



Unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaille harrastevoimistelijoille

Kia Snellman

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja (YAMK)

Liikuntajohtaminen

Haaga-Helian Master-tutkinnot

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kia Snellman
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaille harrastevoimistelijoille
Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 2
<p>Tämän työn tarkoituksena oli tutkia, millainen on 13–17-vuotiaiden harrastevoimistelijoiden unelmien voimisteluseura. Tavoitteena oli kuulla toimeksiantajaseuran nuoria harrastevoimistelijointa ja tutkimuksesta saatujen tulosten pohjalta luotiin kehitysideoita seuralle. Seuran toimintaa kehitetään saatujen tulosten pohjalta. Tavoitteena on saada nuorten harrastaminen jatkumaan urheiluseurassa pidempään sekä sitouttaa nuoria seuran toimintaan entistä paremmin tulevaisuudessa.</p> <p>Harrastamisen lopettaminen murrosiässä eli drop out -ilmiö on Suomessa hyvin yleinen. Työn taustalla oli tämän ilmiön tiedostaminen urheiluseuroissa. Työ rajattiin keskittymään nuorten harrastevoimistelijoiden toiminnan tutkimiseen ja kehittämiseen. Tässä työssä nuorilla tarkoitetaan 13–17-vuotiaita henkilöitä.</p> <p>Työn viitekehyksenä olivat nuoret, urheiluseuratoiminta, harrastaminen sekä drop out -ilmiö. Työssä hyödynnettiin aiempia tutkimuksia nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja vapaa-aikaan liittyen. Tutkimusta varten koottiin kuuden henkilön työryhmä, jonka osallistujat olivat 13–17-vuotiaita harrastevoimistelijointa. Tutkimus toteutettiin marraskuussa 2024. Tutkimusmenetelminä käytettiin kollaasia, ryhmäkeskustelua, aivorihtä ja pikaäänestystä.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin, millainen on 13–17-vuotiaiden harrastevoimistelijoiden unelmien voimisteluseura. Tutkimuksen mukaan unelmien voimisteluseurassa on motivoiva valmentaja ja kavereita. Harjoittelu tapahtuu saman ryhmän ja valmentajan kanssa mahdollisimman pitkään, ryhmäkoko on tarpeeksi pieni sekä harjoitustila monipuolinen. Ryhmissä huomioidaan harrastajien ikä ja taso. Unelmien voimisteluseurassa leiritoimintaa tarjotaan nuorille ja seura tarjoaa mahdollisuuden siirtyä muihin rooleihin harrastamisen ohella tai harrastamisen jälkeen.</p> <p>Tulosten pohjalta luotiin toimeksiantajaseuralle kehitysideoita, joita seura voi hyödyntää tulevaisuudessa. Tutkimuksen mukaan nuorten harrastaminen jatkuisi aina, jos kaikki olisi unelmaa. Tavoitteena onkin, että tämän työn pohjalta toimeksiantajaseuran toiminta on nuorten unelmien mukaista tulevaisuudessa ja harrastaminen seurassa jatkuu entistä pidempään.</p>
Asiasanat Nuoret, urheilu- ja liikuntaseurat, seuratoiminta, harrastukset, voimistelu

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuoret.....	3
2.1	Nuorten liikuntakäyttäytyminen	3
2.2	Nuorten vapaa-aika ja harrastaminen.....	4
2.3	Nuorten hyvinvointi	6
2.4	Nuorten motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät	7
3	Seuratoiminta	9
3.1	Drop out -ilmiö.....	9
3.2	Voimistelu lajina	11
3.3	Työn toimeksiantaja	12
4	Työn tarkoitus ja tavoite	15
5	Tutkimustyön prosessi ja menetelmät.....	16
5.1	Ensimmäinen tapaaminen	17
5.2	Toinen tapaaminen	17
6	Tulokset.....	20
6.1	Kollaasi	20
6.2	Ryhmäkeskustelu.....	21
6.2.1	Kysymys 1	21
6.2.2	Kysymys 2	23
6.2.3	Kysymys 3	23
6.2.4	Kysymys 4	25
6.2.5	Kysymys 5	25
6.3	Aivoriihi ja Quick-voting.....	25
7	Pohdinta	27
7.1	Johtopäätökset.....	27
7.2	Kehitysideat	28
7.3	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	31
7.4	Havainnot nuorista harrastevoimistelijoista ja oma oppiminen	32
	Lähteet.....	35
	Liitteet	39
	Liite 1. Kollaasi	39
	Liite 2. Quick-voting.....	40

1 Johdanto

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välillä oleva ikävaihe. Nuorisolain mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat, kun taas Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät nuoriksi kaikki 15–24-vuotiaat. Nuoret ovat itse sitä mieltä, että nuoret ovat noin 10–20-vuotiaita. (Nuorisoala ry.) Tässä työssä tarkoitan nuorilla 13–17-vuotiaita, sillä tutkimus keskittyy kyseisen ikäryhmän harrastevoimistelijoihin ja tämän ikäryhmän toiminnan kehittämiseen.

Lasten ja nuorten säätiö teki 2024 vuonna selvityksen yläkoululaisten unelmointiin liittyen. Unelmointi luo nuorille uskoa tulevaisuuteen ja kasvattaa nuorten motivaatiota. Selvityksen pohjalta voidaan todeta, että unelmointi on nuorille todella tärkeää. Tulevaisuuskuva on nuorilla koetuksella ja unelmointi auttaa nuoria menemään eteenpäin ja lisää merkitystä elämään. Tämän hetken yhteiskunnallinen tila näkyy myös nuorten unelmissa. Selvityksessä käy ilmi yläkoululaisten ajatuksia unelmoinnista, unelmien kohteista sekä unelmien saavuttamisesta. Yli puolet selvityksen nuorista uskovat saavuttavansa omia unelmiaan ja onkin tärkeää, että unelmat voi saavuttaa monia eri reittejä pitkin. (Lasten ja nuorten säätiö 2024.)

Selvityksen mukaan yläkouluikäiset unelmoivat kaikista eniten rahasta. Avoimissa vastauksissa rahasta unelmointi nousi esiin joka viidennessä vastauksessa. Nuoret toivovat ennen kaikkea taloudellista turvaa tulevaisuudessa. Rahasta unelmoinnin jälkeen unelmoitiin eniten urasta ja tulevaisuuden työpaikasta, matkustamisesta sekä harrastuksista. Selvityksessä esiin nousi myös hyvinvointi sekä hyvä ja merkityksellinen elämä. Monella yläkoululaisella unelmat liittyivät harrastamiseen. Harrastamisen osalta poikien unelmat liittyivät menestymiseen, kun taas tyttöillä unelmat olivat vähemmän tavoitteellisia. (Lasten ja nuorten säätiö 2024.) Onkin tärkeää, että seuratoiminnassa huomioidaan myös harrasteliikkujat erityisesti tyttöjen osalta.

Vuoden 2022 tehdyn Liitu-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuvien määrä on vähentynyt vuodesta 2022 vuoteen 2018 verrattuna sekä lasten, että nuorten osalta. Vuoteen 2016 verrattuna määrä on vähentynyt erityisesti 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Lisäksi poikiin verrattuina tyttöjen liikkumisaktiivisuus sekä merkitys liikunnan arvostukseen lähtee laskuun aiemmin. Tytöt myös raportoivat enemmän esteitä liikkumiseen. Kaiken kaikkiaan tulosten perusteella Suomessa on yhä kasvava tarve edistää liikkumista erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä ja tyttöjen osalta. (Valtion Liikuntaneuvosto 2023.) Kehitystyön tavoitteena on saada uusia ideoita harrastuksen jatkamiseen murrosiässä ja sen jälkeen sekä saada nuorten harrastamista jatkamaan entistä pidempään voimistelun parissa.

Drop out -ilmiöllä tarkoitetaan urheiluharrastuksen lopettamista murrosikäisenä. Nuorten aktiivinen liikkuminen vähenee iän myötä niin urheiluseuroissa kuin omatoimisen liikunnan osalta. (Aira,

Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13.) Vuoden 2022 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan yleisimpänä syynä mieluisan harrastamisen lopettamiselle on se, että harrastus vie liikaa aikaa. Lapsilla ja nuorilla on paljon tekemistä vapaa-ajalla, jotka kilpailevat lasten ja nuorten ajankäytöstä. (Tarvainen 2023, 75–79.)

Tämä työ tehdään HIFK Gymnasticsille, joka on helsinkiläinen voimisteluseura. Seurassa on noin 2000 voimistelija, joista 1500 on harrastevoimistelijoita. Harrastevoimistelu on todella iso osa seuran toimintaa ja seura haluaakin olla voimistelun suunnannäyttäjiä vahvasti myös harrastepuolella. Seura tarjoaa monipuolisesti voimisteluryhmiä kaikenikäisille ja -tasoisille voimistelijoilla. Seuran toimintaa halutaan jatkuvasti kehittää ja tämä työ toimii osana nuorten harrastetoiminnan kehittämistä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia 13–17-vuotiaiden nuorten harrastevoimistelijoiden näkemyksiä siitä, millainen olisi heidän mielestään unelmien voimisteluseura. Tavoitteena on saatujen tulosten pohjalta kehittää seuran toimintaa entistä paremmaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Tavoitteena on lisätä ja monipuolistaa nuorten harrastetoimintaa seurassa sekä pidentää nuorten harrastamista seurassa. Lisäksi tavoitteena on sitouttaa nuoria seuran toimintaan myös muihin kuin harrastajan rooleihin. Seurassa ei ole tätä ennen kuultu ajatuksia suoraan nuorilta ja nuorten harrastamisen osalta toimintaa ei ole juurikaan kehitetty. Tällä hetkellä nuorille ei ole esimerkiksi tarjolla leiritoimintaa, jota puolestaan järjestetään alakoululaisille säännöllisesti. Tämä opinnäytetyö on siis seuralle ajankohtainen ja tulee tarpeeseen myös aiheen tärkeyden vuoksi.

Muihin maihin verrattuna Suomessa harrastuksen lopettaminen ja liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on suurempaa. Urheiluseurojen tulisikin kuulla nuorten mielipiteitä toimintaan liittyen. Tärkeää olisi löytää uusia keinoja, joilla nuoret saataisiin pysymään urheiluseuratoiminnassa mukana murrosiässä ja vielä tästä eteenpäin. Seurojen tulisi myös huomioida ne nuoret, joiden tavoitteet ei yllä kilpaurheiluun ja tarjota toimintaa harrastemielessä liikkumiseen. (Aira ja muut 2013, 26–27.)

2 Nuoret

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välillä oleva ikävaihe. Ikäryhmän tarkka määrittely on hankalaa ja nuorten elämäntilanteet, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet vaihtelevat yksilöllisesti. Nuorisolain mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat, kun taas Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät nuoriksi kaikki 15–24-vuotiaat. Nuoret ovat itse sitä mieltä, että nuoret ovat noin 10–20-vuotiaita. (Nuorisola ry.) Tässä työssä tarkoitan nuorilla 13–17-vuotiaita, sillä tutkimus keskittyy kyseisen ikäryhmän harrastevoimistelijoihin ja tämän ikäryhmän toiminnan kehittämiseen.

Suomessa nuoria on lähes miljoona 15–29-vuotiaiden ikäryhmässä. Nuorten lukumäärä on kuitenkin vähenevään päin yhteiskunnassamme. Nuoria asuu eri puolilla Suomea ja arkea eletään erilaisissa ympäristöissä. Kaupungistumista on kuitenkin havaittavissa erityisesti nuorten naisten keskuudessa, sillä kaupunkeihin muutetaan koulutuksen ja työmarkkinoiden takia. Ulkomaalaistaustaisten nuorten lukumäärä on kasvussa. (Nuorisola ry.)

2.1 Nuorten liikuntakäyttäytyminen

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu Suomessa säännöllisesti lähivuosien aikana. Vuoden 2022 tehdystä LIITU-tutkimuksesta käy ilmi liikunnan merkitykseen liittyviä asioita. Lapsille ja nuorille tärkeimpiä merkityksellisiä asioita olivat muun muassa ilo, yhdessäolo, onnistumisen kokemukset sekä uusien asioiden oppiminen ja niiden kehittäminen. Nämä asiat ovat pysyneet hyvin samankaltaisina verrattuna neljä vuotta sitten saatuun tutkimustietoon. (Koski & Hirvensalo 2023, 56.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 58 % 9–15-vuotiasta kyselyyn vastanneista olivat harrastajana urheiluseurassa kyselyn aikana. Harrastavien osuus pieneni vanhemmissa ikäryhmissä ja alin osallistumisprosentti oli 15-vuotiaiden ikäisillä (42 %). Myös harrastamisen lopettaneiden osuus oli suurinta 15-vuotiaiden ikäisillä. Tutkimuksen mukaan tytöillä yksi suosituimmista urheiluseurassa harrastetuista lajeista oli voimistelu. Yli puolet kyselyyn vastanneista olivat osallistuneet kilpailuihin kuluneella kaudella, mutta kolmasosa urheiluseurassa harrastaneista eivät osallistuneet ollenkaan kilpailuihin. Erityisesti tytöt ja vanhimmassa ikäluokassa olevat olivat mukana ilman kilpailullisia tavoitteita eli harrastusmielessä. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2023, 83–87.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen lasten ja nuorten harrastamisessa oli tapahtunut muutoksia vuosien 2016 ja 2022 välillä. Lopettaneiden harrastajien määrä on kasvanut eniten 13- ja 15-vuotiailla ja näissä ikäryhmissä myös suosio harrastamiseen urheiluseurassa on vähentynyt. Lopettaneiden harrastajien määrä urheiluseuroissa on siis selkeästi yleisempää edellä mainituissa ikäryhmissä.

(Blomqvist ym. 2023, 90–92.) Harrastevoimistelun tarjoaminen nuorille on siis hyvin tärkeää ja toiminnan tulee olla nuorten toiveiden mukaista, jotta harrastaminen jatkuu iän karttuessa.

Nuorten osallistuminen urheiluseurassa tapahtuvaan toimintaan on vähentynyt ajan myötä. On tiedossa, että nuoret jäävät pois urheiluseuran järjestämästä toiminnasta iän karttuessa ja voivat siirtyä sen sijaan omatoimiseen urheiluharrastukseen. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin 12–18-vuotiaiden nuorten trendejä osallistua seuran järjestämään ja omatoimiseen urheiluun. Tutkimuksen mukaan nuoremmat nuoret osallistuivat urheiluseuratoimintaan enemmän kuin iältään vanhemmat nuoret. Iältään vanhemmat nuoret osallistuivat enemmän omatoimiseen urheilutoimintaan seurassa tapahtuvan toiminnan sijaan. Kuitenkin yli 50 % 12–18-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat harrastajina urheiluseuroissa. Tutkimuksessa ehdotetaan keskittymään erityisesti iältään vanhempien tyttöjen aktivointiin, mikä voi lisätä kaikkien nuorten osallistumista urheilutoimintaan. (Gothilander, Almqvist, Eriksson & Fritz 26.9.2024.)

