisen nuoren motivaatiotekijöitä liikunnan osalta sekä harjoittamaan taitojamme nuorten kohtaamiseen. Lisäksi opimme ottamaan huomioon ympäristön olosuhteet sekä muut vaikuttavat tekijät liikunnallisen ryhmätoiminnan järjestämisessä ja nuorten vertaisyhteisötoiminnassa. Tämän opinnäytetyön ansiosta opimme vaikuttamaan liikunnalliseen toimintaan liittyviin elementteihin osallistumista helpottavilla tavoilla ja näin edistimme kansanterveydellisistä näkökulmista tärkeitä asioita, kuten elinikäisen liikkumisen periaatteita.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä nuorten omaehtoisesta liikuntaa sekä helpottaa nuorten liikunnan aloittamista luomalla liikuntaryhmämalli yläasteikäisille nuorille ja suorittaa mallin pilotointi. Teimme alustavan mallin teorian tiedon sekä oman empiirisen tiedon pohjalta. Tarkoituksena oli saada Savonlinnan Talvisalon yläasteelta koottua ryhmä kuukauden pituiseen kokeiluun, mutta emme kuitenkaan saaneet osallistujia sieltä, joten jouduimme haalimaan nuoria lähiympäristöstämme ja tutuistamme. Ryhmä oli tarkoitettu sekä tytöille että pojille, mutta liikuntaryhmäämme tuli aluksi vain tyttöjä ja lopuksi yksi poika. Keräsimme palautetta ryhmä mallin edetessä, jokaisen ryhmäkerran jälkeen suullisesti ja kirjaamalla asiat ylös sekä lopuksi verkkokyselyllä. Kyselyyn saimme vastauksia 4 kappaletta. Videoimme jokaisen ryhmäkerran sekä palautekeskustelut, jotta pystymme jälkikäteen arvioimaan mallin osatekijöitä ja siihen kuuluvia rakenteita. Näiden videoiden, havainnoinnin ja kerätyn tiedon perusteella teimme päätelmiä ryhmämallin toimivuudesta ja kehitimme mallia sen nykyiseen versioon. Teoriatietoa keräsimme runsaasti ja monipuolisesti, jolloin myös liikuntaryhmämallin rakenteiden luominen onnistui hyvin. Mallin osatekijät muotoutuivat jatkuvasti tiedonhaun edetessä ja liikuntaryhmän ryhmäytyessä.

Yritimme saada nuoria mukaan ryhmään menemällä Talvisaloon koululle ja kerroimme siellä keskustaradion kautta ryhmästä, sen lisäksi välitunnilla nuoret saivat tulla juttelemaan ryhmästä kanssamme. Jaoimme heille osallistumislaput sekä lupalaput, johon tarvitsimme oppilaan sekä vanhempien allekirjoituksen. Monet

nuoret ottivat infolapun, mutta silti paikalle ei tullut yhtään nuorta tällä menetelmällä. Nuoria olisi voinut saada motivoitumaan paremmin, jos olisimme saaneet jonkun nuorista ohjaamaan ryhmää, mutta olisimme itse olleet kuitenkin apuohjaajina mukana. Tämä kävi ilmi esimerkiksi Hyrrä- hankkeessa 2009–2011.

Saimme pilottiryhmäämme ensimmäiset osallistujat ohjaajamme tutuista yläasteikäisistä liikunnallisista nuorista. Heidät kutsuttiin kolmannelle ryhmätapaamiselle. Ohjeistimme, että mukaan saa tuoda myös kavereita. Pyrimme näin saamaan mukaan lisää osallistujia ja laajempaa pohjaa ryhmällemme sekä saamaan ryhmään ei niin aktiivisia liikkujia.. Ensimmäiselle ja toiselle ohjauskerralle ei saapunut yhtään nuorta. Kolmannelle ohjauskerralle saapuivat ohjaajallemme tutut nuoret ja yksi heidän kaverinsa. Toiminta laajeni 6. ohjauskerran aikana. Ryhmään tuli 4 uutta osallistujaa alkuperäisten 6 lisäksi. Tiedostimme, että pilottimme testaamiseen käytettävä aika on lyhyt eikä nuorten verkostojen kautta leviävä tieto ryhmästämme ehdi tavoittaa kovinkaan montaa nuorta. Olimme toiminnassamme varautuneet myös osallistujien pitkäänkin pohdinta-aikaan osallistumisesta ryhmätoimintamme. Facebook-yhteisössämme oli mahdollista seurata toimintaa osallistumatta.

Arvioimme tilanteiden turvallisuuden ennen toiminnan käynnistämistä. Kaikki ohjaajamme harjoitteet totesimme turvalliseksi. Liikunnallisuus säilyi ryhmässä pääosassa, muiden ryhmämallin osatekijöiden käytöstä huolimatta. Vastuun anto nuorille sujui hyvin, kuitenkin välillä ohjaajan täytyi puuttua tekemiseen sujuvan toiminnan varmistamiseksi. Ohjaajan vaikutus ryhmän toimintaan on suuri. Ryhmätilanteissa kuten myös Facebook-yhteisössä ohjaaja antaa esimerkkiä toimintatavoista ja näin ollen voi rohkaista tai estää nuoren toimintaa.

Tuloksista voimme päätellä, että ryhmämallistamme pidettiin ja se vastasi nuorten toiveita toiminnan toteuttamisen tavasta. Tuloksista selvisi myös, että toimintamallissa olleet osatekijät todettiin hyväksi ja nuoria osallistaviksi. Kuitenkin Facebook-yhteisöä arvosteltiin jo liian paljon käytetyksi. Syynä tähän voi olla tekniikan nopea kehittyminen ja nuorten nopea kiinnostusten kohteiden vaihtuminen. Kaivosoja (2010) mukaan tärkeää onkin nopea reagointikyky ja tilannetaju sosiaalisessa mediassa. Mielestämme saimme konseptin toimimaan tulosten perusteella. Kuitenkin pilottijakson lyhyys vaikutti tulosten määrään ja laatuun.

Saamissamme tuloksissa painottui, nuorten positiivinen kokemus siitä, että saivat olla itse päättämässä, mitä liikuntaryhmässä tehdään. Samankaltaisia tuloksia oli saatu myös Partasen (2006) tutkimuksessa unelma liikuntakerhon ominaisuuksista, jossa monelle osallistujalle oli tärkeää kun sai päättää mitä tehdään sekä he kokivat mieluisaksi monipuolisen toiminnan.

Muutammat nuoret kertoivat, etteivät voineet ajan puutteen vuoksi jatkaa ryhmässä. Myös Partasen (2006) tutkimuksessa saatiin vastaavia tuloksia, siinä noin kuusi prosenttia nuorista kertoi ajan ja kavereiden puutteen vaikuttavan heidän liikkumattomuuteensa, muutammat mainitsivat myös, etteivät ole löytäneet mitään mieleistä lajia, jota voisi harrastaa. Verrattaessa meidän ja Partasen tuloksia voidaan sanoa, että meidän kehittämä toimintamalli tuki suurimmilta osin nuorten liikkumista, koska nuoret kokivat saavansa uusia kavereita ja kokeilla mieleisiään uusia liikuntalajeja.

Nuoret kertoivat ryhmätapaamisten aikana, että “on kivaa, kun voi jutella ja ei oo niin ohjattua toimintaa koko ajan”. Samansuuntaisia mielipiteitä ilmeni myös tuloksissamme, joissa nuoret kertoivat, että ryhmään on helppoa tulla, ryhmässä tapaa uusia kavereita ja voi sitoa uusia ystävyysuhteita. Mielestämme tämä kertoo siitä, että nuoret tarvitsevat välillä toimintaa, mikä ei ole auktoriteetti lähtöistä ja kaiken ei tarvitsisi tapahtua juuri nyt. Vaan antamalla nuorille myös aikaa, jolloin he voivat jutella, jakaa ajatuksiaan kehittää sosiaalisia taitojaan ja verkostoitumalla muihin ihmisiin. Keskustelumahdollisuus, niin nuorten kesken kuin nuorten ja ohjaajien kesken vaikutti ryhmässämme huomattavasti nuorten viihtyvyyteen. Myös Haapakorvan ja Välivuoren (2008) tutkimuksessa nuoret nostivat liikuntatunneilla viihtyvyyden syyksi sosiaalisen kanssakäymisen sekä muiden nuorien kanssa toimimisen.

