



Alakouluikäisten lasten osallistuminen Wau! - sporttiskerhoihin

Paula Mäkinen

Opinnäytetyö
Idrott och hälsopromotion
2011

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Idrott och hälsopromotion
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Paula Mäkinen
Työn nimi:	Alakouluikäisten lasten osallistuminen Wau! – sporttiskerhoihin
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Rami Luomanpää
Tiivistelmä:	<p>Opinnäytetyöni toteutettiin yhteistyössä Wau Ry:n kanssa. Tutkin Espoon alakouluilla järjestettävissä Wau! – sporttiskerhoissa käyvien lasten motivaatiota osallistua kerhoihin sekä heidän vapaa-ajan liikuntatottumuksiaan. Tutkin myös sosiaalisten tekijöiden vaikutusta lasten motivaatioon osallistua kerhoihin. Tutkimuksen avulla Wau Ry pyrkii kehittämään toimintaansa ja motivoimaan entistä enemmän vähän liikkuvia lapsia mukaan sporttiskerhoihin. Rajasin otoksen kerhoissa käyviin lapsiin. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin noin 450 kerholaisen vanhemmille ja vanhemmat vastasivat siihen yhdessä lapsensa kanssa. Vastauksia sain 80. Tutkimuksessa ilmeni, että suurin osa kerhoissa käyvistä lapsista liikkuu jonkin verran, mutta terveyden kannalta riittävästi liikkuvien lasten osuutta ei tutkimuksella voitu osoittaa. Sosiaalisilla tekijöillä, kuten tuttavien ystävien käymisellä kerhossa ja uusien ystävien saamisella ei ollut olennaista vaikutusta kerhoihin osallistumiseen. Tärkeimmät syyt osallistumiseen erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla olivat liikunnan tuoma ilo ja riemu sekä liikunnalliset haasteet ja ohjattu toiminta, joita Wau! –sporttiskerhot tarjoavat lasten iltapäiviin. Mahdollisuuksissa vaikuttaa kerhokertojen sisältöön ilmeni puutteita tyttöjen ja vähän liikkuvien osalta, ja tähän pitää tulevaisuudessa kiinnittää huomiota kerhoissa.</p>
Avainsanat:	Wau! –sporttiskerhot, motivaatio, lapset, liikunta vapaa-aika
Sivumäärä:	59
Kieli:	suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Paula Mäkinen
Arbetets namn:	Hur barn i lågstadieålder deltar i Wau! -idrottsklubbar
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Rami Luomanpää
Sammandrag:	Jag gjorde mitt examensarbete i samarbete med Wau Ry. Jag forskade om barnens motivation att delta i Wau! –idrottsklubbar som ordnas i Esbo områdets lågstadier. Jag forskade också om barnens motionsvanor på fritiden, samt hur sociala faktorer påverkar barnens motivation att delta i klubbar. Med hjälp av forskningen ska Wau Ry utveckla sin verksamhet, och få fler barn, som inte rör på sig tillräckligt, med i klubbar. Jag begränsade samplet till de barn som deltar i klubbar. Forskningen förverkligades med frågeformulär, som skickades till 450 barn och deras föräldrar. Föräldrarna besvarade frågorna tillsammans med barn. Jag fick tillbaka ungefär 80 frågeformulär. I forskningen förekom, att största delen av de barn som deltar i klubbar, rör på sig åtminstone en del, men forskningen kunde inte visa mängden av barn som rör på sig tillräckligt. Sociala faktorer, till exempel om barnens bekanta kompisar deltar i klubbar, och om barn får nya vänner i klubbar, hade ingen verkan på motivationen att delta i klubbar. De viktigaste orsakerna till att delta i klubbar var speciellt hos inaktiva barn rörelseglädje och utmaningar som motion ger, samt organiserad aktivitet på fritiden, som Wau! –idrottsklubbar erbjuder. Det kom fram brister i flickornas och inaktiva barnens möjligheter att påverka klubbarnas innehåll, och i det här måste uppmärksammas bättre i framtiden.
Nyckelord:	Wau! –idrottsklubbar, motivation, barn, motion, fritid
Sidantal:	59
Språk:	finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sport and health promotion
Identification number:	
Author:	Paula Mäkinen
Title:	Participation in Wau! – sport clubs among primary school children
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Rami Luomanpää
Abstract:	<p>My degree thesis was executed in co-operation with Wau Ry. I studied children’s motivation to participate in Wau! – sport clubs that are arranged in primary schools of Espoo region. I also studied, how social reasons affect children’s motivation and what kind of physical activity habits children have on their leisure time. With the help of my study Wau Ry is going to aim to improve their activity and get more inactive children along to sport clubs. I limited the sample to the children who are participating clubs. The research was done with a question form that was sent to 450 children and their parents. The parents answered the questions together with their children. I got about 80 answers. As a result appeared, that most children who participate in sport clubs are at least relatively active, but the study couldn’t indicate the amount of children who are active enough for their health. Social reasons do not have a big impact on the motivation to participate in clubs. The most important reasons to participate sport clubs were especially for the inactive children the glee to move and the challenges of physical activity, as well as organized activity in free time. It appeared some weaknesses in girls and inactive children’s possibilities to impact on the content of clubs and that must be concerned better in the future.</p>
Keywords:	Wau! –sport clubs, motivation, children, physical activity, leisure time
Number of pages:	59
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

SISÄLLYS:

1 Johdanto	7
2 Wau! -sporttiskerhot	9
3 Kirjallisuuskatsaus	10
3.1 Alakouluikäisten liikunnan tarve ja liikuntasuositukset	10
3.1.1 Lasten fyysisen kunnon nykytilanne	11
3.1.2 Motoriset perustaidot ja fyysinen kehitys	14
3.1.3 Alakouluikäisten harrastukset ja leikin merkitys	15
3.1.4 Leikkiä vai urheilua?	16
3.1.5 Alakouluikäisten iltapäivien vietto	18
3.2 Sosiaalinen kehitys ja liikunta	19
3.2.1 Vertaissuhteet alakouluiässä	20
3.2.2 Sosiaalinen pätevyys ja sosiaaliset motiivit	22
3.2.3 Itsetunto liikunnassa	23
3.3 Sukupuolten väliset erot liikuntatottumuksissa	26
3.3.1 Aikuisen rooli tyttöjä ja poikia ohjatessa	27
3.4 Turvallisuus liikunnassa ja vaikuttamisen tärkeys	29

3.5 Motivaatio liikunnassa	30
4 Tutkimusmenetelmä	33
5 Tutkimustulokset	35
5.1 Turvallisuus kerhoissa	37
5.2 Mielikuvat ja todellisuus kerhoista	38
5.3 Mitä vanhemmat kokevat kerhojen eniten antaneen lapselle	38
5.4 Tuttujen kavereiden vaikutus lapsen motivaatioon käydä Wau! –kerhossa	41
5.5 Lasten tärkeimmät syyt käydä Wau! –liikuntakerhoissa	43
5.7 Lapsen tärkeimmät syyt käydä Wau! –kerhoissa vanhempien mielestä	44
5.8 Lasten vaikutusmahdollisuus kerhokertojen sisältöön	45
6 Yhteenveto ja pohdinta	47
7 Lähteet	52
8 Liitteet	54

Taulukot

Taulukko 1 Wau! –sporttiskerhoihin osallistuvien lasten ikäjakauma	35
Taulukko 2 Wau –kerhoissa käyvien lasten sukupuoli	36
Taulukko 3 Vastaajien liikuntamäärä vapaa-ajalla	36
Taulukko 4 Miten hyvin ohjaajat ovat onnistuneet turvallisen ilmapiirin luomisessa	37
Taulukko 5 Miten hyvin Wau! –kerhot vastaavat esitteestä saatua mielikuvaa	38
Taulukko 6 Mitä kerhot ovat eniten antaneet lapselle	39
Taulukko 7 Vapaa-ajan liikunnan määrä ja tärkeimmät kerhojen tarjoamat asiat	40
Taulukko 8 Liikuntamäärän vaikutus siihen, mikä kerhoissa koetaan tärkeimmäksi	40
Taulukko 9 Kuinka tärkeää, että kerhossa käyvät tutut kaverit	41
Taulukko 10 Vapaa-ajan liikuntamäärä ja kaverien vaikutus kerhoihin osallistumiseen	42
Taulukko 11 Vapaa-ajan liikuntamäärä ja kerhoissa käyvien tuttujen kavereiden merkitys osallistumiseen	42
Taulukko 12 Sukupuoli ja vaikutusmahdollisuudet kerhokertojen sisältöön	45
Taulukko 13 Sukupuolen vaikutus lapsen vaikutusmahdollisuuksiin kerhoissa	45
Taulukko 14 Liikuntamäärä ja vaikutusmahdollisuudet kerhokertojen sisältöön	46
Taulukko 15 Vaikuttaminen ja liikuntamäärä	46

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi alakouluikäisten lasten Wau! -sporttiskerhot, koska olen työskennellyt kerhoissa ja kiinnostunut tukemaan lasten vapaa-ajan liikuntaa. Lasten liikunta on ajankohtainen aihe ja lasten vapaa-ajan liikkumisen tukeminen on mielestäni tärkeää. Mediassa on keskusteltu lasten liikunnan painottumisesta kilpaurheiluun, jolloin entistä useampi lapsi lopettaa liikkumisen kokonaan jo varhaisessa iässä.

Esimerkiksi Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksessa (15.1.2011) Aromaa, Asanti, Miettinen ja Sjöholm tuovat esille syitä lasten ja nuorten jättäytymiseen urheilutoiminnan ulkopuolelle. Liian kova kilpailuhenkisyys ja negatiivinen palaute saavat liikunnallisesti vähemmän lahjakkaat nuoret jättämään urheiluharrastuksen, ja heidän luontainen halunsa liikkumiseen hiipuu. Liikuntaharrastuksessa on olennaisen tärkeää, että lapsi ja nuori saa yrittää parastaan ja onnistua omien kykyjensä ja lahjakkuutensa rajoissa. Kannustava ilmapiiri joka korostaa liikunnan iloa ja sen kautta saatua ystäväpiiriä tukee itsetunnon kehittymistä ja liikuntaharrastuksen pysyvyyttä.

Wau Ry:n tavoite on lisätä vähän liikkuvien lasten liikuntamäärää Wau! –sporttiskerhojen avulla. Tutkimusmateriaalia Wau Ry:n toiminnasta tarvitaan, jotta toimintaa voidaan laajentaa ja painottaa erityisesti niille lapsille, joille toiminta on tarkoitettu. Jotta tämäläyppisiä kerhoja ja toimintaa saataisiin lapsille lisää, on tärkeää saada tutkimustuloksia kerhojen osallistujista ja heidän motivaatiostaan olla mukana kerhoissa. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mikä motivoisi vähän liikkuvia lapsia osallistumaan enemmän Wau! –sporttiskerhoihin.

Tutkimuskysymykseni ovat: Millaisia liikuntatottumuksia kerhojen lapsilla on? Mikä motivoi heitä tulemaan kerhoihin? Onko sosiaalisilla tekijöillä merkitystä kerhoihin osallistumiseen?

Teoreettinen näkökulma aiheeseen on liikuntamotivaatio. Tutkin myös, miten esimerkiksi sosiaaliset syyt, sekä ympäristö motivoivat lapsia tulemaan kerhoihin. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessa ovat lapset, liikunta, vapaa-aika ja liikunnan motivaatiotekijät.

Rajasin aiheen kerhoissa käyvien lasten tutkimiseen, koska kerhojen ulkopuolella olevia koululaisia ja heidän vanhempiaan on vaikea tavoittaa. Kiinnostavaa on selvittää, mikä motivoi lapsia tulemaan kerhoihin ja mistä syistä toisaalta paljon liikkuvat, toisaalta vähän liikkuvat

lapset kerhoissa käyvät. Rajasin otoksen myös vain Espoon alueen koululaisiin, jotta alueelliset erot eivät vaikuttaisi tutkimukseen.

Jyväskylän yliopistossa on tutkittu Wau! –kerhojen kaltaista liikuntakerhoa. Asanti (1997) tutki Turun kaupungin liikunnan elämäнкаariprojektia 2000 ja ala-asteikäisten lasten kokemuksia kerhosta. Tutkimuksessa ilmeni joitakin parannusehdotuksia kerhon toimintaan. Näitä olivat muun muassa viestintä koulun ja kodin välillä, sekä oppilaiden vaikutusmahdollisuudet kerhon sisältöön. Tutkimus toteutettiin vain yhdellä koululla. Tutkimuksen perusteella lapset jäivät mielellään koulun jälkeen kerhoon liikkumaan ja kerho oli hyvä mahdollisuus tarjota vähän liikkuville lapsille lisää liikuntaa. Lapset pitivät uusiin lajeihin tutustumisesta ja liikunnallisten perustaitojen kehittämisestä kerhoissa.

Wau Ry:lle on aikaisemmin tehty yksi tutkimus (Suomi 2010), joka kartoitti monipuolisesti toimintaa kerhoissa. Tutkimuksen puutteena oli, ettei se ollut tarpeeksi käytännönläheinen ja tulokset eivät olleet sovellettavissa kerhojen toimintaan käytännön tasolla. Suomen tutkimuksessa kävi ilmi, että ohjaajat, lapset ja vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä Wau! -kerhoihin. Lapset pitivät kyselyssä eniten leikkimisestä, jossa saa liikkua ilman kilpailua. Tutkimuksessa ilmeni myös, että lapsilähtöisyys kerhotoiminnassa toteutuu usein, ja lasten mielipiteet otetaan huomioon. Niin ohjaajat kuin vanhemmatkin toivoivat kerhoihin lisää lapsia. Pääosin kerholaiset ovat jo valmiiksi liikunnallisia, joten jatkossa pitää keskittyä saamaan vähemmän liikunnallisia lapsia enemmän mukaan. Kiusaamista ilmeni kerhoissa vähän, mutta siihenkin on kiinnitettävä huomiota. Yllättävän suuri osa lapsista koki myös, että ohjaajat eivät kannusta tarpeeksi, joten tätä epäkohtaa pitää kerhoissa parantaa. (Suomi 2010)

Tutkimukseni on toteutettu yhteistyössä Wau Ry:n kanssa. Tulevaisuudessa Wau Ry:llä on mahdollisuus hyödyntää sitä toimintansa kehittämisessä. Kerholaisten motivaatiotekijöiden tutkiminen edistää Wau! -sporttiskerhojen kehittämistä ja tällä tavoin luo mahdollisuuksia edistää lasten vapaa-ajan liikuntaa.

2 WAU! -SPORTTISKERHOT

Wau Ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka järjestää avustusten, jäsenmaksujen, tempausten ja lahjoitusten avulla ilmaista liikuntatoimintaa 2.-6. luokkalaisille lapsille.

Wau! -sporttiskerhot aloittivat toimintansa tammikuussa 2009. Aluksi kokeiltiin pilottijaksolla kerhojen toimivuutta muutamalla Espoon koululla kevään 2009 ajan. Konsepti osoittautui toimivaksi, joten kerhotoimintaa laajennettiin kaikkialle Espooseen. Tällä hetkellä Wau! -sporttiskerhoja toimii 37:llä koululla Espoossa, Kauniaisissa, Mustasaarella ja Rovaniemellä. Kerhoja järjestetään kaksi kertaa viikossa iltapäivisin omalla koululla. Vuoden 2013 loppuun mennessä Wau! -sporttiskerhoja olisi tarkoitus olla 100:lla paikkakunnalla Suomessa ja aktiivisessa toiminnassa olisi mukana 15-20% jokaisesta ikäluokasta. (Wau Ry:n vuosikertomus 2009)

Wau Ry:n missio on edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia liikunnan avulla. Tärkeimmät tavoitteet yhdistyksen toiminnassa ovat ”tarjota ilmaista, laadukasta ja turvallista toimintaa nuorten iltapäiviin, lisätä terveyden kannalta riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrää, löytää osallistujille oma tapa nauttia liikunnasta, muuttaa liikunta elämäntavaksi, taata myös erityisopetuksessa oleville lapsille ja nuorille riittävästi liikuntaa ja ehkäistä nuorten syrjäytymistä” (Wau Ry & Zemiit Oy, 2008-2010).

Wau Ry:n yhteistyökenttä on laaja ja siinä toimii säätiöitä, yrityksiä, kuntia, kulttuuri- ja opetusministeriö, liikunta-alan oppilaitokset, ELY-keskukset, koulut, urheiluseurat, vanhempainyhdistykset, liikunnan aluejärjestöt sekä Nuori Suomi.

3 KIRJALLISUUSKATSAUS

Kirjallisuuskatsauksessa tuon esiin alakouluikäisten fyysisen kunnon nykytilannetta, suosituksia lasten liikuntaan ja alakouluikäisten lasten vapaa-ajan viettoon liittyviä asioita. Kuvaan myös sosiaalisen kehityksen ja sosiaalisten tekijöiden merkitystä lapsuusiässä sekä tyttöjen ja poikien välisiä eroja liikunnassa. Otan myös esiin turvallisuuteen ja vaikuttamiseen liittyviä asioita sekä motivaationäkökulmia liikuntaan.

3.1 Alakouluikäisten liikunnan tarve ja liikuntasuositukset

Opetusministeriö ja Nuori Suomi laativat 2008 liikuntasuositukset 7-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla ja tarpeeksi monipuolisesti. Yhtenäisiä istumisjaksoja ja ruudun edessä vietettyä aikaa ei saa olla yli kahta tuntia päivässä. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008)

Lapsille ja nuorille ei voida luoda liikuntasuosituksia suoraan aikuisten suosituksista. Kuitenkin lasten pitäisi harrastaa liikuntaa päivittäin enemmän kuin aikuisten, joilla suositus on 30 minuuttia päivässä. Kuormituksen pitäisi olla lapsilla monipuolista ja vaihtelevaa, ja suurin osa liikunnasta tulisi olla leikkimielistä, sisältäen kevyitä, kohtalaisesti kuormittavia sekä lyhyitä kuormittavampia jaksoja. Vähitellen myös lasten on hyvä tottua kohtalaisesti kuormittavaan pitkäkestoisempaan liikuntaan. Murrosikään tultaessa on tärkeää säilyttää liikunnallinen aktiivisuus, ja harjoittaa niin kestävyyttä, kuin tuki- ja liikuntaelämistöä, etenkin luustoa vahvistavia liikuntamuotoja. (Fogelholm 2005 s. 168-170)

Liikunta lapsuudessa luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle myös aikuisuudessa. Laseritutkimuksen (Telama, Leskinen & Yang, 1996, ks. Miettinen 2000, s. 59) mukaan intensiivinen liikunta ja osallistuminen organisoituun urheiluun lapsena ovat parhaita aikuisiän liikunnan ennustajia. Liikunta on itseisarvo harrastajalleen, kun se tarjoaa liikuntaelämyksiä. Nuorille erityisen tärkeitä ovat kokemukset omasta kehosta, pätevyyskokemukset ja myös liikunnan tarjoamat emotionaaliset kokemukset, sekä vuorovaikutukseen liittyvät sosiaaliset kokemukset. On tärkeää, että haasteiden vaikeusaste on sopuoinnussa lapsen kykyihin. Tämä toteutuu usein paremmin vapaa-ajan liikunnassa kuin koululiikunnassa tai urheiluharrastuksissa. (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber & Larson 1984, ks. Miettinen 2000 s. 58-59)

Lapsiurheilututkimuksen (esim. Lintunen 1995, ks. Miettinen 2000, s. 83) mukaan pienikin osallistuminen ohjattuun liikuntaan parantaa fyysistä minäkäsitystä. Nupposen ja Telaman (1998, ks. Miettinen s. 84) mukaan fyysisen pätevyyden kokemukset ja liikunta ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Engströmin (2003 s. 46) mukaan ensimmäiset kokemukset organisoidusta liikunnasta ovat hyvin tärkeitä vaikuttajia siihen, minkä asenteen lapsi saa urheiluun, liikuntaan ja kehoonsa. Tämän takia kaikilla pitäisi olla tasapuoliset mahdollisuudet liikkua, saada motorista harjoitusta, sekä kokeilla ja oppia erilaisia lajeja.