Kansainvälisessä vertailussa liikunta-aktiivisuuden väheneminen 13–15-vuotiailla suomalaisilla nuorilla on erityisen jyrkkää. Tutkimuksessa havaittiin myös, että vaikka nuori harrastaa urheiluseurassa, he eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti. Urheiluseurojen tuleekin pohtia, tarjoavatko ne nuorille riittävästi harrastusmahdollisuuksia, jotka vastaavat nuorten tarpeisiin. (Aira ja muut 2013, 26–27.)

Haanpään mukaan lapsille ja nuorille halutaan taata mahdollisuus edes yhteen mieluisaan harrastukseen. Harrastamisen toivotaan vaikuttavan lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, syrjäytymisen vähentämiseen ja ehkäisemiseen sekä yhdenvertaisuuden lisäämiseen. Liian suuri tavoitteellisuus ja kilpailullisuus harrastuksissa voi olla poissulkeva tekijä harrastuksen jatkamiseen. Mikäli harrastus loppuu jo varhaisessa iässä, niin hyvinvointia ei voida edistää riittävästi ja harrastuksesta saatu sosiaalinen tuki katoaa juuri tärkeässä iässä. (Haanpää 2019, 8–9.) Vaikka kyseinen tutkimus käsittelee kuntien osallisuutta harrastustakuuseen, niin urheiluseurat ovat mielestäni myös isossa roolissa lasten ja nuorten liikuttajina. Urheiluseurojen olisi hyvä tarjota matalan kynnyksen toimintaa sekä huomioida erilaiset liikkujat. Tässä työssä pääsemme kuulemaan seuramme nuorten ajatuksia urheiluseuratoimintaan liittyen ja kehittämään seuramme toimintaa nuorten ajatusten pohjalta.

2.2 Nuorten vapaa-aika ja harrastaminen

Vuoden 2022 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa pääteemana oli mieluinen harrastus, eniten aikaa vievä harrastus ja lopetettu harrastus. Kohteena oli 7–29-vuotiaat lapset ja nuoret. (Tarvainen, Manner, Myllyniemi & Salasuo 2023, 11–24.) Tutkimuksen mukaan harrastaminen ei ole vähentynyt edellisiin vuosiin verrattuna, mutta esimerkiksi luonnossa harrastaminen on lisääntynyt

koronapandemian takia. Tutkimuksessa harrastuksella tarkoitettiin sellaista toimintaa, jonka lapset ja nuoret kokivat omaksi harrastukseksi, vaikka se tapahtuisi yksin kotona. Harrastaminen ei siis pelkästään tarkoita ohjattua toimintaa. Tutkimuksen mukaan valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa ja suurin osa heistä on tyytyväisiä vapaa-ajan määrään. 15-vuotiailla ja tästä vanhemmilla nuorilla ohjattuun toimintaan osallistuminen alkaa kuitenkin laskea, ja he kokevat myös vapaa-aikansa liian vähäiseksi. 15–29-vuotiaista noin kolme kymmenestä osallistuu ohjattuun toimintaan, kun taas 7–14-vuotiaista hieman yli puolet osallistuu ohjattuun toimintaan. Kavereiden ja perheen kanssa yhdessäolo nousi eniten esiin, kun kysyttiin muuta vapaa-ajan tekemistä. (Tarvainen 2023, 23–37).

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa käsiteltiin mieluisen ohjatun harrastuksen lopettamista. Tämän ajateltiin kertovan enemmän harrastamisen kulttuurista ja motivaation mahdollisista muutoksista. Tutkimuksessa siis paneuduttiin nimenomaa mieluisen ohjatun harrastuksen lopettamiseen, eikä minkä tahansa harrastuksen. Lapsilla ja nuorilla on monia harrastuksia ja liikehdintä harrastuksien välillä on yleistä. Ohjatun harrastukset lopettaminen on yleisempää kaupungeissa ja lopettaminen on yleisintä 10–14-vuotiailla. Tytöt lopettavat tässä iässä hieman poikia yleisemmin ja iän lisääntyessä ohjattuun harrastukseen osallistuminen vähenee lapsilla ja nuorilla. Kaupungeissa on enemmän tarjontaa harrastuksista, joten harrastuksen vaihtaminen on helpompaa esimerkiksi mielenkiinnon kohteiden muuttuessa. Mielenkiinnon kohteet ja elämäntilanteet muuttuvat lasten ja nuorten kasvaessa, mikä voi vaikuttaa harrastuksen loppumiseen. Harrastus voi loppua myös vastentahtoisesti tai ohjatun harrastuksen luonteen takia. (Tarvainen 2023, 73–75.) Liikunnan arvostuksen merkitys oli vähentynyt erityisesti tyttöjen keskuudessa. Tutkimuksessa selvisi myös esteitä liikuntaharrastukseen lapsilla ja nuorilla. Yleisimmin esteet olivat ulkoisia esteitä, kuten liikunnan kallis hinta tai kotitehtäviin käytettävä aika. (Koski & Hirvensalo 2023, 56.)

Yleisimpänä syynä mieluisan harrastamisen lopettamiselle oli tutkimuksen mukaan se, että harrastus vie liikaa aikaa. Vapaa-ajalla on paljon muuta tekemistä, jotka kilpailevat lasten ja nuorten ajasta. Liika tavoitteellisuus harrastuksessa vaikutti myös monella lopettamiseen. Muita merkittäviä syitä ohjatun harrastuksen lopettamiseen olivat haasteet kulkea harrastukseen, kavereiden lopettaminen ja tuntemus, ettei ollut tarpeeksi hyvä harrastuksessa. (Tarvainen 2023, 75–79).

15–19-vuotialla kavereiden lopettaminen harrastuksessa vaikuttaa omaan jatkamiseen enemmän, kuin muilla ikäryhmillä. 15–19-vuotiailla merkittävimmät syyt mieluisen harrastamisen lopettamiseen olivat, että harrastus vie liikaa aikaa, kaveritkin lopettivat harrastuksen ja harrastus oli liian tavoitteellista. Tutkimuksessa kysyttiin vielä muita syitä lopettamiselle ja yleisin muu syy oli kiinnostuksen väheneminen, kyllästyminen ja motivaation heikkeneminen. (Tarvainen 2023, 75–79).

2.3 Nuorten hyvinvointi

Nuorilla on oikeus kestävään hyvinvointiin ja tutkijoiden mukaan hyvinvointi voidaan jaotella seuraaviin osatekijöihin. Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat tutkijoiden mukaan having eli omistaminen, loving eli rakastaminen, being eli oleminen ja doing eli tekeminen. Tulee kuitenkin muistaa, että nuorten hyvinvoinnille ei ole yhtä yksittäistä määritelmää ja hyvinvointiin liittyvät tekijät voivat vaihdella eri elämäntilanteissa. (Nuorisoala ry. 2023.)

Hyvinvoinnin osatekijällä omistaminen tarkoitetaan sitä, että perustarpeet ovat kunnossa ja toimeentulo on riittävää. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä on esimerkiksi asunto, ravintoa ja vettä sekä tarvittavat vaatteet ja muut välttämättömät tavarat. Osatekijällä rakastaminen tarkoitetaan hyviä ihmissuhteita, jotka kannattelevat ja tukevat oman hyvän elämän elämistä. Näihin ihmissuhteisiin voivat lukeutua perhe, ystävät ja omat yhteisöt, kuten harrastukset. Hyvinvoinnin osatekijä oleminen tarkoittaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä mahdollisuutta toteuttaa itseään. Tärkeää on, että nuori luottaa tulevaan ja hänellä on tunne hallinnasta omaan elämään. Tekeminen on mahdollisuutta tehdä itselleen mieluisia asioita, jotka vaikuttavat henkilön hyvinvointiin. Tekemistä voi olla esimerkiksi opiskelu, sosiaalisuus ja harrastukset. Hyvinvointiin vaikuttaa erityisesti kokemus olla osa jotakin ja vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. (Nuorisoala ry. 2023.)

Nuorten hyvinvointi on romahtanut ja vaikuttavia tekijöitä hyvinvoinnin romahtamiseen on ollut esimerkiksi mielenterveyskriisi ja pandemia. Nuorten voimavarat ovat myös vähissä. Nuorten hyvinvointiin tuleekin panostaa jatkossa. Hyvinvointiin voidaan vaikuttaa lisäämällä resursseja tahoille, jotka ovat keskeisessä roolissa nuoriin liittyen. Resursseja tulisi lisätä esimerkiksi nuoristyöhön, koulutukseen sekä mielenterveyspalveluihin. Lähtökohdat ovat nuorilla hyvin erilaisia ja näitä eroja tulisi vähentää. Huono-osaisuuden ei tulisi siirtyä sukupolvilta toisille, vaan tämä tulisi katkaista mahdollisimman nopeasti. (Nuorisoala ry. 2023.)

Harrastukset nousivat hyvinvoinnin osatekijöissä esiin kohdissa rakastaminen ja tekeminen. Urheiluseuraan kuuluminen voi siis merkittävästi vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Seuratoiminnassa nuoret voivat ystäväystyä samanhenkisten nuorten kanssa harrastuksen myötä ja mahdollisesti pitävät yhteyttä harrastuksen ulkopuolellakin. Lisäksi liikunnasta kiinnostuneet nuoret voivat osallistua urheiluseuran toimintaan ja olla osa harrastusporukkaa. Mahdollisuus päästä vaikuttamaan asioihin nousi myös esiin hyvinvointia edistävänä asiana, joten olisi hyvä saada nuorten ääni esiin seuratoiminnassa. Hyvinvoinnin näkökulmasta on siis tärkeää tarjota nuorille innostavaa seuratoimintaa, johon ovat tervetulleita kaikki nuoret omista taustoistaan riippumatta.

Vuonna 2022 tehdyn tutkimuksen tulokset osoittavat, että osallistuminen vapaa-ajan liikuntatoimintaan vaikuttaa positiivisesti nuorten hyvinvointiin. Positiivinen yhteys liikuntatoimintaan

osallistumisen ja nuorten hyvinvoinnin välillä on yhdenmukainen aiempien tutkimusten kanssa. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan osallistuminen järjestäytyneeseen urheilutoimintaan tarjoaa ainutlaatuisia hyötyjä hyvinvointiin muun vapaa-ajan liikuntatoimintaan osallistumisen lisäksi. Vaikka vapaa-ajan liikkumisella on positiivinen vaikutus hyvinvointiin, niin osallistuminen järjestäytyneeseen urheilutoimintaan voi tuoda jo aktiiviselle nuorelle vielä enemmän lisäarvoa hyvinvointiin. (Wilson ym. 2022.)

2.4 Nuorten motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät

Itsemääräämisteorian mukaan sisäiseen motivaation vaikuttavat autonomia, koettu pätevyys ja yhteenkuulumisen tunne. Nämä kolme tekijää ovat psykologisia perustarpeita, jotka ovat keskeisessä roolissa sisäisen motivaation syntymisen ja sen säilymisen osalta. Urheiluharrastus parhaimmillaan tukee näiden perustarpeiden toteutumista. (Lintunen 2015, 79.)



Kuva 1. Sisäisen motivaation kulmakivet (mukaillen Jaakkola 2015, 114)

Nuorten ajattelu kehittyy noin 12–13-vuotiaana ja nuoret alkavat ymmärtää, että kyvyt sekä yrittäminen vaikuttavat lopputulokseen. Tässä iässä nuoret alkavat ajatella aikuisten tavoin, mutta heillä ei ole käytössä aikuisten taitoa käsitellä ongelmia. Nuoret ovat hyvin haavoittuvassa vaiheessa ja kielteisten liikuntakokemusten syntyminen on yleisempää, mikä voi johtaa siihen, että liikuntaharrastaminen vähenee voimakkaasti 12-vuotiaasta eteenpäin. Pätevyydenkokemukset kuitenkin kasvavat 12–13-vuoden iän jälkeen ja onkin tärkeää, että nuori kokee pätevydentunnetta, sillä tämä vaikuttaa liikuntaharrastuksen jatkamiseen myönteisesti. (Lintunen 2015, 82–83.)

Valmentaja voi toiminnallaan vaikuttaa nuorten pystyvyyden tunteeseen. Valmentajan on tärkeää tuoda esiin, mistä onnistumiset ja edistyminen johtuu sekä kannustaa nuorta yrittämään ja harjoittelemaan. Syitä onnistumisiin ja edistymiseen ovat ahkera harjoittelu ja keskittyminen tehtävään.

Nuorten innostusta harrastukseen lisää taitojen oppiminen, pätevyiden kokemukset, viihtyminen ja yhdessäolo muiden nuorien kanssa sekä mahdollisuus päästä vaikuttamaan toimintaan. Motivaatioon voi vaikuttaa myös kehon muutokset, kuten kasvupyrähdys, joka voi hidastaa kehittymistä hetkeksi. (Lintunen 2015, 83.)

Nuorten motivaatioon vaikuttaa kokemus autonomiasta ja nuoret haluavat olla itseohjautuvia ja päästä vaikuttamaan omaan tekemiseen. Tämä myös lisää nuorten sitoutumista toimintaan. Nuorten ajatuksille ja ehdotuksille tulee antaa tilaa ja heidät kannattaa ottaa mukaan harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen. Yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttaa myös motivaatioon ja onkin tärkeää, että ryhmän ilmapiiri on turvallinen, luottamusta herättävä, innostava ja ryhmässä voi olla juuri oma itsensä. Ryhmällä on yhdessä laaditut pelisäännöt ja kaikki ryhmän jäsenet otetaan toimintaan mukaan. Myös tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on vaikutusta nuorten innostuksen säilymiseen. Toiminta kannattaa toteuttaa niin, että nuori ei vertaa itseään muihin, vaan keskittyy omien suoritusten kehittämiseen. (Lintunen 2015, 79–86.)

Tutkimuksen mukaan nuorten jalkapalloharrastuksen keskeytymisen syitä iän karttumisen lisäksi ovat urheilijan motivaation liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen mukaan valmentajat ovat keskeisessä asemassa motivoivan toiminnan toteuttamisessa sekä harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Valmentajan tulee keskittyä luomaan motivoiva harjoitusilmapiiri esimerkiksi tukemalla nuorten autonomiaa sekä tukea nuorten onnistumisen kokemuksia. Tutkimuksen mukaan seurat hyötyisivät valmentajien kouluttamisesta, jotta valmentajilla olisi työkaluja autonomiaa tukevan harjoittelun toteuttamiseen. Tämä voisi edistää nuoren harrastajan motivaatiota seuratoiminnassa. (Back ym. 2022.)