Toimintamallissamme oleva jatkuva kehittäminen mielestämme onnistui jonkin verran ryhmäkokoonantumisten arviointien yhteydessä ja nuorten kanssa käytyjen keskustelujen kautta. Ryhmätilanteiden jälkeisen keskustelun taustalle olisi pitänyt tehdä tarkempi suunnitelma, jotta olisimme voineet keskittyä enemmän toiminnan eteenpäin viemiseen. Nuorten osalta toiminnan kehittäminen oli passiivista ja vaati paljon motivointia. Tämä oli kuitenkin odotettavissa ryhmältä, joka oli ollut yhdessä vasta vähän aikaa. Ryhmätilanteen jälkeisessä pohdinnassa keskityimme liikaa

pohtimaan ohjaajien välisiä ristiriitoja, jotka liittyivät tapoihin ohjata ryhmää. Toisaalta ryhmätilanteiden ohjaajien tulee myös osata ratkaista ristiriitatilanteita ja pyrkiä kompromisseihin. Keskityimme myös lajeihin ja niiden sopivuuteen nuorille. Tämä oli ymmärrettävää johtuen fysioterapeuttisesta taustastamme, mutta tässä tilanteessa pohdinta ei edistänyt toimintamallin kehittämistä tai nuorten toiminnan edesauttamista. Hyväksi toimintatavaksi ryhmän jälkeisessä kokoontumisessa havaitsimme suuren ohjaajamäärän vuoksi sen, että jokainen kirjoitti ajatuksensa ryhmän toiminnasta ensin paperille ja sitten vasta kävimme ne yhteisesti läpi.

Ryhmätilanteen jälkeisessä palaverissa olisi tullut keskittyä eri kanavien kautta tulleen tiedon analysointiin ja pohtia, tarvitseeko toimintamalliin tehdä rakenteellisia muutoksia, jotka edesauttavat nuorten osallistumista toimintamallin toimintaan. Palaverissa olisi pitänyt keskittyä myös päivän ryhmätilanteessa tehtyihin havaintoihin ja pohtia omaa toimintaa näissä tilanteissa. Tavoitteena on kehittää liikuntaryhmää nuoria mahdollisimman tukevaksi ja nuoren autonomiaa tukevaksi.

Pohdinnassa nousi esiin tapoja kehittää toimintaa, kuten aikaistaa ryhmän aloitusaikaa, jotta nuoret saisivat kokeilla keskenään uusia lajeja ja toteuttaa omista lähtökohdistaan liikuntaa ilman erityistä yhteistä agenda. Tästä ehdotuksesta tuli risteäviä mielipiteitä ohjaajilta, kuten “vakuutus ei korvaa, jos ohjaaja ei ole paikalla”, “koulun liikuntasaliin ei voi mennä ennen salivuoron alkamista”. Toimintamallimme perusajatuksena on luoda mahdollisimman paljon nuoria tukeva ympäristö ja välttää turhien esteiden poistaminen toiminnalta. Pohdintojen olisi tullut olla ratkaisukeskeisiä eikä ongelmakeskeisiä.

Pienryhmätoiminnan toteuttaminen oli haastavaa ja lyhyen pilottiajan vuoksi ei nuorten parista ehtinyt syntyä pienryhmiä. Yksilöohjausta emme myöskään saaneet käynnistettyä lyhyen ohjausajan vuoksi. Emme pystyneet jatko-ohjaamaan nuoria uusiin harrastuksiin, mutta annoimme heille esimerkin seinäkiipeilystä. Monella nuorella oli myös ajanpuutteen vuoksi vaikeaa olla toiminnassa mukana.

Verkkoyhteisön toiminta oli ohjaajapainotteista, kaksi osallistujaa käytti sitä tiedon jakamiseen. Useampi nuori ilmoitti itsestään kuitenkin nettisivulla “Tykkää” painikkeella ja liittymällä ryhmään. Palautteissa tuli ilmi nettiyhteisön toimivan nuorten tiedonvälityksessä, koska se on nuorille luonnollinen tapa kommunikoida.

Opinnäytetyöntekijöistä vain yksi kirjoitti tietoja verkkoyhteisömme seinälle, joten näytimme passiivisen esimerkin verkkokommunikoinnista. Toiminta olisi voinut olla aktiivisempaa, jos olisimme kaikki ohjaajat osallistuneet verkkokeskusteluun ja kommentoineet viestejä. Facebook-yhteisön rinnalle voisi pohtia useampia tapoja viestiä toiminnastamme mm. sähköposti tai pikaviestintävälineet esim. Messenger. Ollisimme voineet myös perustaa omat kotisivut toimintamallille, jolloin olisimme samalla pystyneet jakamaan tietoa toiminnasta. Myös nuoret olisi voitu ohjata tekemään omat kotisivut ryhmälle ja suunnitella tarkemmin itse sisällöt. Tällöin nuoret voisivat pitää toimintaa arvokkaampana, kun he ovat päässeet itse vaikuttamaan tekemiseen.

Pilottiryhmästä saatu palaute oli positiivista, mutta myös kehittämiseen saimme ideoita. Ryhmään osallistuneet nuoret olivat harrastaneet liikuntaa säännöllisesti aiemmin, joten inaktiivisten nuorten ääni jäi kuulematta. Inaktiivisten motivaatioinnissa tulisi huomioida jokaisen yksilön lähtökohdat huolellisesti. Inaktiivisuuteen voi olla useampia lähtökohtia, joten sama malli motivaation syöttämiseen ei toimi jokaisen kohdalla.

Toiminta tulisi saada lähtemään koululaisista ja tätä kautta saada rakennettua ryhmää. Tämänkaltaisessa toiminnan käynnistämisessä on olennaista, että nuorten kanssa usein tekemisissä olevat tahot motivoivat nuoria lähtemään toteuttamaan liikuntaa. Liikuntatunnilla viihtyvät nuoret voidaan ohjata jatkamaan hauskaasi kokemaansa lajia ryhmäämme. Ollisimme voineet myös hyödyntää vanhempien osallistumista nuoren ohjaamiseen liikunnalliseen harrastukseen. Tätä emme ottaneet huomioon yrittäessämme koota ryhmää.

Opinnäytetyömme toimintamallin tutkimisen lähestymistapa on kvalitatiivinen ja se on tehty nuorten lähtökohdista. Toteutimme sen Engeströmin kehittävän työntutkimuksen mallin mukaan. Meillä oli aluksi hankaluutta valita tutkimusmenetelmien väliltä meille kaikkein sopivin, jouduimme käymään palaverieita opinnäytetyömme ohjaavan opettajan kanssa useamman kerran, ennen kuin päädyimme kehittävään työntutkimukseen. Alustava ideamme oli perehtyä realistisen evaluaation tutkimusmenetelmään, mutta opettajan rohkaisemana totesimme tavan liian haastavaksi. Toisena vaihtoehtona kokeilimme toimintatutkimusta, mutta kaikki ryhmämme jäsenet eivät olleet yhtä mieltä tämän mallin sopivuudesta, jolloin

ohjaajamme ehdotti meille kehittävää työntutkimusta ja päädyimme yhteisymmärryksessä valitsemaan sen tutkimusmenetelmäksemme.

Katsoimme jokainen kotonamme videot ja teimme niiden pohjalta huomioita ryhmätilanteesta. Tarkkailimme, miten musiikki vaikuttaa nuorten toimintaan, millainen vaikutus on alun lämmittelyllä ja keskustelulla sekä millaisia ohjaustapoja tulisi hyödyntää eri tilanteissa. Videoanalyysin perusteella Talvisalon liikuntasali toimi kokoontumispaikkana, koska tila oli riittävän iso mutta suljettu ulkoisilta häiriöiltä. Lattiassa olleiden viivojen avulla pystyttiin ohjaamaan nuoria kokoontumisissa. Tilassa oli sopivan virikkeetön siihen, ettei nuorten ajatus päässyt karkaamaan ohjaajan puheesta, mutta tarpeeksi antoisa luovalle ajattelulle.

Toimintaa olisi voitu myös järjestää myös ulkona. Olisimme nähneet, miten runsaasti virikkeellinen ympäristö vaikuttaa nuorten itseohjautuvuuteen ja keskittymiseen. Liikuntaryhmässä toteutetut alkulämmittely, laji ja loppupalautte olivat sopivan mittaisia ajallisesti, sillä nuoret jakoivat keskittyä tehtyyn asiaan. Alun lämmittely myös helpotti ja vapautti nuoria toimimaan yhdessä tunnin aikana. Samoin lopuksi käyty keskustelu kokosi nuoret yhteen, jolloin lähtö salista tapahtui yhtä aikaa. Videosta huomasin, miten musiikki vaikutti nuorten aktiivisuuteen positiivisesti toiminnan mukaan, nuoret liikkuiivat reippaammin myös silloin, kun piti odotella. Kun nuorten toimivat päättäjinä, tämä vei hieman aikaa liikuntalajista, mutta nuoret osasivat myös olla reippaita päätöksenteossa. Nuorten oma-aloitteisuus ja sitoutuneisuus lisääntyi, kun he olivat itse saaneet vaikuttaa tekemiseen; se näkyi kiinnostuksen ylläpysymisenä ja yhdessä toimimisena. Nuoret saivat kokeilla erilaisia ideoita ja todeta itse käytännössä, oliko ajatus huono vai ei. Kuitenkin tällaisen mahdollisuuden antaminen näyttäytyi uskalluksena toimia vapaammin sallivassa ryhmässä.