Tärkeimmät liikunnan terveystvaikutukset ovat Fogelholmin (2005) mukaan tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset ja hyvien liikuntatottumusten muotoutuminen ja säilyminen aikuisuuteen. Ensimmäisten kymmenen vuoden aikana on tärkeää kehittää liikuntataitoja, liikkuvuutta ja liikehallintaa. Luuston kehittämisessä on tärkeää liikunnalliset ärsykkeet erityisesti kasvupyrähdysten aikana murrosiän kynnyksellä. Liikunta myös vahvistaa lapsen minäkuvaa ja auttaa sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Nuorena aloitettu liikunta on tärkeää saada säilymään murrosiän yli aikuisuuteen. Tässä auttavat positiiviset kokemukset ja liikunnan sosiaaliset tekijät. (Fogelholm 2005 s. 165-168)

3.1.1 Lasten fyysisen kunnan nykytilanne

Nykylasten kunto on huomattavasti heikentynyt. 2000-luvulla alle 40% on hyväkuntoisia, kun 80-luvulla lapsista 80% oli hyväkuntoisia. Tyttöjen kunto on heikentynyt vielä enemmän kuin poikien. Vain kolmasosa lapsista liikkuu riittävästi, ja viidesosa nuorista on täysin passiivisia. Televisio ja istuminen niin koulumatkoilla kuin kotonakin vievät liikunnalta sijan lasten vapaa-ajassa. Liikunnan puute aiheuttaa yhä nuoremmilla selkä- ja hartiasärkyjä. Kuvaruudut ovat Tahkokallion (2003) mukaan suurin syy lasten liikkumattomuuteen. Hän korostaa, että fyysisen passiivisuuden ongelmaan ei pelkkä terveystietämyksen lisääminen auta, vaan liikunnasta pitäisi luoda jo lapsuusiässä rutiini. Kotipihaan leikit ja hyötyliikunta arjessa ovat parhaita keinoja lisätä liikuntaa. Jos liikuntaa ei harjoiteta riittävästi, myös lasten luontainen pyrkimys liikkumiseen katoaa. Hyvä fyysinen kunto auttaa edistämään terveyttä ja ehkäisee monia perinnöllisiä sairauksia. (Tahkokallio 2003 s. 58-63)

Hyvä terveystilasto koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta sekä sopivasta painosta. LIKES-tutkimuskeskuksen valtakunnallisessa koululaisten kuntotutkimuksessa vuodesta 1976 vuoteen 2001 havaittiin kestävyyskunnan ja ylävartalon lihasten heikentymistä. Vatsalihasten kunto taas on hieman parantunut vuosien saatossa. Erot tuloksissa ovat myös kasvaneet. Muutoksia selittävät kestävyysliikunnan väheneminen ja ylipainon lisääntyminen. (Fogelholm 2005 s. 162-164)

Nuoren Suomen Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009-2010 selvitettiin lasten ja nuorten liikkumista. Tutkimuksessa ilmeni, että 3-18 -vuotiaista 92% harrastaa jonkinlaista liikuntaa tai urheilua. Taso on suunnilleen sama kuin 2005-2006 tehdyssä tutkimuksessa. Vaikka liikunnan ja urheilun harrastaminen on yleistynyt viidentoista vuoden aikana, on lasten arvioitu kunto heikentynyt, mikä selittyy arkiliikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä. Päivittäiset pihaleikit ovat muuttumassa tietynä aikana tapahtuvaan tiettyjen lajien harjoitteluun. (Suomen liikunta ja urheilu oy 2010)

Nuoren Suomen tutkimuksessa ei ilmennyt juurikaan eroja tyttöjen ja poikien välillä liikunnan ja urheilun harrastamisessa. Omatoiminen liikkuminen ja koulun kerhoihin osallistuminen on vähentynyt. Tässä tytöt ja pojat erosivat toisistaan, sillä poikia kuuluu yhä enemmän seuroihin ja tytöt harrastavat hieman enemmän omatoimista liikuntaa. 43% tutkimukseen osallistuneista lapsista on mukana urheiluseuroissa. 258 000 seuroihin kuulumatonta lasta haluaisi harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. 8% ei harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan. (Suomen liikunta ja urheilu oy 2010)

Lapset ja nuoret näyttävät olevan entistä enemmän jakautumassa aktiivisiin ja passiivisiin. Suomessa on miljoona alle 18 -vuotiaista ja heistä 35 000 liikkuu terveystieteiden mukaan riittävästi, 650 000 liian vähän ja 100 000 ei ollenkaan. 12 -vuotiaana on suurin riski passivoitua, kun urheilulajien harrastaminen alkaa olla entistä vaativampaa ja omaehtoinen liikunta vähenee samanaikaisesti. Nuorista yhä useampi liikkuu terveyden kannalta aivan liian vähän ala-asteiän jälkeen. Tämän takia on tärkeää saada liikunnan harrastaminen tavaksi jo ala-asteiässä. (Suomen liikunta ja urheilu oy 2010)

Vapaa-aika on lapsille ja nuorille tärkeää aikaa toteuttaa itseään ja etsiä omaa identiteettiään. Aikuisten on tärkeää tietää, missä lapset viettävät vapaa-aikansa, mutta nykyaikana heidän elämänsä on ehkä liiankin organisoitua ja kaikki liikunta on aikuisten kontrolloimaa. Urheiluseuroissa liikkuvat lapset ovat aloittaneet keskimäärin 7-vuotiaana, ja vanhempana on enää vaikeampi päästä toimintaan mukaan. Tavoitteelliseen urheiluun panostetaan urheiluseuroissa ja liikunnallisesti lahjakkaat lapset saavatkin hyvän mahdollisuuden toteuttaa taitojaan ja kehittää kykyjään omassa lajissaan. Liikunnallisesti heikommat jäävät helposti vähemmälle huomiolle, eivätkä saa tarpeeksi liikuntaa, vaikka se lapsuusiässä olisi olennaisen tärkeää. (Engström 2003 s. 10-11)

Petri Pennasen toteuttamassa pro gradu -tutkimuksessa (2009) kartoitettiin kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamista ja lasten organisoituun liikuntaan osallistumista yhdellä keskisuomalaisella koululla. Ulkoleikit, kävely ja pyöräily olivat yleisimpiä liikuntamuotoja ja päivittäisen kokonaisliikunnan määrä oli keskimäärin kolme tuntia. Organisoituun liikuntaan osallistui tytöistä 70% ja pojista kolme viidesosaa. Tytöistä kolmannes ja pojista puolet harrasti omatoimista liikuntaa päivittäin. Vanhempien kanssa liikuntaa harrastettiin 10-15% ajasta. Tämä tutkimus kattoi kuitenkin vain yhden koulun ja Pennasen mukaan tulokset eivät kuvaa täysin lasten liikuntatottumusten tilannetta suomessa tällä hetkellä. Tutkimus antaa kuitenkin suuntaviivoja siitä, miten vapaa-ajan liikunta tyypillisesti jakautuu tämän ikäisillä lapsilla. (Pennanen 2009)

Tärkeimmät liikuntaharrastukseen vaikuttavat tekijät ovat erityisesti nuorilla liikuntaan mahdollisuuksia tarjoava ympäristö ja vanhempien tuki ja liikunnallinen aktiivisuus. Lähiympäristössä tarjottu ohjattu liikunta on keskeisimpiä liikunnan edistämisen areenoita. Erityinen huomio on keskitettävä liikuntaa harrastamattomaan riskiryhmään ja niihin joita koululiikunta tai urheiluseuratoiminta ei innosta. (Fogelholm 2005 s. 164-165)

Koska erot liikunnan määrässä kasvavat, on tärkeää aktivoita vähän liikkuvia lapsia. Jotta kaikki liikunta ei olisi kilpailuhenkistä ja liikunnallisesti lahjakkaita suosivaa, on kehitettävä keinoja saada vähemmän liikkuvia mukaan liikuntatoimintaan. Lapsia tulisi innostaa vapaa-ajan liikkumiseen ja myös kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittamiseen. Tämä käy parhaiten parantamalla lähiympäristön liikuntapaikkojen kuntoa ja saavutettavuutta ja lisäämällä vanhempien sekä

koulun vastuuta lasten liikuttamisesta. Koska lahjakkaiden kehittymiseen tähtäävää harjoittelua tarjotaan paljon urheiluseuroissa, on huippu-urheilun rinnalle tultava monipuolisia mahdollisuuksia harrastustason liikuntaan, josta myös liikunnallisesti passiiviset lapset saavat onnistumisen elämyksiä.

3.1.2 Motoriset perustaidot ja fyysinen kehitys

Oman kehon tiedostamisessa tarvitaan sekä subjektiivisia, että objektiivisia taitoja. Vartalon konsepti muodostuu tietoisuudesta, kehonkuvasta, kehon aistimuksesta ja kehon skeemasta. Kehon kokonaisuus hahmotetaan liikkeessä. Lapsuudessa on tärkeää kehittää hyvin toimiva perusta liikunnalle. (Sherborne 2000 s. 41)

Motoriikka on taitoja ja prosesseja, jotka auttavat kehon liikkeiden ohjaamisessa ja hallinnassa. Motorinen kehitys on muutosta motorisissa toiminnoissa, ja motorinen oppiminen sarja prosesseja, jotka ovat sidottuja harjoitteluun tai kokemuksiin, jotka johtavat pysyviin muutoksiin motorisissa valmiuksissa. (Schmidt 1991, ks. Langlo 2002 s.60-61)

Motoriset taidot opitaan vaiheittain eri ikäkausina. Kouluiässä lapsi on kypsyyskaudeltaan valmis oppimaan ensin luonnollisia perustaitoja ja 7-10 vuoden iässä alkaa valmiussidoksisien liikkeiden oppiminen. Näihin kuuluvat tekniset taidot esimerkiksi jonkun välineen ja pelien hallinnassa. Toisin kuin luonnolliset perusliikkeet, jotka opitaan pääpiirteissään itse liikkeen kautta, tarvitaan usein teknisten taitojen oppimiseen ulkoinen mallisuoritus. Lapsi oppii matkimalla ohjaajaa ja tovereitaan. Kun suoritusta toistetaan tarpeeksi usein, se jää liikemuistiin. (Langlo 2002 s. 60-88)

Kuuden ja seitsemän vuoden iässä tapahtuu usein kasvupyrähdys, minkä takia lapsen on opittava liikkumaan uudentyyppisessä kehossa. Lapsella on suuri tarve liikkua ja harjoittaa kykyjään, mikä takia heidän on vaikea pysyä paikoillaan. Liikkeiden yhdistäminen on vielä vaikeaa. Seitsemän- ja kahdeksanvuotiaana lapsi pystyy jo koordinoitumpiin liikkeisiin ja lihasvoima kasvaa. Lapsi tarvitsee paljon stimulaatiota liikkeilleen ja jos kehitys tapahtuu normaalisti, on perustaidot opittu kahdeksaan ja yhdeksään ikävuoteen mennessä. Yksilölliset erot voivat kuitenkin olla suuria, ja lapset kokevat vielä esimurrosiässä usein tarvetta kehittää perustaitojaan. Tämän ikäiset lapset pitävät liikkumisesta jo pelkän liikkeen tuoman ilon takia ja ovat uteliaita kokeilemaan

ympäristön haasteita liikkumiseen. Uudet oppimistilanteet antavat mahdollisuuksia uusien teknisten taitojen oppimiseen. Liian varhain aloitetut erikoistumis- ja tekniikkaharjoitukset estävät lapsen luonnollisten ja monipuolisten motoristen perustaitojen kehittymisen, jotka ovat pohjana myöhemmälle spesifimmälle oppimiselle ja voivat samalla viedä ilon liikkumisesta. Tämän takia on tärkeää, että lasten liikunnassa otetaan huomioon kehitystasot. (Langlo 2002 s.82-88)

Kymmenen ikävuoden jälkeen lapsi on ennen murrosikää varma liikkeistään ja kehon toiminnoista, ja on kokeillut ja kehittänyt valmiuksiaan. Liikkuminen tuntuu helpolta ja mukavalta. Murrosikään tultaessa suuri kasvupyrähdys ja muutokset kehossa aiheuttavat helposti haluttomuuden liikkua ja liikkuminen voi tuntua hankalalta. Tyttöjen ja poikien väliset erot fyysikassa ja taidoissa kasvavat. Tämän ikäiset tarvitsevat paljon liikuntaa sopeutuakseen muutoksiin liikkumisessa ja harjoittaakseen fyysisiä ominaisuuksiaan. Koulu on tärkeä ympäristö kannustamaan murrosikään tulevia kehittämään edelleen liikunnallisia taitoja. Myös kasvun aiheuttamat rasitusvammat estetään riittävällä liikunnalla. (Langlo 2002 s. 108-112)

3.1.3 Alakouluikäisten harrastukset ja leikin merkitys

Lea Pulkkinen (2002) luokittelee alakouluiän keskilapsuudeksi, johon kuuluvat ikävuodet 7-12. Keskilapsuuden kehitystarpeet ovat jääneet vähäiselle huomiolle. Varhaislapsuudesta liu'utaan nuoruuteen usein liian varhain, eivätkä kouluikäiset lapset saa enää olla lapsia. Heiltä odotetaan usein lähes aikuisten tasoista selviytymiskykyä ja itsenäisyyttä. Nykyään leikille ja vapaalle liikkumiselle ei jää tarpeeksi tilaa lasten vapaa-ajassa. (Pulkkinen 2002 s. 105)

Lapset tarvitsevat leikkiä ja liikuntaa päivittäin kouluiässä. Siksi koulun pitäisi Langlon (2002) mukaan tarjota lapsille monipuolista ja vaihtelevaa liikuntaa, mikä kehittää heidän sensomotorista oppimistaan kaikilla osa-alueilla (motorinen, kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen oppiminen). Leikki on hallitseva toimintamuoto lapsilla ja sen kautta perustaidot automatisoituvat ja lapsen into liikkumiseen säilyy. (Langlo 2002, s. 156) Lapset ovat tyytyväisiä, kun saavat käyttää kehoaan ja tutustua sen toimintoihin. Lapsen kokemusmaailma on aina yhteydessä liikkeeseen ja kehoon, ja liikkuessaan lapsi ymmärtää paremmin itseään ja ympäristöään. (Langlo 2002 s.7)

Leikki on tärkeimpiä välineitä lapsen oppimisessa, koska siinä opitaan oikeassa elämässäkin tarvittavia vuorovaikutustaitoja ja ongelmien käsittelytaitoja. Aikuinen voi mahdollistaa nämä tärkeät oppimiskokemukset lapselle olemalla mukana leikissä, ja antamalla lapsen itse tehdä ja kokeilla turvallisessa ilmapiirissä. Leikki on lapselle kiinnostavaa, kun se tapahtuu vapaasta tahdosta, toiminta on lapsilähtöistä ja lapsi on huomioitu päätösten teossa ja tärkeissä asioissa. Jos toiminta on aikuislähtöistä ja tarkkaan kontrolloitua, se mielletään helposti työksi. Leikissä tärkeää on leikkijöiden sitoutuminen. Lapsen sitoutuminen leikkiin tarkoittaa, että hän on mukana päätöksissä ja saa vastuuta toiminnassa. Leikissä on mahdollista käyttää mielikuvitusta ja ympäristön monia mahdollisuuksia miten itse haluaa. Lapsi oppii myös toimivan mallin, miten käyttää omaa vastuutaan valinnoistaan. Leikki on jatkuvaa jos se tuottaa iloa, ja pysyy turvallisissa rajoissa ilman pilkkaamista, vertailua tai kiusaamista (Autio 2005 s. 41-44)

Kouluiässä on tärkeää, että lapsi saa kokeilla eri lajeja, ja löytää oman tapansa liikkua. Ennen murrosikää pitäisi kaikilla lapsilla olla mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan, jotta he oppisivat tarpeeksi erilaisia liikeratoja. Harjoittelu on parasta pitää leikkimielisenä, jotta innostus liikuntaan säilyy, ja erikoistuminen tiettyyn lajiin ei tapahdu liian varhain. Jotta jokaisella olisi mukavaa harjoituksissa, on säilytettävä yksilöllisyys ja nostettava esiin kaikilta jotain positiivista. Vaikka jo 10-vuotiaat voivat harjoitella tavoitteellisesti, ei se saa koskaan korvata monipuolista liikuntaa. (Engström 2003 s.17, s.47)

3.1.4 Leikkiä vai urheilua?

Urheilukin voidaan usein mieltää leikiksi. Urheilun maailmassa voi eritellä kaksi pääryhmää; itseisarvo ja investointiarvo. Urheilun itseisarvo on hetkessä kokemisessa, kuten onnistuneessa suorituksessa ja intensiivisessä ilossa ja jännityksessä, mitä urheilu tarjoaa. Uuden oppiminen tuottaa myös nautintoa. Urheilu ei kuitenkaan aina suoranaisesti ole leikkiä, koska siinä pätevät usein tietyt säännöt eivätkä osallistujat saa täysin itse päättää mitä tekevät, mutta leikin ja urheilun yhdistää hetkestä nauttiminen sekä liikkumisen, leikin ja ilon itseisarvo. Urheilussa on hyvä olla aina mukana ripaus leikkiä, muuten siitä tulee synkkää tuloksiin tähtäävää suorittamista. Kun lapset saavat itse päättää säännöistä ja harjoituksista, on taso luonnollisesti heidän kehitystasoonsa nähden oikea. Vaikka toiminta olisi ohjaajan ohjaamaa, voi lapsille antaa

vapauden valita luovaa aktiviteettia ja toimintaa. Monipuolinen harjoittelu leikin varjolla kehittää lapsen motoriikkaa aivan yhtä hyvin kuin tiettyyn tulokseen tähtäävä urheiluharjoitus. (Engström 2003 s.90-95)

Lasten liikuntaharrastukset voivat myös olla Aution (2005) mukaan lapsilähtöisiä, tai huippu-urheilijoiden tuottamiseen tähtääviä. Lapsen omasta tahdosta tapahtuva liikkuminen on lapsilähtöistä liikuntaa, mutta jos halu harrastukseen on vanhempien tai valmentajan, on harrastus enemmänkin tuotantolähtöinen. Lapsilähtöisessä liikunnassa on keskeistä että käytetyt menetelmät huomioivat lapsen kokonaisvaltaisesti ja hänen kehittymisensä omaan tasoon sen hetkiseen kehitykseen nähden, ja liikunnan on tarkoitus tuottaa iloa ja riemua. Yrittämistä ja tekemistä, oppimista arvostetaan. Huippu-urheilijoiden tuottamisen tähtäävässä liikunnassa tavoitellaan menestystä kilpailussa ja painopisteenä on vain fyysinen harjoittelu ja kehitys. Vanhemmat ja valmentajat odottavat menestystä lapselle valitussa lajissa, kun lapsilähtöisessä liikunnassa he etsivät lapselle erilaisia mahdollisuuksia kokeilla ja löytää lapselle itselleen sopiva harrastus. (Autio 2005 s.76)

Kuitenkin myös kilpailu ja kisailu on monelle lapselle tärkeä tilanne näyttää varsinkin itselleen mihin pystyy. Liikunnassa ja urheilussa on paljon nimenomaan kisailua, mutta sen arvo on paljon muussakin kuin varsinaisessa voittamisessa tai häviämässä. Kilpailu motivoi ja osallistujat ovat usein täysillä mukana tekemisessä kun siihen liittyy kilpailutilanne. Halu yhteistyöhön kasvaa joukkueessa kisailun myötä ja itse peli on tärkeämpi kuin sen lopputulos. Ohjaajan kannustus ja palaute on tärkeää osallistujille ja realistiset tavoitteet auttavat arvioimaan kilpailua oman tason mukaan. Myös häviämisen tunteen kohtaaminen on tärkeää, lapsi oppii näkemään itsensä myös häviäjänä ja hyväksymään itsensä siitä huolimatta. Ohjaaja antaa tilaa tunteiden kohtaamiselle ja auttaa lasten tunnetaitojen rakentumisessa. (Autio 2005 s.102-105) Lapset eivät luonnostaan itse koe tappiota kovin raskaasti, muuta jos vanhempien tai ohjaajan kielteiset tai myönteiset reaktiot opitaan nopeasti. (Engström 2003 s. 100)