Motivaatiotutkimukset osoittavat yhä enemmän tieteellistä näyttöä valmentajien, vanhempien ja ikätovereiden merkityksestä laadukkaana urheiluharrastuksen luomisessa. Laadukkaassa toiminnassa urheilijat ovat iloisia ja osallistuvat aktiivisesti toimintaan. Vaikka kotiympäristö muodostaa nuorten kehittyvän asenteen urheilua kohtaan, niin valmentaja voi vaikuttaa voimakkaasti näihin asenteisiin. Ikätoverit voivat puolestaan joko helpottaa tai heikentää yksilön kokemuksia. (Jowett & Lavalley 2007, 115.) Valmentajan luomalla harjoitusilmapiirillä on suuri vaikutus urheilijan motivaatioon. Onko tämä vaikutus positiivisempi vai negatiivisempi, näyttää riippuvan siitä, missä määrin valmentajan toteuttaa tehtävä- ja minäsuuntautunutta ilmapiiriä. (Duda & Balaguer 2007, 117–130.)

3 Seuratoiminta

Vaikka vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten osallistuminen onkin vähentynyt vuosien 2016–2022 välillä, niin urheiluseuroilla on silti vahva rooli lasten ja nuorten liikuttajana. Tutkimuksen mukaan harrastaminen urheiluseurassa toi myönteisiä kokemuksia lapsille ja nuorille. Valmentajaa pidettiin innostavana ja ystävällisenä, harjoittelusta ja kilpailemisesta pidettiin ja moni uskoi jatkavansa harrastustaan vielä muutaman vuoden jälkeen. Vaikka noin joka neljäs lapsi tai nuori on lopettanut harrastuksen urheiluseurassa, niin kolme neljästä vastanneesta on tutkimuksen mukaan kuitenkin halukas aloittamaan harrastuksen uudelleen urheiluseurassa. Melko pieni prosentti tutkimukseen vastanneista ei ollut koskaan osallistunut urheiluseuran toimintaan. Syiksi mainittiin esimerkiksi, ettei kiinnostavaa lajia ollut löytynyt tai motivaatiossa on ollut puutteita. Tässä suurin ikäryhmä on 15-vuotiaat eli he ovat ikäryhmänä osallistuneet vähiten urheiluseuratoimintaan. (Blomqvist ym. 2023, 90–92.)

Seuratoiminnan osalta on keskeistä, miten lasten ja nuorten kanssa toimitaan. Myös valmentajan rooli on keskeisessä asemassa. Tärkeintä on laadukas toiminta, joka kannustaa lasten ja nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Vuoden 2013 tutkimuksen mukaan joka neljännes kyselyyn vastanneista nuoresta on harkinnut harrastuksen lopettamista urheiluseurassa. Nuorten kokemuksia valmentajan vaikutuksesta harrastuksen jatkamiseen pidetään merkittävänä ja valmentajan toiminnalla on yhteys lopettamisen harkinnassa. Keskustelu valmentajan kanssa, oma kyvykkyys harrastuksessa ja hyödyt tulevaisuudessa ovat lopettamista ehkäiseviä ajatuksia. Ryhmään kuuluminen ja ystävät ovat tärkeitä asioita nuorille harrastuksessa. (Tiirikainen & Konu 2013, 42–44.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa kysyttiin 11–15-vuotiaiden kokemuksia valmentajaan liittyen urheiluseurassa. Enemmistö lapsista ja nuorista oli sitä mieltä, että valmentaja oli helposti lähestyttävä, kannustava ja rohkaiseva. Lisäksi valmentaja oli kiinnostunut kuuntelemaan harrastajien mielipiteitä ja ehdotuksia sekä kyselemään kuulumisia. (Blomqvist ym. 2023, 88.)

Vuoden 2022 tehdyn vapaa-aikatutkimuksen mukaan ohjaajan ja valmentajan toiminnan vaikutus lopettamiseen oli tutkimuksen mukaan melko vähäinen, mutta tässäkin olisi vielä parannettavaa. Alle 15-vuotiaiden huoltajien mukaan hyvä ohjaaja ja valmentaja on kannustava, osaa ottaa huomioon eri tasoiset harrastajat eikä syrji toiminnallaan ketään. (Tarvainen 2023, 75–79.)

3.1 Drop out -ilmiö

Drop offilla tarkoitetaan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas drop outilla tarkoitetaan urheiluharrastuksen lopettamista murrosikäisenä. Nuorten aktiivinen liikkuminen vähenee iän myötä niin urheiluseuroissa kuin omatoimisen liikunnan osalta. Murrosikäisillä omatoiminen liikkuminen pysyy

mukana paremmin, kuin urheiluseurassa liikkuminen. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13.) Puronahon mukaan murrosikäisille tulisi tarjota harrastetoimintaa kaksi kertaa viikossa. Muuten seurat käytännössä heittävät pois harrastetoiminnastaan kiinnostuneita nuoria. Tällöin kyseessä ei ole drop out -ilmiö vaan throw-out. (Puronaho 2014, 73–74.)

Cranen ja Templen tutkimuksen mukaan drop outtiin eli urheilun keskeyttämiseen vaikuttavat useimmiten sisäiset ja ihmisten väliset tekijät kuin rakenteelliset tekijät. Rakenteelliset tekijät vaikuttivat urheilun keskeyttämiseen harvemmin. Sisäiset tekijät ovat yksilön tuntemuksia, jotka vaikuttavat yksilön haluun osallistua toimintaan. Ihmisten välisillä tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi valmentajan, samanikäisten henkilöiden tai perheenjäsenten vaikutusta urheilun jatkumiseen. Toimintaan osallistuvat henkilöt tyypillisesti arvioivat omia kokemuksiaan esimerkiksi liikuntaharrastuksessa ja tekevät tämän pohjalta päätöksen jatkavatko harrastuksen parissa vielä tulevaisuudessa. (Crane & Temple 2015.)

Rakenteelliset tekijät ovat ulkopuolisia asioita, jotka vaikuttavat häiritsevästi harrastamiseen. Tutkimuksen mukaan yleisin rakenteellinen tekijä on aika, kuten harjoituksen kesto sekä matkustusaika. Lisäksi ajasta kilpailevat muut aktiviteetit, kuten koulutus tai työt. Rakenteellisena tekijänä on myös loukkaantumiset, jotka ovat toiseksi yleisin syy urheilun lopettamiselle. Loukkaantumiset nousivat erityisesti esiin voimistelussa. Kustannukset ja mahdolliset haasteet organisaatiossa nousivat tutkimuksessa esiin harvemmin. (Crane & Temple 2015.)

Tutkimuksessa tunnistetaan monia erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttivat drop outtiin. Esiin nousee kuitenkin viisi pääaluetta, jotka ovat nautinnon puute, käsitykset omasta pätevydestä, sosiaaliset paineet, kilpailevat prioriteetit ja fyysiset tekijät. Fyysisiä tekijöitä ovat esimerkiksi urheiluvammat ja kypsyminen. (Crane & Temple 2015.)

Kaksi merkittävintä syytä urheiluharrastuksen loppumiseen lapsilla ja nuorilla on liikunnasta saatavan nautinnon puute sekä käsitys omasta urheilullisesta ja fyysisestä osaamisesta. Nautinnon puute vaikuttaa lopettamiseen erityisesti harrastetasolla liikkuvilla sekä harrastuksen juuri aloittaneilla. Lopettaneet harrastajat eivät kokeneet olevan riittävän hyviä lajissaan ja myös kehittymisen puute vaikutti lopettamispäätökseen. (Crane & Temple 2015.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen vastanneista 9–15-vuotiaista hieman yli neljäsosa oli lopettanut harrastuksen urheiluseurassa. 11–15-vuotiailla lopettamisen tärkeimpinä syinä olivat, ettei harrastaminen ollut enää tarpeeksi innostavaa, lajiin oli kyllästytty tai harrastaja ei enää viihtynyt ryhmässä tai joukkueessa. Muita isommin esiin nousseita syitä lopettamiselle 9–15-vuotiaille olivat halu vaihtaa toiseen urheilulajiin, ryhmän tai joukkueen toiminta loppui, kaverit lopettivat

harrastuksen tai valmentajasta ei pidetty. Myös koronapandemian vaikutus näkyi syynä lopettamiselle esimerkiksi, jos tauko harrastuksesta oli liian pitkä. (Blomqvist ym. 2023, 89–90.)

Lari Metsälän Pro Gradu -tutkielmassa 2018 käy ilmi, että seuratukihakemuksissa drop out -ilmiö nousi esiin todella usein. Urheiluseurat ovat tietoisia drop out -ilmiöstä ja haluavat vähentää ilmiötä. Drop outin kehittäminen nousi esiin useammassa kuin joka kolmannessa seuratukihakemuksessa. Hakemuksissa kävi ilmi, että yleisimmin ehdotetut keinot drop outin vähentämiseen olivat matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen sekä nuorten kiinnittäminen mukaan seuran toimintaan muihin rooleihin kuin harrastajaksi, esimerkiksi ohjaajaksi tai tuomariksi. Muita hakemuksissa esiintyviä keinoja drop outin vähentämiseen olivat harrastetoiminnan monipuolistaminen, valmennuksen kehittäminen, nuorten osallistaminen kehittämiseen, yhteisöllisyyden kehittäminen, toiminnan järjestäminen puuttuville ryhmille sekä kustannusten hillitseminen. (Metsälä 2018.) Myös tässä työssä nuoret otetaan mukaan kehitystyöhön ja tämän työn tavoitteena on vähentää drop out -ilmiötä.

Murrosiässä vähenevälle liikunnalle ei ole yhtä ainoaa syytä, vaan moni asia vaikuttaa tähän. Tutkimuksen pohjalta toimintaehdotuksia on esimerkiksi ottaa nuorten toiveet ja tarpeet huomioon sekä rakentaa urheilijapolun lisäksi liikkujan polku. Urheiluseurat voivat vaikuttaa merkittävästi drop off -ilmiöön. Seurojen tulee löytää uusia keinoja nuorten pysymiseen mukana toiminnassa murrosiässä ja sen jälkeen. Seurojen tulisi tarjota kilpatoiminnan lisäksi harrastetoimintaa niille, joiden tavoitteet ei ole kilpaurheilussa, vaan haluavat harrastaa urheiluseurassa liikkumisen takia. Myös ensikertalaiset tulisi huomioida ja tarjota heille mahdollisuus tulla mukaan matalalla kynnyksellä. (Aira ja muut 2013, 26–27.)

3.2 Voimistelu lajina

2022 vapaa-aikatutkimuksessa selvitettiin mieluisinta ja eniten aikaa vievää harrastusta lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksen mukaan mieluisin harrastus on eniten aikaa vievä harrastus suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista. Voimistelu nousi neljän parhaan yleisimmin vastatun harrastuksen joukkoon 7–14-vuotiailla tytöillä. Voimistelu on siis melko monelle tytölle mieluisin ja eniten aikaa vievä harrastus. Mieluisimman harrastuksen tärkeimpiä piirteitä 10–14-vuotiaille sekä 15–19-vuotiaille oli, että harrastus on kivaa, siinä voi kehittyä ja saada onnistumisen elämyksiä, harrastus on tavoitteellista ja harrastuksen kautta saa kavereita. Ohjauksen ja valmennuksen merkitys viihtymisen ja harrastuksen jatkumisen kannalta on myös hyvin keskeistä. (Tarvainen 2023, 56–59.)

Voimistelu liikuttaa suurta joukkoa väestöä ympäri Suomea ja liikkujia on 119 000. Voimistelu on monipuolinen laji, joka sopii jokaiselle liikkujalle. Voimisteluseurat tarjoavat monipuolisia ja laadukkaita harrasteryhmiä eri ikäisille ja tasoisille voimistelijoille. Voimistelu antaa monipuolisuuden

vuoksi myös loistavan pohjan muiden urheilulajien harrastajille. Lisäksi voimistelun harrastamisessa on useita hyötyjä, kuten hyvinvoinnin parantuminen, motoristen perustaitojen oppiminen sekä tasapainon kehittyminen. (Voimisteluliitto.)

Voimisteluliiton strategiassa vuoden 2025 alusta lähtien on viisi pääteemaa, jotka luovat yhteiset suuntaviivat koko voimistelukentälle. Strategian viisi pääteemaa ovat voimistelu yhteiskunnallisena voimana, elinvoimaiset seurat, voimistelu liikuttaa, ikimuistoisia hetkiä yhdessä ja kestävä huippu-urheilumenestys. Voimisteluliiton arvot ovat vastuullisesti, rohkeasti, yhdessä ja arvostaen. (Voimisteluliitto 2025.)

Laadukkaat seurat ovat voimistelun tärkeimpiä mahdollistajia ja seurat toimivat tärkeänä yhteisönä liikkujille. Liikkujat voivat kasvaa ja kehittyä seuroissa monipuolisesti sekä saada elinikäisiä ystäviä. Osaavat ohjaajat ja valmentajat toimivat perustana menestyvälle voimisteluyhteisölle. Tavoitteena elinvoimaisissa seuroissa on kasvattaa osaavien ohjaajien ja valmentajien määrää, toimia vastuullisesti ja laadukkaasti sekä kehittää toimintaa. Seurat tarjoavat mahdollisuuden harrastaa eri ikäisinä ja eri taitotasoilla sekä toiminta on helposti lähestyttävää. (Voimisteluliitto 2025.) Tämän työn kannalta oleelliset teemat ovat elinvoimaiset seurat ja voimistelu liikuttaa.

Strategiassa olevan teeman voimistelu liikuttaa tavoitteena on tarjota monipuolisia ja kehittäviä muotoja liikkua sekä kasvattaa harrastajien määrää. Nuorten toiminnan kehittäminen nousee myös esiin Voimisteluliiton strategian tavoitteissa. Nuorten toiminnan tulee olla vetovoimaista ja innostavaa sekä tavoitteena on, että voimistelun parissa pysytään entistä pidempään. (Voimisteluliitto 2025.)

Kari Puronahon mukaan voimistelua harrastavat olivat tyytyväisiä kustannuksiin vuoden 2014 tehdyn tutkimuksen mukaan (Puronaho 2014, 64). Tutkimus käsitteli 6–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kustannuksia 13 eri liikuntalajissa. Voimistelu oli yksi näistä liikuntalajista, sillä harrastajamäärät voimistelussa ovat yksiä suurimmista. Urheiluseuroissa harrastaminen on kallistunut vuosien 2001–2013 välillä. Harrastetoiminnan osalta kustannukset ovat kasvaneet hieman ja kilpatoiminnan osalta enemmän. (Puronaho 2014, 6.)

3.3 Työn toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana on helsinkiläinen voimisteluseura HIFK Gymnastics. HIFK Gymnastics on perustettu kesällä 2021, kun kolme perinteikästä helsinkiläistä voimisteluseuraa yhdistivät toimintansa. Seuran tavoitteena on toimia suomalaisen voimistelun suunnannäyttäjänä ja tarjota parasta valmennusta niin harraste- kuin kilpapuolella. Seuran lajeina ovat naisten ja miesten

telinevoimistelu sekä TeamGym. Harrastepuolella näiden lajien lisäksi on tarjolla myös Freegymiä ja trampoliinivoimistelua. Seuran toiminnassa on mukana noin 2000 voimistelijaa. (HIFK Gymnastics 2025.)

