



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Kuntosalikerho työkaluna nuorisotyössä

Sebastian Östman

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 03 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sebastian Östman	Sivumäärä 54 + 1 liitesivu
Työn nimi Kuntosalikerho työkaluna nuorisotyössä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Markus Söderlund	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Espoon nuorisopalvelut	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää kuinka kuntosali ja siihen liittyvä kerhotoiminta soveltuu menetelmäksi nuorisotyössä. Tutkimuksessani korostuu nuorten oma kokemus nuorisotilalla olevan kuntosalin vaikutuksista arkeen. Tutkimukseni lähestymistapana käytin toimintatutkimusta, osallistumalla ja olemalla itse mukana tutkimusympäristössä. Tutkimusympäristönä toimi Espoon Soukan ruotsinkielinen nuorisotila, Sökö ungdomslokal. Toiminta sai alkunsa vuodenvaihteessa 2013–2014, jolloin aloitin prosessin tyhjältä pöydältä.</p> <p>Kuntosalin perustaminen nuorisotilalle oli nuorilta itseltään lähtevä idea. Kuntosalikerhon tavoitteena oli yhdistää se nuorisotilatoiminnan kanssa ja näin helpottaa nuorten liikuntamahdollisuuksia. Tarkoitukseni oli mahdollistaa uusi harrastusmuoto nuorille ja varmistaa, että he pääsisivät turvallisesti alkuun uuden kokeilussa. Samalla pystyin myös tukemaan nuoria, jotka olivat sen tarpeessa.</p> <p>Opinnäytetyöni on kuntosalikerhoprosessin dokumentointi ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Hyödynnän työssäni omia kokemuksiani ja osaamistani kuntosaliharrastuksesta. Nuoria haastatteleamalla, sekä toimintaan itse osallistumalla ja havainnoimalla selvitin kuntosalitoiminnan vaikutuksia nuoreen, sekä sen toimivuutta osana nuorisotilatoimintaa. Opinnäytetyöni kirjallinen osio koostuu toimintaympäristön kuvaamisesta, liikunnan ja kuntosaliharrastuksen monipuolisesta merkityksestä nuoreen, sekä toimintatutkimuksen kulusta, ja tutkimuksen tuloksista. Teoriaosuudessa käsittelen liikunnan ja urheilun vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.</p> <p>Nuoret pitivät nuorisotilan kuntosalia oivana paikkana yhdistää ystävien tapaaminen ja liikunta. Nuoret kokivat kuntosalitoiminnan harrastuksenaan, miellyttävänä vapaa-ajan viettönä, sekä opettavaisena kokemuksena. Haasteellista oli saada toimintaan mukaan nuoria, joilla ei ollut aikaisempaa liikunnallista taustaa. Tutkimukseni vastasi osittain tavoitteita tarjoamalla liikunnallisille nuorille monipuolisempaa mahdollisuutta liikuntaan. Ongelmana oli sen tarjoaminen nuorille, joille itse liikunta oli vieras ja sen harrastaminen olematonta. Nuorten välinen eritasoinen osaaminen, sekä toisistaan poikkeavat omat tavoitteet toiminnalle loivat myös haasteellisuutta ryhmän ohjaamisen ja optimaalisen toimivuuden osalta.</p> <p>Työni on merkityksellinen ammattialalle, koska nuorten liikkuminen on ajankohtainen aihe. Peruselämän fyysisen kokonaisaktiivisuuden arvioidaan vähentyneen, vaikka yhä useampi harrastaakin jotain liikuntaa tänä päivänä. Liikunnan positiivisista vaikutuksista tiedetään paljon, ja nuoria pyritään kannustamaan monipuoliseen liikuntaan.</p>	
Asiasanat kuntosalitoiminta, liikunta, nuoret, kunnallinen nuorisotyö, nuorisotyö, nuorisotila, sosiaalinen vahvistaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Sebastian Östman	Number of Pages 54 + 1
Title Gym club as a tool in youth work	
Supervisor(s) Markus Söderlund	
Subscriber and/or Mentor Espoon nuorisopalvelut	
Abstract <p>The purpose of my thesis was to find out if the gym and related club activities are suitable methods in youth work. My research highlights how the youth experience that the gym at the youth centre affects their everyday life. As research method I used kind of activity research by participating and being part of the environment. The Swedish speaking youth centre in Espoo Soukka, Sökö ungdomslokal was used as the research environment. The process began at the turn of 2013-2014, when I started from scratch.</p> <p>The idea of making a gym at the youth centre came from the youth themselves. The idea was to combine the gym club with the other youth centre activities and thus increase opportunities for physical activity. My purpose was to create a new pastime activity for the youth and ensure that they get safely started. At the same time, I was able to encourage and support the ones who were in need of it.</p> <p>My thesis is a documentation of the gym process. I make use of my experience and knowledge of weight lifting as a part of a healthy lifestyle. My purpose was to find out how the gym activity effects the youth and how it works as a part of youth work. This was done by interviewing the youth and making observations as I participated in the action. The written part of my thesis describes the operating environment, the benefits of diverse physical activities and results of my investigation. The theoretical part deals with how sports and fitness impacts the well-being of young people.</p> <p>The youth experienced the gym as an excellent place to meet friends and exercise at the same time. The youth felt the gym as a nice hobby and a learning experience. The challenge was to get youths with no earlier background in physical training as part of the activity. It was easier to get youth with background in other sports to join the gym activities. It was also a challenge to direct the group because there was so big difference in knowledge and goals. Some youth already had their own training programs and some had never been at the gym before.</p> <p>My work is relevant for the professional sector, because exercise among youth is a current topic. Basic life total physical activity is estimated to have declined, even though a lot of people have a physical hobby. Many of the positive effects of physical activity are known, and young people are encouraged to engage in versatile physical training.</p>	
Keywords gym activities, physical training, youngsters, municipal youth work, youth work, youth center, social reinforcement	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Työni nuorisotilalla	7
1.2 Oma motivaatio	8
2 RUOTSINKIELINEN NUORISOTOIMINTA ESPOOSSA	10
2.1 Sökö ungdomslokal	10
2.2 Espoon nuorisopalvelut ja Svenska bildningstjänster	13
3 LIIKUNNALLISET MENETELMÄT NUORISOTILALLA	15
3.1 Kuntosaliharjoittelu	16
3.2 Nuoret ja kuntosaliharjoittelu	18
3.3 Sosiaalinen vahvistaminen kuntosalitoiminnan pohjakäsitteenä	20
4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA MENETELMÄT	24
4.1 Opinnäytetyön eteneminen	24
4.2 Aineiston keruu ja menetelmät	26
5 KUNTOSALIKERHO NUORISOTILALLA	29
5.1 ”Ghetto gym”	30
5.2 Kuntosalikerhon vetäminen	31
6 AINEISTON ANALYSOINTI	34
6.1 Vahvuudet	35
6.2 Heikkoudet	37
6.3 Mahdollisuudet	39
6.4 Uhat	41
6.5 Yhteenveto	43
7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	45
8 POHDINTA	51
LÄHTEET	53
LIITE 1	55