3.1.5 Alakouluikäisten iltapäivien vietto

Lea Pulkkinen (2002) on koonnut puheenvuoroja koululaisten yksinäisistä iltapäivistä, ja kuinka niihin pitäisi vaikuttaa. Nyky-yhteiskunnassa on tyypillistä, että niin lasten kuin aikuistenkin elämä on hajanaista, ja iltapäivisin ei ole mitään tekemistä, kun koulu on loppu ja vanhemmat vielä töissä. Moni lapsi kaipaisi aikuisten ohjaamaa toimintaa ja tämä oli tärkeää myös syrjäytymisen estämiseksi. Monissa muissa maissa on harrastustoimintaa koulun jälkeen koulun tiloissa, eikä vanhempien enää illalla tarvitse kuskata lapsia harrastuksiin, saati sitten hankkia harrastuksia itse. Yksinään iltapäivänsä viettävät lapset ovat vaarassa ajautua ryhmän mukana tekoihin, joita eivät yksinään tekisi. Monissa tutkimuksissa on Pulkkisen mukaan parhaimpia epäsosiaalisen käytöksen ennustajista on, tietävätkö vanhemmat, missä lapsi viettää iltapäivänsä. Valvonnan puute aiheuttaa alttiuden huonoille vaikutuksille ja turvattomuuden tunteelle. Alkoholin käytön ja tupakoinnin aloitusikä ovat suomessa hyvin varhaisia muiden maiden nuoriin verrattuna. (Pulkkinen 2002 s. 12-33)

Lasten oikeuksien päivän seminaarissa 20.11.2001 Pulkkinen esitti ajatuksen kokonaiskoulupäivästä, joka perustui keskusteluihin varhaisnuorten yksinäisistä iltapäivistä. Tutkimusten mukaan ”lapsen tunne-elämän, koulunkäynnin, yhteiskuntaan jäsentymisen ja päihteiden käytöstä pidättäytymisen kannalta on parempi, etteivät lapset vietä pitkiä aikoja ilman aikuisten läsnäoloa.” Valvomattomana aikana oppimatta jääneet ja toisaalta sinä aikana opitut asiat ja mitä ne merkitsevät sosioemotionaalisen kehityksen kannalta eivät ole tiedossa. (Pulkkinen 2002 s. 26-33)

Nuori Suomi kartoitti 25.4.2002 1-2 luokkalaisille tarjottua iltapäivätoimintaa, jonka piirissä oli noin 31 prosenttia lapsista, kun vastaavat luvut ruotsissa ja tanskassa olivat 60-70 prosenttia. Toiminta on usein järjestetty yhteistyössä eri tahojen kanssa, jolloin kulut ovat rajanneet osan perheistä pois toiminnasta. Järjestämisessä oli ongelmia, kun tiloja ja vapaaehtoisia ohjaajia ei löytynyt ja toiminnan puutteita oli myös, että sitä tarjottiin vain pienimmille koululaisille, kun olisi tärkeää saada mukaan myös vanhempia lapsia. (Pulkkinen 2002 s. 24)

Richardsonin ym. tutkimuksessa 1993 (ks. Pulkkinen 2002, s. 29) ilmeni, että päivittäin yli kaksi tuntia yksin olevilla lapsilla oli suurempi riski tupakointiin, alkoholin käyttöön, huumeisiin,

depressioon ja heikkoon koulumenestykseen kuin niillä jotka olivat tätä vähemmän yksin. Pulkkinen ehdottaa että koulun tiloja käytetään toimintakeskuksena, jota saavat käyttää lapsille järjestettävään toimintaan halukkaat ja myös vanhemmat. Koulupäivään sisällytetään toimintaa yli opetusryhmien, joissa edistetään itseilmaisua, liikuntaa ja joka antaisi perustaa iltapäivien viettoon koulun jälkeen. Monissa tutkimuksissa (Eder&Kinney 1995, Csikszentmihalyi, Rathunde&Whalen 1993 ja Mahoney & Cairns 1997, ks. Pulkkinen 2002, s.32) on osoitettu, että erityisesti sosiaalisen kehityksen riskiryhmiin kuuluvilla lapsilla harrastustoiminta koulun puitteissa suojaa rikollisuudelta ja tarjoaa mahdollisuuden luoda positiivisia suhteita koulutovereihin ja saada onnistumisen kokemuksia ja mieluisia kokemuksia kouluympäristössä, mikä edistää myös koulutyötä. (Pulkkinen 2002 s.24-33)

3.2 Sosiaalinen kehitys ja liikunta

Lapsen sosiaalinen kehitys on sidoksissa ikään sekä fyysisiin ja sosiaalisiin kehitysvaiheisiin. Seitsemän- ja kahdeksanvuotiaat hallitsevat jo suhteellisen hyvin tunteitaan ja tulevat toimeen paremmin toisten lasten kanssa. He myös kunnioittavat ja matkivat aikuisia. Väärässä olemisen myöntäminen on vielä vaikeaa, ja mustavalkoinen ajattelu, sekä vahva moraalinen- ja oikeudentaju aiheuttavat usein konflikteja leikeissä toisten lasten kanssa. Vähitellen lapsilla kehittyy kyky asettua toisen asemaan, ja tämä mahdollistaa ratkaisujen löytämisen yhdessä ja neuvottelun. 9-10 -vuotiaana kehittyä hienostuneempi tapa käsittää sääntöjä ja normeja. Aikuisten on keskusteltava säännöistä lasten kanssa, koska tämän ikäiset lapset kaipaavat jo enemmän aikuisenkaltaista kohtelua, eivät vain ylhäältä tulevia käskyjä. 10-12 -vuoden iässä lapsilla on jo suuri tarve olla toisten kanssa ja he peilaavat itseään tätä kautta muihin. Lapsi alkaa ymmärtää yksilöllisiä eroja ja etsii itseään. (Langlo 2002 s. 128-130)

Liikunta on hyvä tapa saada erilaisia sosiaalisia kontakteja positiivisten kokemusten kautta ja auttaa lapsia sopeutumaan yhteiskunnan sosiaalisiin normeihin ja sääntöihin. Yhdessä liikkuminen antaa erityisiä elämyksiä ja mahdollisuuden olla sekä fyysisesti että psyykkisesti muiden kanssa. (Langlo 2002 s.132)

Howien ja Lucaksin etc. (2010) tutkimuksessa koulun ulkopuoliseen liikuntatoimintaan, kuten kerhoihin tai urheiluharrastukseen osallistuminen vähentää koululaisten ongelmakäyttäytymistä

ja edistää sosiaalisia taitoja, sekä parantaa koulumenestystä. Tutkimuksessa oli mukana 25 757 6-11 -vuotiasta lasta.

USA:ssa oli tehty tutkimus, jossa Kremer-Sadlik ja Kim (2007) kartoittivat vanhempien suhtautumista lasten liikuntakerhoihin. Vanhemmat pitivät kerhoja tärkeänä osana lasten sosiaalistumista ja kulttuurissa hyväksyttävien taitojen ja arvojen oppimista.

3.2.1 Vertaissuhteet alakouluiässä

Vertaissuhteita ja niiden vaikutusta lapsen kehitykseen tutkitaan yhä enemmän. Lapsella on aina tietty status tietyssä ryhmässä. Statusta on vaikea muuttaa. John Coie ja Kenneth Dodge (1982) jakavat lapsen ryhmästatukset suosittuihin, torjuttuihin, keskimääräisessä asemassa oleviin, huomiotta jätettyihin ja ristiriitaisessa asemassa oleviin. Tätä sosiometristä statusta on mitattu lapsille tehdyillä kyselyillä. Asemaan vaikuttavat muun muassa ulkonäkö, liikunnallisuus ja motoriset taidot sekä fyysiset poikkeavuudet. Ryhmän normeista ja ryhmään kuuluvien lasten iästä riippuu mitä ominaisuuksia niistä pidetään tärkeänä. Esimurrosikäisillä pojilla liikunnallisuus on erityisen tärkeää ja nuorilla pukeutuminen. Joskus lapsella on vääristynyt käsitys omasta sosiaalisesta asemasta. Tällä käsityksellä on itseä suojeleva tehtävä. Lapsi haluaa nähdä itsensä sosiaalisesti pärjäävänä. (ks. Salmivalli 2008 s.26)

Sosiaalinen valta ja suosituksen maine ryhmässä ovat eri asia kuin toverisuosio (Tracy Vaillancourt, Shelley Hymel, ks. Salmivalli 2008, s.31). Lapsen aggressiivisuus kohottaa usein suosituksen mainetta ja sosiaalista valtaa. Changin (2004) mukaan (ks. Salmivalli 2008 s. 31) ryhmän korkea aggressiivisuustaso vaikuttaa siihen, että aggressiivinen käytös ei johda torjutuksi tulemiseen.

Vertaisryhmään kuulumisen on palkitsevaa. Kavereilta lapsi saa ajanvietettä, tunteen johonkin kuulumisesta, kumppanuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta, oppii yhdessä toimimista, kompromissien tekemistä, oman paikan ottamista ryhmässä, jäämäkkyyttä ja johtajuutta. Sosiaalisen vertailun kautta lapsi oppii itsestään ja kehittää minäkuvaansa. Kohtalainenkin toverisuosio suojaa torjutuksi tulemisen tunteilta, ulkopuolelle jäämiseltä, ja auttaa sosiaalisten taitojen oppimisessa. (Salmivalli 2008 s. 26-32)

Harrisin (1995, ks. Salmivalli 2008 s. 165) ryhmäsosialisaatioteoriassa vertaisryhmä on keskeisin konteksti, jossa persoonallisuus kehittyy ja sosialisaatio tapahtuu. Samoissa vertaisryhmissä on usein samankaltaisista perheistä tulevia, joilla on samankaltainen sosioekonominen asema, asuinalue ja kasvatuseriaatteet. Maahanmuuttajissa huomaa selkeimmin vertaisryhmän taustojen vaikutuksen. Ryhmässä vallitsee usein jakoja eri kategorioihin, esim tytöt ja pojat -jako. (Salmivalli 2008 s. 165-173)

Erilaiset roolit ryhmässä vaikuttavat siihen, että yksilö kehittyy joissain asioissa samanlaiseksi, ja joissain erilaiseksi ryhmän muista jäsenistä. Myös vanhemmilla on vaikutus yksilöllisyyteen, kun kotona opitut arvot siirtyvät vertaisryhmissä käyttäytymiseen. Opettajilla on suuri rooli kasvatuksessa. Lapsiryhmiin vaikuttaminen on Harrisin (1995) (ks. Salmivalli 2008, s. 116) mukaan tehokkain tapa vaikuttaa seuraavaan sukupolveen. Ryhmän normit omaksutaan aikuisten maailman arvoista ja normeista, ja siirtyvät aikuisten vertaisryhmästä lasten vastaavaan ryhmään. Yhteiskunnassa toimiminen on kuitenkin eniten vertaisryhmän tulosta. (Salmivalli 2008 s. 176-177)

Jeff Parker ja Steven Asher (1987) (ks. Salmivalli 2008 s. 36) tutkivat, aiheuttaako kouluiässä torjutuksi tuleminen myöhemmin ongelmia. Tutkimuksessa ilmeni torjutuksi tulleilla lapsilla kouluvaikeuksia, tunne-elämän ongelmia ja käytösongelmia, mutta siinä ei selvinnyt, aiheuttiko torjutuksi tuleminen nämä ongelmat vai oliko lapsilla ongelmia jo aiemmin ja ne aiheuttivat torjutuksi tulemisen. Torjutuksi tulleilla lapsilla on riski myöhemmin joutua antisosiaaliseen käytökseen ja väärin porukoihin.

Salmivalli & Isaacs (2005) tutkivat itsetunnon vaikutusta vertaissuhteisiin. Kielteinen käsitys itsestä, alistuva ja epäassertiivinen käytös tekevät lapsesta helpon uhrin, ja nämä ominaisuudet lisäävät vertaissuhteiden ongelmia. Schwartzin (1993) (ks. Salmivalli 2008, s.43) mukaan vetäytyvä käytös, varsinkin keskilapsuudessa herättää negatiivisia reaktioita luokkatovereissa. Vetäytyvä lapsi ei tee aloitteita ystävyssuhteisiin, ja on arka vastaamaan toisten aloitteisiin. Muilta saatu sosiaalinen palaute muovautuu osaksi minäkuvaa. (Salmivalli 2008 s.43-44)

Graham & Juvonen (2001), ja Harter (1999) tutkivat vertaissuhteiden ongelmia oletuksenaan, että kielteinen käsitys itsestä lisää näitä ongelmia. Tyttöillä ja pojilla ilmeni tässä eroja, tyttöillä vastavuoroisen ystävän puute oli riskitekijä, pojilla ystävän puute ei ennustanut myöhempiä ongelmia. Pojilla kielteinen käsitys itsestä vaikutti suoraan kiusaamiseen, tyttöillä epäsuorasti kun se ensin lisäsi riskiä joutua ilman ystävää. (ks. Salmivalli 2008 s. 46-52)

Porissa oli kokeiltu Iltis-toimintaa syrjäytymisen estämiseksi 13:lla eri ala-asteella. Mukana oli 80-100 lasta ja kokemukset olivat onnistuneita. Lapset jäivät koulun jälkeen aktiiviseen Iltis-toimintaan jota järjesti Nuori Suomi. (Salonen-Nummi 1998)

3.2.2 Sosiaalinen pätevyys ja sosiaaliset motiivit

Sosiaalista pätevyyttä edistetään joka päivä arkipäivän vuorovaikutustilanteissa, vertaisryhmissä ja kotona. Palautetta toiminnasta saadaan vanhemmilta ja sisaruksilta. Vertaisryhmä on tehokas sosiaalisen kehityksen kenttä, kiintymys on vertaisryhmässä todella ansaittava. (Poikkeus 1995, ks. Salmivalli 2008 s. 181) Kokemukset vertaisryhmässä muokkaavat edelleen käsitystä itsestä ja muista, ja ne vaikuttavat jatkossa sosiaaliseen käytökseen. Sosiaalista pätevyyttä voidaan opettaa interventioilla, joissa opetetaan suoraan sosiaalisia taitoja (konkreettiset taidot jotka edistävät toverisuosiota), vaikuttamalla käytöksen taustalla oleviin kognitioihin (emootioiden tunnistaminen, toisen asemaan asettuminen, tilannevihjeiden tulkinta, oman toiminnan seurauksien ennakointi) tai koko ryhmän sosiaalisen rakenteen muuttamiseen (sosioekologinen interventio). (Salmivalli 2008 s.181-188)

Sosiaaliset tavoitteet vaikuttavat joskus käytökseen enemmän kuin varsinaiset sosiaaliset taidot. Motivaatiotekijät, kuten mitä lapsi tavoittelee ollessaan muiden kanssa ja millainen projekti vuorovaikutus on hänelle, vaikuttavat sosiaalisessa sopeutumisessa. Salmivallin tutkimuksessa (2005) sosiaalista kompetenssia lähestyttiin interpersoonallisesta näkökulmasta. Tutkimuksessa tutkittiin mitä lapsi haluaa saavuttaa suhteessa ikätovereihin, millaisia suhteita hän haluaa luoda muihin ja kuinka tärkeää lapselle on tulla pidetyksi. Toisille oli tärkeää tulla kuulluksi, mutta säilyttää myönteinen suhde muihin, toisille läheiset suhteet eivät olleet niinkään tärkeitä, vaan määrääminen ja ihailun kohteena oleminen. Joillekin tärkein tavoite oli pysyä huomaamattomana, vältellä noloja tilanteita ja hankaluuksia, ja joillekin tärkeintä oli säilyttää

hyvät suhteet muihin, vaikka ei saisikaan vaikuttaa itse asioihin niin paljon. (Salmivalli 2008 s. 113-117)

Selittäviä tekijöitä sosiaalisessa motivaatiossa ovat sisäiset representaatiot itsestä ja muista, eli kuinka sosiaaliset skeemat vaikuttavat tavoitteiden asetteluun. Salmivallin tutkimuksessa (2005) ilmeni, että mitä myönteisempi käsitys lapsella on itsestään, sitä enemmän hänellä on vaikuttamistavoitteita, sekä mitä luotettavammiksi ja auttavaisemmiksi lapsi kokee ystävänsä, sitä enemmän hän pyrkii liittymään ryhmään ja säilyttämään hyvät suhteet muihin. Myös sukupuoli vaikuttaa sosiaaliin tavoitteisiin. Pojilla on 11-13 -vuotiaana enemmän vaikuttamistavoitteita, tytöillä taas enemmän läheisyystavoitteita. Myös aggressiivinen käytös ilmenee tytöillä ja pojilla eri tavoin. (Salmivalli 2008 s. 118-124)

3.2.3 Sosiaalinen pätevyys ja itsetunto liikunnassa

Se, millainen käsitys lapsella on ikätovereistaan, liittyy myönteiseen käsitykseen itsestä. Niillä lapsilla, joilla on myönteinen käsitys sekä itsestään, että muista on enemmän läheisyystavoitteita ja prososiaalista käytöstä. Lapsilla, joilla on myönteinen kuva itsestään, mutta kielteinen muista, on enemmän vaikuttamistavoitteita ja aggressiota. Sosiaalisessa kompetenssissa myönteinen suhtautuminen muihin korostuu. Sosiaaliset tavoitteet voivat samalla lapsella vaihdella ryhmästä toiseen. Tilanneviihjeet aktivoivat erilaisen käsityksen itsestä tai toisista. Sosiaalinen tilanne vaikuttaa tavoitteisiin, motivaatiolla on siinä paljon merkitystä, pelkkä taitojen opettaminen ei riitä. Sosiaalinen pätevyys ja sosiaaliset taidot ovat eri asia, pätevyys on yläkäsite, taidot sen osa-alue. Sosiaalinen kompetenssi edellyttää myös muita sopeutumista edistäviä taitoja, ja myös toverisuosio on yksi sen osa-alue. Joskus myös ryhmäpaine saa tekemään yksittäiset lapset sellaisia asioita, joita eivät muuten tekisi. Sosiaalinen maine ryhmässä muodostuu varhain. Tietyistä henkilöistä vallitsee usein stereotypioita ja nämä vaikuttavat attribuutioihin epäonnistumisesta. Schusterin (2001) (ks. Salmivalli 2008, s. 127) mukaan suosituilla epäonnistuminen katsotaan tilannetekijöistä johtuvaksi, ja torjutuilla taas heistä itsestään johtuvaksi. (Salmivalli 2008 s. 127-153)

Keltikangas-Järvinen (2000) (ks. Pulkkinen 2002 s.76-77) erottelee annetun ja hankitun itsetunnon. Annettu itsetunto saadaan kiitoksista ja hyväksynnästä yksilön suorituksista

riippumatta ja hankittu itsetunto onnistumisen kokemuksista. Jokainen lapsi tarvitsee kokemuksia osaamisen ilosta ja kiitosta. Itsetunto tarvitsee aina kehittyäkseen sosiaalista vuorovaikutusta. Tärkeiden ihmisten tunnustus on ensiarvoisen tärkeää omien taitojen kehittämisessä vahvuudeksi. Suurissa lapsiryhmissä on usein ongelmana tunnustuksen vähäisyys ja huomiotta jättäminen, mikä vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen. ”mikään saavutus ja mikään kiitos ei tunnu riittävän silloin, kun itsetunnon perusta on jäänyt heikoksi”. (Pulkinen 2002 s.76-77)