Seuran toimintaa ohjaavat arvot, jotka ovat yhdessä, vastuullisesti ja tavoitteellisesti. Seuran strategiset valinnat ovat matalan kynnyksen voimisteluseura, menestyvä kilpa- ja huippu-urheilu, elinikäinen voimisteluyhteisö ja vankka talous. Strategisten valintojen pohjalta seura tarjoaa selkeän kehityspolun voimistelun harrastajalle, mahdollisuuden monipuoliseen kakkoslajiin sekä oheisharjoitteluun. Seura tarjoaa voimistelua kaikenikäisille harrastajille. Harrastajan ja voimistelijan roolin lisäksi seurassa voi toimia ohjaajana ja valmentajana, tuomarina sekä seuratoimijana. (HIFK Gymnastics 2025.)

Harrastevoimistelun ryhmiä 13–17-vuotiaille löytyy naisten- ja miesten telinevoimistelusta, trampoliinivoimistelusta sekä yli 16-vuotiaille TeamGymistä. Suurin osa tämän ikäryhmän voimistelijoista harrastaa naisten telinevoimistelun harrasteryhmissä Lohikäärmeet 13–16-vuotiaille tai 15–17-vuotiaille. Naisten telinevoimistelun harrasteryhmät on jaettu kolmeen eri tasoon. Kaikki seuran harrasteryhmät ovat kerran viikossa harjoittelevia ryhmiä, mutta ryhmiä voi valita viikkoon useamman, jos haluaa harjoitella enemmän kuin kerran viikossa. Moni tästä ikäryhmästä harjoittelee kahdesti viikossa. Lisäksi Voimisteluliiton hopeamerkin suoritettua on mahdollista edetä tavoitteellisempaan Hopeatähtien harrasteryhmään, joka harjoittelee kahdesti viikossa saman ryhmän ja valmentajien kanssa. Seuraavassa kuvassa on kuvattu voimistelijan polkua HIFK Gymnasticsissä tarkemmin.



Kuva 1. Voimistelijan polku HIFK (HIFK Gymnastics 2025)

Ryhmän koko vaikuttaa sen ohjaamiseen. Pienryhmät ovat toiminnaltaan hyvin erilaisia kuin ryhmät, joissa yksilöitä voi olla jopa useampi kymmen. Pienryhmissä osallistujia on enintään 8–10 henkeä ja ryhmän yksilöiden on mahdollista olla kaikkien kanssa vuorovaikutuksessa. Pienryhmälle ominaista on parempi sitoutuminen, motivaatio ja tyytyväisyys sekä aktiivinen osallistumisen toimintaan. Suuryhmissä osallistujia on yli 10 henkeä ja vuorovaikutus kaikkien yksilöiden kesken ei ole mahdollista. Suuryhmä tuo haasteita muun muassa keskittymiseen, tehtävien suorittamiseen, ilmapiiriin, osallistumisaktiivisuuteen sekä motivaatioon. Suuryhmä luo mahdollisuuden myös ristiriitojen ja liittoutumien syntyyn. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 32–33.) HIFK Gymnasticsin harrasteryhmien koko lähes kaikissa ryhmissä on 15 voimistelijaa tai enemmän, myös 13–17-vuotiaiden ryhmissä. Suuri ryhmäkoko voi siis olla yhtenä vaikuttavana tekijänä siihen, miksi harrastaminen päättyi.

4 Työn tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena on tutkia, millainen on unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaiden harrastevoimistelijoiden mielestä. Työn teoriapohjassa on hyödynnetty aiempia tutkimuksia lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja vapaa-aikaan liittyen sekä muuta kirjallisuutta, joka tukee tämän työn aiheita. Tarkoituksena on aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen nojaten tutkia toimeksiantajaseuran nuorten harrastevoimistelijoiden ajatuksia siitä, millainen olisi juuri heidän unelmien voimisteluseura. Saatuja tuloksia on tarkoitus verrata aiempiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen.

Tarkoituksena on perustaa kuuden hengen työryhmä 13–17-vuotiaista nuorista harrastevoimisteli-joista ja erilaisten menetelmien avulla selvittää heidän ajatuksiaan siitä, millainen olisi unelmien voimisteluseura ja mitkä asiat siihen erityisesti vaikuttaa. Tarkoituksena on myös saada nuorilta tietoa siihen, miksi ura harrastajana tai seuratoimijana mahdollisesti loppuu. Tämän pohjalta on mahdollista tehdä tärkeitä havaintoja, miten seuratoimintaa nuorille tulisi kehittää. Tärkeää on, että nuoret ovat keskiössä ja heitä kuullaan. Seuratoimintaa tehdään harrastajille, joten on loistavaa päästä kehittämään seuran toimintaa nuorten toiveiden mukaan.

Toimeksiantajaseura haluaa olla suunnannäyttäjä ja tämän työn avulla seura voi edistää nuorten toimintaa merkittävästi. Tavoitteena on kehittää seuran toimintaa nuorille harrastevoimisteli-joille. Tällä hetkellä 13–17-vuotiaat harrastevoimistelijat ovat hieman väliinpuotoajia seuran toiminnassa esimerkiksi leiritoiminnan järjestämisen osalta. Seurassa on tiedostettu drop out -ilmiön olemassa-olo, ja seura haluaa olla mukana edistämässä nuorten harrastamisen jatkumoa. Kyseinen tutki-mustyö tulee siis tarpeeseen ja on toimeksiantajalle hyödyllinen. Tavoitteena on saada nuorten harrasteuria pidemmäksi sekä sitouttaa nuoria jatkamaan seurassa myös muissa rooleissa harras-tamisen ohella tai harrastamisen päätyttyä.

Omat tavoitteeni työn ja tutkimuksen tekijänä on syventää omaa osaamista harrasteliikunnan ja nuorten parissa. Tavoitteena on myös käyttää monipuolisesti erilaisia menetelmiä tutkimusaineis-ton keräämiseksi ja kehittää omaa osaamista tutkijana, sillä en ole ennen tehnyt tutkimusta. Tutki-jana haluan luoda nuorille turvallisen ja avoimen tilan tuoda ajatuksiaan esiin työpajoissa. Toivon, että tämän tutkimuksen pohjalta saan luotua kehitysideoita seuralle ja nuorten toimintaa saadaan kehitettyä uudelle tasolle.

5 Tutkimustyön prosessi ja menetelmät

Tutkimusta varten kokosin työryhmän seuran syyskauden 2024 13–17-vuotiaista harrastevoimistelijoihin. Lähetin kohderyhmälle sähköpostitse kutsun mahdollisuudesta osallistua työryhmään ja tätä kautta päästä vaikuttamaan seuran harrastetoiminnan kehittämiseen nuorille. Kutsu lähetettiin noin 70 voimistelijalle ja tavoitteena oli saada kuusi osallistujaa työryhmään. Kutsussa oli esitelty opinnäytetyön aihe sekä työn tavoite ja kerrottu prosessin vaiheista. Työryhmällä olisi kaksi tapaamista paikan päällä seuran toimistossa ja tapaamisille oli varattu aikaa 90 minuuttia. Tapaamisten välillä oli viikko aikaa, jotta työryhmällä on aikaa pohtia ja työstää ajatuksia ensimmäisen tapaamisen tiimoilta. Työryhmään löytyi kuusi 13–17-vuotiaista harrastevoimistelijaa, jotka ovat mukana seuran harrasteryhmissä syksyllä 2024.

Työryhmän kasaaminen osoittautui jopa yllättävän haastavaksi, mutta lopulta innokas joukko löytyi mukaan. Kävin muutamassa ryhmässä paikan päällä kysymässä ja kertomassa työstä sekä lähestyin itselleni tuttuja voimistelijoihin yksityisviestillä. Suurin osa työryhmään osallistujista löytyi yksityisviestin kautta sekä työryhmään osallistujat saivat houkutelua myös omia kavereita mukaan. Osallistuminen kiinnosti selkeästi enemmän, jos toimi jo ohjaajana seurassamme eli oli jo sitoutunut seuran toimintaan enemmän. Lisäksi ikä vaikutti kiinnostukseen projektista. 13-vuotiaat eivät innostuneet ehdotuksesta alkuunkaan ja vastaukset olivat luokkaa ei kiinnosta ja kuulostaa tylsältä. 16-vuotiaat taas ilmaisivat olevansa hyvin kiinnostuneita ja vastasivat, että kuulostaa kivalta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus on monen tutkijan mielestä kyseenalainen, sillä aineisto voidaan analysoida monilla eri tavoin ja standardoituja tapoja analysointiin on vähän. Laadullinen aineisto on usein runsas, joka tekee analysoinnista haasteellista. Analysoinnissa yhdistyvät analyysi ja synteesi. Analyysivaiheessa aineistoa pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi luokittelun ja tiivistämisen avulla. Synteetit luovat kokonaiskuvan aineistosta, joissa käy ilmi tutkimuksen pääiseikat. Synteetit auttavat vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin tai ongelmiin. Tutkijan tehtävänä on luoda aineistoista yhtenevä kokonaisuus, jonka pohjalta voi tehdä johtopäätöksiä. Aineiston pelkistämisen, analyysin ja yhteenvetojen avulla luodaan siis synteetit ja niiden pohjalta johtopäätöksiä. (Puusa 2020, 145–156.)

Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestetään selkeään ja tiiviimpään muotoon kadottamatta keskeistä tietoa, joka selkeyttää informaatiota. Tutkijan tulee käydä aineisto läpi useaan kertaan, sillä analyysin laatu on parempi, kun tutkija tuntee aineistonsa hyvin. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa keskitytään niihin piirteisiin, jotka ovat yhteisiä tutkimukseen osallistuneille. Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimustuloksia verrataan teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin. (Puusa 2020, 145–156.) Analyysivaiheessa ryhmäkeskustelun tutkimusaineisto on tiivistetty

selkeämpään muotoon ja apuna on käytetty lisäksi teemoittelua. Ryhmäkesustelun aineisto on litteroitu ja luettu useaan kertaan läpi.

5.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäinen tapaaminen järjestettiin lauantaina 16.11.2024. Tapaaminen aloitettiin lyhyellä tutustumisella toisiin sekä työn ja tavoitteen esittelyllä. Kävimme myös läpi tutkimustiedotteen ja suostumislomakkeen. Osallistujat saivat kysyä, jos jokin askarrutti ennen tutkimuksen alkua. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli luoda aarrekartta unelmien voimisteluseurasta. Tutkimuskysymys työryhmälle oli ”Millainen olisi unelmien voimisteluseura?”. Halusin pitää ensimmäisen tapaamisen tutkimuskysymyksen mahdollisimman avoimena, jotta en johdata työryhmää mihinkään suuntaan.

Menetelmänä toimi kollaasi, joka on visuaalinen yhdistelmä kuvia, tekstiä, sanoja ja muuta materiaalia. Tämän menetelmän avulla työryhmä sai tuoda esiin tunteita, ajatuksia ja ideoita, joita unelmien voimisteluseura pitäisi sisällään. (Haaga-Helia.) Kollaasi tehtiin ryhmätyönä ja aikaa oli varattu 60 minuuttia. Työryhmällä oli käytössä iso kartonki, lehtiä, post-it lappuja, tarroja, liimaa, sakset, teippiä, kyniä ja mahdollisuus hakea inspiraatiota myös internetistä sekä keskustella työryhmän kesken.

Menetelmänä käytin myös havainnointia. Osallistujat olivat innokkaita, työskentelivät sekä itsenäisesti, että toisten kanssa. Vaikutti siltä, että valittu kollaasi oli menetelmänä työryhmällä mieluinen, inspiraatiota herättävä ja sopivan matalan kynnyksen projekti. Havainnoin pohjalta nuoria innosti seuratuotteet ja -vaatteet. Vahvasti esiin nousi hyvät ohjaajat ja se, että ryhmän voimistelijat ovat keskenään samanikäisiä. Osallistujien ryhmähenki oli hyvä, vaikka kaikki eivät olleet entuudestaan tuttuja. Osallistujat olivat reippaita ja lähtivät hyvillä mielin pois tapaamisesta. Aikaa kollaasiin tekoon oli varattu 60 minuuttia ja aikaa oli juuri sopivan verran.

5.2 Toinen tapaaminen

Toinen tapaaminen järjestettiin lauantaina 23.11.2024 eli viikon kuluttua edellisestä tapaamisesta. Toinen tapaaminen aloitettiin ryhmäkesustelulla, joka on tutkimuksen kannalta merkittävimmissä roolissa. Osallistujat eivät saaneet kysymyksiä etukäteen tietoon. Halusin, että osallistujat pystyvät reagoimaan hetkessä toisten näkemyksiin mahdollisimman avoimesti. Ryhmäkesustelulle oli varattu aikaa 60 minuuttia. Kysymyksiä oli viisi eli aikaa oli varattu noin 10 minuuttia kysymystä kohden. Kaikki työryhmäläiset olivat paikalla eli osallistujia oli kuusi. Kysymykset heijastettiin valkokankaalle ja keskustelu nauhoitettiin.

Ryhmäkeskusteluilla tarkoitetaan tilaisuutta, johon on kutsuttu yleensä noin 6–8 vapaaehtoista keskustelemaan vapaamuotoisesti tietystä aiheesta. Ryhmäkeskustelun ja ryhmähaastattelun erona on se, että ryhmähaastattelussa vuorovaikutus rakentuu vetäjän ja osallistujien välille (yksilöhaastattelu). Ryhmäkeskustelussa vetäjä yrittää tietoisesti lisätä vuorovaikutusta osallistujien välille ja saada heitä keskustelemaan aiheesta keskenään. (Valtonen & Viitanen 2020, 118–121.) Tässä työssä halusin käyttää menetelmänä ryhmäkeskustelua, jossa vuorovaikutus on pääosin osallistujien välillä ja nuoret ovat keskiössä. Ryhmäkeskustelun vetäjänä ohjaan keskustelua etukäteen suunnitelluilla kysymyksillä ja tarvittaessa luon lisäkysymyksiä syventämään tai tarkentamaan nuorten välillä käytyjä keskusteluja.

Olin suunnitellut käyttäväni apuna miksi-menetelmää sovelletusti, jotta keskustelua saataisiin vietyä syvemmälle tasolle. Miksi-menetelmän avulla voi saada lisäsyvyyttä vastauksiin ja löytää piileviä motivaatioita (Haaga-Helia). Valitsin ryhmäkeskusteluun sellaiset tutkimuskysymykset, jotka mielestäni tukevat tiedon saamista siihen, millainen olisi unelmien voimisteluseura nuorille. Erityisesti sillä kulmalla, että saadaan tietoon myös syitä ja ajatuksia siihen, miksi ura harrastajana tai seuran toiminnassa mahdollisesti loppuu tai vaihtoehtoisesti jatkuu.