1 JOHDANTO

Yhä useampi lapsi ja nuori harrastaa liikuntaa tänä päivänä. Vuonna 2009–2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan peräti 92 % 3-18-vuotiaista harrastaa urheilua tai liikuntaa. Vuonna 1995 tulos oli 76 %. Suurin osa harrastamisesta tapahtuu kuitenkin jossakin liikuntaseurassa. Peruselämän fyysinen aktiivisuus on kuitenkin vähentynyt. Lasten ja nuorten arvioidaan olevan yhä huonommassa fyysisessä kunnossa kuin aiemmin.

Vaikka omaehtoinen urheilun harrastaminen yksin tai ystävän kanssa on vähentynyt ja yleisesti ottaen nuorten ja lasten kuntotestitulokset huonontuneet, yleistyy omatoiminen harrastaminen noin 15-vuoden iässä. Yksi eniten suosiota kiirivistä lajeista on kuntosaliharrastus. Lajin harrastajien määrä oli vuonna 2009–2010 tehdyn kansallisen tutkimuksen mukaan 13.000 enemmän kuin vuonna 2005–2006. Harrastajien määrä on noussut 26 %. Poikkeuksellista lajissa on se, että se sopeutuu sekä yksin, että ryhmässä harrastettavaksi ja on yhtä suosittua sekä poikien, että tyttöjen keskuudessa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6-15.)

Kuntosaliharrastus on kasvava ja suosittu laji nuorten keskuudessa. Tässä opinnäytetyössäni käytän liikunnan hyötyjä korostaen, kuntosalia välineenä nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen ryhmätoiminnalla. Tarkoitukseni on selvittää kuinka kuntosali ja siihen liittyvä kerhotoiminta toimii osana nuorisotilatoimintaa ja mitä haasteita se tuo tullessaan. Kuntosali tarjoaa nuorelle mahdollisuuden fyysisen kunnan parantamiseen, sekä mahdollistaa pienemmän intiimin ryhmän, jossa on helpompi puhua omista asioista ja ongelmistaan ohjaajalle. Nuorisotilan avoimissa illoissa riittää vilskettä, eikä aikaa tai sopivia hetkiä ohjaajan ja nuoren välisille kahden keskeisille keskusteluille tahdo aina löytyä. Nuorelle voi olla hyvinkin suuri askel vetää ohjaaja sivuun jutellakseen omista asioistaan tai ongelmistaan. Tahdon työlläni laskea tätä kynnystä tuomalla nuorisotilalle uuden toiminnan, joka mahdollistaa nuorelle hetken pienemmässä ryhmässä. Vedän nuorisotilan kuntosalilla ryhmätoimintaa, jonka pääkohde-ryhmänä ovat ne 15 vuotta täyttäneet nuoret, jotka kaipaavat erityistä ohjaajan tukea. Vedän ryhmää aina tiistaisin ja torstaisin, sekä tarvittaessa perjantaisin.

Tällä hetkellä keskuudessamme pyörii eräänlainen fitnessvillitys. Kuntosalilla käyminen, kehon muokkaaminen, diettaaminen, laihduttaminen, on ilmiö joka toistuu jatkuvasti mediassa, etenkin sosiaalisessa mediassa. Tässä osittain on kyse tämän päivän kauneusideaalista. Kaikenikäiset ihmiset päivittävät kuvia itsestään tiukoissa treeniasuissaan ja ylivähäkalorisista ruoka-annoksistaan ja jakavat näitä toisilleen tykättäväksi, ihailtavaksi tai ihmeteltäväksi esimerkiksi instagramissa, twitterissä, facebookissa, tai missä milloinkin. Nuorten keskuudessa ilmiö on ajankohtainen ja herättää kysymyksen: onko 16-vuotiaan tarpeellista näyttää mahdollisimman treenatulta, timmiltä ja lihaksikkaalta? Tarkka kaloreiden ja proteiinipitoisuuden laskeminen ja oman painon syynäminen etenkin kasvuiässä ei ole hyväksi keholle tai mielelle. Kuntosaliharrastus on aiheena erittäin ajankohtainen, ja laji on osittain saanut hieinan huonoa julkisuutta yllä mainitun ilmiön ansiosta. Kuntosaliharrastajia pidetään usein pinnallisina ja heistä löytyy vaikka kuinka paljon erilaisia nimityksiä. Mielestäni tässä kuitenkin unohdetaan, että kyseessä on oiva liikuntamuoto, joka toimii monipuolisesti ihmisen hyvinvointia kehittäen, sekä sosiaalisena aktiviteettina.

Kuntosalikerhoni tavoitteita on mahdollistaa nuorille uusi harrastusmuoto ja varmistaa, että he pääsisivät turvallisesti alkuun uuden kokeilussa. Kuntosalikerhoa hyväksi käyttäen tarjoan nuorille tukea, jotka ovat sen tarpeessa. Tahdon myös realisoida nuorille mistä kuntosaliharrastuksessa on kyse. Se on liikuntamuoto, joka oikein tehtynä luo hyvän olon tunnetta, sekä antaa mahdollisuuden itselleen koetella omia rajojaan.

Kuntosalitoiminnan on myös tarkoitus lisätä nuorten kävijälukumäärää nuorisotilalla ja näin kehittää tilan toimintaa. Nuorisotilalle osallistamisen ja sosiaalisen vahvistamisen lisäksi, opinnäytetyöni liittyy käsitteellisesti ryhmätoimintaan, nuorisotilatoimintaan sekä nuorten kuntosaliharrastamiseen. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, kuinka kuntosalin perustaminen nuorisotilalle toimii käytännössä, sekä selvittää sen tuomat hyödyt ja haitat nuorelle. Tarjoaako se peräti pysyvän harrastuksen nuoren elämään ja vastaako se asettamiini tavoitteisiini nuorten tukemisesta ja sosiaalisesta vahvistamisesta?