Heikot sosiaaliset taidot ja huonot kokemukset lapsuudessa voivat johtaa sopeutumattomuuden kehään (Kokko ja Pulkinen 2000, ks. Pulkinen 2002 s. 61) Sosiaalisuus ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot. Sosiaaliset taidot ovat kykyä tulla toimeen toisten kanssa huolimatta siitä, miten seurallinen on, tai miten viihtyy muiden seurassa tai kaipaa sitä. Sosiaalisuus ei johda automaattisesti sosiaaliin taitoihin. (Keltikangas-Järvinen 2010 s.18)

Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka määrää kuinka tärkeää ihmiselle on toisten seura ja heidän viihtyminen hänen seurassaan. Sosiaalisella lapsella on paremmat lähtökohdat hyviin sosiaaliin taitoihin, vaikka sosiaalisuus ei näihin suoraan johdakaan. Sosiaalisten lasten käytöstä palkitaan helpommin kuin vähemmän sosiaalisten, ja vähemmän sosiaalisille lapsille saattaa syntyä stressiä sosiaalisesta käyttäytymisestä, ja siitä että pitäisi toimia oman temperamentin vastaisesti. Sosiaalinen lapsi saa jatkuvasti hyvää palautetta käytöksestään ja vähemmän sosiaaliset, jotka palautetta juuri tarvitsivat, unohdetaan helposti. (Keltikangas-Järvinen 2010 s.36-49)

Ujous ei ole sosiaalisuuden vastakohta, vaan ihmisen reaktio uusiin tilanteisiin ja toisiin ihmisiin. Ujo ihminen salpautuu ja jännittää sosiaalisissa tilanteissa, mutta tämä ei tarkoita, ettei hän olisi sosiaalinen ja kiinnostunut muista ihmisistä. Ujon ihmisen kokemukset kuitenkin vaikuttavat hänelle kehittyviin sosiaaliin taitoihin. Aikuisen ohjaus on olennaisen tärkeää ujon lapsen sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Lapsi tarvitsee neuvoja, mitä tehdä muiden seuraan joutuessaan, ja kokemuksia siitä, että muiden kanssa on hauskaa. On tärkeää, että lapsi pääsee leikkimään muiden kanssa ujoudestaan huolimatta, koska sosiaalisella ujolla lapsella olisi kyllä halua osallistua, mutta hän ei vain uskalla tulla mukaan. Myös lapset jotka eivät varsinaisesti

haluakaan osallistua, on hyvä totuttaa sosiaalsiin tilanteisiin ja taitoihin toimia niissä. Lapsen rooli leikissä voi olla tärkeä ja ratkaiseva leikin onnistumisessa, jolloin muilta tuleva palaute on todennäköisimmin positiivista. Aikuinen myös auttaa sopivien ystävien löytämisessä ja molemminpuolisten avunantotilanteiden luomisessa. Tällaisen ohjaamisen tarkoitus on hyväksyä lapsen temperamentti sellaisenaan, mutta auttaa lasta välttämään vastentahtoinen jatkuva sivustakatsojan rooli. Mahdollisuus sosiaalisten taitojen kehittämiseen on tulevaisuuden kannalta tärkeää ja auttaa hyvän itsetunnon kehittämisessä ujoudesta huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 36-49)

Liikunnassa ohjaajalla on tärkeä rooli lapsen itsetunnon vahvistamisessa. Kun liikkujalla on myönteinen käsitys itsestään, suoriutuu hän paremmin annetuista tehtävistä. Liikunta auttaa kehittämään elämänhallinnan tunnetta. Itsetunto muodostuu lapsen kokemuksista hänen pätevyydestään fyysisissä, sosiaalisissa ja henkisissä toiminnoissa. Liikunnassa opitaan itsestä paljon, miten näihin haasteisiin pystyy vastaamaan. Itsetunto vaikuttaa aina tekemisen taustalla. Itseluottamus taas on taitoa arvioida omaa tekemistä ja itsearviointia. Se vaihtelee tilanteesta ja kokemuksista riippuen. Jos lapsella on huono luottamus omiin kykyihinsä, on tärkeää että ohjaaja kannustaa ja ohjaa lasta hyväksymään itsensä ja taitonsa sen hetkessä tilanteessa. Itsetunto vaikuttaa suhtautumiseen omiin suorituksiin, ja taitoihin. Jos itsetunto on huono, ei edes hyvä saavutus vaikuta onnistumisen tunteeseen, koska lapsi uskoo että epäonnistuu vielä tulevaisuudessa. Oppiminen ja onnistumisen kokemukset kasvattavat kuitenkin itsetuntoa ja luottamusta, ja kokemus siitä, että on arvokas omana itsenään taidoista huolimatta kasvattaa halua oppia lisää. (Autio 2005 s. 91-92)

Ohjaajan tulisi varmistaa liikuntatilanteessa että jokainen saa tuntea kuuluvansa ryhmään ja samalla nauttia yksilöllisyydestään. Ryhmään kuulumisen tunteeseen voi vaikuttaa huomioimalla jokaista yksilöllisesti, ja tutustuttamalla jäsenet toisiinsa sekä tekemällä yhdessä toiminnan säännöt ja suunnittelun ja sitouttamalla ohjattavat toimintaan. Itsetunto ja itsensä hyväksyminen sellaisenaan vaikuttaa itsensä arvostamiseen puutteista huolimatta, mikä johtaa itseluottamuksen kautta osaamiseen ja taitamiseen. Jos lapsella on hyvä itsetunto, hän osaa ottaa tilansa ja paikkansa ryhmässä ja luottaa ohjaajaan. Hän osallistuu myös hieman epämieluisampiin tehtäviin, kokeilee rohkeasti uutta ja uskaltaa olla oma itsensä eikä vertaile itseään muihin. Jos

taas lapsi hakee huomiota negatiivisella käytöksellä, pelleilee tai sooloilee, häiriköi, vastustaa sääntöjä eikä siedä palautetta, sekä vähättelee muita, tai on vetäytyvä ja arka, vähättelee omia taitojaan, pelkää kontaktin ottoa, uusia tilanteita ja esillä oloa, on itsetunto huono. Ohjaaja voi vaikuttaa itsetunnon ja luottamuksen kehittymiseen antamalla kiitosta onnistumisesta ja muistuttamalla myös aikaisemmista onnistumisista, välttämällä kuitenkin keinotekoisia kehuja. Itsetuntoa voi myös edistää kuuntelemalla ja ottamalla kontaktia jokaiseen osallistujaan sekä varmistamalla että kaikki ovat ymmärtäneet tehtävän, hyväksymällä erilaisuuden ja korostamalla suoristusten vertaamista vain omaan kehityksen. Jokainen osallistuja näkee itsensä tärkeänä, arvokkaana ja osaavana ja uskoo omiin kykyihinsä saadessaan myös kokeilla niitä, ja vaalia reilua peliä. Itsetunnon kehittämisessä iso tekijä on kehonhahmotus. Se määrittää, miten ihminen kokee oman liikkumisensa ja sitä kautta olemisensa. Kehonhahmotus opitaan liikkumalla, tekemällä ja kokeilemalla suurella toistojen määrällä. Kokemus tuo kehonhahmotusta ja kun sopiva taso on saavutettu, voidaan edetä vaikeampiin tehtäviin. (Autio 2005 s.90-98)

Lapsen kannustaminen tehtäviin ja osaamisen kehittämiseen saavat lapsen toimimaan parhaansa mukaan. Oma seuranta liikkumisessa ja onnistumiset kannustavat harrastuksen jatkumiseen. Luottaminen itseän ja osaamisen tunne on lisäävät uskoa itseän. Ohjaaja voi vaikuttaa myönteisen minäkuvan kehittymisen kannustamalla yrittämään uudelleen. Pelit ovat hyviä oppimistilanteita epäonnistumisen ja onnistumisen harjoitteluun. Ohjaajan tulisi luoda tilanteita, joissa jokaiselle on joskus mahdollisuus onnistua. Jatkuva epäonnistuminen liikunnassa johtaa Zimmerin (2001 ks. Autio 2005, s.98) kehän mukaan liikunnallisten haasteiden välttämiseen, mikä johtaa epävarmuuteen liikunnassa. Tästä johtuen suoritukset heikkenevät edelleen ja aiheuttavat uusia epäonnistumisia. Autio on muokannut kehästä onnistumisen kehän, jossa onnistumiset liikuntatilanteissa johtavat liikunnan kokemiseen haasteena, jolloin liikunnallinen varmuus lisääntyy ja suorituksen vahvistuvat, mikä johtaa taas onnistumiseen ja liikunnallisen itsetunnon kehittämiseen. (Autio 2005 s. 93-98)

3.3 Sukupuolten väliset erot liikuntatottumuksissa

Kouluiässä tyttöjen ja poikien väliset fyysiset erot eivät ole suuria, mutta aiemmat kokemukset liikunnasta vaikuttavat heidän osaamiseensa eri lajeissa. Tämän takia tytöt eivät usein ole niin taitavia esimerkiksi pallopeleissä vähäisemmän kokemuksen takia ja pojat taas ovat usein

voimistelutaidoissa kokemattomampia. (Engström 2003 s.46) Usein nämä sukupuoliroolit ovat myös ohjaajilla tiukassa, ja on vaikea luopua vanhoista ajatusmalleista, esimerkiksi että tytöt eivät pelaa jääkiekkoa ja pojat eivät harrasta taitoluistelua. Nämä kulttuuriset normit vaikuttavat helposti tyttöjen ja poikien asenteisiin liikuntaa kohtaan. (Engström 2003 s. 102-103)

Tyttöjen ja poikien erot alkavat näkyä jo varhain myös sosiaalisessa käyttäytymisessä. Lapsilla on taipumus hakeutua samaa sukupuolta olevien seuraan. Sosiaalisia kategorioita tutkivassa esikoulututkimuksessa oman sukupuolen kanssa leikkiminen vahvisti sukupuolelle ominaista toimintaa. Selityksiä tähän ovat mallioppiminen, yhdenmukaisuuden paine, kontrastiefekti sekä me ja he –ajattelu. (Martin ja Fabes 2001, ks Salmivalli 2008 s. 159-162)

Minäkäsityksen kannalta tyttöjen ja poikien väliset erot näkyvät siinä, että pojat tuntevat enemmän pätevydenkokemuksia fyysisissä taidoissa ja tytöt enemmän sosiaalisissa taidoissa. Kuitenkaan liikunnan harrastajien joukossa näitä eroja ei ole. Liikunnan harrastaminen siis lisää fyysisen pätevyden kokemuksia, mutta pojat harrastavat tutkimusten mukaan enemmän liikuntaa kuin tytöt. (Lintunen 1998, 1999, ks. Miettinen 2000 s. 84)

Biologisesta näkökulmasta tytöt ja pojat ovat erilaisia, ja heidän kiinnostuksen kohteensakin poikkeavat toisistaan. Pojilla katsotaan olevan suurempi kiinnostus kilpailuun ja suorituksiin, kun taas tytöt ovat tyypillisesti kiinnostuneita pehmeämmistä ja taiteellisemmista liikuntamuodoista. Genusnäkökulma tarjoaa uuden vaihtoehdon tällaisen ajattelun synnylle. Kulttuurissa on muovautunut tietyt roolit sukupuolille ja ne syntyvät enemmän asenteista ja yhteiskuntarakenteista kuin biologisista eroista. Odotukset eri sukupuolten rooleja kohtaan ovat kulttuurisidonnaisia, eivätkä voi perustua pelkästään biologisiin argumentteihin. Poikien kilpailuhenkinen urheilu perustuu käsitykseen, että poikien pitää olla kovia ja vahvoja, ja tyttöjen esteettisyyteen ja viehättävyyteen perustuvat lajit liittyvät tyttöjen rooliin sivustakatsojana ja perheen huolehtijana. (Engström 2003 s. 104-105)

3.3.1 Aikuisen rooli tyttöjä ja poikia ohjatessa

Asenteita on vaikea muuttaa, mutta myös liikunnassa on mahdollista rikkoa rajoja perinteisten sukupuoliroolikäsitysten väliltä. Joissain tilanteissa on hyvä ottaa huomioon erot, mutta

useimmin kannattaa korostaa samanlaisuutta. Perinteinen jako tyttöjen ja poikien lajeihin pitäisi unohtaa, ja aikuisten suhtautua tyttöihin ja poikiin samalla tavalla niin puheessaan, odotuksissaan kuin kohtelussa. (Fagrell 2005 s. 105)

Urheilun ei pitäisi perustua vain miesten malliin, koska murrosiästä lähtien erot fysiikassa kasvavat. Sitä ennen kuitenkin tytöt ja pojat pystyvät tasavertaisesti osallistumaan lajeihin yli sukupuoliroolien, jos heitä vain tarpeeksi kannustetaan. Nyky-yhteiskunnassa korostetaan yksilöllisyyttä ja kaikkien tasavertaisia mahdollisuuksia, mutta vanhat käsitykset kuitenkin elävät vielä myös nuorisoliikunnan piirissä. Kaikilla pitäisi olla vapaus valita urheiluun osallistumisesta sukupuoleen katsomatta. Usein tyttöjä syytetään omasta laiskuudesta tulla mukaan ja tavoitteellisuuden puuttumisesta. Tyttöille monien urheilulajien maailma voi tuntua vieraalta, koska heidät on kasvatettu toisin kuin pojat, mutta näitä eroja pitäisi pienentää, niin että liikunnassa voisivat tytöt ja pojat osallistua tasavertaisesti. (Fagrell 2003 s.102-109)

Molemmat sukupuolet voivat aivan hyvin leikkiä samoja leikkejä, mutta he eroavat luontaisesti siinä, miten näitä leikkejä leikkivät. Tytöt rakentavat mieluummin yhteyksiä ja jakavat kokemuksia, kun taas pojat pitävät tärkeämpänä toimintaa ja asioiden tekemistä. Tyttöjen ja poikien erilaiset sisällölliset tavat liikkua tulisi hyväksyä, eikä sukupuolten eroja liikunnassa tulisi liikaa verrata toisiinsa. Naisohjaajien panos alalla on tärkeää lisäämään tyttöjen harrastamista ja rakentamaan tasapuolista liikuntakulttuuria. Vaikka tyttöjen ja poikien ohjaaminen on erilaista, ei sukupuoleen saa kiinnittää liikaa huomiota. Tärkeintä on olla läsnä ja kuunnella lasta omana itsenään. (Autio 2005 s.38-40)

Aikuisilla on tapana monien tutkimusten mukaan ohjata eri tavalla tyttöjen ja poikien sosiaalista kehitystä. Tyttöjä neuvotaan ja ohjataan enemmän ja heille annetaan enemmän valmiuksia. Motorista aktiivisuutta rajoitetaan ja suunnataan sosiaalisesti hyväksyttäviin toimintoihin. Poikia rangaistaan helpommin ja heidät jätetään selviytymään yksin vaatimuksista olla rohkeita. Motorinen aktiivisuus ja levottomuus sallitaan, mutta tietyissä pisteessä siitä tulee rangaistus. Tyttöjen välisiä sosiaalisia tilanteita selvitetään helpommin kuin poikien. Tyttöjen ja poikien tavat muodostaa ystävyys-suhteita ja leikkiä poikkeavat toisistaan. Tyttöillä on helposti yksi paras ystävä, kun taas pojat leikkivät enemmän ryhmissä. Eräissä tutkimuksissa yritettiin hajottaa

näitä toimintamalleja, mutta ne palautuivat kun aikuisten valvoma koetilanne, jossa tytöt leikkivät ryhmässä ja pojat yhden ystävän kanssa, oli ohi. Myös tutkimuksessa ilmeni että tytöt ovat kolme kertaa niin paljon vuorovaikutuksessa ohjaajaan kuin pojat. Vuorovaikutus poikien kanssa oli lähinnä rauhoittelua. (Keltikangas 2010 s. 178-180)

3.4 Turvallisuus liikunnassa ja vaikuttamisen tärkeys

Liikkuessa ei voi koskaan täysin välttyä vammoilta. Leikin ja urheilun tiimellyksessä otetaan riskejä, jotka joskus saavat aikaan pieniä vammoja. Näiden estämiseksi voi kuitenkin varmistaa, että toiminnat on sovellettu lasten fyysisen kehitystason mukaan, ja varmistaa oikea varustus ja muut turvallisuusseikat. Lapset eroavat aikuisista niin fyysisesti ja psyykkisesti, joten aikuisten harjoitusmuotoja ei missään nimessä pidä suoraan soveltaa lapsille. Lapsen kasvuaikana luusto palautuu hyvin vammoista ja sopeutuu ulkoiseen rasitukseen. Kuitenkin liian pitkäkestoinen ja yksipuolinen kuormitus vaikuttaa kehoon negatiivisesti. Hyvät kengät varsinkin kovalla lattialla ovat tärkeitä, ettei luusto vammaudu. (Forsberg 2003 s.78-79)

Turvallinen ympäristö varmistaa lapsen hyvät kokemukset liikunnasta. Jos toiminnassa on vaarana nolatuksi tuleminen tai epäoionistuminen, sitä kartetaan helposti kokonaan. (Autio 2005, s. 44) Ohjaajalla on tärkeä rooli turvallisen ilmapiirin luomisessa. Ohjaajaan voi luottaa, ja osoittaessaan, että ohjaaja myös luottaa lapseen, alkaa lapsi itsekin luottaa omiin kykyihinsä. Ohjaaja on myös aikuinen, joka tunteilanteessa asettaa selkeät rajat ja luo näin turvallisuuden tunteen. Ohjaaja myös näyttää välittävänsä lapsista. (Autio 2005 s. 65-66)

Uskaltaakseen osallistua leikkiin, lapsi tarvitsee tietyn turvallisuuden tunteen. Toiset osallistuvat spontaanimmmin, toisilla kestää kauemmin miettiä, uskaltaako mennä mukaan. Lapset voivat tuntevat epävarmuutta monista eri syistä. Tietty jännitys kuuluu asiaan leikeissä ja peleissä, yhtä paljon kuin turvallisuuskin, sillä se on usein eteenpäin vievä voima. Leikeissä on oltava myös psykologinen jännitysmomentti, esimerkiksi hippaleikissä, jossa pelkkä juokseminen ei aiheuta jännitystä. Myös fyysinen jännitys, esimerkiksi hyppääminen tavallista korkeammalta, tekee leikeistä mielekkäitä. Myös spontaanisuus ja yllätyksellisyys leikeissä tuovat jännitystä. Turvallisissa rajoissa on hyvä kokea jännitystä ja kokeilla omien rajojen ylittämistä. (Langlo 2002 s.150-151)

Ohjaajan on tärkeää osata kuunnella mitä lapset sanovat. Tämä kuuntelemisen taito on yksi keskeisimmistä ohjaajan taidoista. Kun lapsi tuntee tulevansa kuulluksi, luottamus ohjaajaan paranee ja tämä takaa hyvän vuorovaikutuksen ja turvallisen ilmapiirin sekä toimivan ryhmän. Hyvän kuuntelijan tavoite on ymmärtää toisen asia, ja olla luotettava. Hyvä kuuntelija myös pystyy keskittymään ja antamaan tilaa sekä esittää avoimia kysymyksiä. (Autio 2005 s. 82-83)

Hyvät vuorovaikutustaidot sisältävät myös palautteen antamisen. Kun lapsi saa palautetta, se vahvistaa itsetuntemusta ja pätevyiden tunnetta ja samalla motivaatiota liikuntaan. Palaute on rakentavaa ja se auttaa lasta myös itse havainnoimaan omaa toimintaansa. Myös ohjaaja osaa ottaa itse palautetta vastaan, ja näin kehittää toimintaa. On tärkeää saada aikaan ilmapiiri, jossa kaikki uskaltavat kertoa, mitä he toivoisivat toiminnalta ja ohjaajalta. (Autio 2005 s.82-83)

Nuori Suomi on kartoittanut lasten liikkumistottumuksia Suomessa, ja keinoja, joilla liikunnasta syrjäytyviä lapsia saataisiin taas liikkumaan. Tärkeimpiä keinoja katsottiin olevan lasten aito osallistuvuus, jolloin lapsi itse pääsee parhaiten vaikuttamaan liikkumiseensa, sekä liikuntapaikkojen lisääminen lähiympäristöön. (Karvinen et al. 2010)