Videosta huomasin, miten aluksi tekemisen suunnitteluun käytetty 10 minuuttia helpotti jatkossa toimintaa, mutta täytyy varoa ettei ryhmästä muodostu keskusteluryhmää. Videon perusteella huomaa miten ohjaajan innokkuus on tarttuvaa, joten sitä kannattaa hyödyntää. Lisäksi käytetyt välineet motivoivat nuoria. Ryhmää voisi tehostaa liikkuvammaksi erilaisilla ”tempauksilla”, jotta varmistetaan kaikkien hyötyminen liikkumisesta. Nuoria tulee aktivoida, etteivät he opi passiivisesti odottamaan toimintaa, kun jotakin pitäisi tehdä. Nuoret helposti kääntyvät ohjaajan

päin ja kysyvät sekä varmistavat tältä toiminnan jatkamisesta. Videoita seuraamalla huomaa, että jokaisen ryhmäkerran jälkeen toimintaa on kehitetty pelkän palautteen ja keskustelun avulla. Toiminnassa korostuu nuorten kanssa keskustelu, mikä oli tavoitteena ryhmää suunniteltaessa. Nuoria on opetettava laittamaan tavarat paikalleen loppuksi. Nuoret tulisi saada keskustelemaan keskenään ja tekemään päätöksiä. Ohjaajan tulee ohjata reippauteen ja nopeuteen suunnittelussa ja rohkaistava liikunnan alkamista. Esimerkiksi “minuutti aikaa suunnitella peli”. Aikaa kaksi minuuttia laittaa välineet valmiiksi.”

Yhteistyö SSL:n kanssa oli vähäistä, mutta kuitenkin ryhmämme toimintaa tukevaa. Olisimme voineet olla enemmän yhteydessä SSL:n ohjaajiin ja hyödyntää heidän ammattitaitoaan ryhmässämme. Aikataulumme venyivät ja jouduimme useasti siirtämään ryhmätoiminnan aloitusta. Tämän vuoksi emme voineet ottaa SSL:n ohjaajaa mukaan ryhmämme toimintaan. Aikataulumuutoksista johtuen yhteistyö SSL:n kanssa jäi vähäiseksi, mutta onnistuimme pitämään heidät ajan tasalla tilanteesta. Talvisalon koulun kanssa yhteistyö oli sujuvaa. Olimme monesti yhteydessä koulun liikunnan opettajaan, joka tiedotti ryhmästämme oppilaille. Saimme sovittua liikuntasalivuorot ja liikuntavälineitä käyttöömme.

Ryhmäämme kuului neljä opiskelijaa eri paikkakunnilta, mikä teki ryhmätyöskentelystä haastavaa. Olisimme saaneet yhtenäisemmän kuvan kokonaisuudesta, jos olisimme päässeet kokoontumaan useammin yhteen opinnäytetyöprosessin aikana. Verkossa tapahtuvissa palavereissa olisi jokainen voinut ottaa vahvemmin vastuuta senhetkisten asioiden edistämiseksi ja eteenpäin viemiseksi. Onnistuimme kaikesta huolimatta pitämään ryhmämme koossa ja työn edistymään jatkuvasti, lisäksi pystyimme selventämään ja yhtenäistämään näkemyksiämme palavereissa. Ryhmämme jäsenten toiminta oli sujuvaa. Vaikka välillä tuli erimielisyyksiä, niin pohdittuamme asiaa yhdessä pääsimme yhteisymmärrykseen.

Koemme oppineemme paljon tämän opinnäytetyöprosessin ansiosta. Kehitimme ammatillista osaamistamme nuorten ohjauksesta ja siihen vaikuttamisessa. Vahvistimme tietoaamme nuorten tämänhetkisestä liikunnasta ja sen vaikutuksesta laajemmin yhteisöihin. Lisäksi opimme paljon tutkimuksen tekemisestä ja ryhmässä toimimisesta. Opimme myös ymmärtämään nuorten yksilöllistä ja ryhmien toimintaa

ja siihen vaikuttamista varsinkin liikunnan lisäämisessä. Saimme lisää tietoa nuorten liikunnasta tällä hetkellä ja liikuntakäyttäytymisestä, joten pystymme hyödyntämään tätä tulevassa ammatissamme. Tiedämme syitä nuorten liikunnan lopettamiseen ja osatekijöitä jotka vaikuttavat liikunnan jatkamiseen ja aloittamiseen. Osaamme ottaa nämä seikat huomioon rakennettaessa nuorille liikunnallista toimintaa. Opimme myös, että erilaisia ohjaajia tulisi käyttää hyväksi, erityisesti heidän vahvuuksissaan, samalla ohjaajat voisivat oppia toisiltaan.

Olisimme voineet miettiä etukäteen tarkemmin nuorten motivoimista koululla ja tehdä siitä enemmän nuorten lähtökohdista nousevaa, jolloin olisimme saaneet nuoret liittymään ryhmään heti aluksi ja saamaan enemmän osallistujia pilottiryhmäämme. Lisäksi olisimme voineet panostaa enemmän rohkaisemaan nuoria tekemään päätöksiä toimintamallin kehityksen eteen ja ohjeistaa paremmin nuoria siihen, että he itse luovat sisällöt. Kuitenkin osa nuorista alkoi sisäistää ajattelutapaa toimintamallin pilotin loppuvaiheilla. Olisimme näin saaneet motivoitua nuoret paremmin luomaan itse sisältöä ryhmätoimintaan. Olisimme pystyneet kehittämään ryhmää jokaisen ryhmäkerran jälkeisessä keskustelussa sujuvammin keskittymällä tarkemmin mallin kehittämistä vaativiin osa-alueisiin.

Jatkossa mallia voisi testata erityisesti hankkimalla ryhmään nuoria eri kouluista ja varmistamalla poikien osallistuvuus, jolloin myös heidän mielipiteensä saataisiin tutkitua. Lisäksi liikuntaryhmätoiminnan tulisi olla nuorista lähtöisin. Toiminta tarvitsisi suuren verkoston, jotta se toimisi itseohjautuvasti. Kun nuoret toimivat päättäjinä, niin he työskentelivät reippaasti, vaikka se vei hieman aikaa liikuntalajista. Verkoston rakentaminen on kuitenkin hidasta ja vaati aikaa. Pilottiryhmämme viimeisellä ja toiseksi viimeisellä ohjauskerralla oli mukana 3 osallistujaa, jotka eivät olleet aikaisemmin olleet. Saimme siis hieman uusia osallistujia mukaan, vaikkakin pilotin kesto oli vain kuusi ohjauskertaa.

Ryhmässä tulisi myös tulevaisuudessa hyödyntää myös vertaisohjaajien panosta. He saisivat ryhmästä arvokasta ohjauskokemusta ja mahdollisuuden toimia asiantuntijana tuntemassaan lajissa. Vertaisten käyttäminen ohjaamisessa edesauttaisi toiminnan toteuttamista nuorten lähtökohdista. Vastuu toiminnasta tulisi kuitenkin pitää ohjaajilla.

Ammattihenkilöiden välille tulisi luoda yhteisö nuorten liikunnan lisäämiseksi, jossa jokainen henkilö vastaisi nuorten ohjaamisesta liikuntaryhmään. Yhteisö voisi olla vanhempien, koulujen, terveyskeskuksien ja seurojen välillä, jolloin saataisiin kaikilta tahoilta kiinni liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevat nuoret.

Ammattihenkilöillä tulisi olla tiedossa tämänkaltaisen liikunnallisen verkoston olemassaolo. He voisivat ohjata nuoria, niin syrjäytyneitä kuin innostuneitakin, mukaan toimintaan. Yhteisöllinen, liikunnallinen toiminta tukee eri elämäntilanteissa olevia nuoria. Toisaalta toiminnasta ei saisi muodostua liian ”ammattilaisten” temmellyskenttä, mikä vähentää aina nuorten mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Ammattilaisten tulisi pyrkiä pitämään toiminnan raamit mahdollisimman avoimina ja tukea nuoria toteuttamaan omia ideoitaan.

Ammattihenkilöillä tulisi olla myös tietoa osallistavan ryhmätoiminnan hyödyistä nuoren kasvuun ja kehitykselle. Toiminnan hyödyt ovat laajat, ja tarvitaan myös monien eri alojen osaamista ja ymmärrystä, jotta ryhmän hyödyt ymmärretään ja saadaan hyödynnettyä. Moniammatillinen yhteistyö on tässä tärkeää, jotta nuoret saadaan ohjattua mukaan toimintaa.