Tutkimuksessani korostuu nuorten oma kokemus nuorisotilan kuntosalin vaikutuksista. Käytän tutkimustulosten saavuttamiseksi toimintatutkimuksen luonteista lähesty-

mistapaa, tähtäämällä pidemmällä aikavälillä toiminnan muutokseen. Osallistun toimintaan olemalla itse mukana vaikuttamassa ja kehittämässä toimintaa tutkimuskohteen ympäristössä. Pyrin nuorten haastattelujen sekä oman havainnointini avulla kehittämään nuorisotilalle pysyvän toiminnan, joka olisi osana nuorisotilan käytäntöjä, myös työsuhteeni loputtua. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössäni toimii nuorten haastattelut ja omat havainnointini.

1.1 Työni nuorisotilalla

Aloitin Sökö ungdomslokalissa sijaisena vuonna 2009. Tein vaihdellen useammasta kerrasta viikossa muutama kertaan kuukaudessa vuoroja. Opintojeni loppusuoralla syksyllä 2013 sain määräaikaisen vakanssin heinäkuuhun 2015. Olen työsuhteeni aikana pyrkinyt tekemään ja saamaan aikaiseksi niin paljon kuin mahdollista. Työni perimmäinen tarkoitus on aina ollut nuorten kohtaaminen. Lähtökohtanani nuorisotyössä on ollut ottaa huomioon nuorten toiveet ja samalla hyödyntää omia erikoisosaamisiani. Kylmäkosken (2008) mukaan nuorisotyö on luovaa työtä, jolle tietynlainen toiminnan vapaus on tyypillistä. Luovuuden ja toiminnan vapauden vuoksi nuorisotyöntekijän omat kyvyt ja kiinnostuksen kohteet korostuvat työssä. Esimerkiksi verrattuna opetuspalveluihin, nuorisotyön sisältöä ei ohjata tai määritellä lakisääteisesti yhtä tarkkaan, vaikka kunnallista nuorisotyötä ohjaakin nuorisolaki. (Kylmäkoski 2008, 398–399.)

Omat osaamiseni, sekä kiinnostuksen kohteeni näkyvät selvästi tavassani työskennellä. Tahdon tuoda harrastusten hyödyt ja hyvät puolet esille ja esitellä näitä nuorille, toivoen, että myös he löytäisivät näistä itselleen harrastuksen ja kokisivat samat hyödyt kuin minäkin. Lähtökohtana opinnäytetyölleni oli kehittää nuorisotilamme toimintaa, jättämällä jälkeeni jotakin mistä nuoretkin hyötyisivät.

Aloitettuani määräaikaisen työsuhteeni nuorisotilalla syksyllä 2013 rupesin heti työtämään musiikkihuoneprojektiä, sillä tämä oli jotakin, mitä nuoret olivat jo pidemmän aikaa toivoneet. Tein vanhasta käyttämättömästä huoneesta bändihuoneen. Rekrytoin nuorille ilmaisesta soittomahdollisuudesta. Tämän pitikin alun perin olla opinnäytetyöni aihe. Ideana oli musiikillinen ryhmätoiminta, sekä nuorten osallistaminen nuo-

risotilalla musiikkitoiminnan avulla. Projekti kuitenkin kariutui, kun talonyhtiön naapurit häiriintyivät bändihuoneen aiheuttamasta metelistä. Lopulta yhtiön hallituksen päättämänä, rumpujen soitto kiellettiin tilalla, eivätkä bändit enää päässeet soittamaan. Tilanne oli erittäin harmillinen. Bänditarvikkeiden hankintaan ja toiminnan suunnitteluun uppoutui erittäin paljon aikaa, rahaa ja työtä. Myöhemmin tilalle hankittiin sähkörummut. Näin nuoret pääsivät soittamaan yhdessä. Tässä vaiheessa olin kuitenkin jo työstämässä tämän hetkistä opinnäytetyöaiheeni.

Sökö ungdomslokalin nuorista suurimmalla osalla oli valmiiksi jo jonkinlainen liikunnallinen tausta. Niin kauan kun tilalla olen työskennellyt, olen aina neuvonut heitä kuntosaliasioissa, liikunnassa, ravinnossa sekä keskustellut lisäravinteista. Usein keskustelut lähtivät esimerkiksi siitä kun nuoret kysyivät: ”Paljonko nousee penkistä?!”. Se oli oivallinen tilanne lähteä keskustelemaan liikunnasta, terveydestä ja siitä kuinka kuntosaliharrastus on niin paljon enemmän kuin pelkästään penkistä nostamista. Tilamme ideaboksiin, johon nuoret saavat omat toiveensa ja ideansa koskien nuorisotilaa esittää, alkoikin ilmestyä toiveita omasta kuntosalista. Tästä lähti idea kuntosali-hankkeesta nuorisotilalle.

Opinnäytetyöprosessissani, roolini ohjaajana oli kuntosalin pystyttämisen jälkeen, kuntosaliryhmän ylläpitäminen. Toimin kuntosalin vastuuhenkilönä vastaten turvallisuudesta, toimivuudesta, sekä salilla tapahtuvasta aktiviteetistä. Nuorisotilan kuntosalin päämääräisenä tarkoituksena oli uuden harrastusmuodon, sekä konkreettisen tekemisen mahdollistaminen tukien samalla nuorta ryhmätoiminnalla. Sosiaalinen vahvistaminen oli oleellinen tavoite ryhmätoiminnassa. Kuntosali antoi nuorelle mahdollisuuden, sekä itsenäiseen, että ystävien tai ohjaajan kanssa tapahtuvaan liikuntaan ja keskusteluun. Ohjaajana pyrin kuuntelemaan nuoria, sekä olemaan luotettava tukihenkilö toiminnassa.

1.2 Oma motivaatio

Vaikka en koulutukseltani liikunnanohjaaja olekaan, väittäisin tietäväni aiheesta melko paljon omien kokemuksieni ja useamman liikunnanharrastusvuoden ansiosta. Olen ihan pienestä pitäen aina harrastanut jotakin, on se sitten ollut jalkapalloa,

yleisurheilua tai telinevoimistelua. Vanhemmiten kiinnostuin liikunnasta myös teoreettiselta näkökannalta ja tutustuin aiheeseen omatoimisesti. Halusin myös vastauksia kysymyksiin: Miksi liikunta on hyväksi? Kuinka kuuluu treenata oikeaoppisesti? Olen aina ollut hyvin vilkas, joidenkin mukaan ”ylivilkas” ja siksi minut pistettiinkin aina harrastamaan jotakin, jossa pääsin purkamaan näitä ylimääräisiä energiavarastojani. Tarvitsen yhä tänä päivänäkin säännöllisesti liikuntaa, tai minusta tulee ylivilkas ja läheistenni mukaan ”rasittava”.