3.5 Motivaatio liikunnassa

Lapsen motivaatio liikkumiseen löytyy sisäisestä halusta ja tarpeesta oppia, kasvaa ja kypsyä ja kehittyä. Motivaatio on ihmisen halua saavuttaa erilaisia tavoitteita jotka tulevat eri tarpeista. Mm. Maslowin (1970) ja Madsenin (1971) teorioiden mukaan on olemassa primäärejä ja sekundäärisiä tarpeita. Sekundäärisiä tarpeita aletaan tyydyttää vasta kun primääriset ovat kunnossa, ja näitä ovat psyykkiset tarpeet, kuten kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset prosessit. Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäisessä motivaatiossa (Gottfried 1995) liikkeellepaneva voima on uteliaisuus, haasteet ja toive vaikeiden uusien taitojen osaamisessa. Sisäinen tahto saa yksilön tekemään jotain omasta tahdosta ja halusta. Ulkoinen motivaatio saa tekemään asioita muiden käskystä, tai toiveesta saavuttaa tekemisellä jotain. (Levy 1978) (Langlo 2002 s. 133)

Koululiikunnassa aktiviteetit lähtevät usein ulkoisesta motivaatiosta ja kehittyvät vähitellen sisäisestä motivaatiosta lähteviksi toiminnoiksi. Oppiminen, joka tapahtuu lapsen omista lähtökohdista ja sopivista haasteista, herättää lapsen uteliaisuuden ja antaa elämyksiä jännityksestä ja hallinnan tunteen. Positiiviset kokemukset ovat pohja sisäiselle motivaatiolle ja saavat lapsessa heräämään oman tahdon tehdä asioita joita he aiemmin tekivät käskystä. Saamalla taitoja ja hyviä kokemuksia liikunnallisista aktiviteeteista, kasvattaa jälkeinpäin halua leikkeihin ja muihin aktiviteetteihin. Koululiikunta on pääpiirteissään fyysistä aktiivisuutta ja motoristen valmiuksien opettelua. Liikuntatunneille erityispiirre on, että motorinen kompetenssi on näkyvää sekä oppilaalle itselleen, että muille. Itsekuva ja motivaatio oppia kietoutuvat yhteen, ja määräävät miten oppimistilanne koetaan. Tällaista prosessia tapahtuu elämässä muutenkin kun omat kokemukset ja ympäristö muovaavat yksilöä. (Langlo 2002 s. 133-134)

Psykologinen ympäristö muovaa lapsen käsitystä osaamisestaan ja vaikuttaa motivaatioon jatkaa oppimista. Omat subjektiiviset tulkinnat ovat keskeisiä. Nicholls (1989) ja Ommundsen (1992) (ks Langlo 2002 s. 133) jakavat erilaiset oppijat oppimis- ja tehtäväorientoituneisiin. Oppimisorientoituneet pitävät itseään vertailukohtena, eivätkä vertaile itseään muihin. Heillä on hyvät edellytykset positiiviseen omakuvaan ja hyvään itsekontrolliin. Suorituskeskeiset lapset haluavat näyttää kykyjään ja vertailevat itseään muihin. He yrittävät suojella omakuvaansa ja uskovat helposti ettei harjoittelu auta. Tätä kutsutaan opituksi avuttomuudeksi. Oppimisympäristön tulisi motivoida tehtävä- ja oppimisorientaatioon ja korostaa yksilöllistä edistymistä, niin ettei keskitytä liikaa muihin, vaan oma kehitys on tärkeintä. Lapsia pitäisi osallistaa suunnitteluun omassa oppimisessa jotta he saisivat tunteen päättämismahdollisuudesta ja kontrollista omassa oppimisessa. (Arms 1992, ks. Langlo s. 135) Ilon elämys syntyy, kun lapsi tuntee osaavansa jotain ja saavansa jännitystä. Hetkessä viihtyminen ja ilo ovat tärkeämpiä kuin ajatus tulevasta terveydestä. (Langlo 2002, s. 133-135)

Lasten liikuntamotivaatiota oli tutkittu Suihkosen ja Virolaisen tutkimuksessa, joka selvitti lasten liikuntamotivaatiota ja muita liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä lasten itsensä kokemina. Tutkimuksessa lasten tärkeimmiksi syiksi liikkua selvisivät sisäinen halu ja tarve liikkumiseen, sekä terveyteen ja sosiaalisuuteen liittyvät motiivit. (Suihkonen&Virolainen 2002)

Soinin, Liukkosen ja Jaakkolan (2004) tutkimuksessa kehitettiin koulun motivaatioilmaston mittaria, joka arvioi koettua fyysistä pätevyyttä, autonomian tunnetta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tutkimuksessa toimivaksi osoitetun mittarin neljä faktoria olivat autonomiailmasto tehtäväilmasto, minäilmasto ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ilmasto. Itsearvioitua fyysistä aktiivisuutta kasvatti tilastollisesti merkitsevästi tehtäväsuuntautuneisuus, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tutkijoiden mukaan on tärkeää selvittää, voiko vähemmän liikunnallisten lasten osallistumisaktiivisuutta edistää sisäistä motivaatiota tukevalla ilmastolla. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja autonomian tunnetta on tutkittu vähemmän, mutta ne näyttäisivät tukevan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, kuten aiemmin enemmän tutkittu tehtäväsuuntautunut, itsevertailua korostava ilmasto. (Soini et al. 2004)

Lapsen kiinnostumiseen jostain lajista ja siinä mukana olemiseen vaikuttaa motivaatio. Lapsilla on usein halu leikkiä ja pelata kaikkia pelejä, ja tällöin puhutaan motiiviristiriidasta. Tekemisen ohjaamiseen tarvitaan aikuista, mutta lapsi tarvitsee myös omaa aikaa vapaaseen leikkimiseen. Aikuisen tehtävä on kannustaa lasta liikunnan pariin, ja tässä prosessissa ovat mukana niin vanhemmat kuin opettajat ja ohjaajatkin. Motivoinnissa tärkeää on asettaa selkeät yksilölliset ja realistiset tavoitteet ja luottaa lapsen osaamiseen, sekä korostaa että jokainen saa osallistua. Lasta kuunnellaan turvallisessa ilmapiirissä ja hän saa itse päättää osallistumisestaan, tunnillakaan ei ole aina pakko olla. Ohjaaja antaa myös palautetta erityisesti lapsen kehitymisestä. (Autio 2005 s.99-102)

Susanna Takalon tutkimuksessa (2004) tutkittiin sosiaalisen ympäristön vaikutusta lasten liikuntamotivaatioon. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, miksi lasten liikkumismäärässä on eroja. Aineistossa ilmeni selviä eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä. Fyysisesti passiivisilla lapsilla korostui kaveripiirin merkitys liikunnassa ja he saivat vanhemmiltaan vähemmän sosiaalista tukea liikuntaharrastukseensa. Koetut liikuntataidot vaikuttivat myös voimakkaasti motivaatioon jatkaa liikuntaa. Ne, jotka kokivat taitonsa paremmiksi, pitivät tärkeänä jatkaa harrastusta tulevaisuudessa, ja heikommiksi koetut taidot johtivat helposti harrastuksen lopettamiseen. Passiiviset lapset saivat vähemmän myös liikuntavälineitä ja ehdotuksia harrastuksiin vanhemmiltaan, ja kokivat puutteelliset liikuntataidot esteeksi harrastuksen aloittamiseen. Tutkimus osoitti, että vähemmän liikkuvat lapset ovat kiinnostuneita liikkumaan, mutta

tarvitsevat ympäristön monipuolista sosiaalista tukea, sekä kannustusta ja luottamusta kykyihinsä aloittaakseen ja jatkaakseen liikuntaharrastusta. (Takalo 2004)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

Toteutin tutkimukseni kvantitatiivisena survey-tutkimuksena. Hirsjärvi (2002 s. 22) kuvaa survey-tutkimusta menetelmäksi, joka pyrkii kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä poimimalla tietyistä ihmisjoukosta otoksen, jolta aineisto kerätään. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat keskeisiä aiemmista tutkimuksista tehdyt johtopäätökset, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen ja käsitteiden määrittely (Hirsjärvi 2002 s. 129). Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessani olivat lapset, liikunta, vapaa-aika ja liikunnan motivaatiotekijät. Käytin tutkimuksessani motivaatioteorioita ja aiempia tutkimuksia, jotka ovat selvittäneet lasten motivaatiota vapaa-ajan liikuntaan.

Tutkimuksessani pyrin tuomaan esiin ja selittämään kausaalisia vuorovaikutussuhteita lasten motivaation ja vapaa-ajan muun liikunnan välillä. Jacobsenin (2007 s. 38) mukaan selittävä tutkimus vaatii aina myös kuvailun aiheesta. Motivaatioteoriat, lasten liikunnasta tehdyt tutkimukset sekä Wau Ry:n omat tilastot lasten osallistumisesta toimintaan auttavat kuvailemaan tutkimukseeni liittyviä ilmiöitä.

Jacobsenin (2007 s. 181) mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen kysymyksenasettelussa valitaan yksiköt, eli he joita halutaan tutkia, muuttujat, eli se mistä ollaan kiinnostuneita ja mitä kysytään sekä arvot, eli miten kysymyksiin vastataan. Tutkimuksessani yksiköt olivat kerhoissa käyvät lapset ja heidän vanhempansa. Rajasin otoksen vain Wau! –kerhoissa käyviin ala-asteikäisiin lapsiin, koska kerhojen ulkopuolella olevia koululaisia olisi ollut hankala tavoittaa. Rajasin otoksen myös vain Espoon alueen koululaisiin, koska alueelliset erot olisivat saattaneet vaikuttaa tuloksiin. Tutkimukseen otettiin mukaan noin 450 lasta, joista 80 vastasi kyselyyn.

Tutkimus toteutui eettisesti, sillä vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja vastaajat saivat tutkimuksesta kaiken tarvittavan tiedon ennen vastaamista. Tulokset käsiteltiin luottamuksellisesti ja anonymisti, eikä yksittäisiä vastaajia pysty tunnistamaan vastauksista. Lapsille tehtävissä tutkimuksissa on otettava huomioon, että myös heidän on oltava kykeneviä

itse päättämään, osallistuvatko tutkimukseen vai eivät. Tutkittavan on pystyttävä itse arvioimaan vastaamisen hyödyt ja haitat. (Jacobsen 2007 s. 22) Tätä eettistä ongelmaa ei kuitenkaan tutkimuksessani ollut, koska lapset vastasivat kyselyyn yhdessä vanhempiensa kanssa.

Tiedonkeruumenetelmänä käytin kysymyslomaketta, joka lähetettiin kaikkien suomenkielisten Wau! -kerholaisten koteihin sähköpostitse. Kysymykset muotoilin niin, että ne olisivat lapsille ja heidän vanhemmilleen helppoja ymmärtää ja tarpeeksi yksinkertaisia, sekä antaisivat tietoa oikeisiin tutkimuskysymyksiin. Hirsjärvi (2002 s. 182) nimeää kyselytutkimuksen eduksi sen mahdollistaman suuren otoksen ja monien asioiden kysymisen suhteellisen pienellä vaivannäöllä ja ajankäytöllä. Lomake on kuitenkin suunniteltava huolellisesti, jotta se antaa kaikki tutkimukseen tarvittavat vastaukset ja aineisto on helppo käsitellä ja analysoida. Heikkouksia kyselytutkimuksessa ovat vastaajien kato ja kysymysten väärinymmärtäminen tai huolimattomuus vastaamisessa. Valitsin kysymyslomakkeen tiedonkeruumenetelmäksi, sillä kvantitatiiviseen tutkimukseen sopii hyvin tällainen kysely sen mahdollistaman suuren vastaajajoukon takia. Olisin toivonut enemmän vastauksia, jotta olisin saanut laajemmin mielipiteitä kerhojen toiminnasta. Lähetin muistutuksen viikon kuluttua kyselylomakkeen lähettämisestä, mutta siitä huolimatta vastausprosentti jäi alhaiseksi.

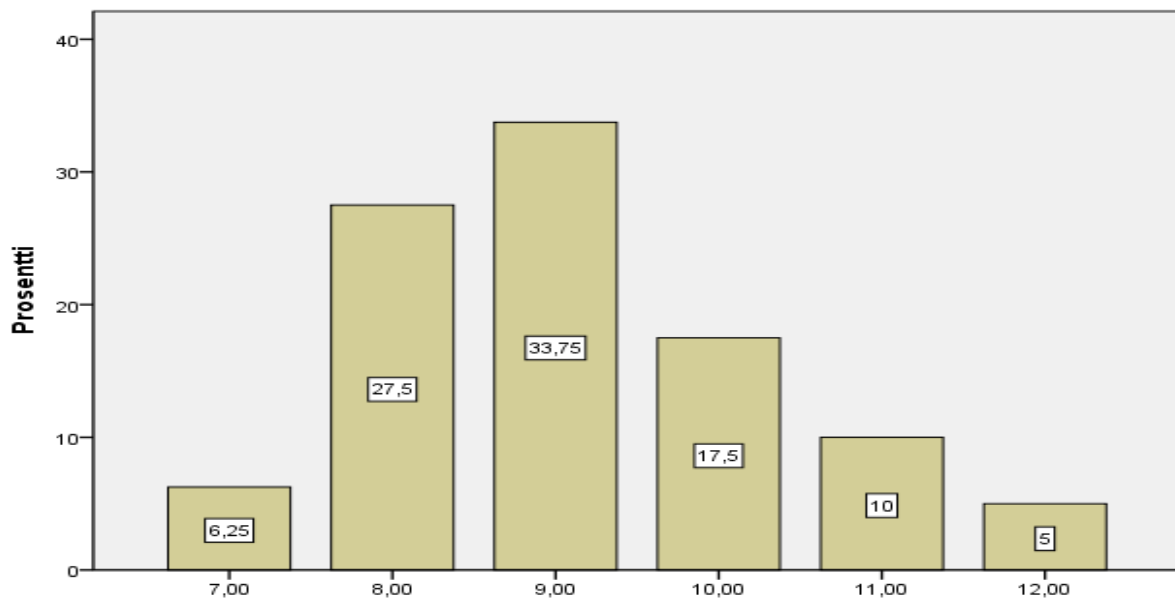
Kerätyn tiedon analysoin kvantitatiivisesti etsimällä syy-seuraussuhteita lasten vapaa-ajan liikuntamäärän ja motivaatiotekijöiden välillä, sekä tutkin lasten liikuntatottumusten prosentuaalisia osuuksia kerhojen lasten keskuudessa. Mahdollisten yhteyksien selvittämiseen muuttujien välillä käytin Pearsonin chi-testiä, jota käytetään tilastollisten yhteyksien selvittämiseen. Jos testissä P-arvoksi tulee 0,05 tai vähemmän, on yhteys muuttujien välillä tilastollisesti merkitsevä, jos taas enemmän, tilastollista yhteyttä muuttujien välillä ei ole.

Tutkimus käynnistyi tammikuussa 2011. Selvitimme Wau Ry:n johdon kanssa, minkälaiselle tutkimukselle heillä olisi tarvetta ja esiin nousi aihe, mikä motivoi niin vähän kuin paljon liikkuvia lapsia tulemaan kerhoihin. Muotoilin tutkimuskysymyksiä ja esitin ne ensin idea-seminaarissa (2.2.2011), jonka jälkeen aloin työstää tutkimusta. Muotoilin kysymyslomakkeen ja saatekirjeen suunnitelman pohjalta, ja esitin suunnitelman suunnitelmaseminaarissa (2.3.2011). Sain Etixiltä luvan jatkaa tutkimuksen tekoa ja siirsin kysymyslomakkeen Zef-ohjelmaan. Kysymykset lähetettiin 14.4.2011 ja toukokuuhun mennessä vastauksia oli tullut 80. Käytin tulosten analysointiin ja taulukointiin SPSS-ohjelmaa.

Tutkimuksen validius melko hyvä, mutta laajempaan kuvaukseen Espoon alueen Wau! –kerholaisista olisi tarvittu enemmän vastaajia suhteessa kaikkiin kerholaisiin. Tulokset eivät ole kovinkaan hyvin yleistettävissä kaikkiin kerholaisiin. Kysymyslomakkeella saatiin vastattua tutkimuskysymyksiin, mutta se olisi voinut olla selkeämmin muotoiltu, jotta vastaukset olisi ollut helpompi analysoida. Tutkimuksen reliabelius on hyvä, sillä samoille henkilöille toistettaessa kysely tuottaisi oletettavasti samansuuntaiset vastaukset.

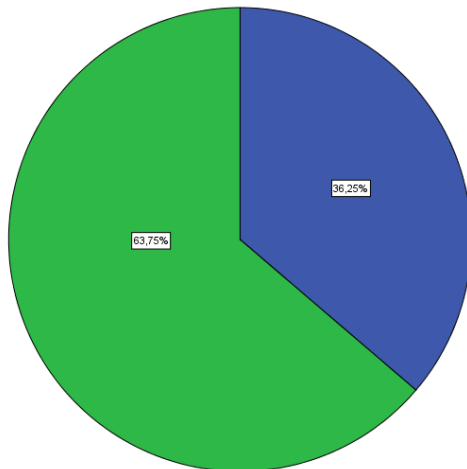
5 TUTKIMUSTULOKSET

Espoon Wau! –kerhoihin osallistuu kyselyyn mukaan eniten 8-9 -vuotiaita lapsia, joita on yhteensä noin 60% vastanneista. Vähiten, alle 10% vastanneista on 7 ja 12 -vuotiaita. 10-vuotiaita kerholaisia on 20% ja 11-vuotiaita noin 12% vastanneista. (N=80) Ks. Taulukko 1



Taulukko 1 Wau! -sporttiskerhoihin osallistuvien lasten ikäjakauma

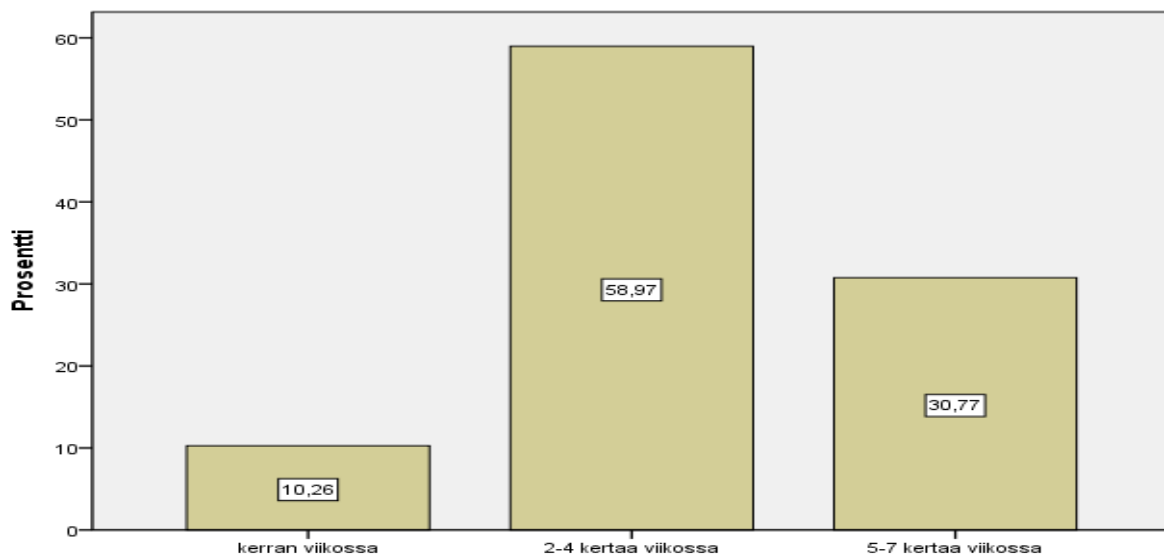
Tyttöjen osuus kyselyyn vastanneista kerholaaisista on noin kaksi kolmasosaa, poikia yksi kolmasosa. Ks. Taulukko 2