Tärkeää on myös ajatusmallin ”nuorille tehtävästä toiminnasta” muuttuminen ”nuorten toiminnan mahdollistamiseen” ja ”nuoria aktiivisiksi toimijoiksi tukevaksi”. Toiminnassa ei tule pelkästään kerätä palautetta nuorilta, vaan toimia aktiivisena toimijana tukemassa nuorten valintoja ja mahdollistaa tehokas toiminnan toteutuminen nuorten lähtökohdista. Nuoret eivät saa jäädä passiivisiksi palautekoneiksi, vaan heitä tulee kannustaa toimintamallin kehittämiseen.

Jatkotutkimusehdotuksena mallia voisi testata nimenomaan eri kouluista tulevilla nuorilla ja varmistamalla poikien osallistuvuus, jolloin myös heidän mielipiteet saataisiin kuuluviin. Nuorten motivointi keinoja osallistumiseen tulisi tutkia tarkemmin ja hyödyntää näitä tuloksia. Pidentämällä pilottiaikaa saataisiin paremmin selville toiminnan hyödyt ja verkkoyhteisön toiminta. Ammattihenkilöiden välille tulisi lisäksi luoda yhteisö nuorten liikunnan lisäämiseksi tiedottamalla heitä ryhmämallista. Yhteisö voisi olla vanhempien, koulujen, terveyskeskuksien ja seurojen välillä, jolloin saataisiin kaikilta tahoilta kiinni liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Jatkotutkimus ehdotuksikset ovat: ”Miksi

Talvisalon koulun oppilaat eivät osallistuneet ryhmään? Mikä saisi nuoret tulemaan ryhmään? Mikä liikuntaa harrastavat nuoret motivoi liikkumaan? Kuinka kehittämämme toimintamalli toimii pidemmällä tähtäimellä? Miten toimintamalli toimii poikaryhmällä?”

12.2 Kehittämishankeen luotettavuus ja etiikka

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa osallistujien valitseminen opinnäytetyöntekijöiden lähipiiristä. Osallistujat olivat kaikki - yhtä lukuun ottamatta - tyttöjä ja suuri osa heistä oli aktiiviurheilijoita. Yksi pilottimme ohjaajista oli myös ohjannut osallistujia aikaisemmin, mikä helpotti osallistujien tuleamista ryhmään. Osallistujista kuitenkin 4 eivät olleet tuttuja opinnäytetyöntekijöiden kanssa.

Tutkinnallisen otteen toteutuminen oli vaikeaa opinnäytetyössämme. Toimimme kahdessa roolissa pilotoinnin ajan. Olimme samalla toimintamallissamme ohjaajina ja toiminnan kehittäjinä. Toisaalta pyrimme samanaikaisesti toimimaan myös opinnäytetyöntekijöinä ja arvioimaan toimintaamme toimintamallissa. Näiden roolien erottaminen toisistaan tuotti vaikeuksia ja aiheutti monesti tilanteen, missä vaihdoimme roolia jatkuvasti.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös toimintamallimme monimutkaisuus. Pyrimme jättämään toimintamallimme liikuntaryhmän sisällöllisen analysoinnin toiminnan aiheen osalta vähemmälle huomiolle. Olemme enemmän keskittyneet liikuntaryhmän rakenteiden ja liikuntaryhmän aikana tapahtuvien tilanteiden käsittelyyn. Pyrimme myös hankkimaan tietoa ryhmänohjaukseen, mutta tämän tiedon käyttäminen ryhmätilanteissa ei onnistunut.

Ryhmän palautteisiin saattoi vaikuttaa myönteisesti koehenkilöiden liikunnallinen tausta, emme voi tehdä päätelmiä siitä, miten malli vastaa täysin liikkumattomien tarpeeseen. Tästä täytyisi jatkossa tehdä toinen tutkimus niin, että osallistujat tulisivat koululta. Tällöin voisi testata sitä millaiset nuoret hakeutuvat tällaiseen ryhmään ja näiden tulosten pohjalta kehittää mallia eteenpäin.

Tieteellinen etiikka pohjautuu aikaisemman tiedon perustalle. Se koostuu objektiivisesta ja järjestelmällisestä sekä yleisesti hyväksyttävästä tiedonhankinnasta.

Tieteellisen etiikan mukaan raportointi on perusteltua ja sitä voidaan julkisesti ja yleisesti tarkastella. Tutkimus voidaan jakaa päämäärän, ongelmanvalinnan, aineiston keräämisen, tulosten julkaisemisen sekä epäselvien tapausten menettelyn etiikkaan. (Routio 2007.)

Osallistuminen liikuntaryhmämme toimintaan oli vapaaehtoista ja toiminnasta voi koska tahansa jäädä pois. Hankimme toimintaan tarvittavan luvan koululta (liite 2) ja toimintaan osallistumiseen tarvittavat luvat koululaisten vanhemmilta. Tiedotimme toiminnasta koululaisille koululla ja jaoimme tiedotteet koululaisille kotiin (liite 3). Tarvittaessa kerromme toiminnastamme henkilökohtaisesti toimintaan osallisille henkilöille.

Aineistoa käsitelliin tietosuojalakien puitteissa. Kiinnitimme erityistä huomiota osallistujien alaikäisyyteen ja otimme tämän huomioon raportoinnin anonymiteetin avulla. Toiminnassa huomioimme osallistujat yksilöinä ja tuimme jokaisen yksilöllistä terveyden edistämistä, mahdollistimme liikuntaharrastusten alkoittamisen ja jatkumisen. Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme jokaista osallistujaa erikseen, hänen toimintaansa suhteessa ryhmän toimintaan ja sen pohjalta teimme päätelmiä ryhmäkertojen toiminnasta. Pyrimme myös varmistamaan riittävän lähdekritiikin avulla neutraalin näkökulman opinnäytetyöhön, lisäksi käytimme sekä ulkomaalaisia, että suomalaisia lähteitä.

LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Abrams, D.B., Marcus, B.H., Rossi, J.R., Selby, V.C. & Niaura, R.S. 1992. The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology* 11(6).

Ahjokivi, Riitta 2008. Liikunta maahanmuuttajien elämässä, aikuisten maahanmuuttajaopiskelijoiden liikunta kotimaassaan ja Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18912/URN_NBN_fi_jyu-200809125732.pdf?sequence=1 Päivitetty 12.9.2008. Luettu 1.8.2011.

Ahola, Saara 2010. 12–18 -vuotiaiden nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaminen. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15403/Ahola_Saara.pdf?sequence=1. Päivitetty 28.5.2010. Luettu 8.2.2011.

Ahonen, Timo, Hakkarainen, Harri, Heinonen, Olli J., Kannas, Lasse, Kantomaa, Marko, Karvinen, Jukka, Laakso, Lauri, Lintunen, Taru, Lähdesmäki, Liisa, Mäenpää, Pasi, Pekkarinen, Heikki, Sääkslahti, Arja, Stigman, Sari, Tammelin, Tuija, Telama, Risto, Vasankari, Tommi & Vuori, Mika 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Nuori Suomi. PDF-tiedosto.

http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/nuori_suomi_liikuntasuositukset_7_18v.pdf. Päivitetty 29.1.2008. Luettu 13.12.2010.

Anshel, Mark 2006. *Applied Exercise Psychology. A Practitioner's Guide to Improving Client Health and Fitness*. New York: Springer Publishing Company.

Anttila, Pirkko 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

DiClemente, C.C & Prochaska, J.O. 1983. Stage and process of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(3).

Dunderfelt, Tony, Laakso, Juhani, Niemi, Pekka, Peltola, Ritva & Vidjeskog, Jan 2006. *Yksilöllinen ihminen*. Psykologia 5. Helsinki: WSOY.

Engeström, Yrjö 1995. Muutoksen tekijät. Kehittävä työntutkimus.
<http://www.muutoslaboratorio.fi/content.php?document=150> Ei päivystietoja. Luettu 14.6.2011.

Engeström, Yrjö 1998. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Oy Edita Ab.

Fogelholm, Mika, Paronen, Olavi & Miettinen, Mari 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Verkkojulkaisu.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3824.pdf&title=Liikunta_hyvinvointipoliittinen_mahdollisuus_fi.pdf. Päivitetty 16.1.2007. Luettu 18.12.2011.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim.

Frith, Simon 1988. Rockin potku - Nuorisokulttuuri ja musiikkiteollisuus. Jyväskylä: Gummerus Oy kirjapaino.

Gallahue, David & Ozmun, John 2006. Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults. McGraw-Hill.

Haapakorva, Kati & Väliuori, Janne 2008. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18512/URN_NBN_fi_jyu-200802071132.pdf?sequence=1. Päivitetty 21.10.2010. Luettu 14.2.2011.

Haapala, Henna, Kantomaa, Marko, Rajala, Katja & Tammelin, Tuija 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus. Tutkimus ja kirjallisuuskatsaus.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf
 Luettu 12.9.2011. Päivitetty 14.12.2010.