Itselleni liikunnassa tärkeintä on aina ollut sen tuottama ilo, itseni kehittäminen ja haastaminen. Liikunta tuo minulle hyvän olon ja olen sen avulla selvinnyt elämän vaikeista hetkistä ja haasteista. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta ylläpitää ja tuottaa suotuisaa mielialaa. Liikunta toimii mielialaa tukevana toimintona (Fogelholm & Vuori 2006, 48). Liikunnan tuottama hyvä olo on tärkeää, sekä itseni, että läheistenni kannalta. Treenatessa pääsee nollaamaan kaiken ja ajatukset saa suunnattua liikuntaan vähäksi aikaa. Arjen tohinoiden jälkeen tämä on välillä hyvin suositeltavaakin. Hyvän olon voi kuvata seuraavasti:

Oma ruumis tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä, eikä siinä ilmene häiritseviä tuntemuksia. Mieliala on melko myönteinen, eivätkä huolet tai kiusaavat ajatukset häiritse syventymistä kiinnostaviin asioihin. (Fogelholm ym. 2006, 53.)

Tänä päivänä harrastan ainoastaan omatoimisia lajeja kuten lenkkeilyä, uintia, rullaluistelua sekä kuntosalia. Kyseisissä harrastusmuodoissa ei olla riippuvaisia muista tekijöistä, vaan voi treenata kun siltä tuntuu. Työni ja opintojeni kannalta tämä on osoittautunut parhaaksi treenitavaksi itselleni. Nuorisotilan kuntosalissa idea on sama. Kun nuori on tutustunut muutaman kerran kuntosaliin ja saanut opastusta, voi hän käydä siellä aina kun hänestä siltä tuntuu. Työlläni tahdon tukea nuorten omaloitteista liikunnan harrastamista.

Pyrin toimimaan esimerkkinä ja näyttämään nuorille mallia hyödyntämällä kokemuksiani ja tietämystäni aiheesta. Tahdon tuoda nuorille esille sen, kuinka he monipuolisesti ja turvallisesti hyötyisivät mahdollisimman tehokkaasti kuntosaliharrastuksesta. Aloitettuani itse kuntosaliharrastuksen, minulla ei ollut ketään ohjeistamassa tai neu-

vomassa mistä lajissa on kyse. Tämä oli osittain turhauttavaa ja siihen kului paljon aikaa. Usein pohdin sitä, kuinka olisin omassa nuoruudessani kuntosaliharrastuksen aloitettuani, kaivannut jotakin neuvomaan kuinka asiat kuuluisi tehdä.

2 RUOTSINKIELINEN NUORISOTOIMINTA ESPOOSSA

Suomessa lähes jokaisessa kunnassa on nuorisotila. Suurissa kaupungeissa nuorisotiloja on useita. Nuorisotilat tarjoavat toimintaympäristön, sekä sosiaaliselle oleskelulle ja harrastustoiminnalle, että vaikuttavalle osallistumiselle. Nuoria on nuorisolain mukaan kuunneltava heitä koskevissa asioissa. Heillä on myös mahdollisuus osallistua paikallista nuorisotyötä koskeviin asioihin. (Horelli, Haikkola & Sotkasiira 2007, 221.)

Tässä luvussa kuvaan tarkemmin työni toimintaympäristön, tilaajan sekä yhteistyökumppanit. Käyn läpi Espoon kaupungin nuorisotyöhön liittyviä toimintamalleja ja sitä kuinka ne liittyvät työhöni.

2.1 Sökö ungdomslokal

Kaiken kaikkiaan nuorisotiloja on Espoossa 18. Nuorisotilat tarjoavat nuorille turvallisen ympäristön tavata ystäviä ja viettää vapaa-aikaa. Nuorisonohjaajat vastaavat 9-17-vuotiaille suunnatusta monipuolisesta toiminnasta, joista keskeisimpiä ovat nuorten illat, leirit, erilaiset kurssit ja harrastuskerhot. Espoon kaikki nuorisotilat ovat päiheteettömiä.

Espoon kaupungin nuorisotilat on jaettu alueittain: Espoon keskuksen alue, Leppävaaran alue, Matinkylä-Olarin alue, Tapiolan alue sekä Espoonlahden alue, johon Sökö ungdomslokal aikaisemmin kuului. Keväällä 2014 tapahtuneen organisaationmuutoksen jälkeen tila ei enää varsinaisesti kuulu minkään tietyn alueen alle vaan

Sökö ungdomslokal kategorisoidaan Espoon ruotsinkielisen nuorisotyön alle. Sökö ungdomslokal sijaitsee Espoon Soukassa. Alueella toimii myös Soukan nuorisotila sekä seurakunnan nuorisotila Sode.

Soukan keskusta, missä nuorisotilamme sijaitsee, on varsin levoton etenkin iltaisin. Pienen alueen sisällä on lukuisia baareja ja pubeja, joista yksi sijaitsee yläpuolellamme samassa rakennuksessa. Päihtyneitä jää välillä nuokkumaan nuorisotilamme eteen, jolloin heitä pitää patistella menemään muualle. Vaikka alue onkin ohjaajien mielestä levoton, ei se nuoria tunnu pahemmin haittaavan. He näkevät tilanteen enemmänkin huvittavana. Uskon syyn tähän kuitenkin osittainen olevan se, että nuorilla on niin monta paikkaa pienen alueen sisällä, minne he voivat mennä. Heidän ei tarvitse pyöriä ostarilla. Näen sen siis tarpeellisena, että Soukassa on kolme nuorisotilaa ja kirjaston nuorisopuoli. Useamman nuorisotilan vuoksi on kuitenkin valitettavasti todettava, että ruotsin- ja suomenkieltä puhuvien nuorten välinen jako on erittäin selvä. Suomenkieltä puhuvat käyvät Soukan nuorisotilassa sekä Sodessa ja ruotsinkieltä puhuvat Sökö ungdomslokalissa. Itse toivoisin tilalla käyvän enemmän suomenkielisiä nuoria, nyt heitä ei näy juuri ollenkaan.

Tilalla on kolme nuorisonohjaajaa, joista itse toimin yhtenä. Tila on avoinna torstaisin klo 13 - 21 perjantaisin klo 14 - 22 sekä vuoroviikoittain lauantaisin klo 16 - 22. Nuorisotoiminta on jaettu siten, että ensimmäinen puolisko päivästä on alakoululaisille, kolmannesta luokasta lähtien, ja jälkimmäinen puolisko 13 - 17 -vuotiaille. Keskiviikkoisin työskentelemme Espoon keskustassa Lagstadin ylä-asteella, jossa vedämme "Chill-klubben" -nimistä toimintaa klo 11 - 18. Muuten toiminta vastaa avointa nuorisotilatoimintaa, mutta se on suunnattu ainoastaan Lagstadin yläkoulun oppilaille ja toimii osittain myös kouluaikana. Käytössämme on oma huone koulun tiloissa, jonne nuoret voivat tulla välitunneilla sekä koulun jälkeen.