Ryhmäkeskustelun kysymykset:

1. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä seuran harrastevoimistelijana?
2. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että osallistuminen seuran toimintaan voimistelijana tai muussa roolissa jatkuu mahdollisimman pitkään?
3. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että osallistuminen seuran toimintaan voimistelijana tai muussa roolissa loppuu?
4. Millaisia tavoitteita sinulla on voimisteluun tai seuratoimintaan liittyen?
5. Millaisia mahdollisuuksia haluaisit, että seura tarjoaisi nuorille harrastevoimistelijaille?

Ryhmäkeskustelun kysymyksien tavoitteena on antaa vastauksia asetettuun tutkimuskysymykseen millainen olisi unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaalle harrastevoimistelijalle. Kysymykset on valittu niin, että ne antaisivat mahdollisimman laadukkaita ja monipuolisia näkökulmia unelmien voimisteluseuraan liittyen. Ne asiat, jotka ovat nuorille tärkeitä, niin niitä urheiluseuran kannattaa tukea ja kiinnittää erityistä huomiota jatkossa. Drop out -ilmiö nousi vahvasti esiin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa, joten halusin selvittää syitä nuorten harrastamisen jatkamiseen sekä lopettamiseen. Halusin näillä kysymyksillä saada mahdollisimman paljon vastauksia eri kanteilta eli jatkamiseen vaikuttavien tekijöiden osalta sekä niiden tekijöiden osalta, jotka vaikuttavat siihen, että harrastaminen loppuu. Lisäksi halusin kysyä nuorten tavoitteita, joiden pohjalta voisi selvittää motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä työryhmän osalta selvittää mielenkiintoisia asioita tulevaan liittyen.

Halusin myös konkreettisesti kysyä, mitä nuoret haluaisi, että seura heille tarjoaa. Näiden vastausten pohjalta voisi saada hyviä konkreettisia kehitysideoita unelmien voimisteluseuraa varten

Ryhmäkeskustelun jälkeen ideointia jatkettiin aivoriihi (brain-storming) menetelmää apuna käyttäen. Olin ajatellut lyhyttä taukoa ryhmäkeskustelun ja aivoriihen välille, mutta työryhmä oli niin hyvässä vauhdissa, että jatkoimme suoraan aivoriihen pariin. Aivoriihen avulla voidaan ratkaista tiedossa olevia ongelmia tai lähestyä uusia mahdollisuuksia yhdessä työryhmän kanssa. Aivoriihi rohkaisee osallistujia keksimään ajatuksia ja ideoita, jotka voivat tuntua hieman hulluiltaakin. (Haaga-Helia.)

Tavoitteena oli saada vielä lisää ideoita unelmien voimisteluseuran kehittämistä varten, joten tämä menetelmä sopi tähän loistavasti. Työryhmä oli päässyt hyvään vauhtiin ryhmäkeskustelun myötä, joten ideointi ja keskustelu sujuivat hyvin aivoriihen aikana. Kävimme läpi aivoriihen säännöt ja tavoitteen ennen aloitusta. Tavoitteena oli saada vähintään 20 uutta ideaa unelmien voimisteluseuran toteuttamiseen. Ideat kirjoitettiin post-it lapuille ja laitettiin näkyville pöydän keskelle. Aivoriihen ohjaavana kysymyksenä oli: Mitä seura voisi tarjota tulevaisuudessa 13–17-vuotiaille voimistelijaille? Mitä te haluatte, että seura jatkossa tarjoaa teille.

Aivoriihen jälkeen käytimme Quick voting -menetelmää, jonka avulla saadaan nopeasti selville enemmistön mielipide. Osallistujat saivat laittaa yhteensä 3–4 pistettä haluamallaan tavalla, niihin post-it lappuihin ja ideoihin, jotka olivat itselleen merkityksellisimpiä. Tämän prosessin avulla jokaisella osallistujalla oli yhdenvertainen mahdollisuus valita merkityksellisin idea yhdessä tehdyistä ehdotuksista. (Haaga-Helia.)

6 Tulokset

Tuloksena saatiin kollaasi unelmien voimisteluseurasta, jossa nousi esiin mielenkiintoisia asioita nuorten näkökulmasta. Ryhmäkeskustelun tuloksena saatiin syvennettyjä näkemyksiä nuorilta ja aivoriihen avulla syntyi konkreettisia kehitysideoita tulevaan. Quick-voting menetelmän avulla saatiin pisteytettyä aivoriihessä syntyneet ideat, joista nousi esiin tärkeimmät kehitysideat nuorten mielestä. Tulosten ja analyysin pohjalta tehdyt johtopäätökset esitellään tämän työn pohdinnassa. Pohdinnassa saatuja tuloksia verrataan myös teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin.

6.1 Kollaasi

Kollaasissa toistuvia teemoja, jotka ovat havaittavissa useamman kerran ovat: ilo, seuran logot ja värit, kuvat seuran työntekijöistä/valmentajista, hyvät ystävät ja ilmapiiri, liikunnan hyödyt, liikunta eritasoisille ja kaikenikäisille. Kollaasissa tulee myös esiin se, että toimintaan voi osallistua juuri sellaisena kuin on ja kaikki ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan. Lisäksi havaittavissa on, että nuoret haluavat mahdollisuuden omalla kehittymiselle.

Laadukas voimistelu korostuu Voimisteluliiton ILO-pyramidissa, jossa voimistelun ilo on kaiken keskiössä. ILO tulee sanoista innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä. Laatu muodostuu 14 osatekijästä, jotka on kuvattu ILO-pyramidissa seuraavassa kuvassa. Tavoitteena on, että lasten ja nuorten harjoituksissa toteutuvat pyramidissa olevat tekijät. (Voimisteluliitto 2023.)



Kuva 2. Laadukas lasten voimistelu (Voimisteluliitto 2023)

Laadukkaan voimistelun keskiössä on ilo, joka nousi merkittävästi esiin myös työryhmän nuorilla kollaasissa. Työryhmän tekemän kollaasin ja ILO-pyramidin välillä on muitakin yhtäläisyyksiä. Molemmissa nousee esiin ilmapiirin merkitys, kehittyminen, onnistumiset ja liikunnallisuus. Pyramidin osatekijänä on kehitystä tukeva harjoittelu ja halu kehittyä, joka nousi esiin myös työryhmän kollaasissa. Valmentajan ja seuran työntekijöiden merkitys nuorilla oli nähtävillä kollaasissa. On siis tärkeää, että valmentaja huomioi ILO-pyramidin kohtia myös nuorten valmennuksessa, sillä moni näistä nousi esiin kollaasissa. HIFK Gymnastics on lasten ja nuorten Tähtiseura, joka takaa vastuullisen ja laadukkaan toiminnan (HIFK Gymnastics). Tämä nousi esiin myös nuorten tekemässä kollaasissa. Lisäksi kollaasissa tulee esiin tyytyväisyys seuran brändiin, kuten seuravaatteisiin, logoihin ja IFK-perheeseen kuulumiseen.

6.2 Ryhmäkeskustelu

Ryhmäkeskustelu äänitettiin ja litteroitiin analysointia varten. Ryhmäkeskustelun tulokset on analysoitu ja tuloksiin on nostettu tärkeimmät asiat keskustelusta. Etenkin ne asiat, jotka toistuvat ja osallistujat yhtyivät vahvasti edelliseen puhujaan, on tuotu huolellisesti esiin ja ovat niitä merkittävimpiä tuloksia, kun toistuivat keskustelijoiden kesken ja nousivat esiin useampaan otteeseen keskustelun edetessä. Lajittelin toistuvat asiat ja paneuduin keskusteluun kirjoittamalla, jokaisen kysymyksen vielä kertaalleen, jotta pääsin vielä syvemmin kiinni saatuihin vastauksiin.

6.2.1 Kysymys 1

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä seuran harrastevoimistelijana?

Ensimmäisenä esiin nousi hyvä valmentaja. Työryhmän mukaan hyvän valmentajan harjoituksen sisältö on kiva, eikä aina tehdä samoja juttuja. Harjoituksissa tehdään monipuolisesti ja osataan myös soveltaa telineitä. Hyvä valmentaja osaa auttaa, on tukena ja tsemppaa. Hyvällä valmentajalla on myös kokemusta, jotta hän osaa korjata voimistelijoiden liikkeitä hyvin ja hän pystyy auttamaan vaikeammassakin tempuissa. Hyvä valmentaja haluaa, että voimistelija kehittyy ja hän haluaa kehittää voimistelijaa.

Kysyin työryhmältä, miksi se on tärkeää, että valmentaja on hyvä? Työryhmän mukaan on tärkeää, että valmentaja on hyvä, jotta oppii ja harjoituksissa on kivaa. Valmentaja on myös niin iso osa harjastusta. Keskustelussa tuli myös esiin, että syy miksi moni lopettaa on se, että valmentaja ei ole kannustava tai hän ei osaa tai jaksa auttaa voimistelijoita. Valmentaja vaikuttaa myös isosti motivaatioon. Jos on huono valmentaja, niin ei ole itse voimistelijanakaan motivoitunut. Jos valmentaja ei usko, että voit kehittyä tai jos hän ei luo kannustavaa ja positiivista ilmapiiriä, niin ei

harjoituksissa myöskään tehdä mitään tai voimistelijat haluakaan tehdä. Keskustelussa nousi esiin, että tällä hetkellä valmennus nuorten ryhmissä on ihan hyvää ja valmentajat ovat super hyviä, jotka kannustavat ja auttavat.

Toisena tärkeänä asiana esiin nousi kaverit. Miksi kysymyksen avulla sain selville, että kaverit ovat tärkeitä sen takia, että kaverit tuovat motivaatiota liikkeiden oppimiseen, tekevät harjoituksesta hauskemman ja harjoituksiin tullaan mielellään, kun siellä on kavereita. Kaverit myös kannustavat harjoituksessa, joka koettiin tärkeänä. Harjoituksen kautta työryhmän osallistujat olivat saaneet paljon uusia kavereita, ja kavereiden kanssa harrastus myös pysyy. Kaverit ovat myös hyvä motivaattori esimerkiksi, jos kaveri osaa jonkun liikkeen ja itse ei, niin kaverikin voi auttaa, jos valmentaja ei ehdi juuri silloin. Keskustelussa tuli myös esiin, että työryhmä toivoo, että kaikille löytyy ryhmässä kaveri ja koko ilmapiiri on parempi, kun jokaisella on kaveri, eikä kukaan jää yksin ja kaikilla on hauskaa. Harjoituksiin ei myöskään mielellään tule, jos kaikilla muilla on kaveri ja itsellä ei ole kaveria. Tällä hetkellä ryhmähenki on työryhmän mukaan tosi hyvä. Ryhmissä on omia kaverikuplia, mutta kaikki voivat kuitenkin toimia kaikkien kanssa esimerkiksi pareina.

Kolmantena asiana esiin nousi harjoitusryhmien koko. Ennen 13–17-vuotiaiden ryhmien koko on ollut pienempi ja tästä pidettiin työryhmän keskuudessa ja kaikki yhtyivät tähän. Työryhmässä tuotiin esiin, että valmentajan roolissa on huomannut, että ryhmäkoko vaikuttaa harrastajan saamaan valmennuksen tasoon huomattavasti. Jos ryhmissä on alle kymmenen harrastajaa, niin valmentaja pystyy ihan eri tavalla korjaamaan ja keskittymään yksilönä. Jos ryhmissä on 20 harrastajaa ja vaikka olisi useampi valmentaja, niin huomio menee ryhmänhallintaan. Valmentajan tulee olla myös koko ajan hereillä, sillä jos jotkut voimistelijoista tekevät omia juttuja, niin tämä vetää koko ilmapiirin alas.

Nyt nuorten ryhmissä on ollut 18 harrastajaa ja ennen maksimissaan kahdeksan harrastajaa. Työryhmän mukaan pienempi ryhmä oli todella kivaa. Kysyin työryhmältä unelmakokoa ryhmäläisten ja valmentajien määrään. Vastaukseksi sain 10–13 voimistelijaa ja kaksi valmentajaa. Lisäksi tuotiin esiin, että yhdelle valmentajalle alle kymmenen harrastajaa. 4–5 hengen ryhmäkoko pidettiin kuitenkin liian pienenä ja pohdittiin, että uutena voi olla haastavaa tulla näin pieneen ryhmään.

Edellä mainittujen tärkeiden asioiden lisäksi esiin nousi turvallisuus ja ryhmäytyminen. Uusien liikkeiden harjoittelussa, koettiin tärkeäksi, että valmentajalta voi ja häneltä uskalletaan pyytää apua. Valmentaja, joka ehdotti liikkeitä ja puski niissä eteenpäin sekä auttoi mahdollisissa kammoissa ja oli aidosti kiinnostunut nuorista, on ollut tärkeä asia nuorille. Ryhmäytyminen koettiin tärkeänä asiana kaikenikäisten ryhmissä, myös nuorten ryhmissä. Lisäksi tärkeää on, että valmentaja puutuu mahdollisiin epäkohtiin, auttaa ja saa kaikki harrastajat mukaan toimintaan.

6.2.2 Kysymys 2

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että osallistuminen seuran toimintaan voimistelijana tai muussa roolissa jatkuu mahdollisimman pitkään?

Ensimmäisenä esiin nousi valmentajien ja kavereiden vaikutus siihen, että osallistuminen seuran toiminnassa jatkuu. Toisena asiana esiin nousi positiiviset muistot ja kokemukset. Jos omasta harrastamisesta on jäänyt hyvä mieli, niin sitä haluaa pysyä seuran toiminnassa mukana ja esimerkiksi valmentajana toimiessa antaa muille harrastajille hyvän kokemuksen. Kolmantena asiana nousi esiin se, että nuorille annetaan mahdollisuus osallistua seurassa myös muihin rooleihin, kuin harrastajan rooliin. Muussa roolissa toimiminen pitää nuoren innon lajia ja seuratoimintaa kohtaan yllä. Työryhmän mielestä esimerkiksi valmentaminen on todella hyvä keino pysyä mukana seuran toiminnassa, jos voimistelua ei halua enää jatkaa.

Esitin kysymyksen, miksi kukin työryhmän osallistuja on tällä hetkellä mukana seuran toiminnassa ja kaikki saivat vuorollaan kertoa. Seuraavassa luettelossa on esitelty nousseet asiat siinä järjestyksessä, jotka mainittiin useimman kerran osallistujien kesken.

Miksi olet tällä hetkellä mukana seuran toiminnassa?

1. Kaverit
2. Valmentajat, meidän seuramme ja voimistelu lajina
3. Hyvä fiilis, ilmapiiri, yhteishenki ja hyvät kokemukset
4. Halu oppia uutta ja pitää yllä voimistelutaitoja

Kavereiden merkitys nousi esiin jokaiselta osallistujalta ja onkin tämän keskustelun pohjalta suurin syy sille, että harrastaminen tai muussa roolissa toimiminen seurassa jatkuu.

6.2.3 Kysymys 3

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että osallistuminen seuran toimintaan voimistelijana tai muussa roolissa loppuu?