Halme, Jukka, Ojanen, Markku, Nyman, Markku & Stennevig, Hanna 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Liikuntatieteellinen seuran julkaisu 153. Tampere: Tammer-paino Oy.

Halme, Titta & Laine, Kaarlo 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET.
http://www.okm.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/lapset_ja_nuoret.pdf. Päivitetty 21.8.2008. Luettu 11.2.2011.

Hammarlund, Claes-Otto 2004. Kriisikeskustelu: Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Latvia: Tietosanoma Oy.

Harju, Heidi & Malmberg, Nina 2006. Kohti omaehtoista liikuntaa: Keinoja nuorten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaation tukemiseksi.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5089/Helsinki%20Harju%202009.pdf?sequence=1>. Päivitetty 2.10.2009. Luettu 17.1.2011.

Hautamäki, Antti, Lehtonen, Tommi, Sihvola, Juha, Tuomi, Ilkka, Vaaranen, Heli & Veijola, Soile 2005. Yhteisöllisyyden paluu. Tampere: Gaudeamus Kirja.

Himberg, Lea, Laakso, Juhani, Peltola, Ritva, Näätänen, Risto & Vidjeskog, Jan 2005. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Helsinki: WSOY.

Jantunen, Annu 2009. Vauhtia nuorten liikunnan harrastamiseen - Mä oon täällä-ohjaajakoulutuksen vaikutukset liikuntaharrastukseen. Joensuun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5544/opinnayte.pdf?sequence=1>
 . Ei päivitystietoja. Luettu 14.2.2011.

Kaivosoja, Anna 2010. Nuorten tavoittaminen ja kohtaaminen verkkoyhteisössä. Netari-ohjaajien käsitykset verkkonuorisotyön haasteista ja mahdollisuuksista. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Kangaspunta, Seppo (toim.) 2011. Yksilöllinen yhteisöllisyys. Tampere: Tampere university press.

Kapanen, Konsta & Virtanen, Mikko 2010. 8-luokkalaisten liikunnan harrastaminen. Tutkimus julkaisu. www-dokumentti.
http://www.edu.utu.fi/laitokset/tokl/tutkimus/julkaisut/KapanenKonsta_ja_VirtanenMikko.pdf Päivitetty 24.9.2010. Luettu 16.2.2010.

Kari, Janne & Kortti, Jarkko 2006. Yläkouluikäisten oppilaiden koettu fyysinen pätevyys, tavoiteorientaatio ja kokemukset koululiikunnasta sekä vapaa-ajan liikuntaharrastus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9368/URN_NBN_fi_jyu-2006321.pdf?sequence=1. Päivitetty 21.6.2010. Luettu 14.2.2011.

Karppi, Sirkka-Liisa, Mansikkamäki, Tarja & Talvitie, Ulla 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Primera Oy.

Kasila, Kirsti, Kettunen, Tarja, Poskiparta, Marita & Vähäsarja, Kati 2004. Transteoreettinen muutosvaihemalli perusterveydenhuollon liikuntaneuvonnassa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylä yliopisto. www-dokumentti.
http://www.lts.fi/filearc/189_s81-88_Vahasarja.pdf. Päivitetty 13.12.2004. Luettu 15.2.2010.

Kilppola-Pääkkönen, Anu 2002. Liikunta ja psyyke. www-dokumentti.
http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/opetus/liikunta_oppimisen_tukena/psykomotoriikka_harjaannuttaa/liikunta_ja_psyyke. Päivitetty 28.12.2010. Luettu 29.7.2011.

Kivelä, Valtteri & Lempinen, Juho 2010. Arki hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kota - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry.

Koppanen, Maija 2008. Urheilutoiminnan merkitys nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä seuratoimijoiden näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali - ja terveysala. Opinnäytetyö.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17755/jamk_1236067180_3.pdf?sequence=2. Päivitetty 17.12.2008. Luettu 18.1.2011.

Kouluterveyskysely 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/esavo2010/terveystotumukset2010es.htm>. Julkaistu 26.1.2011. Päivitetty 3.2.2011. Luettu 14.2.2011.

Laine, Terhi, Rosblom, Outi, Ruuskanrn, Ulla & Vertio, Harri 1996. Nuorten terveyden hoitotyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lee, Martin 1993. Coaching children in sports Principles an practice. Spon press. Päivitetty 24.2.2010. Luettu 14.1.2011.

Lehtonen, Kati 2007. Mä oon täällä! Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

<http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/linet191.pdf>. Päivitetty 23.1.2007. Luettu 11.1.2011.

Lämsä, Jari 2008. Onko pakko lähteä treeneihin? Keski-Uusimaa- sanomalehden verkkosivut. Urheilusosiologia Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä. <http://www.keski-uusimaa.fi/Uutiset/Kolumnit/Onko-pakko-lahtea-treeneihin>. Päivitetty 3.10.2008. Luettu 27.1.2011.

Manninen, Elisa 2010. Verkkoyhteisöllisyyden hyödyntäminen seurakuntien nuorisotyössä. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminta ja nuorisotyö. Opinnäytetyö.

Marttila, J. & Nupponen, R. 2003. Assessing Stage of Change of physical activity: How congruent are parallel methods? Health Education Recearsh 18.

Miettinen, Mari (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi! Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES -tutkimuskeskus.

Miettinen, Pauli 2010. ”Mitä sitä turhaa rehkimään” Miten saamme nuoret osallistumaan ja liikkumaan? Hyvän olon ja terveyden edistämisen lehti 4/2010, 20.

Mustajärvi, Riitta 1996. Ryhmätyö-lehti. Teoksessa Julin, T., Karttunen, M., Lahtinen, T. & Mustajärvi, R. (toim.) Ryhmän voima ja viisaus. 40 vuotta ihmissuhdetaitojen opiskelua ryhmätyömenetelmin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Mäkinen, Tomi 2009. Liikunta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/. Päivitetty 26.10.2009. Luettu 1.12.2011.

Niemistö, Raimo 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammerpaino Oy.

Nocross, J.C. & Prochaska, J.O. 2003. System of phycohteraphy. A Thranstheoretical analysis. 5th edition. Thomson learning.

Nuori Suomi 2009-2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU ry. Helsinki. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/ee71acbaa501f591f29d77389153d4d8/1311917655/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf Päivitetty 13.1.2011. Luettu 22.2.2011.

Ojanen, Markku 2002. Sisältä vai ulkoa ohjattu minä? Psykologian laitos. Tampereen yliopisto. http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy_2003/mina_sismot.htm. Päivitetty 11.11.2003. Luettu 16.2.2011.

Partanen, Anna 2006. Mikkeliäisten kahdeksasluokkalaisten nuorten liikuntatottumukset, -toiveet ja liikuntamotivaatio. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaali -ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Opinnäytetyö.

Pelto-Huikko, Antti, Karjalainen, Karoliina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2006. Terveystieteen edistämisen toimintamallit. Terveystieteen keskuksen julkaisu 4/2006. Helsinki. http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2006/2006_002.pdf. Päivitetty 24.8.2006. Luettu 18.5.2011.

Peltola, Ritva, Himberg, Lea, Laakso, Juhani, Niemi, Pekka & Näätänen, Risto 2004. Toimiva ihminen. Psykologia 1. Porvoo: WSOY.

Pentti, Veikko 2003. Turvallinen yhteisö - turvallinen yhteisö: Turvallisuutta kasvatuksen ja yhteiskuntapolitiikan keinoin. Helsinki: Yliopistopaino.

Prochaska J.J., Sallis, J.F. & Taylor W.C. 2000. A review of physical activity of children and adolescents. *Medi Sci Sports Exerc* 32 75 - 963.

Riikonen, Eero & Vataja, Sara 2009. Voimavaroja hyödyntäminen, neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Duodecim terveystieteen tutkimuskeskus. http://www.terveystieteenkeskus.fi/terveystieteenkeskus/tk.koti?p_artikkeli=onn00105&p_teos=onn&p_selaus=9540 Päivitetty 6.7.2009. Luettu: 9.8.2011.

Routio, Pentti 2007. Tutkimuksen etiikka. <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/051.htm>. Päivitetty 3.8.2007. Luettu 14.2.2011.

Salmi, O. 2005. Riippuvaisesta ryhmästä itseohjautuvaksi: tapauskuvaus jääkiekkjoukkueesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatin työ.

Savonlinnan Seudun Liikunta ry 2010. <http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi/> Päivitetty 2.5.2010. Luettu 28.9.2010.

Selänne, Harri 2008. Nuorten urheiluvallinnuksesta. Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus LIKES. Liikuntatieteiden tutkimuskeskus. <http://www.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=160>. Päivitetty 18.2.2011. Luettu 21.1.2011.

Seppänen, P. 1990. Urheilu ja yhteiskunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 49.

Soini, Markus 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf. Päivitetty 22.11.2006. Luettu 11.1.2011.

Solatie, Jim 2009. Luova lapsi: Oivaltaa oppii ja pärjää. Helsinki: Tammi.