Maanantait ja tiistait on keskitetty toimistotyölle, kokouksille sekä ryhmä- ja kerhotoiminnalle. Seppälä (2004) kuvaa käsitettä avointen ovien toimintaa ryhmässä tapahtuvana, vapaaehtoisuuteen perustuvana toimintana ja tekemisenä, jolla vahvistetaan nuoren elämänhallintaa ja tuetaan häntä arkeen liittyvissä asioissa, kuten muun muassa koulunkäynnissä, harrastuksissa, vapaa-ajanvietossa ja päihteettömyydessä. (Kylmäkoski 2007, 395.) Opinnäytetyöni tarkoitus on tuoda Sökö ungdomslokalille

uusi vapaa-ajantoiminta ja palvelutarjontaa lisäämällä tarjota nuorille mahdollisuus uuteen harrastukseen.

Nuorisotilan ja ”Chill-klubbenin” avointen ovien toiminnan lisäksi pyrimme tekemään mahdollisimman paljon yhteistyötä koulujen kanssa. Viimevuosina yhteistyö ruotsinkielisten koulujen kanssa on lisääntynyt erittäin paljon. Nyt ohjelmaa olisi niin paljon tarjolla, että joudumme jättämään osan pois ajan puutteen ja vähäisen henkilöstömäärän vuoksi. Olemme muun muassa olleet mukana erilaisissa ryhmäytymistilaisuuksissa, diskoissa, teemapäivillä, tukioppilaiden koulutustilaisuuksissa, retkillä ja niin edelleen. Samalla olemme päässeet markkinoimaan toimintaamme ja näin ollen saaneet lisää kävijöitä nuorisotilalle. Organisaation muutoksen myötä tullut lisääntyvä yhteistyö koulujen kanssa on myös edesauttanut kuntosalitoiminnan markkinoimista nuorille ja opettajille, jotka puolestaan ovat jakaneet informaatiota oppilailleen.

Erilainen kerhotoiminta on ollut osana nuorisotyötä koko sen historian ajan. Se on vahva osa avointen ovien toiminnan käsitettä. Perinteisesti nuorisotiloilla järjestetty kerhotoiminta on pitkälti ollut käsillä tehtyä työtä, kuten esimerkiksi askartelu-, savi ja leivontakerhot. (Kylmäkoski 2007, 394.) Meillä kerhotoiminta perustuu tällä hetkellä ruoanlaittokerhosta, kollegani vetämästä jooga-kerhosta, sekä minun vetämästäni kuntosalikerhosta. Kerhoja järjestetään nuorten toivomusten, resurssien ja henkilökunnan mukaisesti. Kesällä 2015 suunnitteillani on vetää legorobotiikka kerhoa.

Kerhojen markkinointi tapahtuu tilan sisäisesti nuorten kautta, sosiaalisessa mediassa, sekä yhteistyössä koulujen kanssa. Lähiseudun koulut ovat olleet hyvin yhteistyöhalukkaita, mikä on edesauttanut markkinointia. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole saada mahdollisimman paljon osallistujia kerhoihin, vaan löytää ne, jotka sitä eniten tarvitsevat. Yhteistyö koulujen opettajien ja rehtoreitten kanssa on osoittautunut tehokkaimmaksi tavaksi tavoittaa nuoria nuorisotilalle. Lähikoulujen rehtorit ja opettajat ovat tietoisia vetämästäni kuntosalitoiminnasta, ja he voivat informoida siitä nuorille, etenkin erityistä ryhmätoimintaa tarvitseville. Opettajat ovat jatkuvassa päivittäisessä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa ja pystyvät täten havaitsemaan ne nuoret, jotka voisivat hyötyä vetämästäni kerhosta. Ryhmä sopii oivallisesti esimerkiksi erityisen vilkkaille nuorille.

2.2 Espoon nuorisopalvelut ja Svenska bildningstjänster

Vuoden vaihteessa 2013–2014 Espoon sivistystoimen organisaatiossa tapahtui useita muutoksia, jolloin liikunta- ja nuorisopalvelut yhdistettiin yhteen tulosityksikköön ja ruotsinkieliset palvelut keskitettiin svenska rum-lautakunnan alaisuuteen. Myöhemmin nimi muutettiin ja siitä tuli Svenska bildningstjänster (SVEBI). Kaikki ruotsinkielinen varhaiskasvatus, perusopetus, lukio sekä ruotsinkieliset kulttuuri- ja nuorisopalvelut toimivat nyt yhden ja saman yksikön alla. Espoon ainoana ruotsinkielisenä nuorisotilana Sökö ungdomslokal siirtyi kyseisen yksikön alle, vaikkakin yhteistyö suomenkielisten nuorisopalveluitten kanssa jatkui. Vaikka esimiehet vaihtuvat, pysyy perusrunko kutakuinkin entisenä.

Luonnollisestikin nopeasti tapahtuva laaja organisaatiomuutos, kuten tämä, ravistaa pientä kolmen hengen työryhmää, tuo se samalla myös paljon uusia mahdollisuuksia verkoston laajenemisella. Aikaisemmin käytössä oli Espoon nuorisopalveluitten laaja yhteistyöverkosto, nyt on lisäksi myös ruotsinkielinen. Tämä on näkynyt vuodenvaihteen jälkeen selvästi muun muassa yhteistyöstä koulujen ja liikuntapalvelujen kanssa. Tämän työn kannalta suuri merkitys oli liikunta- ja nuorisopalvelujen yhdistyminen, sillä se avasi täysin uudet ovet liikuntapalvelujen verkostoon. Espoon kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelujen tulosityksikön toimintaohje kuvaa tulosityksikön tehtävät ja yhteistyön seuraavasti:

Tulosityksikkö vastaa kunnan liikuntatoiminnasta luomalla kaupunkilaisille liikuntaedellytyksiä, tukemalla kansalaistoimintaa, edistämällä harraste-, kilpa- ja huippu-urheilua, kehittämällä terveyttä edistävää liikuntaa, ylläpitämällä liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät ja maahanmuuttajat. Tulosityksikkö tukee nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Lisäksi tulosityksikkö vastaa nuorisovaltuustoa koskevista asioista. (Espoon kaupunki 2013.)