Sininen= pojat, Vihreä=tytöt

Taulukko 2 Wau –kerhoissa käyvien lasten sukupuoli

Kerholaaisista suurin osa, eli noin 60% harrastaa vapaa-ajan liikuntaa kerhojen ulkopuolella 2-4 kertaa viikossa. 5-7 kertaa viikossa tai enemmän liikuntaa harrastaa noin 30% kerholaaisista ja kerran viikossa tai harvemmin 10%. Ks taulukko 3



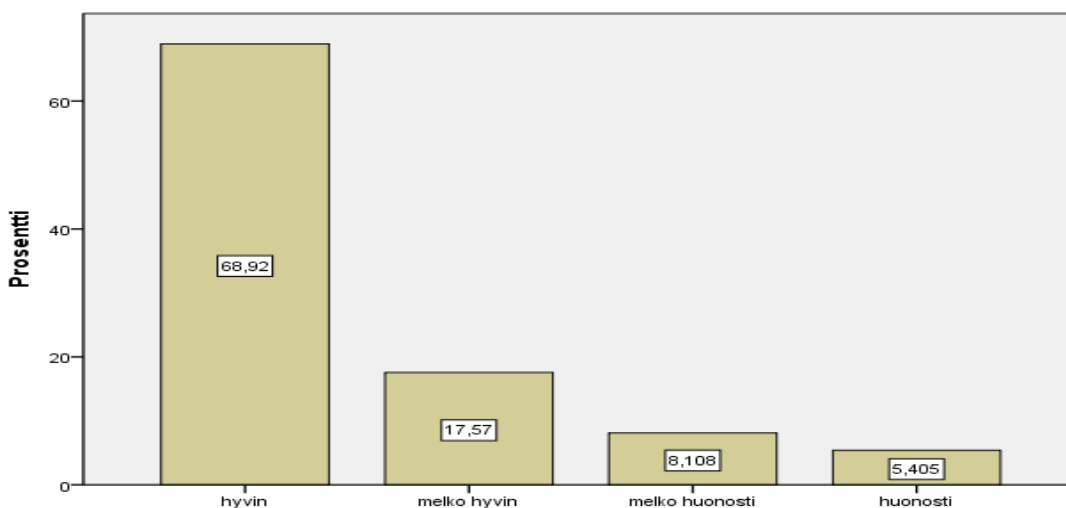
Taulukko 3 Vastaajien liikuntamäärä vapaa-ajalla

Omatoimista liikuntaa kerhojen ulkopuolella harrastaa 41% vastaajista. 25% harrastaa liikuntaa vanhempien kanssa ja jotakin lajia harrastusmielessä 21% kerholaisista. 8% kerholaisista harrastaa kilpaurheilua ja 5% kerholaisista käy myös muussa liikuntakerhossa. Omatoiminen liikunta vapaa-ajalla on hieman suositumpaa pojilla kuin tytöillä. Pojista 96% harastaa omatoimista liikuntaa ja 64% liikuntaa vanhempien kanssa. Tyttöillä vastaavat luvut ovat 83% ja 48%. Muissa kerhoissa käy 13% tytöistä ja 7% poijista. Kilpaurheilua harrastaa 24% tytöistä ja 7% pojista. Harrastusmielessä jotain lajia harrastaa 50% pojista ja 43% tytöistä.

Suosituimmaksi harrastuslajiksi kerhojen ulkopuolella mainittiin jalkapallo (10 kpl) ja salibandy (9 kpl). Myös uinti (6 kpl), yleisurheilu (2 kpl), telinevoimistelu (2 kpl), tanssi (3 kpl) ja jääkiekko (3 kpl) mainittiin useasti vastauksissa. Muita kerholaisten harrastamia lajeja ovat baletti, golf, koripallo, parkour, ratsastus, maastopyöräily, rytminen voimistelu, street dance, sulkapallo, tennis, pesäpallo, joukkuevoimistelu ja cheerleading.

5.1 Turvallisuus kerhoissa

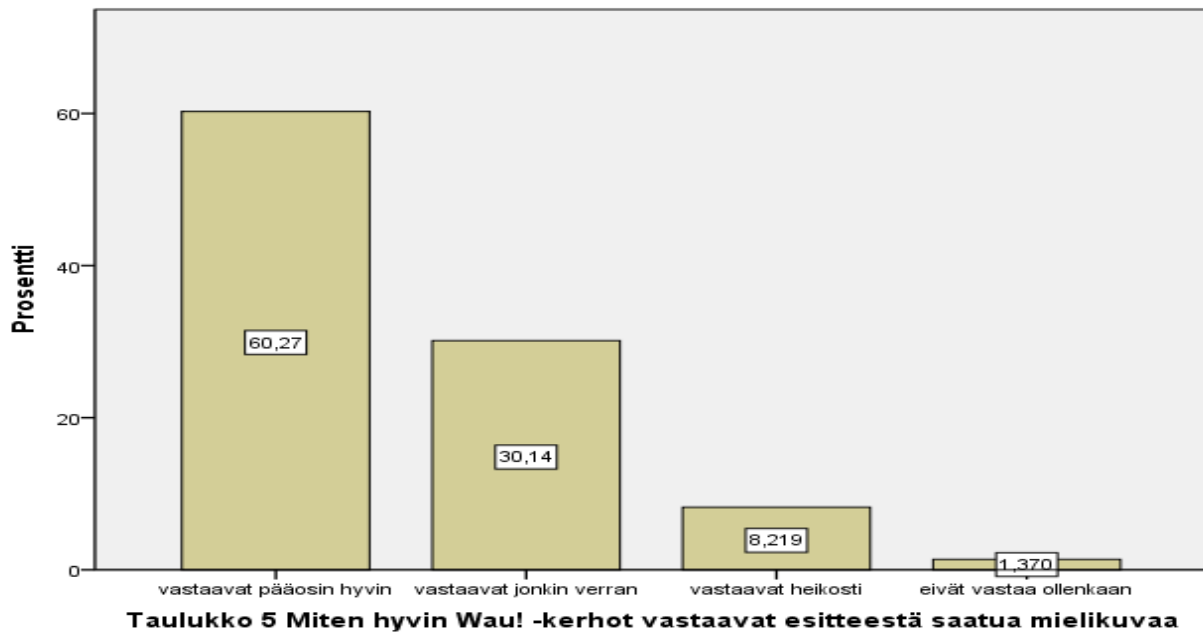
Vastaajista 70% kokee, että ohjaajat ovat onnistuneet luomaan kerhoihin turvallisen ilmapiirin, jossa ei tarvitse pelätä epäonnistumista. 20% mielestä turvallinen ilmapiiri on luotu melko hyvin, ja 8% mielestä melko huonosti. 3% vastaajista kokee ohjaajien luoneen huonosti turvallisen ilmapiirin. (N=74) Ks. Taulukko 4



Taulukko 4 Miten hyvin ohjaajat ovat onnistuneet turvallisen ilmapiirin luomisessa

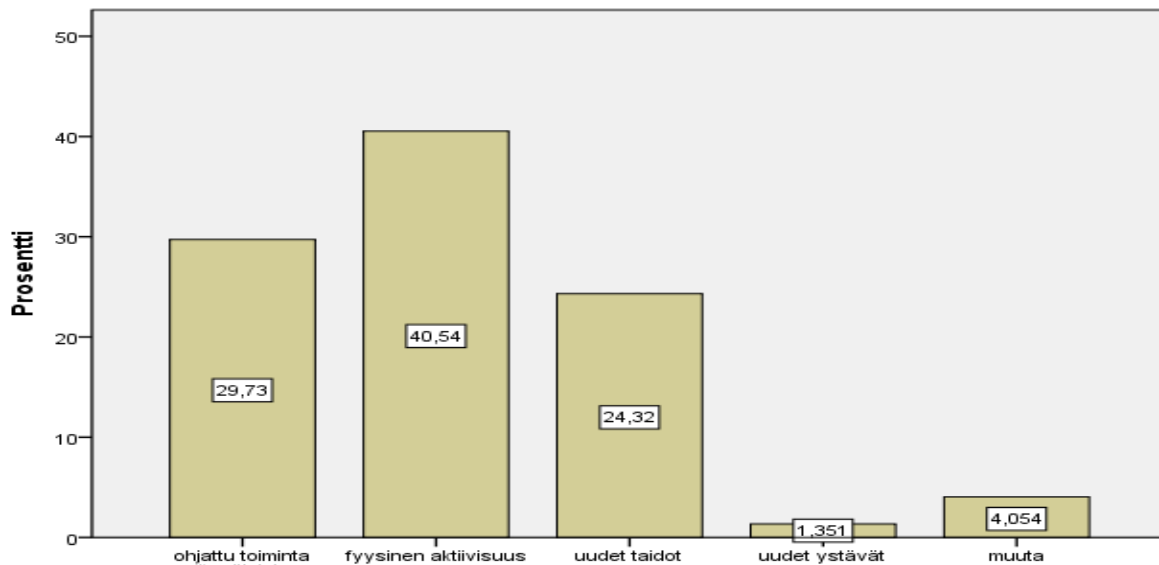
5.2 Mielikuvat ja todellisuus kerhoista

Kerho vastaa esitteestä saatua mielikuvaa 60% vastaajista mielestä pääosin hyvin. 30% mielestä ennakkomielikuvat vastaavat kerhojen todellisuutta jonkin verran, 7% mielestä heikosti, ja vain alle 1% kokee, ettei kerho vastaa mielikuvia ollenkaan. (N=73) Ks taulukko 5



5.3 Mitä vanhemmat kokevat kerhojen eniten antaneen lapselle

Kerholaisten vanhemmista 40% koki fyysisen aktiivisuuden olevan tärkeintä mitä kerhot tarjoavat lapselle. 30 % mielestä tärkeintä on ohjattu toiminta iltapäivisin, 25% mielestä uudet taidot. Uusien ystävien saamisen kerhojen kautta koki tärkeimmäksi 1% kerholaisten vanhemmista. (N=73) Ks. Taulukko 6

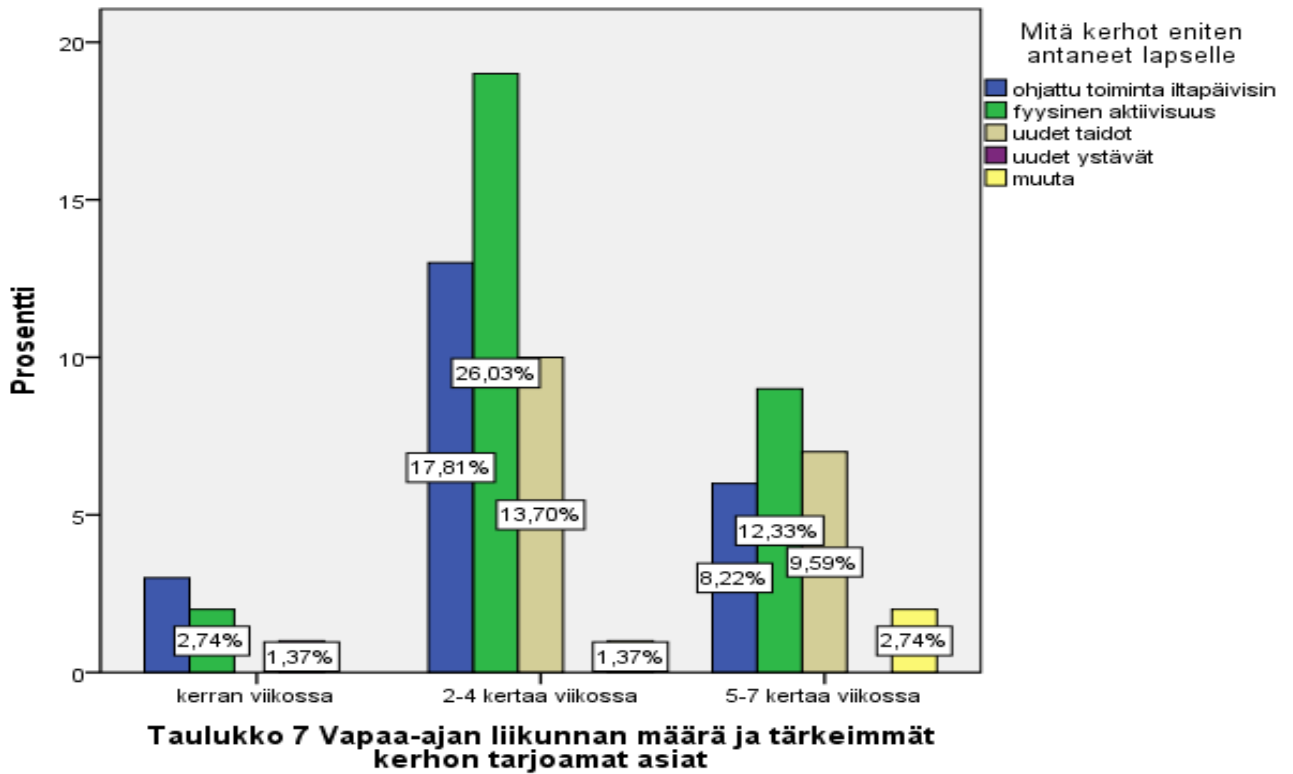


Taulukko 6 Mitä kerhot ovat eniten antaneet lapselle

Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvien lasten vanhemmista 50% mielestä tärkeintä, mitä kerhot ovat antaneet lapselleen, on ohjattu toiminta iltpäivisin. 33% mielestä tärkeintä on fyysinen aktiivisuus ja 16% mielestä kerhosta saadut uudet ystävät. Uusien taitojen oppimista ei nimennyt tärkeimmäksi kukaan vähän liikkuvien lasten vanhemmista.

2-4 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista 44% piti fyysistä aktiivisuutta suurimpana asiana, mitä kerhot ovat antaneet lapselle. 30%:lle tärkeintä oli ohjattu toiminta iltpäivisin ja 23%:lle uudet taidot. Kukaan 2-4 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista ei nimennyt uusien ystävien saamista tärkeimmäksi.

5-7 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista noin 37% piti fyysistä aktiivisuutta tärkeimpänä kerhojen tarjoamana asiana. Uudet taidot ja ohjattu toiminta iltpäivisin olivat myös hyvin tärkeitä paljon liikkuvien lasten vanhempien mielestä. Uusien ystävien saamista ei valinnut tärkeimmäksi kukaan paljon liikkuvien lasten vanhemmista. (N=73) Ks. Taulukko 7



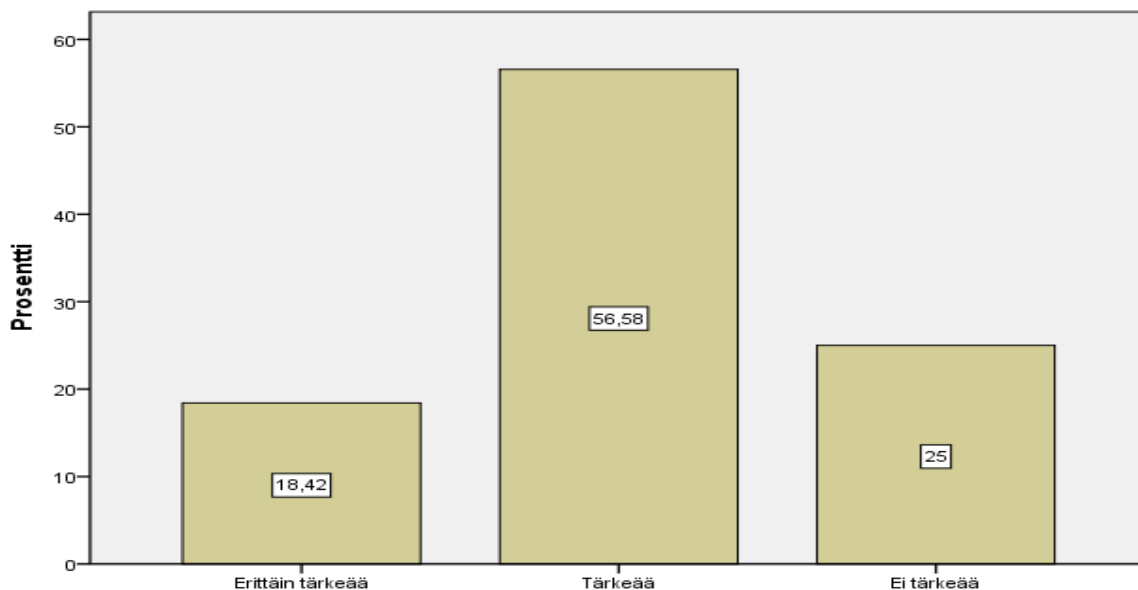
Pearsonin Chi-testin mukaan liikuntamäärän vaikutus siihen, mitä vanhemmat kokevat kerhojen eniten antaneen lapselleen, on merkitsevä, sillä testin P-arvo (0.045) on pienempi kuin 0.05. (N=73, Chi-Square=15,8, df= 8, p=0,045) Ks. Taulukko 8

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15,801 ^a	8	,045
Likelihood Ratio	10,957	8	,204
Linear-by-Linear Association	1,723	1	,189
N of Valid Cases	73		

Taulukko 8 Liikuntamäärän vaikutus siihen, mikä kerhoissa koetaan tärkeimmäksi

5.4 Tuttujen kavereiden vaikutus lapsen motivaatioon käydä Wau! – sporttiskerhossa

Noin 20% kerholaisista on erittäin tärkeää, että kerhossa käy tuttuja kavereita. 28% tutut kaverit kerhossa eivät ole niinkään tärkeitä, vaan he käyvät kerhossa joka tapauksessa, oli tuttuja kavereita tai ei. 58%:lle kaverit kerhossa ovat tärkeitä, mutta eivät välttämättömiä. (N=76) Ks. Taulukko 9

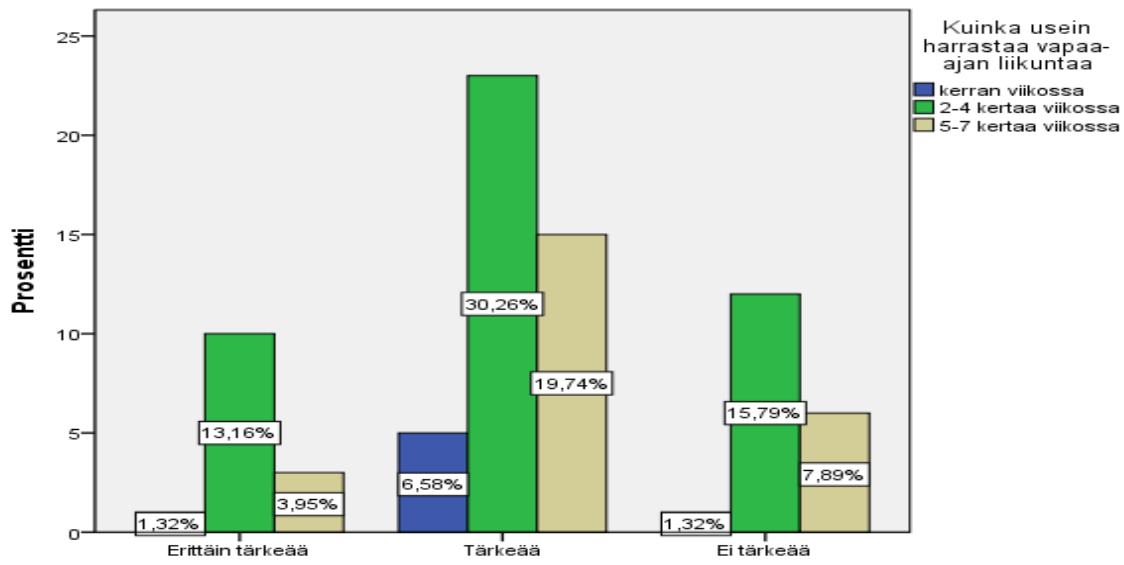


Taulukko 9 Kuinka tärkeää,ä että kerhossa käy tuttuja kavereita

Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvista lapsista 14% vastaa ettei tulisi kerhoon ollenkaan, jos siellä ei olisi tuttuja kavereita, ja 14% tulisi kerhoon joka tapauksessa, oli siellä tuttuja kavereita tai ei. 70% pitää tuttuja kavereita kerhossa tärkeinä, mutta ei välttämättöminä.