Stigman, Sari 2006. Lasten liikunta ja terveys. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. PDF-tiedosto. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Päivitetty 7.6.2006. Luettu 14.1.2011.

Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Toikko, Teemu & Rantanen, Timo 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press.

Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. & Van Mechelen, W. 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc* 39 50 - 1241.

Vilen, Marika, Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WS Bookwell Oy.

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITE 1.

Palautekysely

Palautekysely liikuntaryhmätoiminnasta

Hei! Täytähän oheisen lomakkeen 20.6. mennessä. Annettua palautetta käytetään opinnäytetyössämme liikuntaryhmätoiminnan arvioinnissa. Terveisin, Juuso, Susanna, Minna, Anne-Mari

Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmästä? Toteutuivatko ne? *

Voisiko kehittämämme ryhmätoiminta vaikuttaa sinun liikunnan harrastamiseen pitemmällä aikavälillä? Miksi? *

Voisitko kuvitella saavasi liikuntaryhmästä uusia ystäviä harrastamaan liikuntaa kanssasi? Miksi? *

Voisitko kuvitella saavasi liikuntaryhmästä uusia ystäviä harrastamaan liikuntaa kanssasi? Miksi? *

Koitko voitasi vaikuttaa toiminnan sisältöön? Miksi? *

Koetko facebook-yhteisöstä olevan hyötyä liikuntaryhmätoiminnassa? Miksi? *

Oliko ryhmään helppo tulla? Miksi? *

Miten muuttaisit ryhmän toimintaperiaatteita tai sisältöä? Mitä erityisesti et muuttaisi? *

Voisitko kuvitella jatkavasi liikkumista liikuntaryhmässä? Miksi? *

Ryhmätilanteen suunnitelma**Esimerkki ryhmätilanteiden suunnittelusta**

Kokoonnumme Talvisalonkoululle 14:45. Minna tuo kaikille 1. ryhmäkerran suunnitelman mukanaan. Kertaamme aluksi ensimmäisen ryhmäkerran työnjaon ja tarkistamme, että kaikki tarvittavat välineet ovat mukana. Ohjaajia toimii Susanna ja Juuso. Juuso pitää liikuntatunnin avauspuheen. Avauspuheessa hän kertoo, että toiminta tulee muodostumaan oppilaiden omista liikunnallisista toiveista yhdessä sopien, sekä jokainen esittelee itsensä. Susanna ohjaa alkuverryttelyn. Susannan alkuverryttely sisältää haarahyppyä 20m, karhukävelyä 20m, mittarimatokävelyä 10m, tasapainoilua yhdellä jalalla. Lopuksi juostaan kenttää ympäri. Ansku videokuvaa ja hoitaa musiikin. Ansku on kuvaamassa korokkeella, jotta saamme kaikki kuvaan. Musiikkina toimii Antti Tuiskun uusin levy ja Anna Abreun vanhempi tuotanto. CD-soitin on videokameran vieressä korokkeella, jotta musiikki kuuluu koko liikuntasaliin. Varaudumme myös jatkojohtolla, että saamme virtaa videokameralle ja CD-soittimelle. Minna kirjoittaa muistiinpanoja havainnointilomakkeeseen. Tekeminen suunnitellaan nuorten alustavien mielipiteiden sekä opettajien kokemusten pohjalta, sillä teorian tiedon mukaan nuoret motivoituvat paremmin tekemiseen jos se ei ole ohjaajalta lähtöisin.

Tarvittavat välineet ovat EA-laukku, urheiluvälineet koululta, mankka ja CD:t, muistiinpanovälineet, videointivälineet, havainnointilomake ja kokouspöytäkirja. Varatoimenpiteinä suunnittelemme mitä teemme tilanteissa, joita voi sattua ennalta arvaamattomasti mm. mankan ollessa rikki, ohjaajan sairastuessa tai välineiden puuttuessa. Tarkistamme mankan toimivuuden aina ennen ryhmäkertoja ja otamme varapattereita mukaan. Varaudumme myös siihen, että paikalle tulee runsaasti tai hyvin vähän osallistujia varmistamalla, että paikalla on aika useampi ohjaaja. Näin ryhmä voidaan puolittaa tai ohjaajat voivat osallistua itse tekemiseen. Lisäksi pohdimme varalle yksilölajeja joita voidaan tarpeen tullen käyttää toimintana. Koululaisia pyydetään varautumaan myös ulkoliikuntavarustein. Saatamme jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja tehdä toimintaa ulkona ja sisällä. Voi olla, että olemme ainoastaan ulkona. Varaudumme ensimmäiselle kerralle, että pidämme nuorille salibandyohjausta. Varasuunnitelmana lajin suhteen pidämme sulkapalloa. Otamme huomioon Talvisalon koulun esittelypäivässä nuorilta tulleet toiveet lajin/liikunnan suhteen.

Alkulämmittelylle varataan aikaa 10-15 min. Sykettä nostavaa ja liikunnallista toimintaa on vähintään 30-45 min tunnin sisällöstä. Loppuverryttely, venyttely ja palaute kestää 10-15min. Näin ollen koko tunnin pituudeksi tulee puolitoista tuntia. Aikatauluesimerkki on joustava, mutta kaikille pitää jäädä aikaa. Varsinkin keskustelulle nuorten kanssa, joka sitouttaa ja kehittää toimintaa.

Ryhmätilanteen suunnitelma

Aikataulu:

14:30 Ovien avaus, koululaiset voivat tulla kokeilemaan eri lajeja

15:00 Liikuntatunin avaus ja päivän ohjelman pohtimista

15:10 Aloitamme alkulämmittelyn

15:25 Pelaamme salibandypelin

15:40 Juomatauko (tauojen paikat muuttuvat koululaistentarpeen mukaan, mikäli he ovat janoisia jo aikaisemmin, niin pidämme tauon aikaisemmin)

15:45 Pelaaminen jatkuu (mahdollisia sääntömuutoksia)

16:00 Juomatauko

16:10 Salibandytekniikan harjoittelua

16:25 Loppuvenyttely ja Loppukeskustelu

16:45 Keskusteluja nuorten kanssa, vapaata toimintaa

17:00 Aloitamme ohjaajien välisen keskustelun päivän ryhmäkerrasta ja ryhmämallin toiminnasta

18:00 Lopetamme tilaisuuden

Osallistuminen tutkimukseen**Mikkelin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyö nuorten liikunta-aktiivisuuden kasvattamisesta liikunnallisen vertauryhmätoiminnan avulla**

Hei! Olemme tekemässä Savonlinnan yläkouluikäisille nuorille liikunnallista ryhmämallia opinnäytetyönämme Savonlinnan Seudun Liikunta ry:n kanssa. Ryhmätoiminta kestää 16.5. - 26.5.2011 välisen ajan. Tapaamisia on kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 16-17:30 ja torstaisin klo 16-17.30 1,5 tuntia kerrallaan. Maanantaisin kokoontumme Talvisalon liikuntasaliin ja torstaisin Mikkelin ammattikorkeakoululle Savonniemen kampuksen liikuntasaliin. Ohjelmaa voi olla sovitusti myös muulloinkin.

Tutkimme nuoria havainnoimalla ja kyselemällä heiltä ryhmän toiminnasta, sekä siitä toimitko tällainen ryhmämalli nuorten osallistajana liikunnan harrastamisen jatkamiseksi tai sen aloittamiseksi. Ryhmän toiminta ja esille tulleet mielipiteet kerätään nimettöminä jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen pöytäkirjaan, jota käytämme apuna tulosten tulkinnassa. Jokainen ryhmäkerta kuvataan videolle. Käymme videot läpi ja niiden perusteella arvioimme ryhmämallin toimivuutta.

Pyydämme huoltajan lupaa kerätä tietoja nuorilta ryhmän toimivuudesta ja sen sisällöstä. Lupaamme, että ryhmäläisten tietoja ei käytetä tai jaeta muiden kuin ryhmän ohjaajien kesken.

Osallistuva koululainen

Koululaisen huoltaja

Minna Orre

Anne-Mari Purhonen

Juuso Pöyhönen

Susanna Pakarinen

Kokouspöytäkirja

Aika:

Kirjuri:

Tekeminen:

Ohjaajat:

Osallistujien määrä:

Musiikki:

Välineet:

Huomiot:

Havainnointilomake

Ryhmän toiminta:

Mikä onnistui?

Mikä ei onnistunut?

Osallistuminen?

Ryhmädynamiikka?

Aktiivisuus?

Viihtyminen?

Motivaatioilmasto?

Ryhmän turvallisuus?

Ryhmän vaiheet?

Yksilön toiminta ryhmässä?

Ilmapiiri?

Vuorovaikutus?

Sekäryhmän erityispiirteet?

Yhteyttäminen?

Musiikin vaikutus?

Ongelmat?