Lisäksi toimintaohjeen mukaan liikunta- ja nuorisopalvelujen tulosityksikön tehtävänä on yhteistyössä eri toimijoiden kanssa huolehtia kaupunkilaisten liikunnan ja nuorisotyön edistämisestä. Nuorisopalvelut vastaavat nuorisokasvatustyöstä, palvelutarjonnasta ja toiminnan kehittamisestä yhteistyössä kumppaneiden kanssa.

Kunnallista nuorisotyötä määrittävät nuorisolaki ja lastensuojelulaki (417/2007 12 §). 1.1.2008 voimaan tulleen lastensuojelulain mukaan kunnan tai useamman kunnan on yhdessä laadittava lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä lastensuojelun järjestämiseksi ja kehittämiseksi suunnitelma. Suunnitelma hyväksytään kunkin kunnan kunnanvaltuustossa ja tarkistetaan vähintään kerran neljässä vuodessa. (Lastensuojelulaki 417/2007 12 §.) Espoon lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman mukaan nuorisotoimen keskeisimpiä tavoitteita on muun muassa nuorten kasvun ja itenäistymisen tukeminen, nuorten aktiivisen kansalaisuuden tukeminen ja nuorten sosiaalinen vahvistaminen. Lähtökohtina toteuttamisessa ovat yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. Nuorisotoimi huolehtii nuorisolain mukaisesti kunnan tehtäviin kuuluvasta nuorisotyöstä ja nuorisopolitiikasta. Näitä ovat muun muassa nuorten kasvatuksellinen ohjaus, toimitilat ja harrastusmahdollisuudet, tieto- ja neuvontapalvelut sekä nuorisoyhdistyksen ja muiden nuorisoryhmien tuki, liikunnallinen, kulttuurinen, kansainvälinen ja monikulttuurinen nuorisotoiminta, sekä nuorten ympäristökasvatus.

Espoossa käynnistyi syksyllä 2014 Nuori Espoo Ideakiertue- niminen projekti, joka tarjoaa nuorille tapahtumaa kuten musiikkia, elokuvia, kirpputoreja, valokuvaamista, työpajoja, tähtivierailijoita sekä paljon muuta. Tavoitteena on samalla kerätä nuorten omia ideoita siitä, kuinka Espoon tulisi toimia parhaiten nuorten hyväksi ja toteuttaa tapahtumaa, jotka ovat nuorten mieleen. Nuorten omia ideoita kerätään kiertueen aikana ja näin ollen saadaan jonkinlainen käsitys siitä, mitä nuoret haluavat juuri nyt.

Nuorisotyön yksi olennaisimpia asioita on nuorten kuuleminen, heidän omien mielipiteittensä ja vaikutusmahdollisuuksien huomioon ottaminen sekä näkyvyys kunnallisessa nuorisotyössä. Kuntalain (365/1995) 27§:n perusteella valtuuston on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Helposti kuitenkin menee siihen, että ammattilaiset touhuavat entisellään, eivätkä nuoret tunne oikeuksiaan. (Gretschel 2007, 243.) Tällä haen takaa sitä, että nuorisotilamme ovat nuoria varten, ja tilojen tulisi näyttää juuri siltä, miltä nuoret haluavatkin niiden näyttävän. Nuoret ovat vuosikymmenien aikana

muuttuneet seuraamalla omaa aikaansa ja kehitystä, ja näin ollen myös tilat heidän ympärillään (Lehtonen, 2013).

Espoon nuorisopalveluitten henkilöstölle suunnatun Nuorisopalvelujen tarinan mukaan toimintaamme on kuvattu seuraavasti:

Kuuntelemme nuoria ja mietimme yhdessä, miten voimme toteuttaa parempia, innostavampia ja vetovoimaisempia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia yhdessä nuorten itsensä ja yhteistyökumppaneidemme kanssa. Jokainen nuori on meille tärkeä kumppani. (Espoon kaupunki 2014, 1-2.)

Tiedotteessa korostetaan sitä, että palvelut kohdennetaan erityisesti nuorille, joilla ei vielä ole harrastuksia. Nuorisohjaajat toimivat mahdollistajina nuorten ideoiden ja aloitteiden toteuttamiselle ja tuottavat erilaisia harrastus- ja ryhmätoimintoja. (Nuorisopalvelujen tarina 2014). Työssäni olen edennyt täysin yllämainitun kuvauksen mukaisesti. Pysin Espoon laajan yhteistyöverkoston avulla luomaan nuorille heidän omien toiveittensa mukaista toimintaa, tuomalla uusia harrastusmahdollisuuksia ja ottamaan huomioon nuorten omat kehitysideat.

3 LIIKUNNALLISET MENETELMÄT NUORISOTILALLA

Miksi liikunta? Tänä päivänä koulun penkillä istutaan entistä pidempään, katsomme televisiota, videoita ja käytämme tietokoneita - kaikkia paikallaan istuen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007). Koululiikunta ei myöskään tarjoa mahdollisuutta jokapäiväiseen liikuntaan, vaan se mahdollistaa sen kerran tai kaksi viikossa, mikä ei nuorelle ole riittävästi. Kaikilla ei ole liikunnallista harrastusta koulun ohella, joten tämä jää heidän ainoaksi liikunnakseen (Koski 2007, 315–316). Tahdon työlläni tarjota nuorille paremman mahdollisuuden arkiseen liikuntaan. Liikunnanmahdollisuuksia ei mielestäni ole liikaa ja sen luomia mahdollisuuksia tulisi painottaa nuorille. Liikuntaan ryhtymisen kynnyksiä tulisi madaltaa ja liikunnanmahdollisuuksien tarjontaa nostaa. Liikunnan aloittaminen ei todellisuudessa vaadi muuta kuin oman päätöksen.

Työlläni tahdon luoda nuorille uuden lisämahdollisuuden liikunnalle, tuomalla sen heille nuorisotilalle. Liikunta on suosittua lasten ja nuorten keskuudessa, minkä takia päädyin hyödyntämään sitä työssäni. Liikuntaa käyttäen työkaluna, uskon tavoittavani laajemmin nuoria nuorisotilalle. Tarkoitukseni on uuden harrastuksen mahdollistamisen lisäksi, toimia tukena erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille. Liikunta on apuväline, joka voi auttaa selviytymään elämän vaikeista tilanteista.

Tässä luvussa perehdyn liikunnan lisäksi tarkemmin kuntosaliharjoitteluun yhtenä liikunnan muotona, sekä liikunnallisen ryhmätoiminnan monipuolisiin vaikutuksiin lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Kuvaan myös nuoruusiän tyyppillisiä piirteitä ja sitä, kuinka haavoittuvainen murrosikäinen nuori voikin olla.