Työryhmän mukaan lopettamiseen vaikuttaa motivaation väheneminen tai loppuminen. Työryhmän mukaan motivaatioon vaikuttaa se, että kyseessä ei ole kilparyhmä, ryhmässä on paljon muita tai ryhmäkoko on liian suuri. Lopettamiseen vaikuttaa myös, jos ryhmässä ei tehdä uutta ja taidoissa ei kehity. Lisäksi motivaatioon vaikuttaa valmentaja. Jos valmentaja ei halua nähdä vaivaa kehittää tai innostaa tai jos valmentaja on mukana vain rahan takia, niin oma sisäinen motivaatio ei enää riitä. Lisäksi valmentajan vaihtuminen voi olla merkittävä tekijä, erityisesti jos edellinen valmentaja on koettu todella hyväksi ja motivoivaksi ja jonka kanssa on päästy oppimaan uutta sekä

kehittymään. Valmentaja, joka on aidosti kertonut, että haluaa olla juuri heidän kanssaan ja valmentaa nuoria voimistelijoita auttaa voimistelijoiden motivaation säilymiseen. Työryhmässä toivottiin, että samat harrastajat ja valmentajat pysyisivät ryhmän toiminnassa pidempään.

Työryhmän mukaan valmentajat saattavat panostaa helpommin nuorempiin voimistelijoihin, sillä he tulevat olemaan ryhmässä pidempään mukana, kun vanhemmilla voimisteliijoilla tulee ikä nopeammin vastaan. Kuitenkin vanhemmat voimistelijat haluavat myös huomiota valmentajalta. Vanhemmat voimistelijat toimivat myös ohjaajina, niin ryhmään saattaa tulla myös nuorempia voimistelijoihin, joita on itse valmentanut aiemmin ja tämä vaikuttaa myös motivaatioon.

Lopettamiseen vaikuttaa työryhmän mukaan myös se, että vapaa-ajalla tapahtuu paljon. Vapaa-ajalla aikaa kuluu kouluun, töihin, ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen elämään. Kun motivaatio alkaa laskea, niin alkaa priorisoida muita juttuja oman harrastamisen sijaan. Työryhmällä nousi tässä keskustelun yhteydessä, että unelma olisi, jos heille tehtäisiin oma ryhmä, jonka ikähaarukka olisi esimerkiksi 16–18 vuotta. Työryhmän jäsenet eivät halua siirtyä nuorten harrasteryhmästä suoraan aikuisten ryhmiin, jossa joutuisi harjoittelemaan yli 30-vuotiaiden kanssa. Tämä koettiin hyvin epä-mukavaksi.

Lopettamiseen vaikuttavina tekijöinä mainittiin myös telinevuorot ja ahdas sali. Nuoret eivät halua tulla harjoituksiin, kun tietävät jo etukäteen, että ryhmällä on aivan surkeat telineet. Työryhmän osallistujat ovat huomanneet, että harrastajilla on yleisesti korkeampi ilmapiiri, kun telineissä on vaihtelua ja käytössä on hyvät telineet. Työryhmä pohti mahdollisuutta kiertäviin telinevuoroihin kauden aikana, sillä nyt harjoitus voi olla helposti yksipuolista, kun ryhmällä on koko kauden ajan käytössä samat telinevuorot.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi mainittiin, että lopettamiseen vaikuttaa ikähaarukka ja suuret tasoerot ryhmän sisällä. Työryhmäläiset kokivat, ettei heillä ole yhteistä 11-vuotiaisen kanssa, jos on itse lähemmäs 16-vuotta, sillä jossakin ryhmässä mukana oli 11-vuotias, vaikka nuorten ryhmät ovat yli 13-vuotiaille. Työryhmää nuoremmilla voimisteliijoilla puolestaan voi vaikuttaa motivaation harjoitella lähemmäs 16-vuotiaiden kanssa, jos vanhemmat harrastajat osaavat tehdä vaikeampia temppuja. Nuorten ryhmiin voi tulla voimistelijoihin, joita on ohjannut itse aiemmin ja jotka ovat viisi vuotta nuorempia.

Ryhmissä on paljon tasoeroja, jotka vaikuttavat myös harrastamiseen. Työryhmä pohti, jos harjoituksessa on kaksi valmentajaa, niin voisiko ryhmän jakaa kahteen ryhmään tason mukaan. Tasojen kuvauksia ja vaatimuksia pohdittiin myös, sillä nyt tasoja on kolme ja kuvaukset ovat samat kaikilla naisten telinevoimistelun harrasteryhmillä iästä riippumatta. Taso 3 on korkein taso ja kuvaus on täysin sama 7–17-vuotiailla, joka ei välttämättä palvele nuorten ryhmiä.

Halusin kysyä vielä tarkentavan kysymyksen keskustelun edetessä. Kysyin työryhmältä, että jos kaikki olisi unelmaa, niin jatkaisitko he omaa harrastusta voimistelijana pidempään. Tähän sain työryhmältä yhteneviä vastauksia, että kyllä jatkaisivat. Kysyin myös, että jos kaikki olisi unelmaa, niin haittaisiko vapaa-ajan asiat, niin osallistujat vastasivat, että kyllä vapaa-ajan asiat saisi aikataulutettua muihin ajankohtiin, kuin harjoitusten päälle. Harjoituksiin menee kuitenkin viikosta melko vähän aikaa, tällä hetkellä noin 1,5–3 tuntia viikosta. Työryhmä oli sitä mieltä, että tämän saisi aikataulutettua arkeen hyvin. Nuoret priorisoisivat voimisteluharrastuksen korkealle, jos kaikki olisi niin kivaa ja hyvin, ettei haluaisi olla missään muualla. Lisäksi yksi nuorista sanoi, että jos kaikki olisi ihan mahtavaa niin ei lopettaisi, vaikka esimerkiksi koulu menisi huonosti.

6.2.4 Kysymys 4

Millaisia tavoitteita sinulla on voimisteluun tai seuratoimintaan liittyen?

Nuoret mainitsivat tavoitteitaan harrastajan ja valmentajan näkökulmasta. Harrastajana nuorten tavoitteina nousi eniten esiin uuden oppiminen ja kehittyminen. Valmentajana olemisen näkökulmasta omia tavoitteita nimettiin enemmän. Valmentajan roolissa nuorten tavoitteina nousi eniten esiin hyvänä valmentajana toimiminen, kehittyminen valmentajana, suunnitelmallisuus ja valmennusuralla eteneminen. Nuorille on tärkeää olla turvallinen ja luotettava valmentaja sekä varmistaa, että harrastajilla on kivaa.

6.2.5 Kysymys 5

Millaisia mahdollisuuksia haluaisit, että seura tarjoaisi nuorille harrastevoimistelijoille?

Tätä kysymystä ei käsitelty ryhmäkeskustelussa, sillä aikaa oli kulunut jo lähes tunti ja edellisissä kohdissa tätä teemaa oli jo sivuttu. Aivoriihessä tämä tutkimuskysymys tuli käsittelyyn.

6.3 Aivoriihi ja Quick-voting

Aivoriihen tuloksena syntyi yli 20 uutta ideaa siihen, mitä seura voisi tulevaisuudessa tarjota 13–17-vuotiaille voimistelijoille.

Quick-votingin myötä kahdeksan ideaa nousi eniten esiin seuraavilla pisteillä:

6 pistettä: Leirit harrasteelle (13–17 v.)

5 pistettä: Enemmän ryhmiä esim. 15–18-vuotiaille

4 pistettä: Joukkueena treenaaminen (tason mukaan) & kiertävät telinevuorot

2 pistettä: Valmentajat, jotka osaavat auttaa ja ovat motivoituneita

1 piste: Seuravaatteet & pienryhmät & enemmän ryhmiä eri ikäisille ja tasoisille

Aivoriihen ja äänestyksen avulla saatiin konkreettisia kehitysehdotuksia seuralle nuorten toimesta. Työryhmän nuoret toivovat eniten leiritoimintaa myös heidän ikäisilleen harrastevoimistelijoille. Leiritoiminnan jälkeen eniten pisteitä saivat ryhmät 15–18-vuotiaille, joukkueena harjoittelu ja kiertävät telinevuorot. Näiden tulosten pohjalta on hyvä lähteä kehittämään seuran toimintaa ja äänestyksen tulos toimii hyvänä perustana keskittyä erityisesti niihin kehityskohteisiin, jotka saivat eniten pisteitä.

7 Pohdinta

Tässä kappaleessa tuon esiin tutkimuksen pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä ja kehitysideoita toimeksiantajaseuralle sekä arvioin tutkimuksen luotettavuutta. Tuon myös esiin omia havaintoja nuoriin harrastevoimistelijoihin sekä omaan opinnäytetyöprosessiin ja oppimiseen liittyen. Työn tavoitteena oli tutkia, millainen olisi unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaille harrastevoimistelijoille ja saatu-
jen tulosten pohjalta kehittää toimeksiantajaseuran toimintaa. Tavoitteena on saada nuorten harrastamista jatkumaan urheiluseurassa pidempään sekä sitouttaa nuoria seuran toimintaan entistä paremmin tulevaisuudessa.

Tämän tutkimuksen pohjalta unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaille on sellainen, jossa valmentaja on motivoiva, osaa auttaa ja haluaa työskennellä nuorten kanssa. Unelmien voimisteluseurassa kaverit harrastavat ja ryhmähenki on hyvä. Ryhmäkoko on riittävän pieni, jotta valmentaja ehtii huomioida kaikki ja harjoitustilaa on riittävästi ja monipuolisesti. Harjoittelu tapahtuu saman ryhmän ja valmentajan kanssa mahdollisimman pitkään. Ryhmissä huomioidaan harrastajien ikä ja taso. Unelmien voimisteluseurassa leiritoimintaa on tarjolla nuorille. Unelmien voimisteluseura tarjoaa myös mahdollisuuden siirtyä muihin rooleihin harrastamisen ohella tai harrastamisen jälkeen. Mikäli toiminta on unelmaa, niin työryhmän mukaan nuoret jatkavat harrastusta aina, eivätkä lopeta ikinä. Tämä oli ilahduttavaa kuulla ja tätä kohti tulee siis seurojen pyrkiä.

7.1 Johtopäätökset

Ryhmäkeskustelun pohjalta tärkeänä koettiin hyvä valmentaja, kaverit ja ryhmäytyminen. Nämä asiat nousivat esiin myös aiemmissa tutkimuksissa ja nuorilla lopettamiseen vaikutti erityisesti, jos kaverit lopettivat harrastamisen. Valmentajan vaikutus nousi myös esiin aiemmissa tutkimuksissa. Ryhmään kuuluminen on yksi psykologisista perustarpeista, joka vaikuttaa sisäiseen motivaation syntymiseen ja ylläpitoon. Monipuolinen telinekierto nousi lisäksi tärkeänä asiana esiin, joka on yhteydessä aiempiin tutkimuksiin siinä mielessä, että harrastukseen kyllästyään, joka vaikuttaa lopettamiseen.

Uutena ja oleellisena asiana seuran kehittämisen kannalta nousi esiin ryhmäkoko, joka oli työryhmän osallistujille tärkeä asia. Työryhmän osallistujilla oli aiemmin ollut pienemmät ryhmät, jotka koettiin hyvin mieluisiksi. Nyt kun ryhmät ovat kasvaneet niin innostus on laskussa, sillä valmentajalla menee aikaa enemmän ryhmänhallintaan. Henkilökohtaista palautetta sekä huomiota on haastavampi saada valmentajalta ja telineillä on myös ahtaampaa. Turvallisuus nousi myös tärkeänä asiana esiin, joka on voimistelussa oleellinen osa fyysisistä harjoittelua sekä henkisesti ilmapiirin kannalta.

Harrastamisen jatkumisen osalta vastaukset olivat yhteneviä aiempien tutkimusten kanssa ja harrastuksen jatkumiseen vaikutti eniten kaverit, joka on etenkin nuorille hyvin merkittävässä roolissa. Nuoret toivat esiin, että on tärkeää, että seura tuo esiin muita mahdollisuuksia jatkamiseen, jos voimistelu ei enää innosta harrastuksena. Ryhmäkeskustelun mukaan harrastamisen lopettamiseen vaikuttaa motivaation loppuminen sekä kyllästyminen harrastukseen ja harjoituksen sisältöön. Lopettamiseen vaikuttaa suuresti myös valmentajan toiminta ja etenkin, jos valmentaja vaihtuu. Nuorten vapaa-ajalla tapahtuu paljon ja kilpailevia aktiviteetteja on paljon etenkin nuorilla. Aiemmissä tutkimuksissa, joihin tutustuin teoriapohjaa tehdessä, nousi esiin hyvin samankaltaisia asioita. Lopettamiseen on vaikuttanut kyllästyminen harrastukseen sekä vapaa-ajan kilpailevat aktiviteetit. Aiemmissä tutkimuksissa valmentajan vaikutus on ollut havaittavissa, mutta tässä tutkimuksessa valmentajan vaikutus korostui enemmän.

Ryhmäkeskustelussa nuoret toivat vahvasti ja yhtenevästi esiin että, jos kaikki olisi unelmaa, niin jatkaisi harrastusta aina ja muun elämä saisi aikataulutettua tämän ympärille! Tämän pohjalta voidaan todeta, että nuoret haluavat jatkaa omaa harrastamista, jos toiminta on nuorten unelmien mukaista. Kaikki muut asiat saadaan järjestettyä harrastuksen ympärille, jos harrastus on unelmaa. Tätä kohti olisi siis hyvä pyrkiä urheiluseuroissa, etenkin nuorten osalta. Järjestämällä unelmien harrastustoimintaa nuorille drop out -ilmiötä saadaan vähennettyä.

Tämän tutkimuksen pohjalta unelmien voimisteluseura 13–17-vuotiaille on sellainen, jossa valmentaja on motivoiva, osaa auttaa ja haluaa työskennellä nuorten kanssa. Unelmien voimisteluseurassa kaverit harrastavat ja ryhmähenki on hyvä. Ryhmäkoko on riittävän pieni, jotta valmentaja ehtii huomioida kaikki ja harjoitustilaa on riittävästi ja monipuolisesti. Harjoittelu tapahtuu saman ryhmän ja valmentajan kanssa mahdollisimman pitkään. Ryhmissä huomioidaan harrastajien ikä ja taso. Unelmien voimisteluseurassa leiritoimintaa on tarjolla nuorille. Unelmien voimisteluseura tarjoaa myös mahdollisuuden siirtyä muihin rooleihin harrastamisen ohella tai harrastamisen jälkeen.

7.2 Kehitysideat

Kehitysideat on tehty tämän työn tutkimuksen pohjalta ja aiempia tutkimuksia on myös hyödynnetty kehitysideoiden luomisessa. Leiritoiminnan järjestäminen 13–17-vuotiaille nousi esiin työryhmän tapaamisissa. Aivoriihen ja äänestyksen pohjalta eniten pisteitä saikin leiritoiminta nuorille harrastajille. Tällä hetkellä seuran leiritoiminta painottuu pääosin alakouluikäisiin. Leiritoimintaa voitaisiin hyvin laajentaa myös 13–17-vuotiaisiin etenkin päiväleirien muodossa Helsingissä esimerkiksi koulujen loma-aikoina (talviloma, kesäloma, syysloma ja joululoma).