Ohjaajien toiminta:

Ohjaustavat?

Tasapuolisuus?

Nuorten osallistaminen?

Palaute ryhmäkerrasta:

Ryhmän aikana minusta tuntui...

Ryhmäkerralla pidin..

Ryhmäkerralla en pitänyt..

Mieleeni jäi..

Ryhmän esittelylomake

Tervetuloa liikkumaan!

Oletko joskus pohtinut, että liikunta voisi olla kivaa? No me olemme! Pohdintojemme perusteella olemme suunnitelleet nuorten liikuntaryhmän. Aloitamme liikuntaryhmän 7-9-luokkalaisille koululaisille, jossa liikkuminen tapahtuu hauskanpidon ohessa. Voittaminen ei ryhmässämme ole tärkeää, mutta sitäkin voi sattua kohdalle. :) Harjoittelemme lajeja joita te haluatte harjoitella sillä suunnittelemme liikuntaryhmän toiminnan yhdessä teidän kanssanne. Kiinnostaako sinua jokin laji, mutta et ole löytänyt mahdollisuutta päästä kokeilemaan sitä? Tässä on tilaisuutesi siihen.

Emme halua, että teidän liikkuminen jäisi ainoastaan liikuntaryhmämme varaan, vaan ohjaamme teitä myös liikkumaan yhdessä silloin kun teille sopii. Autamme teitä löytämään uusia kavereita uusien liikunnallisten harrastusten parista!

Osallistuminen ei edellytä edes paikalle saapumista. Voit liittyä yhteisöömme myös Facebookissa (Savonlinnan nuorten liikuntaryhmä!) Liikuntaryhmämme kuitenkin kokoontuu kaksi kertaa viikossa. Maanantaisin Talvisalon koululla ja torstaisin Savonniemen kampuksella. Toiminta alkaa maanantaina 16.5.2011 klo 16.00. Jatkossa kokoonnumme joka maanantai ja torstai klo 15.00-16.30 26.5 asti. Osallistuminen on sinulle ilmaista! Ilmoittautumista ei tarvita, mutta osallistuaksesi muistathan palauttaa täytetyn lupalapun tutkimukseen osallistumisesta!

Voit ottaa meihin yhteyttä, jos tulee jotain mieltä askarruttavaa. :-)

Terveisin fysioterapiaopiskelijajärkkäilijäporukka,

Susanna Pakarinen (susanna.pakarinen@mail.mamk.fi)

Juuso Pöyhönen (juuso.poyhonen@mail.mamk.fi)

Minna Orre (minna.orre@mail.mamk.fi)

Anne-Mari Purhonen (anne-mari.purhonen@mail.mamk.fi)





NUORTEN LIIKUNTA

*Liikunnallinen ryhmämalli
tukemassa nuoren kasvua
ja kehitystä*

Hei!

Käsissäsi on opas uuden liikunnallisen ryhmämallin toteuttamiseksi yläasteikäisille nuorille. Tämän oppaan on tehnyt Mikkelin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijajärjestö opinnäytetyönään Savonlinnassa 2011.

Opinnäytetyö tehtiin Savonlinnan Seudun Liikunta ry:lle ja se toteutettiin Savonlinnan Talvisalon yläasteen nuorille kuukauden pituisena kokeiluna Toukokuussa 2011.

Tekijät:
Minna Orre
Susanna Pakarinen
Anne-Mari Purhonen
Juuso Pöyhönen

SISÄLLYSLUETTELO

Miten nuorten tulisi liikkua?
TEORIASTA KÄYTTÄMÄÄN
Nuorten liikuntakäyttäytyminen
Ohjausmenetelmät
Musiikki motivaation keinona
Sosiaalinen media yhteydenpidon keinona
Liikunnallinen vertaisryhmä

MALLIN OSATEKIJÄT
Vaihe 1 Jatkuva kehittyminen
Vaihe 2 Yhteydenpidon kanava
Vaihe 3 Ryhmäkokoontumiset
Vaihe 4 Ohjaaminen uusiin ryhmiin ja harrastuksiin

ALOITTELUJAN IDEOPAS

MIKSI NUORTEN TULISI LIIKKUA?

Liikkumalla nuoren motoriset taidot kehittyvät. Oikein toteutettu ja sopiva liikunta tukee nuoren fyysistä kasvua monella tapaa. Saännöllinen liikunta auttaa lihaksia vahvistumaan sekä tuottamaan kestäviä lihassoluja. Koko elimistön kunto pysyy hyvänä sekä hyvinvointi paranee.

Liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä. Liikunnalla voi ehkäistä useita sairauksia, kuten esim. sydän- ja verisuonitauteja.

Liikkumattomuus voi aiheuttaa ylipainoa, jolloin erilaisten tautien sairastumisriski kasvaa, kuten diabeteksen. Lihavuus aiheuttaa taas osaltaan psykologisia ja sosiaalisia ongelmia sekä vaikuttaa alentavasti lapsen elämänlaatuun.

TEORIASTA KÄYTTÄMÄÄN

Ohjausmenetelmät
Ohjaaja suunnittelee ryhmän toiminnan sisällön valmiiksi, mutta nuoret saavat itse päättää toiminnan. On tärkeää huomioida tyttöjen ja poikien liikuntakäyttäytymisen erot.

Ohjaajille tulee ylläpitää tilanteita ryhmätilanteissa. Ohjaajan tulee pystyä reagoimaan näihin ja sietämään epävarmuutta.

Ohjaajan tulee työskennellä tilanteiden mukaan. Ohjaaja voi tilanteesta riippuen esim. ohjata jäseniä ryhmään, osallistua toimintaan ryhmän mukana tai motivoida ja ideoida toimintaa muiden mukana.

Ohjauksen tavoitteena on edistää nuorten itseohjautuvuutta, rohkaisua ja tukea nuoria toteuttamaan liikuntaa omista lähtökohdistaan.

TEORIASTA KÄYTTÄMÄÄN

Musiikki motivaatio keinona
Musiikki toimii nuorten parissa motivaation synnyttämisessä, lisäksi se antaa tekemiselle sopivan rytmin.

Nuoret käyttävät musiikkia tekemään tilasta heidän omaansa. He myös tuovat itseään esille musiikin avulla.

Sosiaalinen media yhteydenpidon välineenä
Sosiaalista mediaa on hyvä käyttää apuvälineenä saada nuoret kiinnostumaan liikunnasta. Virtuaalisyhteisön luominen antaa mahdollisuuden myös heille, jotka eivät jostain syystä lähdä ryhmätapaamiisiin suinpäin.

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Liikunnallinen vertaisryhmä

Ryhmäkokoontumiset olisi hyvä järjestää kaksi kertaa viikossa vähintään, sellaiseen ajankohtaan, joka sopii osallistujille nuorille.

Ryhmäkokoontumiset toimivat nuorten välillä kavereiden kohtaamisen apuna. Lisäksi liikuntaryhmässä nuoret pääsevät kokeilemaan turvallisesti erilaisia lajeja ja kehittämään omia liiketaitojaan. Ryhmässä nuoret kohtaavat vertaisia, joiden kanssa he voivat yhdessä lähteä kokeilemaan muihin liikuntaryhmiin liittymistä, koska on todettu että nuori haluaa kavereita mukaan uusiin harrastuksiin.

Ryhmätilanteen rakenteiden tulee tukea nuoria toteuttamaan luovuuttaan. Ryhmätilanteille määritellään raamit joiden puitteissa nuoret voivat rakentaa itse toimintaa omista lähtökohdistaan.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 1 JATKUVA KEHITTÄMINEN

Ryhmämalliin sisältyy sen jatkuva kehittyminen nuorten kautta.

Kehittämisessä käytetyn tiedon keräämisessä painottuu aito läsnäolo ja jatkuva kuunteleminen. Loppukeskustelu ja lomake toimivat lisänä nuorten kanssa käydylle keskustelulle ja dialogille. Keskustelun pohjaksi olemme suunnitelleet lomakkeen, jota voi käyttää apuna.

Jokaiseen ryhmätapaamisen jälkeen pidetään 5-10min kestävä keskustelu nuorten kanssa. Nuorten kanssa keskustellaan toiminnasta, musiikista, yhteydenpidosta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Keskustelun tulee tukea nuorten osallistamista toimintaan.

Tavoitteena on saada toimintamallista nuoria kiinnostava, motivoiva sekä oma-aloitteisuutta tukeva. Lisäksi nuorten kiinnostus ja uskallus liikunnan aloittamista kohtaan tulisi helpottua.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 2 YHTEYDENPIDON KANAVA

Pilotoryhmässämme kokeilimme facebook-yhteisöä tiedotuksen kanavana. Palauteiden perusteella Facebook-ryhmä oli hyvä väline kyseiselle ryhmälle tiedottaa ryhmästä. Kuitenkin yhteydenpidon kanava tulee selvittää sen hetkisten osallistujien luontaisista tavoista.