3.1 Kuntosaliharjoittelu

Liikuntatoiminta luo oivat mahdollisuudet lasten ja nuorten kasvun tukemiselle. Se yhdistää kasvatusprosessissa sekä fyysisen että henkisen puolen. Suuren suosion ansiosta liikunnalla tavoittaa nuoria erittäin kattavasti. Koski (2007, 303) pitää liikuntaa mahdollisena kasvatusvälineenä, sillä se on melkein poikkeuksetta motivoitunutta toimintaa. Se on aktiivista toimintaa ja aktiivisista harrastuksista suosituin. Urheilijan ja valmentajan välillä on kiinteä vuorovaikutussuhde, se on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa. Se sisältää runsaasti erilaisia kasvatustilanteita ja se tuo järjestelmällisyyttä elämään.

Yksi liikunnan useista muodoista on kuntosaliharjoittelu. Se on yksi eniten suosiota kirinyt liikuntamuoto tänä päivänä juoksun, salibandyn ja ratsastuksen lisäksi. Lajin harrastajien määrä on 13 000 enemmän kuin vuonna 2005–2006, mikä tarkoittaa 26 %:n nousua (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Monet seuraharrastuksen lopettaneet siirtyvät kuntosaliharjoitteluun, sillä se toimii yhtä hyvin myös omatoimisenä harrastuksena, eikä ole aikatauluista riippuvainen. Laji on tällä hetkellä erittäin muodikas ja suosittu nuorten keskuudessa.

Opinnäytetyöni alussa (ks. 1.johdanto), mainitsin tällä hetkellä ajankohtaisena olevan fitness- ilmiön, taikka villityksen. Olisi kuitenkin hyvä muistaa, että oikein tehtynä, mikä vaan liikuntamuoto on hyväksi ihmisen hyvinvoinnille. Etenkin nuorten liikkumista-

tulisi kannustaa ja rohkaista. Kuntosaliharjoittelu on erittäin monipuolinen liikunta-
muoto, jossa on potentiaalia oikein tehtynä parantaa hyvinkin laajasti omaa hyvin-
vointiaan (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63). Kuntosaliharjoittelu toimii
oivallisesti, sekä yksin, että yhdessä ystävien kanssa harrastaen. Se toimii oivana
paineen ja ylimääräisen energian purkajana. Kuntosaliharjoittelussa hyvän tuloksen
saamiseksi, pidetään oikeaoppisen harjoittelutavan lisäksi yhtä tärkeänä, myös hyviä
ruokailutottumuksia, riittävää unen määrää sekä päihteettömyyttä. Kyseinen harras-
tusmuoto menee siis aika pitkälti käsi kädessä terveellisten elämäntottumusten kans-
sa. Pysin ohjaajana liikunnallisessa toiminnassa erityisesti painottamaan liikunnan
tuomia vaikutuksia ihmisen terveydelle.

Kuntosalilla käyminen on yksilöllistä. Kullakin on omat tavoitteensa, sekä harjoittelu-
rutiininsa. Tavoitteina voi olla maksimaalisen voiman harjoittaminen, kehon muok-
kaaminen, kunnon ylläpitäminen, terveyden edistäminen, urheilun lajiedellytysten
parantaminen, kuntouttaminen, sekä työkyvyn, että vireyden edistämien. Kuntosali-
harjoittelu toimii sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisijänä. Se toimii myös lihas-
tasapainon, ryhdin sekä kehon optimaalisen asennon ja toiminnan parantajana. (Aal-
to ym. 2014, 63.)

Kuntosaliharjoittelun perusasiat on hyvä olla hallussa ennen aloittamista. Näitä ovat
muun muassa alkulämmittely, harjoitusohjelman laatiminen, turvallisuus, kaverin
varmistaminen liikkeessä, palautuminen, oikeaoppiset liikkeet, sekä selkeät että rea-
listiset omat henkilökohtaiset tavoitteet. Alkulämmittely esimerkiksi estää lihasten
jäykkyyden, pienentää loukkaantumisriskiä, parantaa kehon optimaalista toimintaa ja
takaa koko kehon toimintajärjestelmien aktivoitumisen ennen varsinaista harjoi-
tusosaa (Aalto ym. 2014). Viihtyvyyden ja turvallisuuden kannalta on hyvä, että kun-
tosalilla on aina vähintään kaksi henkilöä. Näin ollen voi se, joka lepää sarjojensa
välissä varmistaa toisen turvallisuuden ja katsoa, että liikerata on puhdas.

3.2 Nuoret ja kuntosaliharjoittelu

Nuoruus on elämänvaihe, joka tulee lapsuuden ja aikuisiän välissä, noin 11–22 ikäisenä. Nuori kehittyy monella eri tavalla. Kehitys on hyvin yksilöllistä ja muutokset voivat olla hyvinkin suuret. Henkilö kasvaa fyysisesti ja psyykkisesti. Erilaiset kriisit ovat osa nuoruutta. Nuori pyrkii itsenäistymään, mutta samalla hän taistelee pinttynyttä riippuvuudentunnetta vastaan. Hän pystyy myös paikkaamaan lapsuudesta jääneitä ”epäkohtia” taikka ongelmia. Esimerkiksi hän pystyy irtautumaan aivan liian suojelevaisista vanhemmista. Tällaiset seikat tekevät nuoruudesta entistä vaikeamman (Dunderfelt 2011.)

Fyysinen kasvu voi olla nuorelle hyvinkin rankkaa ja kasvu on yksilöllistä. Nuori voi tuntea itsensä kömpelöksi nopeasti kasvavien käsien ja jalkojen takia. Jotkut nuoret kasvavat vasta nuoruuden loppuvaiheessa, mikä voi myös ottaa koville ja vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään. Nuoren vartalo alkaa muuttua aikuismaiseksi ja nuorten miesten ääni matalammaksi. Nuorilla naisilla alkaa kuukautiskierto. Näitä fyysisiä kehityksiä ohjaavat hormonit. Nuoren on sopeuduttava ja hyväksyä muutokset ja muodostettava oma vartalonkuvansa uusiksi. Nuoren fyysinen kehitys vaikuttaa miten hän sopeutuu oman ikäistensä kanssa. Muutosten odotetaan tapahtuvan nopeasti ja nuorilla on tapana jatkuvasti vertailla toisiaan. Nuoren voi olla vaikea hyväksyä muutokset. Hän voi tuntea pelkoa löytävänsä virheitä itsestään (Dunderfelt 2011.)