Leireille sopivin ajankohta olisi normaalin harrastevoimistelukausi ulkopuolella. Esimerkiksi toukokuun loppupuoli kauden päättymisen jälkeen olisi mahdollinen leiritoiminnan järjestämiselle.

Leiritoiminta voitaisiin aloittaa kahden päivän viikonloppuleirillä lauantaista sunnuntaihin Helsingissä. Leirin pääpaino olisi telinevoimistelussa sekä mahdollisesti muissa ryhmäytymistä edistävissä aktiviteeteissa. Leirille osallistuneilta voitaisiin kerätä palautetta ja toiveita jatkokehittämistä varten. Palautteiden pohjalta leiritoimintaa voitaisiin kehittää ja mahdollisesti laajentaa nuorille vielä enemmän. Nuoria voisi mahdollisesti kiinnostaa myös yön yli leirit esim. Vierumäellä tai Kuortaneella, jossa on loistavat mahdollisuudet voimistella. Tällaisen leirin järjestämien vaatisi kuitenkin huomattavasti enemmän järjestelyjä sekä resursseja.

Toisena kehitysideana seuralle on joukkueena harjoittelun mahdollistaminen ja vieminen käytäntöön. Nuoret toivovat, että voisivat harjoitella saman ryhmän ja valmentajan kanssa. Seuralla on tällä hetkellä EX-tähdet -ryhmä entisille yli 16-vuotiaille kilpavoimistelijoille ja Hopeatähdet-ryhmä Voimisteluliiton hopeamerkin suorittaneille voimistelijoille. Hopeatähdet harjoittelevat kahdesti viikossa, kaksi tuntia kerrallaan saman ryhmän ja valmentajien kanssa. Vastaavanlainen konsepti ja joukkueena harjoittelu voisi olla siis käytössä esimerkiksi yli 15-vuotiaille harrastajille. Ryhmän ikähaarukka voisi siis olla korkeampi, kuin tavallisissa nuorten harrasteryhmissä, jotta nuorten harrastaminen voi jatkua nuorten ryhmissä, eikä tarvitse heti 16-vuotiaana siirtyä aikuisten ryhmiin. Näin seuralla olisi tarjota harrastevoimistelun ryhmä nuorille voimistelijoille, jotka eivät halua siirtyä aikuisten ryhmään tai joiden taitotaso ei riitä Hopeatähtien ryhmään. Hopeatähtien ryhmästä on tarkoitus edetä kilpatoimintaan ja ryhmä on ensisijaisesti suunnattu 16-vuotiaista nuoremmille. Uuden ryhmän ikähaarukka voisi olla 15–18 vuotta tai jopa 20 vuoteen asti.

Nuoret toivoivat myös enemmän ryhmiä 15–18-vuotiaille. Tällä hetkellä naisten telinevoimistelun nuorten harrasteryhmä Lohikäärmeet on 13–16-vuotiaille sekä yksi Lohikäärmeiden ryhmä on suunnattu 15–17-vuotiaille. Ryhmäkeskustelussa nousi esiin, että harjoittelu 12–13-vuotiaiden kanssa ei ole kovin mieluista 15–16-vuotiaille. Aikuisten voimistelun ryhmiin saa osallistua yli 16-vuotiaat, mutta yläikärajaa ei ole. Ymmärrän, että 16-vuotiaat eivät koe mielekkääksi osallistua aikuisten ryhmiin, missä voi olla runsaasti 40–50-vuotiaita voimistelijoita. Tavoitteellisempi Lohikäärmeiden ryhmä voisi olla alkuun riittävä kehityskohde varmistaa jatkumo nuorille voimistelijoille.

Tavoitteelliset Lohikäärmeet voisi olla avoin ryhmä kaikille niille, jotka ovat harjoitelleet telinevoimistelua esimerkiksi kolme vuotta tai osaavat tietyt taidot ja sopivat iältään ryhmään ja haluavat harjoitella tavoitteellisemmin kahdesti viikossa saman ryhmän ja valmentajan kanssa. Ryhmä voisi olla tavoitteellisempi ryhmä tavallisiin nuorten harrasteryhmiin verrattuna, vaikka ryhmän ei ole tarkoitus kilpailla eikä ryhmästä ole lähtökohtaisesti tarkoitus edetä kilpatoimintaan. Tavalliset harrasteryhmät harjoittelevat kerran viikossa ja näitä voi valita useamman viikkoon, mutta ryhmän jäsenet ja ohjaajat voivat vaihtua viikkotuntien välillä.

Myös harrasteryhmien tasokuvauksia tulisi muokata jatkoa ajatellen. Naisten telinevoimistelun harrasteryhmät on tällä hetkellä jaettu kolmeen eri tasoon. Tason 1 ryhmät ovat voimistelun aloittelijoille, tason 2 ryhmät ovat voimistelun perusteet osaaville tai muuten hyvin liikunnallisille harrastajille ja tason 3 ryhmät ovat edistyneille voimistelijoilta, jotka osaavat tasokuvauksessa vaaditut liikkeet. Tasokuvaukset ovat kuitenkin täysin samat 7–9-vuotiaiden ryhmissä, 10–12-vuotiaiden sekä 13–16-vuotiaiden ryhmissä. Tämä ei siis täydellisesti tue voimistelijan kehityspolkua. Jos esimerkiksi olet tason 3 ryhmässä jo 10-vuotiaana ja haluat jatkaa harrastepolulla, niin seuralla ei ole haastavampaa tasoa tarjolla. Jatkossa tasoja voisi olla tarjolla esimerkiksi 4 tai tasolta 3 pitäisi varmistaa myös nuorten voimistelijoiden mahdollisuus edetä tavoitteellisempaan harjoitusryhmään.

Osaava ja motivoitunut valmentaja nousi tässä tutkimuksessa esiin. Kehityksenä jatkoa varten kaikilla nuorten ryhmillä tulisi olla sellaiset valmentajat, jotka haluavat työskennellä nuorten kanssa ja ymmärtävät juuri heidän tarpeensa sekä haluavat kuunnella ja kehittää nuoria voimistelijoina. Tätä tukee tavoitteellisempaan ryhmään harjoittelu, jotta ryhmä koostuisi tavoitteellisemmista voimistelijoina sekä valmentajasta. Valmentajan suhteen voisi avata avoimen haun seuran nykyisistä ohjaajista, seuran ulkopuolelta tai päätoimisista ammattivalmentajista, josta voitaisiin etsiä motivoitunutta valmentajaa nuorten ikäryhmille. Kyseinen henkilö voisi toimia myös uuden ryhmän ja nuorten toiminnan vastuuhenkilönä, joka voisi kehittää enemmänkin toimintaa nuorille.

Kehitysideana on myös telinevuorojen monipuolistaminen ja varmistaminen, että harjoitusolosuhteet ovat laadukkaat. Ehdotuksena nuorilta tuli kiertävät telinevuorot jatkoa ajatellen. Telinevoimistelusalissa harjoittelee samanaikaisesti useita seuran kilpa- ja harrasteryhmiä. Kaikille ryhmille on jaettu omat telinevuorot koko kaudeksi. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksen aikana ei välttämättä ole kaikkia telineitä käytössä omalle ryhmälle. Mikäli kauden aikana haluaa päästä myös muille telineille, tulee ryhmän valmentajan sopia vaihdoista seuramme muiden valmentajien kanssa. Takuuta ei siis ole, että kaikille telineille päästäisiin kauden aikana. Aivoriihessä nousikin esiin toive kiertävistä telinevuoroista 13–17-vuotiaille, jotta kaikille telineille päästäisiin varmuudella.

Mikäli ryhmäkoko on suuri ja salissa on paljon voimistelijoina samaan aikaan, niin harjoittelu omilla telinevuoroilla voi olla hyvin ahdasta. Tämä luo haastetta valmentajille harjoituksen laadukkuuden sekä turvallisuuden näkökulmasta. Tämä luultavasti vaikuttaa myös nuorten mielekkyyteen osallistua voimisteluun harrastajana sekä jatkaa voimistelua itse tai ohjaajan roolissa. Telinevuorojen jakamista ryhmille sekä ryhmien kokoa tulisi jatkossa kehittää niin, että ryhmät pääsevät kaikille telineille kauden aikana, etenkin nuorten ryhmissä. Onnistuisiko telinekierto jatkossa niin, että nuorten ryhmillä olisi kaikki telineet varmuudella käytössä? Tai vaihtoehtoisesti niin, että telinekierto on jaettu toisen ryhmän kanssa vuoroviikoin ja kaikille telineille päästään kauden aikana.

Viimeisenä kehitysideana seuralle on säännöllisten tapaamisten järjestäminen nuorille. Tällä hetkellä kaikilta harrastevoimistelijoita kysytään palautetta kauden jälkeen sähköisen lomakkeen kautta, johon saadaan yleisestikin hyvin vähän vastauksia. Tämän lisäksi nuorten ryhmillä on käytössä Qridi-sovellus, jossa palautetta kerätään joka harjoituksen jälkeen, mutta vastausprosentti myös Qridissä on hyvin heikko etenkin nuorilla. Nuorille voitaisiin järjestää paikan päällä tapaamisia vuoden aikana esimerkiksi 1–4 kertaa. Tapaamisten tavoitteena on kuulla nuorten ajatuksia toimintaan liittyen sekä tarjota mahdollisuutta päästä vaikuttamaan seuran toimintaan.

Tapaamiset toivottavasti sitouttaisivat nuoria harrastamaan pidempään sekä siirtymään muihin rooleihin seurassa esimerkiksi ohjaajaksi tai tuomariksi. Kannustimena osallistumiseen voisi toimia nuorten kokouspalkkiot tapaamisista. Nuorten unelmien selvityksessä raha oli vahvasti keskiössä eli konkreettinen kokouspalkkio voisi kannustaa nuoria osallistumaan tapaamisiin. Myös alennus kausimaksuun voisi toimia kannustimena, jos osallistuu tapaamisiin tai toimii seurassa myös muussa roolissa kuin harrastajana. Tämä voisi pidentää nuorten uria seuratoiminnassa ja kannustaa osallistumaan seuran toimintaan laajemmin.

Yhteenvetona kehitysideoina toimeksiantajaseuralle nuorten harrastevoimistelun kehittämiseen ovat leiritöiminnan järjestäminen nuorille, tavoitteellisemmän harrasteryhmän perustaminen, motivoituneen valmentajan hakeminen uudelle tavoitteellisemmalle harrasteryhmälle, harrasteryhmien tasokuvausten muokkaaminen, telinevuorojen jaon kehittäminen sekä säännöllisten tapaamisten järjestäminen nuorille. Näiden kehitysideoiden toteuttamisen kautta uskon, että toiminta vastaa jatkossa nuorten ajatuksia unelmien voimisteluseurasta entistä paremmin. Kehitystyön kautta nuoret toivottavasti sitoutuvat seuran toimintaan pidempään, niin harrastajana kuin muissa rooleissa. Säännöllisten tapaamisten myötä nuorten toimintaa päästään myös jatkokehittämään ja varmistamaan, että nuorten toimintaa huomioidaan jatkossakin.

7.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tapaamisissa kerätty aineisto on käyty huolella läpi ja kerätty asianmukaisesti ja tutkimukseen osallistujat täyttivät suostumuslomakkeen ja heille on kerrottu mihin tarkoitukseen tuloksia käytetään, säilytetään ja hävitetään. Työryhmään osallistui kuusi seuran syyskauden 2024 13–16 v. harrastevoimistelijaa, joten työryhmä oli kooltaan tavoitellun kokoinen ja osallistujat kuuluivat kaikki kohderyhmään, jota oli tarkoitus tutkia. Tulosten luotettavuutta voi hieman vääristää se, että enemmistö osallistujista oli 15–16-vuotiaita sekä toimivat ohjaajina seurassamme eli he olivat jo sitoutuneet seuraan enemmän ja he saattavat ajatella eri tavalla, kuin mitä 13-vuotiaat olisivat ajatelleet tai toivoneet.

Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin uskottavia ainakin 15–16-vuotiaita harrastevoimistelijoita ajatellen muissa urheilu- tai voimisteluseuroissa eli näistä tuloksista voi olla hyötyä myös muilla seuroille, jotka haluavat kehittää toimintaa nuorille sekä sitouttaa heitä seuran toimintaan harrastajana tai muussa roolissa pidempään. Vaikka kuusi voimistelijaa työryhmään olikin tavoiteltu määrä, niin tutkimuksessa on vain kuuden voimistelijan mielipiteet kuultuna, mutta osallistujat olivat kaikki hyvin aktiivisia ja kertoivat avoimesti näkemyksistään sekä olivat reippaasti mukana. Tässä työssä tarkoitan nuorilla 13–17-vuotiaita. Työryhmän osallistujat olivat kaikki naisten telinevoimistelun harrastajia, niin tutkimus ja kehitysideat painottuu naisten telinevoimistelun harrasteryhmien kehittämiseen seurassa. Tutkimustuloksia ja kehitysideoita voi kuitenkin hyödyntää myös muissa voimistelu-lajeissa sekä urheiluseuroissa.

Tämä tutkimus ei välttämättä tuo mitään uutta tietoa, mutta tulokset alleviivaavat ainakin aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja niistä saatuja tuloksia. Toimeksiantajaseuralle tutkimus tuo kuitenkin uutta tietoa siitä, mitä jatkossa tulisi kehittää, jotta toiminta vastaa nuorten ajatuksiin unelmien voimisteluseurasta. Mahdollisesti tämän työn myötä myös muut voimisteluseurat sekä urheiluseurat, haluavat huomioida nuoret entistä paremmin jatkossa omassa toiminnassaan.

7.4 Havainnot nuorista harrastevoimistelijoista ja oma oppiminen

Tutkimusta tehdessä huomasin, että nuoret eivät lähde kovin innokkaasti mukaan tutkimustyöhön vapaaehtois pohjalta. Työryhmän rekrytointi osoittautui yllättävän haastavaksi, sillä ajattelin, että nuoret lähtisivät projektiin innokkaasti mukaan, kun kerrankin olisi mahdollisuus päästä vaikuttamaan omaan harrastamiseen voimisteluseurassa. Lähetin kutsun sähköpostilla kaikille kohderyhmään sopiville voimistelijoille (n. 70 voimistelijaa) ja heidän perheilleen. Yllätyin, että kukaan ei innostunut tulemaan työryhmään mukaan tätä kautta. Kutsussa oli kerrottu projektista sekä tapaamisien ajankohdat. Vaatimuksena oli, että molempiin lauantaan tapaamisiin pitäisi pystyä osallistumaan paikan päällä. Voi olla, että tämä rajasi joitain mahdollisia halukkaita pois.