2-4 kertaa viikossa liikuntaa harrastavista lapsista 22% ei tulisi ollenkaan, jos tutut kaverit eivät kävisi kerhossa, 26% tulisi kerhoon joka tapauksessa, oli siellä tuttuja kavereita tai ei, ja 50% pitää kavereita kerhossa tärkeinä, mutta ei välttämättöminä.

5-7 kertaa viikossa liikkuvista lapsista 12% ei tulisi kerhoon ollenkaan, jos siellä ei olisi tuttuja kavereita, 25% kävisi kerhossa joka tapauksessa, oli siellä kavereita tai ei, ja 62% pitää tuttuja kavereita kerhossa tärkeinä, mutta ei välttämättöminä. (N=76) Ks. Taulukko 10



Taulukko 10 Vapaa-ajan liikuntamäärä ja kaverien vaikutus kerhoon osallistumiseen

Chi-testin mukaan lasten liikkumismäärä ei vaikuta siihen, kuinka tärkeää heille on, käykö kerhossa tuttuja kavereita tai ei. P-arvo testissä (0.753) oli selvästi suurempi kuin 0,05. (N=76, Chi-Square=1.9, df=4, p=0,753) Ks. Taulukko 11

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,905 ^a	4	,753
Likelihood Ratio	1,988	4	,738
Linear-by-Linear Association	,299	1	,585
N of Valid Cases	76		

Taulukko 11 Vapaa-ajan liikuntamäärä ja kerhoissa käyvien tuttuja kavereiden merkitys osallistumiseen

5.5 Lasten tärkeimmät syyt käydä Wau! -sporttikerhoissa

Tärkeimmiksi syiksi käydä kerhoissa mainitsi 26% vastaajista sen, että kerhoissa on kivaa. 21% mainitsi tutut kaverit ja 18% mieluisat pelit ohjatusti. 10%:lle kerholaisista tärkeintä on, että kerhossa saa nauttia liikunnasta ilman stressiä ja kilpailua. 10% kerholaisista kokee myös tärkeimmäksi uusien taitojen oppimisen ja liikunnalliset haasteet. 6%:lle tärkeintä on liikunnallinen kehittyminen ja 5,5%:lle se, että pääsee itse vaikuttamaan kerhojen ohjelmaan. Uusien kaverien saaminen on tärkeää 3%:lle kerholaisista.

Kyselylomakkeessa sai valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvista lapsista 86% piti tärkeimpinä syinä että kerhossa on kivaa ja siellä on tuttuja kavereita. Myös liikunnallinen kehittyminen, mieluisat pelit ohjatusti ja uusien taitojen oppiminen sekä liikunnalliset haasteet olivat tärkeimpiä syitä 57%:lle vähän liikkuvista lapsista, ja liikunnasta nauttiminen ilman stressiä ja kilpailua 28%:lle. Uusien kaverien saaminen ja itse kerhojen sisältöön vaikuttaminen oli tärkeintä vain 14%:lle vähän liikkuvista lapsista.

2-4 kertaa viikossa liikkuvista lapsista 57% piti tärkeimpänä syynä tulla kerhoon sitä, että siellä on kivaa. Tutut kaverit olivat tärkeimpiä syitä 52%:lle ja mieluisat pelit ohjatusti 39%:lle 2-4 kertaa viikossa liikkuvista lapsista. 26% piti tärkeimpänä liikunnasta nauttimista ilman stressiä ja kilpailua ja 24% uusien taitojen oppimista ja liikunnallisia haasteita. 17% piti tärkeimpänä, että pääsee itse vaikuttamaan kerhokertojen sisältöön. Liikunnallinen kehittyminen oli tärkeintä 9%:lle ja uusien kaverien saaminen 6%:lle 2-4 kertaa viikossa liikkuvista lapsista.

5-7 kertaa viikossa liikkuvista lapsista suurin osa, 79% piti myös tärkeimpänä syynä sitä, että kerhossa on kivaa. 62% paljon liikkuvista nimesi mieluisat pelit ohjatusti tärkeimmiksi syiksi tulla kerhoon ja 46%:lle tutut kaverit olivat tärkeimpiä. 25% paljon liikkuvista piti tärkeimpänä liikunnasta nauttimista ilman stressiä ja kilpailua, 21% uusien taitojen oppimista ja liikunnallisia haasteita, ja 17% liikunnallista kehittymistä. Uusien kaverien saaminen ja itse kerhokertojen sisältöön vaikuttaminen oli tärkeintä 8%:lle paljon liikkuvista lapsista.

5.6 Lapsen tärkeimmät syyt käydä Wau! –sporttiskerhoissa vanhempien mielestä

Vanhempien mielestä tärkeimmät syyt lapselle käydä kerhossa on 22%:lle mahdollisuus ohjattuun toimintaan iltapäivisin ja 20 %:lle liikunnan tuoma ilo ja riemu. 14 % kokee tärkeimmäksi uudet liikunnalliset taidot ja haasteet, 11 % mieluisat pelit ohjatusti ja 10 % tutut kaverit kerhossa. 7 % vanhemmista pitää tärkeimpänä, että kerhossa lapsi saa turvallisesti kokeilla rajojaan. Kerhojen maksuttomuutta pitää tärkeimpänä syynä osallistumiseen 7 % ja kerhojen tarjoamaa hoitopaikkaa iltapäiviin 6 % vanhemmista. 3 % vanhemmista pitää uusien kaverien saamista tärkeimpänä syynä kerhoihin osallistumiseen.

Kyselylomakkeessa sai valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvien lasten vanhemmista 83 % piti tärkeimpänä syynä kerhoihin osallistumiseen niiden tarjoamaa mahdollisuutta vapaa-ajan liikuntaan. Tutut kaverit, liikunnan tuoma ilo ja riemu, sekä uudet liikunnalliset taidot ja haasteet olivat tärkeimpiä syitä 67%:lle. 50% vähän liikkuvien lasten vanhemmista piti tärkeimpinä syinä kerhojen maksuttomuutta ja hoitopaikkaa iltapäiviin. 33%:lle tärkeimpiä syitä olivat mieluisat pelit ohjatusti ja turvallinen mahdollisuus kokeilla rajoja, ja 16%:lle uusien kaverien saaminen kerhon kautta.

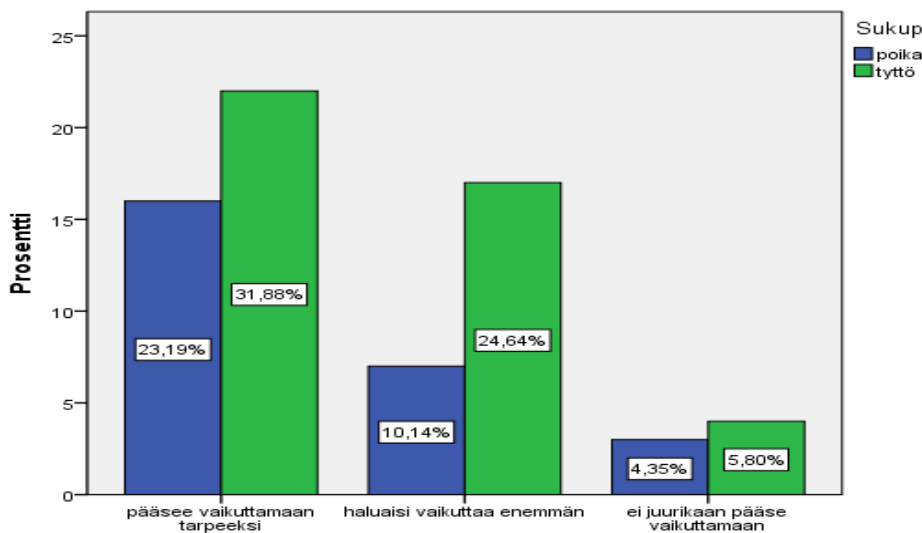
2-4 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista 61%:lle tärkein syy oli kerhojen tarjoama mahdollisuus vapaa-ajan liikuntaan. Liikunnan tuoma ilo ja riemu oli 39%:lle tärkeintä ja 36%:lle tärkeimpiä syitä olivat uudet liikunnalliset taidot ja haasteet. 25% piti tärkeimpänä kerhojen maksuttomuutta sekä mieluisia pelejä ohjatusti. Kerhossa käyviä tuttuja kavereita sekä kerhojen tarjoamaa hoitopaikkaa iltapäiviin piti tärkeimpänä 18% 2-4 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista. 14% piti tärkeimpänä kerhojen tarjoamaa hoitopaikkaa iltapäiviin ja 7% kerhojen kautta saatuja uusia kavereita.

5-7 kertaa viikossa liikkuvien lasten vanhemmista 62% piti tärkeimpänä syynä liikunnan tuomaa iloa ja riemua. 37% piti tärkeimpänä kerhojen tarjoamaa mahdollisuutta vapaa-ajan liikuntaan ja 29% kerhoissa ohjatusti pelattavia mieluisia pelejä ja leikkejä. 25% piti tärkeimpinä syinä kerhoissa käyviä tuttuja kavereita sekä uusia liikunnallisia taitoja ja haasteita. 20%:lle tärkeimpiä syitä olivat turvallinen mahdollisuus kokeilla rajoja, ja 12%:lle kerhojen maksuttomuus. 4%

paljon liikkuvien lasten vanhemmista piti tärkeimpänä uusia kavereita. Kukaan paljon liikkuvien lasten vanhemmista ei pitänyt tärkeimpänä kerhojen tarjoamaa hoitopaikkaa lapselle iltapäiviin.

5.7 Lasten vaikutusmahdollisuus kerhokertojen sisältöön

Tytöistä 51% pääsee vaikuttamaan tarpeeksi kerhokertojen sisältöön, 40% pääsee vaikuttamaan, mutta haluaisi vaikuttaa enemmän ja 9% ei juurikaan pääse vaikuttamaan. Pojista 62% pääsee vaikuttamaan tarpeeksi, 27% haluaisi vaikuttaa enemmän ja 12% ei juurikaan pääse vaikuttamaan. (N=69) Ks. Taulukko 12



Taulukko 12 Sukupuoli ja vaikutusmahdollisuudet kerhokertojen sisältöön

Pearsonin Chi-testin mukaan sukupuolella ei ole merkittävää eroa siihen, kuinka paljon kerholaiset kokevat pääsevänsä vaikuttamaan kerhojen sisältöön. P-arvo (0.566) on selvästi suurempi kuin 0.05. (N=69, Chi-Square=1,13, df=2, p=0,566) Ks. Taulukko 13

Chi-Square Tests

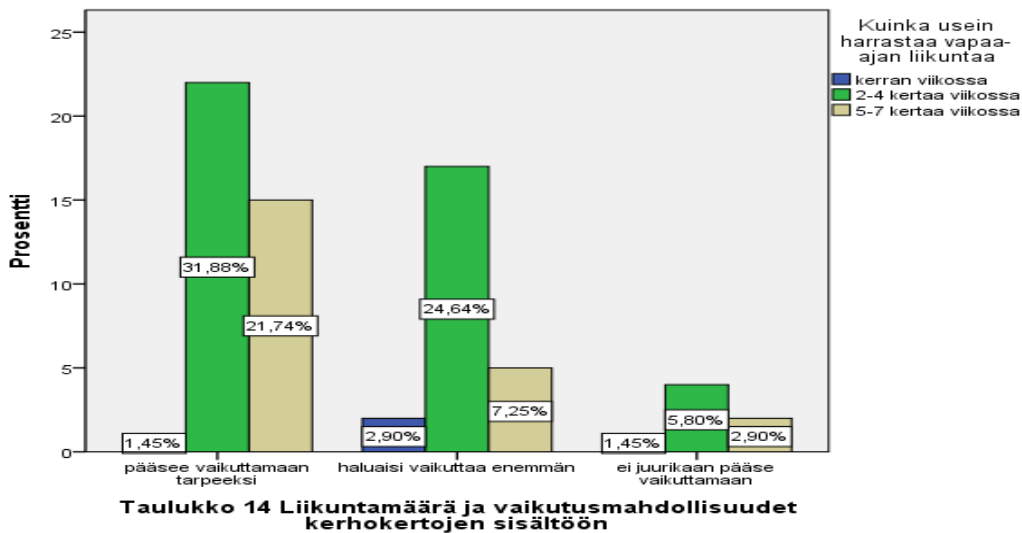
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,138 ^a	2	,566
Likelihood Ratio	1,159	2	,560
Linear-by-Linear Association	,235	1	,628
N of Valid Cases	69		

Taulukko 13 Sukupuolen vaikutus lapsen vaikutusmahdollisuuksiin kerhoissa

Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvista lapsista 25% pääsee vaikuttamaan tarpeeksi, 50% haluaisi vaikuttaa enemmän ja 25% ei juurikaan pääse vaikuttamaan.

2-4 kertaa viikossa liikkuvista lapsista 51% pääsee vaikuttamaan tarpeeksi, 40% haluaisi vaikuttaa enemmän ja 9% ei juurikaan pääse vaikuttamaan.

5-7 kertaa viikossa liikkuvista lapsista 63% pääsee vaikuttamaan tarpeeksi, 20% haluaisi vaikuttaa enemmän ja 12% ei juurikaan pääse vaikuttamaan. (N=69) Ks. Taulukko 14



Chi-testin P-arvon (0.426) mukaan liikuntamäärällä ei ole merkittävää eroa siihen, kuinka paljon lapsi pääsee vaikuttamaan kerhojen sisältöön, koska se on selvästi suurempi kuin 0.05. (N=69, Chi-Square=3,85, df=4, p=0,426) Ks. Taulukko 15

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,852 ^a	4	,426
Likelihood Ratio	3,808	4	,433
Linear-by-Linear Association	2,480	1	,115
N of Valid Cases	69		

Taulukko 15 Vaikuttaminen ja liikuntamäärä

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Otos vastasi melko hyvin kerholaisten jakaumaa Wau! -sporttiskerhoissa. Kuten vastaajistakin, suurin osa kerholaisista on 8-9 –vuotiaita. Tyttöjen osuus vastanneista on suurempi kuin Wau! –kerhoihin tilastojen mukaan osallistuvien tyttöjen määrä. Tyttöjä on kerhoissa vähemmän kuin poikia, mutta heidän vastausaktiivisuutensa oli kyselyssä suurempi. Vapaa-ajan liikuntaa kerhojen ulkopuolella harrastaa kerholaisista kyselyn mukaan suurin osa ainakin lähes riittävästi (ks. Fogelholm 2005 s. 168-170). Wau! –sporttiskerhojen varsinaiseen kohderyhmään kuuluvia lapsia, jotka liikkuvat kerran viikossa tai harvemmin on noin 10% vastanneista. Kuitenkaan 2-4 kertaa viikossa omatoimisesti liikkuvista lapsista kaikille ei kerry suositusten mukaista viikoittaista liikuntamäärää, joten todellisuudessa kerhojen kohderyhmään kuuluvia voi olla enemmän. Tarkkaa lukua ei tutkimuksesta käy ilmi.

Omatoiminen liikunta näyttäisi olevan suosituinta vapaa-ajan liikuntamuodoista, vaikka monien tutkimusten valossa omatoiminen liikunta lasten keskuudessa on vähentymässä (esim. Nuori Suomi 2010). Kerhojen pojat harrastavat enemmän omatoimista liikuntaa ja liikuntaa vanhempien kanssa kuin tytöt. Tytöt taas harrastavat enemmän kilpaurheilua kuin pojat. Tähän suomalaisten lasten kokonaisliikuntatilanteesta hieman poikkeavaan piirteeseen saattaa vaikuttaa tyttöjen suuri osuus otoksessa, kuten myös kerholaisten nuori ikä.

Tuttujen kaverien käyminen kerhossa ei näyttäisi vaikuttavan ratkaisevasti kerholaisten osallistumisaktiivisuuteen missään liikuntaryhmässä. Kaikissa liikuntaryhmissä suurin osa vastaajista piti kerhossa käyviä tuttuja kavereita tärkeinä, mutta käyvät kerhoissa tutuista kavereista riippumatta. Hieman suurempi osa paljon ja melko paljon liikkuvista lapsista kuin vähän liikkuvista lapsista kävisi kerhossa joka tapauksessa tuttujen kaverien osallistumisesta riippumatta. Niitäkin vastaajia kuitenkin on, jotka eivät tulisi kerhoon ollenkaan, jos siellä eivät kävisi tutut kaverit. Tiettyyn vertaisryhmään kuulumisen ja yhteenkuuluvuuden tunne (ks. Salmivalli 2008 s. 26-32) vaikuttavat siis jonkin verran myös Wau! –sporttiskerhoissa.

Tärkeimpiä syitä käydä kerhossa itse kerholaisten mielestä ovat mieluisat pelit, joita kerhossa saa harrastaa ohjatusti, kerhossa käyvät tutut kaverit ja se, että kerhossa on kivaa. Vaikka aiemmin mainituissa tuloksissa eivät kerhoissa käyvät tutut kaverit olleet ratkaiseva tekijä kerhoihin osallistumiseen, on tuttu kaveripiiri selvästi hyvin tärkeää suurimmalle osalle kerholaisista. Lapsille luontainen leikkimisen ja liikkumisen ilo (esim. Langlo 2002, s. 156) ja sosiaalinen tuki (Takalo 2004) ovat siis Wau! –kerhojen osallistumiseen tärkeimpiä motivaatiotekijöitä.

Vähän liikkuville lapsille näytti olevan selvästi tärkeämpää kuin enemmän liikkuville lapsille uusien taitojen oppiminen, liikunnallinen kehittyminen ja haasteet. Wau! –kerhot näyttäisivät siis näiden tulosten perusteella tarjoavan hyvän mahdollisuuden myös vähän liikkuville lapsille kokea liikunnan ja uusien taitojen oppimisen iloa, kisailua ja liikunnan tuomaa jännitystä. (esim. Engström 2003 s.90-95 ja Autio 2005 s.102-105)

Suurin osa kerholaisten vanhemmista piti fyysistä aktiivisuutta ja ohjattua toimintaa iltapäivisin tärkeimpänä asiana, mitä kerhot ovat antaneet lapselleen. Uusien ystävien saamista ei pidetty tärkeänä kerhojen tarjoamana asiana. Kuitenkin eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien lasten vanhempien mielipiteet poikkesivat hieman toisistaan. Suurempi osa vähän liikkuvien lasten vanhemmista piti uusien ystävien saamista kerhoista tärkeänä, kun melko paljon ja paljon liikkuvien lasten vanhemmista uusien ystävien saamista ei kukaan pitänyt tärkeänä. Tässä mielessä Wau! –kerhot voivat olla hyvä mahdollisuus estää lasten syrjäytymistä, kun myös vähän liikkuville lapsille tarjoutuu mahdollisuus saada ystäviä liikuntaharrastuksen kautta. Uusien taitojen oppimista taas ei pitänyt tärkeimpänä kukaan vähän liikkuvien lasten vanhemmista, kun taas enemmän liikkuvien lasten vanhempien mielestä uudet taidot olivat yksi tärkeimmistä kerhojen tarjoamista asioista.

Vanhempien ja lasten mielipiteiden välillä oli tässä hieman eroja. Vähän liikkuvat lapset pitivät uusien liikunnallisten taitojen oppimista tärkeänä, kun taas vähän liikkuvien lasten vanhemmat eivät pitäneet sitä tärkeänä. Kaikkien liikunta-aktiivisuusryhmien lapsille on tärkeää, että kerhoissa on hauskaa ja siellä saa pelata mieluisia pelejä ohjatusti, kun taas vanhemmat pitävät tärkeimpänä fyysistä aktiivisuutta ja kerhojen tarjoamaa ohjattua toimintaa iltapäivisin.