Malliin kuuluu ulkopuolinen tiedotuskanava. Kanava on nuorten lähtökohdista ilmenevä tapa tiedottaa tapahtumista, joka vaihtuu aina ajan mukaan. Tämä edellyttää ohjaajalta tietämystä nuorten käyttämistä palveluista verkossa. Tiedotuskanavan tarkoituksena on antaa tietoa nuorille ryhmäkertojen sisällöstä sekä aikatauluista. Lisäksi sivustolla nuoret voivat käydä keskenään keskustelua ja esittää ohjaajalle kysymyksiä liikunnasta ja liikuntaryhmistä.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 3 RYHMÄKOKOONTUMISET

Nuoret toimivat päätöksen tekijöinä ja ohjaaja on mukana tukemassa. Ryhmätapaamisissa tärkeää on laajen kirjo ja uudet lajit nuorten sovelluksista.

Aikataulun määrittelyssä tulee huomioida alkulämmittely, liikkumisen määrä, jäähyttely ja palauteiden keruu. Jokaiselle vaiheelle pitää antaa oma aikansa tavoitteiden mukaisesti.

Musiikki valitaan nuorien mielihyväksi kuunnellen. Jokaista on kuunneltava ja musiikkia vaihdeltava tilanteiden mukaan. Täytyy muistaa, että kova äänisemmän huutajan musiikkityylin valinta voi estää jotakin ujompa tulemaan ryhmään.

Motivaation keinoja tulee miettiä aina osallistujalähtöisesti. On hyvä muodostaa osatavoitteita nuorille josta voi saada palkinnon, vaikka ananaksen.

Toiminnan tavoitteellisuus tulee määritellä jokaiselle ryhmäkerralle. Tavoitteena voi olla ryhmähengen kohotus, läheisyyden kokeminen, liikkuminen ja kokeilu, vaihtehtojen luonti vapaa-ajalle, oma-aloitteisuuden rohkaiseminen tai vaikka uusien kokemusten saaminen.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 4 OHJAAMINEN UUSIIN RYHMIIN JA HARRASTUKSIIN

Ohjaajan rooli korostuu nuorten tukemisessa siirtyä harrastamaan uusia lajeja ja rohkaista aloittamaan uusi harrastus.

Ohjaajan täytyy pystyä tuomaan nuorille tietoa oman ympäristönsä mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Lisäksi ohjaajan tulee toiminnallaan tehdä liikuntaharrastuksiin liittyminen mahdollisimman helpoksi. Ohjaajan tulee puhuillaan ja toiminnallaan motivoida ja rohkaista nuoria liikunnan pariin.

Ohjaaja toteuttaa yhteistyönä muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa tutustumisia toimintaan ja hankkii paikalle vierailtavia ohjaajia. Esimerkkinä ryhmä pilotoinnissa menimme porukalla kiipeilemään.

Ohjaaja voi myös tarvittaessa käynnistää uusia pienryhmiä samasta harrastuksesta kiinnostuneille nuorille.

ALOITTELIJAIN IDEOOPAS

On tärkeää, että jokaiselle ryhmälle muodostetaan heistä lähtöisin ja heille sopivaa toimintaa. Painotamme, että seuraavat ideat tulee muokata ryhmälle sopivaksi.

Ryhmäkertojen runko, toiminta rakentuivat liikuntaryhmän ja ohjaajien yhteistyössä. Delegoivaa toimintaa ja valmiita ideoita tarvitaan passiivisen ryhmän ohjaamisessa. Joten tässä teille muutamia esimerkkejä siitä, millaista liikuntaa ryhmässä voisi harrastaa, ja millä tavoin toimintaa voi muokata ryhmälle sopivaksi.

ALOITTELUAN IDEAOPAS - ESIMERKKEJÄ

Tässä muutamia esimerkkejä joiden pohjalta voi lähtee luomaan toimintaa ryhmälle sopivaksi

Aikamittely:

-Hijpat

Vaihtelu voi tuoda liikkumismuotoja muuttamalla. Liikkuen paineina tai ryhmänä. Liikkumistapoja muuttamalla, hyppöiden, kielen, koskien jononkin ruumiin osaan, olemalla mahdollisimman pieni tai suuri.
Vaihtamalla "pelastustapoja", kuten matkimalla kiinnitetun tekemää liikettä, vaihtamalla toisen asentoaan.

-Tennarifudis

Ensin tutustuminen välineeseen, pallon syöttäjä, potkimista. Sitten jakapallon pelaamista tennis pallolla.

-Esiheen heitto tai kulljetusta toisen Joukkueen alueelle.

-Reppuselässä parin kulljettaminen silmät kiinni

Aikamittelyjä voi mukata esim. vaihtamalla liikkumis- tai kulljetustapoja, antamalla alkamäärän, muokkaamalla sääntöjä tai vaihtamalla tempoa.

ALOITTELUAN IDEAOPAS - ESIMERKKEJÄ

Nuoret keksivät päivän lajit

Tässä muutamia ehdotuksia, jos ryhmäläiset eivät keksi mitään. Toiminta pysyy ryhmäläislähtöisenä, kun nuoret saavat päättää ohjaajan antamista vaihtoehdoista, mitä tehdään.

-Norsupallo

Jättipallolla jakapallon pelaaminen

-Painmopesäpalo

- Ullimate

Kaksi joukkuetta jotka koittavat heittää frisbeen toisen joukkueen maalialueelle

-Ryhmän rakentamat "selkailuradat"

Erityisen tärkeää on ohjata ryhmää itse muokkaamaan toimintaa

Alueita joilla toimintaa voidaan mukata ovat esimerkiksi liikkumis- tai kulljetustavat, ikämäärät ja säännöt.

ALOITTELUAN IDEAOPAS - ESIMERKKEJÄ

Loppuverryttely

Loppuverryttely on ryhmämallisammalla rauhallisempaa toimintaa kuin itse tekeminen. Ohjaaja antaa ryhmäläisille muutaman vaihtoehdon, siitä mitä voidaan tehdä loppuun.

- Konttauskulljetus

Viisi ihmistä käyvät konttaus asentoon kytkäytyä vasten, yksi henkilö menee vatsamakuulle toisten selän päälle. Konttausasennossa olevat voivat liikkua.

- Luottamustunnelli

Yksi henkilö juoksee muiden kahdeksa jonosta muodostavan tunnellin läpi, niin että tunnellina ohjat nostavat kädet vaakatasosta ylöspäin juuri ennen kuin juoksa osuu niihin.

-Verryttely (pareittain)

-Esiheen antaminen toisille jaloista jalkoihin.

Toivottavasti tämä ideaopas herätti ajatuksia monipuolisista mahdollisuuksista ohjata nuoria liikkumaan.

Sopijaosapuolet:

Opinnäytetyön tilaaja: Savonlinnan seudun liikunta ry
ja Mikkelin ammattikorkeakoulun terveysalan laitoksen koulutusohjelman opiskelijat
Juuso Pöyhönen, Minna Orre, Anne-Mari Purhonen, Susanna Pakarinen

Opinnäytetyön aihe: NUORET LIIKKUMAAN - Liikunnallinen ryhmämalli tukemassa nuoren kasvua ja kehitystä

Opinnäytetyön ohjaajat:

Ohjaava opettaja: Anne Henttonen
Työelämäohjaaja: Anne Henttonen

Opinnäytetyön arvioitu valmistusaika: 09/2011

Opinnäytetyön TK-tavoitteet:

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yläasteikäisille matalan kynnyksen liikuntaryhmämalli ja esitellä sitä käytännössä. Tätä toimintamallia on testattu Savonlinnan Talvisalon yläasteella ja se on toteutettu Savonlinnan Seudun liikunta ry:n (SSL) kanssa yhden kuukauden pituisena kokeiluna. Ryhmän jatkuvuudesta vastaa SSL opinnäytetyön pilotoimien jälkeen. Tämä toimintamalli on tehty SSL:n käyttöön, tarkoituksena saada nuoret innostumaan liikunnasta. Toimintamalli on tehty sellaiseksi, että kuka tahansa nuorten parissa työskentelevä pystyy ottamaan sen omaan käyttöönsä.

TK-TAVOITTEET: Opinnäytetyön sisältämällä tutkimus- ja kehittämistoiminnalla (TK) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tiedon hankkimiseksi ja tiedon käyttämiseksi uusien sovellusten kehittämiseksi. Kohdealaa on, että toiminnan tavoitteena on jokin asiakaslähtöinen tuote (tutkimustulos). Tutkimus- ja kehittämistoiminnan sisältämällä parasektörillä, sovellettu tutkimus sekä kehittämistyö.

Muut sopimusehdot: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

Aika ja paikka Savonlinna 4.8.2011

Opiskelijan allekirjoitus
/opiskelijoiden allekirjoitukset

Toimeksiantajan allekirjoitus