Kysyin myös kahden harrasteryhmän nuorilta harjoitusten yhteydessä kiinnostuksesta osallistua projektiin ja kerroin kasvotusten lisää tutkimuksen tavoitteista. Korostin mahdollisuutta päästä kertomaan omia näkemyksiä ja päästä tätä kautta vaikuttamaan harrastevoimistelun kehittämiseen juuri heidän ikäisilleen. Yllätyin, että nuoret eivät juurikaan innostuneet tästä ja vastasivat ennemminkin, että kuulostaa tylsältä, ei kiinnosta tai, että tapaamiset alkavat liian aikaisin ja haluan nukkua.

Pohdin myös, että onko moni nuorista mukana seuran toiminnassa vain kivan harrastuksen takia, jossa voi käydä kerran tai pari viikossa. Ehkä nuoret eivät halua tai osaa haluta voimisteluseuralta mitään sen enempää ja heille kaikki on hyvin juuri näin. Osa voi myös ajatella, että vaikka tulisinkin

mukaan työryhmään, niin mitään muutoksia ei kuitenkaan tapahtuisi, vaan tämä olisi itselle ajanhukkaa. Tässä tapauksessa nuoret käyttävät varmasti mieluummin tämän ajan leppämiseen, kave-reihin, kouluun tai muihin juttuihin, jotka ovat itselleen tärkeämpiä, kuin tähän tutkimukseen osallistuminen.

Tutkimukseen ja työryhmään etsin mukaan 13–17-vuotiaita harrastevoimistelijoita. Huomasin, että etenkin 13-vuotiaita oli todella vaikea saada mukaan, kun taas lähemmäs 16-vuotiaat lähtivät selkeästi innokkaammin mukaan. Nuorien sitouttaminen seuratoimintaan on todellinen haaste, sillä oli jo hyvin haastavaa saada nuoria edes kertomaan omia näkemyksiään, jotta toimintaa voitaisiin kehittää heidän toiveiden mukaan. Seuroilla on paljon työtä tehtävänä, jotta nuoret haluavat jäädä seuratoimintaan mukaan ja jatkaa voimistelua pidempään. Moni nuori ehkä haluaakin vain harrastaa kerran tai pari viikossa ja on tähän tyytyväinen. Mutta entä ne nuoret, jotka haluavat jotain enemmän ja miten saataisiin myös kerran viikossa harrastavat innostumaan voimistelusta ja seuran toiminnasta entistä enemmän. Toivon, että tämän tehdyn tutkimuksen avulla sekä kehitysideoilla seuran toimintaa saadaan vietyä uudelle tasolle ja nuoret innostuvat jatkamaan seurassa pidempään. Toivottavasti myös lähemmäs 13-vuotiaat voimistelijat innostuvat mahdollisuudesta päästä vaikuttamaan seuran toimintaan.

Koen, että voimistelu ja etenkin telinevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji. Suurin osa HIFK Gymnasticsin ryhmistä on telinevoimistelun ryhmiä ja telinevoimistelu valitaan pääalajiksi jo hyvin nuorena. Seuran esikilparyhmiin haetaan esimerkiksi alle kouluikäisiä voimistelijoita. Jos olet iältään jo vanhempi voimistelija harrasteryhmässä esimerkiksi yli 13-vuotias, niin voimistelu kilpapuolella on jo hyvin epätodennäköistä eli tällöin vaihtoehdoksi helposti jää telinevoimistelu harrasteryhmissä. Tärkeää onkin, että harrastepuoli palvelee yli 13-vuotiaita voimistelijoita. Helposti ajatellaan, että iältään vanhemmat voimistelijat käyvät yksi tai kaksi kertaa viikossa harrasteryhmissä ja siinä kaikki. Tähän ajatukseen toivon, että saadaan muutos tämän työn pohjalta ja myös nuorten harrastetoimintaan aletaan panostaa ja kiinnittää huomiota. Helposti saatetaan panostaa ainoastaan alle 13-vuotiaiden ryhmien toimintaan ja tarjontaan. Kuitenkin on todella tärkeää saada nuorten harrastamista jatkamaan pidempään ja, että nuoret jatkavat vielä harrastamisen jälkeen seurassa muussa roolissa.

Tällä hetkellä toimeksiantajaseuran tavoitteellisemmassa Hopeatähdet-ryhmässä on murrosikäisiä harrastajia ja on ollut ilahduttavaa huomata, että murrosikäiset ovat jatkaneet ryhmässä kaudesta toiseen. Uskallan väittää, että harrasteurat ovat tämän ryhmän perustettua pidentyneet. Ryhmässä harjoitellaan saman ryhmän ja valmentajien johdolla kahdesti viikossa, joka on auttanut voimistelijoiden kehittämisessä sekä ilmapiirin luomisessa. Ryhmässä voi harjoitella tavoitteellisemmin ja pääsee kehittymään enemmän, vaikka ei haluaisi edetä kilpapuolella tai taidot ei riittäisi

harrastekilparyhmiin. Samanlaista konseptia voisi siis jatkossa hyödyntää 13–17-vuotiaille nuorille voimistelijoille tavoitteellisen Lohikäärmeet-ryhmän osalta. Ryhmään voisi olla oma tasovaatimus, mutta hieman helpompi ja eri, kuin Hopeatähdissä. Harjoittelu tapahtuisi samojen valmentajien ja voimistelijoiden kesken. Ryhmä voisi olla kooltaan myös pienempi ja ikähaarukka voisi ulottua jopa 20-vuoteen asti.

Oma opinnäytetyöprosessini on ollut moniulotteinen ja työn aihe vaihtuikin alussa muutamaan kertaan. Huomasin, että on äärimmäisen tärkeää, että työn aihe on aidosti mielenkiintoinen tekijälle. Opinnäytetyön tekeminen omaan työympäristöön myös helpotti työn etenemistä. Vaikka aihe ei olisi heti kirkkaana mielessä, niin sopiva aihe tulee löytymään tavalla tai toisella. Suosittelen myös pyytämään rohkeasti apua työhön liittyen sekä tarvittaessa miettimään aiheen vaihtoa, jos työ ei tunnu käynnistyvän.

Tämän työn myötä on ollut tärkeää kuulla nuoria ja ottaa heidät mukaan kehittämään seuran toimintaa juuri heidän ajatusten ja ideoiden pohjalta. Tapaamiset työryhmän kanssa olivat todella antoisia. Koen tärkeäksi, että nuorten ”unelmien voimisteluseuraa” tutkitaan jatkossakin, sillä nuoret ovat olleet hieman väliinputoajia seuran harrastetoiminnassa. Odotan innolla, että tämän työn pohjalta syntyneitä kehitysideoita päästään viemään käytäntöön toimeksiantajaseurassa.

Lähteet

- Aapola-Kari, S. 2023. Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus. Valtion nuorisoneuvosto. Luettavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf. Luettu: 3.11.2024.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä J., Villberg, J. & Kokko, S. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>. Luettu: 26.1.2025.
- Back, J., Stenling, A., Solstad, B., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H. & Ivarsson, A. 2022. Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (24), 16585.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, s. 83–92. Valtion Liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 16.1.2025.
- Crane, J. & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21 (1), 114–131.
- Duda, J. & Balaguer, I. 2007. Coach-Created Motivational Climate. Teoksessa Jowett, S. & Lavallee, D. (toim.). *Social Psychology in Sport*, s. 117-130. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Gothlander, J., Almqvist, L., Eriksson, C. & Fritz J. 26.9.2024. Trends in Patterns of Participation in Club-Organized and Self-Organized Sports in Swedish Adolescents in 2013-2019. *European Journal of Public Health*. Luettavissa: https://academic.oup.com/eurpub/article/34/Supplement_2/ckae114.266/7771847?login=false. Luettu: 7.4.2025.
- Haaga-Helia. Brain-storming. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/brain-storming>. Luettu: 16.11.2024.
- Haaga-Helia. Collage. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/collage>. Luettu: 3.11.2024.

- Haaga-Helia. Tool Factory – menetelmät palvelujen kehittämiseen. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/tki/tool-factory-menetelmat-palvelujen-kehittamiseen>. Luettu: 3.11.2024.
- Haaga-Helia. Quick voting. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/quick-voting>. Luettu: 16.11.2024.
- Haaga-Helia. 5 why's interview. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/5-whys-interview>. Luettu: 16.11.2024.
- Haanpää, L. 2019. Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 147. Nuorisotutkimusseura. Helsinki. Luettavissa: <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/270/208/786-1>. Luettu: 20.1.2025.
- HIFK Gymnastics. Seura. Luettavissa: <https://hifkgymnastics.fi/seura/>. Luettu: 25.1.2025.
- HIFK Gymnastics. Toimintakäsikirja. HIFK Gymnastics. Helsinki. Luettavissa: <https://hifkgymnastics.fi/wp-content/uploads/2024/03/Toimintakasikirja-1.3.2024-HIFK-Gymnastics.pdf>. Luettu: 2.11.2024.
- HIFK Gymnastics. Toimintakäsikirja. HIFK Gymnastics, Helsinki. Luettavissa: <https://hifkgymnastics.fi/wp-content/uploads/2025/01/HIFK-Gymnasticsin-toimintakasikirja-10.1.2025.pdf>. Luettu: 24.1.2025.
- HIFK Gymnastics. Voimistelijan polku. Luettavissa: <https://hifkgymnastics.fi/wp-content/uploads/2025/01/HIFK-Gymnasticsin-toimintakasikirja-10.1.2025.pdf>. Luettu: 24.1.2025.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon sytyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109–123. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Jowett, S. & Lavalley, D. 2007. Motivational Climate. Teoksessa Jowett, S. & Lavalley, D. (toim.). Social Psychology in Sport, s. 115. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, s. 48–57. Valtion Liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 16.1.2025.
- Lasten ja nuorten säätio 2024. Selvitys: Nuorten unelmat 2024. Luettavissa: <https://nuori.fi/nuorten-unelmat-2024/>. Luettu: 1.2.2025.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.79–88. VK-kustannus Oy. Lahti.

Metsälä, L. 2018. Liikunnan drop out -ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806143214.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 3.11.2024.

Nuorisola ry. 2013. Miten määritellä nuoren hyvinvointi, asettaa sille tavoitteet ja mittarit?. Luettavissa: <https://nuorisola.fi/miten-maaritella-nuoren-hyvinvointi-asettaa-sille-tavoitteet-ja-mittarit/>. Luettu: 31.1.2025.

Nuorisola ry. Tietoa nuorista. Luettavissa: <https://nuorisola.fi/vaikuttaminen/tietoa-nuorista/>. Luettu: 31.1.2025.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out?: Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki: Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 3.11.2024.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, s. 145–156. Gaudeamus. Helsinki.

Saaranen-Kauppinen, A & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 31–58. Liikuntatieteellinen seura ry. Helsinki.

Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2023. Johdanto. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.). Vaihteleva vapaa-aika, s. 11–12. Valtion nuorisoneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf. Luettu: 3.11.2024.

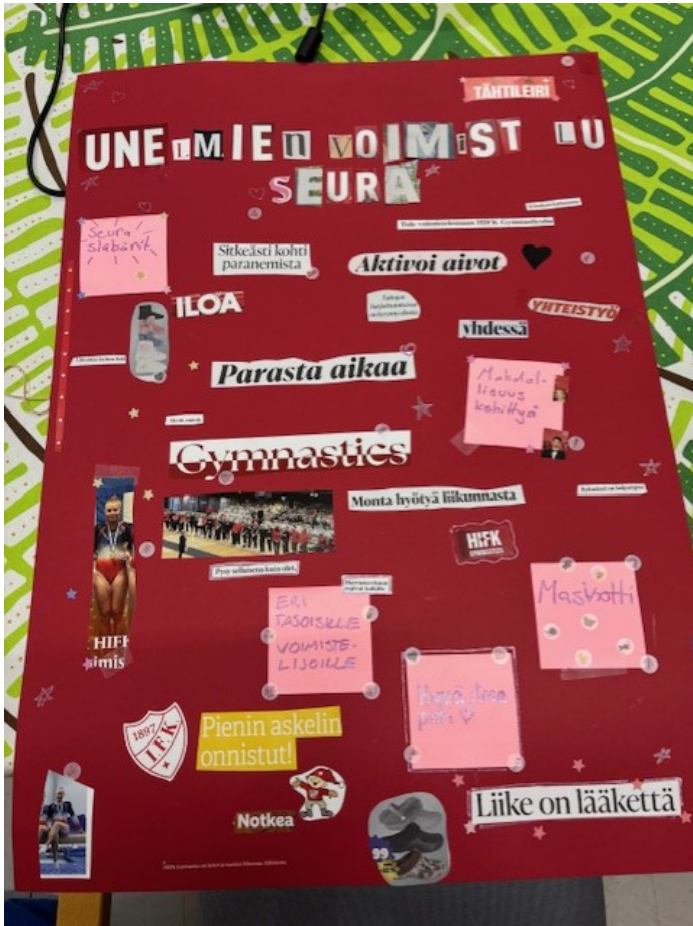
Tarvainen, K. 2023. Harrastaminen ja vapaa-aika. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.). Vaihteleva vapaa-aika, s. 23–38. Valtion nuorisoneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf. Luettu: 3.11.2024.

Tarvainen, K. 2023. Mieluisin harrastus. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.). Vaihteleva vapaa-aika, s. 49–64. Valtion nuorisoneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf. Luettu: 3.11.2024.

- Tarvainen, K. 2023. Lopetettu mieluinen ohjattu harrastus. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.). Vaihteleva vapaa-aika, s. 73–84. Valtion nuorisoneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf. Luettu: 3.11.2024.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:3. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>. Luettu: 26.1.2025.
- Valtion liikuntaneuvosto 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2022. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>. Luettu: 31.10.2024.
- Valtonen, A. & Viitanen, M. 2020. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, s. 118–130. Gaudeamus. Helsinki.
- Voimisteluliitto 2023. Laadukas lasten voimistelu 2023. Voimisteluliitto. Helsinki. Luettavissa: <https://sway.cloud.microsoft/UzA72Hg7rSFWvI7u?ref=Link>. Luettu: 31.3.2025.
- Voimisteluliitto. Miksi voimistelu?. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/harrastus/miksi-voimistella/>. Luettu 25.1.2025.
- Voimisteluliitto 2025. Strategia. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/>. Luettu: 25.1.2025.
- Voimisteluliitto. Voimistelun hyödyt. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/harrastus/miksi-voimistella/voimistelun-hyodyt/>. Luettu: 25.1.2025.
- Wilson, O., Whatman, C., Walters, S., Sierra K., Enari, D., Rogers, A., Millar, S., Ferkins, L., Hinckson, E., Hapeta, J., Sam, M. & Richards, J. 2022. The Value of Sport: Wellbeing Benefits of Sport Participation during Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (14), 8579.

Liitteet

Liite 1. Kollaasi



Liite 2. Quick-voting