Näiden tulosten perusteella voisi päätellä, että kerhojen ulkopuolella enemmän liikkuvat lapset ovat enemmän oppimis- ja tehtäväorientoituneita, ja heillä on sisäinen motivaatio oppia uusia vaikeampiakin taitoja liikunnassa. (vrt. Langlo 2002, s. 133-135) Liikunnan hyvät sosiaaliset vaikutukset näkyvät taas siinä, että vähemmän liikkuville lapsille ystävien saaminen oli tärkeämpää. Wau! –sporttiskerhot näyttäisivät olevan vähän liikkuville lapsille hyvä keino löytää liikuntaharrastuksen ohella myös ystäviä.

Vähiten tärkeitä osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä olivat kaikissa liikuntaryhmissä uusien ystävien saaminen, itse kerhokertojen sisältöön vaikuttaminen. Tämä saattaa johtua jossain määrin siitä, että lapset eivät koe pääsevänsä vaikuttamaan sisältöön tarpeeksi. Toisaalta kerhoissa saatetaan kokea olevan niin paljon muita motivoivia tekijöitä, ettei itse niiden sisällöstä päättämistä pidetä tärkeimpänä asiana.

Kerholaisten vanhempien mielestä tärkeimpiä kerhoihin osallistumiseen motivoivia tekijöitä ovat mahdollisuus vapaa-ajan liikuntaan, ja kerhoissa koettu liikunnan ilo ja riemu. Myös liikunnallisten taitojen oppiminen ja haasteet, sekä mieluisat pelit ja leikit, joita kerhossa saa leikkiä ohjatusti, olivat vanhempien mielestä tärkeitä syitä lapsen liikunta-aktiivisuudesta riippumatta. Kaikkien Wau! –kerholaisten vanhemmat näyttäisivät siis pitävän tärkeänä lapsen motoristen valmiuksien kehittämistä sopivan leikkimielisessä ilmapiirissä. (esim. Langlo 2002, s. 82-88)

Kaksi kertaa suurempi osa vähän liikkuvien lasten vanhemmista kuin paljon liikkuvien lasten vanhemmista piti kerhojen tarjoamaa mahdollisuutta vapaa-ajan liikuntaan tärkeimpänä syynä kerhoihin osallistumiseen. Selvästi suuremmalle osalle vähän liikkuvien lasten vanhemmista oli myös tärkeintä kerhojen maksuttomuus ja niiden tarjoama hoitopaikka iltapäiviin. Näiden asioiden merkitys näytti vähenevän tasaisesti, mitä suurempi lapsen vapaa-ajan liikunnan määrä oli. Myös suurempi osa vähän liikkuvien lasten vanhemmista piti uusien kaverien saamista

kerhon kautta tärkeämpänä kuin paljon liikkuvien lasten vanhemmista. Tämä voi kertoa liikunnan merkityksestä lasten vapaa-ajan harrastuksena. Esim. Lea Pulkkisen (2002) mukaan lapsilla ei useinkaan ole tekemistä iltapäivisin, mikä on nykyaikana yhä yleisempi ongelma. Harrastukset ovat usein myös yhä kalliimpia, minkä takia oletettavasti enemmän liikuntaa harrastavien lasten vanhemmat, jotka jo maksavat lastensa harrastuksista, eivät pidä Wau! –kerhojen maksuttomuutta niinkään tärkeänä. Vanhemmat pitävät hyvää toveripiiriä ja kehittäviä aktiviteetteja tärkeinä, ja Wau! –sporttikerhoja hyvänä mahdollisuutena saada hyvää tekemistä iltapäiviin. (vrt. Pulkkinen 2002, s. 12-33 ja Engström 2003, s. 10-11)

Suurin osa kerholaisista kokee ohjaajien onnistuneen turvallisen ilmapiirin luomisessa. Kuitenkin 10% kokee ohjaajien onnistuneen tässä melko huonosti tai huonosti. Wau Ry:n missiona on, että jokainen pääsee vaikuttamaan kerhoissa ja kokeilla liikuntaa turvallisissa puitteissa. Ohjaajien on siis edelleen kiinnitettävä huomiota siihen, että Wau! –kerhoissa jokainen lapsi saisi kokeilla aikuisen luomissa turvallisissa rajoissa uusia lajeja ja fyysisiä kykyjään ilman pelkoa nolatuksi tulemisesta. Jos epäonnistumisen ja siihen liittyvän negatiivisen palautteen pelko on suuri, alkaa lapsi vältellä liikkumista ja kerhoja helposti kokonaan. (Ks. Autio 2005, s.65-66)

Kerholaiset kokevat suurimmaksi osaksi pääsevänsä vaikuttamaan hyvin kerhokertojen sisältöön. Tytöistä hieman pienempi osa kokee pääsevänsä vaikuttamaan tarpeeksi ja jonkin verran suurempi osa kokee pääsevänsä vaikuttamaan, mutta haluaisi vaikuttaa enemmän. Erot eivät ole kovin suuria, mutta ohjaajien on entistä paremmin varmistettava kerhoissa, että tytöt pääsevät poikien kanssa tasavertaisesti vaikuttamaan kerhokertojen sisältöön.

Liikuntamäärällä on havaittavissa yhteyttä vaikutusmahdollisuuksiin kerhoissa. 50% vähän liikkuvista lapsista kokee pääsevänsä vaikuttamaan, mutta haluaisi vaikuttaa enemmän ja 25% kokee, ettei juurikaan pääse vaikuttamaan. Vain 25% vähän liikkuvista lapsista on siis tyytyväisiä vaikutusmahdollisuuksiinsa. Melko paljon liikkuvista lapsista 50% ja paljon liikkuvista lapsista 60% on tyytyväisiä vaikutusmahdollisuuksiinsa. Tähän epäkohtaan on ohjaajien kiinnitettävä huomiota, sillä Wau! –sporttikerhojen tarkoitus on nimenomaan saada vähän liikkuvia lapsia kiinnostumaan liikkumisesta ja pääsemään mukaan toimintaan tasapuolisesti muiden kanssa.

Vaikuttaminen on yhteydessä myös sosiaalisiin tavoitteisiin. Joillain lapsilla tärkeintä on säilyttää hyvät suhteet muihin, ja vältellä epämiellyttäviä tilanteita, vaikkeivät pääsisikään vaikuttamaan niin paljoa. Usein liikunnallisuus vaikuttaa myös toverisuosioon, mikä lisää vaikutusmahdollisuuksia ryhmässä. (ks. Salmivalli 2008, s.26, s.113-117) Tämän takia on tärkeää, että ohjaaja tukee myös vähemmän suosittuja lapsia ja antaa heille vaikutusmahdollisuuksia, mitä he eivät pelkästään keskenään muiden lasten kanssa leikkiessään välttämättä saa.

Tutkimuksessa sain jonkinlaisen kuvan siitä, millaisia liikuntatottumuksia kerhoissa käyvillä lapsilla on, sekä mikä saa heidät tulemaan kerhoihin. Tulokset vastaavat melko hyvin tutkimuksen tarkoitukseen, mutta tutkimuslomakkeen jotkut kohdat olisin voinut suunnitella toisin, jotta lomake olisi antanut paremmin tietoa juuri tutkittavista asioista. Olisin voinut vielä kattavammin tutkia joitain osa-alueita ja kysyä avoimilla kysymyksillä kehitysideoita ja mielipiteitä kerhoista. Jotkut kysymykset oli muotoiltu niin, että niitä oli hieman vaikea analysoida havainnollisesti SPSS-ohjelmalla. Tämän takia tulosten analysointi jäi hieman epäselväksi, eikä anna aivan luotettavaa tietoa tutkituista asioista. Myös otos jäi melko pieneksi, ja tämän takia en saanut niin kattavia tuloksia kuin olisin halunnut. Kuitenkin mielestäni onnistuin melko hyvin kuvaamaan Wau! –sporttiskerhojen motivaatiotekijöitä kerhoissa käyvien lasten liikunta-aktiivisuuden valossa. Näillä tiedoilla ja tutkimuksessa ilmenneillä huomioilla on mahdollista kehittää Wau Ry:n toimintaa ja kiinnittää erityisesti huomiota tekijöihin, jotka motivoivat vähän liikkuvia lapsia tulemaan kerhoihin.

Tutkimukseni perusteella olisi mielenkiintoista tutkia, miten myös vanhempia oppilaita saisi motivoitua pysymään kerhotoiminnassa mukana, sillä juuri ala-asteen loppupuolella alkaa kriittinen ikä, jolloin monet putoavat liikuntaharrastuksista pois mm. niiden kilpailupainotteisuuden takia. (Vrt. Fogelholm 2005 s. 165-168) Myös keinoja vähemmän liikkuvien lasten vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseen olisi hyödyllistä tutkia, sekä erityisesti, miten ohjaajien toimintaan kerhoissa voisi paremmin vaikuttaa niin että vähemmän liikkuvat otettaisiin paremmin huomioon. Myös erilaisten kampanjoiden vaikutusta lasten liikuntamotivaatioon omatoimisessa liikunnassa olisi Wau Ry:n toiminnan kehittämisen kannalta hyvä tutkia.

7 LÄHTEET

Aromaa, M., Asanti, R., Miettinen, P., Sjöholm, K. 2011. *Nuorten liikuntaan tarvitaan enemmän iloa ja vähemmän totista kilpailuhenkisyyttä*, Helsingin Sanomat, 15.1.2011

Asanti, Riitta. 1997. *Ala-asteen lasten kokemuksia iltapäivän liikuntakerhosta. Tapaustutkimus osana Turun kaupungin liikunnan elämäntaarioprojektia (Liike 2000)* Pro-gradu-tutkielma, Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.

Autio, T., Kaski, S. 2005, *Ohjaamisen taito, liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*, Edita Prima Oy, Helsinki, 147 s.

Engström, L., Fagrell, B., Forsberg, A., Nilsson, P. 2003, *Idrott för ungdom*, Wallin & Dalholm boktryckeri AB, SISU idrottsböcker, 109 s.

Fogelholm, M., Vuori, I. 2005, *Terveysliikunta*. 1.painos, UKK-instituutti, Kustannus Oy Duodecim, Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä. 240 s.

Hirsjärvi, Sirkka. Remes, Pirkko. 2002. *Tutki ja kirjoita*. Kirjayhtymä Oy, Vantaa. 430 s.

Howie, Lajeana D., Lukacs, Susan L., Pastor, Patricia N., Reuben, Cynthia A., Mendola, Pauline. 2010, *Participation in Activities Outside of School Hours in Relation to Problem Behavior and Social Skills in Middle Childhood*. Journal of School Health; Vol. 80 Issue 3, s.119-125

Jakobsen, D.I. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring- Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund. 316 s.

Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010, *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*, Lauttasaaren Reptalo Oy, Helsinki, 32 s.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010, *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*, Wsoy, Juva, 265 s.

Kremer-Sadlik, Lamar. Kim, Jeemin Lydia. 2007. *Lessons from sports: children's socialization to values through family interaction during sports activities*. Article. Los Angeles. University of California.

Langlo, G. Hansen K. Etc. 2002, *Motorik, lek och lärande*, Multicare Förlag Gyldendal undervisning, Göteborg, 244s.

Miettinen, M. 2000, *Haasteena huomisen hyvinvointi -miten liikunta lisää mahdollisuuksia*. LIKES, PainoPorras Oy, Jyväskylä, 357 s.

Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. 2011, *10 teesiä ja 100 lupaus - Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta*, Demos, Helsinki, 32 s.

- Nuori Suomi ry. 2008, *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*, Helsinki, 96 s.
- Pennanen, Petri. 2009. *Pihakenttä sammaloituu?* Liikuntapedagogiikan Pro-Gradu Tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Pulkkinen, L. 2002, *Mukavaa yhdessä- Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys*, PS-Kustannus, Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. 312 s.
- Salmivalli, C. 2008, *Kaverien kanssa, Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*, PS-Kustannus, Juva, 240 s.
- Salonen-Nummi, S. 1998, *Koulujen iltapäivätoiminta vauhtiin Porissa*, Liikunnan ja Urheilun Maailma 11/98
- Sherborne, V. 2001, *Developmental movement for hildren*, Worth Publishing Ltd, London, 121 s.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. 2004 *Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin validointi – koetun liikunnallisen pätevyuden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteys itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuteen*. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto
- Suihkonen, Tiia & Virolainen, Kaisa. 2002. *Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina*. Pro-gradu-tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Suomen liikunta ja urheilu oy. 2010, *Liikuntatutkimus 2010 lapset ja nuoret*.
- Suomi, Donna. 2010, *Vanhempien, ohjaajien ja lasten mielipiteet liikuntakerhotoiminnasta Espoon kouluissa*. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu, Vierumäen yksikkö, Opinnäytetyö. 66 s.
- Tahkokallio, K. 2003, *Mitä tehdä levottomille lapsille*, Wsoy, Juva, 229 s.
- Takalo, S. 2004, *Kuka minua liikuttaa? –sosiaalisen ympäristön koettu vaikutus 10-12 – vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen*. LIKES, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus, Jyväskylä. 148
- WAU ry & Zemiit Oy. 2008-2011, Wau! Sporttiskerho, Saatavilla: <http://www.wau-ry.fi/>, Haettu: 20.12.2011

8 LIITTEET

14.4.2011

Hei Wau -Sporttiskerholaisten vanhemmat!

Teemme Wau ry:stä tutkimusta Wau! -Sporttiskerhoihin liittyen. Wau! -kerhot pidetään iltapäivisin koulun jälkeen ja niiden tarkoitus on tarjota lapsille maksuton mahdollisuus vapaa-ajan monipuoliseen liikuntaan. Espoon kouluilla tapahtuva kerhotoiminta on voittoa tavoittelematonta. Tutkimusmateriaalin kerääjänä toimii liikunnanohjaajaksi opiskeleva Paula Mäkinen Arcada-ammattikorkeakoulusta. Tutkimuksessa haluamme selvittää kuinka te ja lapsenne koette kerhotoimintamme. Toivomme, että teillä olisi hetki aikaa vastata lapsenne kanssa tähän kyselyyn.

Kysymyslomake löytyy tästä linkistä: <http://www.zef.fi/arcada/player/?q=3500-76c34e6d>
Avattuanne linkin, seurakaa ohjeita, ja vastattuanne kaikkiin kysymyksiin, painakaa "Valmis".

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti, ja ne ovat vain tutkimuksen tekijän hallussa. Vastausmateriaali tuhoetaan, kun opinnäytetyö on valmis. Kerätystä materiaalista tehdään opinnäytetyö joka julkaistaan Arcada-ammattikorkeakoulun seminaarissa ja webissä. Tutkimuksen avulla voimme kehittää toiminnastamme entistä laadukkaampaa ja perheitä paremmin palvelevaa.

Kiitos vastauksestanne!

Ystävällisin terveisin,

Rami Luomanpää,

Wau ry

rami.luomanpaa@wau-ry.net

050-5148778

Paula Mäkinen,

Arcada –Nylands svenska yrkeshögskola

makinenp@arcada.fi

050-5695104

Jenni Mörsky

Opinnäytetyön ohjaaja (29.4.2011 asti)

Arcada –Nylands svenska yrkeshögskola

jenni.morsky@arcada.fi

050-3676197

Riitta Vienola

Opinnäytetyön ohjaaja (2.5.2011 alkaen)

Arcada –Nylands svenska yrkeshögskola

riitta.vienola@arcada.fi

050-3499725

Vanhemmat/huoltajat täyttävät lomakkeen yhdessä lapsen kanssa.

Lapsen ikä _____

Tyttö____ / Poika____

Kerho _____

1. Kuinka usein lapsenne harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan WAU! -Sporttiskerhojen ja koululiikunnan ulkopuolella? Liikunnalla tässä tarkoitetaan reipasta fyysistä aktiivisuutta. **(valitse yksi vaihtoehto)**

_____ kerran viikossa tai harvemmin

_____ 2-4 kertaa viikossa

_____ 5-7 kertaa viikossa tai useammin

2. Minkälaista liikuntaa lapsenne harrastaa vapaa-ajalla Wau-kerhojen ja koululiikunnan ulkopuolella?

(voitte valita yhden tai useamman vaihtoehdon)

_____ ei mitään

_____ pihaleikkejä, tai muuta omatoimista liikuntaa kaverien kanssa

_____ liikuntaa vanhempien kanssa

_____ käy muussa liikuntakerhossa

_____ kilpaurheilua (laji tai lajit_____)

_____ jotain lajia harrastusmielessä (laji tai lajit_____)

3a. Mitkä ovat lapsenne mielestä tärkeimmät syyt tulla Wau-kerhoon? (**valitse 2 tärkeintä**)

- kerhossa oppii uusia liikunnallisia taitoja ja se tarjoaa liikunnallisia haasteita
- kerhossa saa ohjatusti pelata ja leikkiä pelejä, joita lapsi haluaisi muutenkin vapaa-ajalla harrastaa
- kerhossa lapsi saa mahdollisuuden kehittyä liikunnallisesti
- kerhossa on kivaa
- kerhossa näkee tuttuja kavereita
- kerhossa saa uusia kavereita
- kerhossa saa nauttia liikunnasta ilman stressiä ja kilpailua
- kerhossa pääsee itse vaikuttamaan, mitä siellä tehdään
- en osaa sanoa

3b.

Kuinka suurelta osin lapsenne kokemukset kerhosta vastaavat mielikuvaa, joka lapsella oli Wau-kerhosta ennen kerhon aloittamista? (Wau-esitteen tai muun kerhoon osallistumaan motivoivan asian antama kuva)

- Vastaavat pääosin hyvin
- Vastaavat jonkin verran
- Vastaavat heikosti
- Eivät vastaa ollenkaan
- En osaa sanoa

4. Kuinka tärkeää lapselle on, että kerhossa käy ennestään tuttuja kavereita?

Ei mielipidettä

En tulisi kerhoon ollenkaan, jos siellä ei olisi tuttuja kavereita

Tärkeää, että kerhossa on tuttuja kavereita

Käyn kerhossa joka tapauksessa riippumatta siitä, onko siellä kavereita vai ei

5. Miten hyvin ohjaajat ovat onnistuneet lapsenne mielestä luomaan kerhoon turvallisen ilmapiirin, jossa on mukava liikkua ilman vertailua ja kilpailua?

Hyvin

Melko hyvin

Melko huonosti

Huonosti

En osaa sanoa

6. Kuinka paljon lapsi pääsee itse vaikuttamaan kerhokertojen sisältöön ja kertomaan mielipiteensä kerhosta?

Pääsee vaikuttamaan tarpeeksi

Pääsee vaikuttamaan, mutta haluaisi tulla kuulluksi vielä enemmän

Ei juurikaan pääse vaikuttamaan itse

Ei mielipidettä

7. Mitkä ovat teidän mielestänne tärkeimmät syyt lapsenne osallistumiseen Waukerhoon? (**valitse 2 tärkeintä**)

kerho tarjoaa lapselle hyvän mahdollisuuden harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla

- kerhossa oppii uusia liikunnallisia taitoja ja se tarjoaa liikunnallisia haasteita
- kerhossa lapsi saa ohjatusti pelata ja leikkiä pelejä, joita lapsi haluaisi muutenkin vapaa-ajalla harrastaa
- lapsi saa kerhon kautta iltapäiviin hoitopaikan
- liikunnan tuoma ilo ja hyvä mieli
- kerhossa lapsi saa turvallisesti liikkua ja kokeilla rajojaan ilman, että tarvitsee pelätä epäonnistumista tai kiusaamista
- kerhossa näkee tuttuja kavereita
- kerhossa saa uusia kavereita
- kerhojen maksuttomuus
- en osaa sanoa

8. Mitä koette vanhempina/huoltajina Wau! -kerhojen eniten antaneen/antavan lapsellenne?

- ohjattu toiminta iltapäivisin
- fyysinen aktiivisuus
- uusia liikunnallisia taitoja
- uusia ystäviä
- muuta, mitä? _____