Liikunta toimii monimuotoisena ja merkityksellisenä terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäjänä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Miittisen (2000, 23) mukaan ihmisen varhaiset vuodet ovat motorisen valmiuksien ja liikuntataitojen oppimisen aikaa, jolloin liikunnan merkitys korostuu kasvun ja kehityksen tukijana. Lapsuus- ja nuoruusiän myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat parhaat edellytykset elinikäiselle liikuntaharrastukselle.

Jokainen ihminen on kehonrakenteeltaan erilainen, joten yhtä oikeaa harjoitustapaa ei ole. Monet nuoret aloittavat kuntosaliharjoittelun sosiaalisista syistä. He haluavat viettää aikaa ystäviensä kanssa, ”käyn salilla, koska kaveritkin käyvät”. Ihmiset ovat kuitenkin kehonrakenteeltaan ainutlaatuisia, ja kuntosalitulokset näkyvät täysin eri

tavoin eri ihmisillä. Joillakin tulokset näkyvät heti, toisilla taas paljon myöhemmin, eikä koskaan samalla tapaa. Tästä on hyvä muistuttaa nuoria, kun he mielellään tahtovat vertailla myös kuntosalituloksiaan toistensa kanssa. Joidenkin kehonrakenteet ja geenit ovat optimaalisia kuntosaliharrastusta varten, toisten taas ei. Esimerkiksi henkilöllä, jolla on pitkät kädet, voi olla aluksi huomattavasti vaikeampaa saada joidenkin liikkeiden liikeradat haltuunsa, kuin lyhyempikäteisellä henkilöllä. Kaikki voivat kuitenkin käydä kuntosalilla omien tarpeittensa ja rajoituksiensa mukaan, vahvistamalla omaa kehoaan ja peruskuntoaan.

Raskasta lihaskuntotreeniä ei suositella aloitettavan ennen murrosikää. Voiman ja lihasmassan kehittyminen perustuu pitkälti aktiiviseen hormonaaliseen toimintaan, eikä hormonaalisen toiminnan kasvu ole tässä vaiheessa vielä saavuttanut huippua. Varhaisessa murrosiässä luuston kasvu on vielä epäkypsässä vaiheessa. Voimaharjoittelu ei välttämättä estä pituuskasvua, mutta voi hidastaa pituuskasvun alkua. Se voi myös myöhästyttää murrosiän alkua ja ennen kaikkea kuormittaa luiden kasvurustoja. Myös selkäranka on kasvuvaiheessa altis vaurioille. Varsinainen voimaa ja lihasmassaa kehittävä kuntoharjoittelu on suositeltavaa aloittaa vasta murrosiän lopussa, eli noin 15-vuotiaana. Sen sijaan kevyt kuntosaliharjoittelu jo varhaisemmassa iässä, kuten liiketaitoja, liiketekniikkaa, kehonhallintaa sekä liikkuvuutta kehittäville harjoitteilla, on suositeltavaa. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 122.)

On hyvä muistaa, ettei terveyden edistäminen välttämättä suoraan toimi motiivina tai innostavana tavoitteena lapsilla ja nuorilla. He eivät katso liikuntaa aikuisten tapaan ennalta ehkäisevänä, vaan heidän aikaperspektiivinsä on tässä ja nyt. Näin ollen he eivät koe mahdollisesti myöhemmin elämässä ilmenevää sairausuhkaa itselle mahdollisena. Liikuntataitojen oppiminen, onnistumisen kokemukset, viihtyminen, sekä liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa sen sijaan innostavat nuoria ja luovat kestäväää pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle. (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 29.)

2013 tehdyn nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 10–29-vuotiaitten viisi yleisintä syytä liikunnan harrastamiseen ovat seuraavat: haluaa pysyä terveenä, haluaa pysyä hyvässä kunnossa, liikunta tuottaa iloa, haluaa kehittää itseään ja liikunnan parissa voi viettää aikaa ystävien kanssa. 71 % urheilua ja liikuntaa harrastavista lapsista ja

nuorista pitävät sekä yksin että ystävien kanssa liikkumista tärkeinä syinä liikunnan harrastamiselle. (Myllyniemi & Berg 2013, 73.)

Nuorisotilamme kuntosalin ikärajaksi räätälöitiin 15 vuotta, vaikka Espoon kaupungin muilla kuntosaleilla on yleensä ikäraja ollut 16 vuotta. Yhdessä Espoon liikuntapalveluitten liikunnanohjaajan kanssa päädyimme kuitenkin alempaan ikärajaan, sillä tavallisin ikäraja muilla kuntosaleilla on 15 vuotta, sekä nuorisotilamme kävijäenemmistö kuuluu tähän ikäluokkaan. 2013 tehdyn nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan kuntosali on 15–19-ikäisten suosituin liikuntamuoto. 10–14-vuotiaitten kesken harrastusmuoto ei pääse edes kahdentoista suosituimman listalle (Myllyniemi & Berg 2013, 68).

3.3 Sosiaalinen vahvistaminen kuntosalitoiminnan pohjakäsitteenä

Nuoruuden suurin kriisijakso on murrosiän alkuvaiheessa, kun nuori alkaa irtautua vanhemmistaan. Prosessi on pitkä ja kivulias. Tunnepuolella tämä meinaa sitä, että nuoren on pidättäydyttävä vanhempiensa huolenpidosta ja ajatusmaailmasta, mutta myös omista lapsellisista toivomuksista ja odotuksista. Nuorilta odotetaan aikuismaisempaa käyttäytymistä. Aggressiiviset tunnepurkaukset ja oman ikäisten tuki kuuluvat vaiheeseen (Dunderfelt 2011.) Tällöin nuori kaipaa ymmärrystä ja ulkopuolista tukea.

Dunderfeltin mukaan vanhemmista irtautumisen voi jakaa kolmeen vaiheeseen: protesti-, eroamis- ja muutos vaihe. Protestivaihe alkaa muutoksen kieltämisellä. Nuori yrittää luoda välinsä vanhempiensa kanssa ennalleen. Tilannetta vaikeuttaa se, että vanhemmille voi olla hankalaa hyväksyä lapsen kehitys aikuiseksi ja ymmärtää, että haastava siirtyminen kuuluu kehitykseen. Eroamisvaiheessa nuori on tunteikkaasti hyväksynyt tosiseikan, että vanhojen suhteitten ylläpitäminen vanhempiinsa ei onnistu. Muutosvaiheessa nuoren ihmissuhteet alkavat rakentua uusiksi. Vanhempien ihailu hiipuu ja nuori alkaa etsi omaa uutta ihannetta. Pieni lapsi irtautuu muutaman vuoden ikäisenä äidistään ja alkaa tutkia ympäristöä. Nyt sama prosessi toistuu paitsi voimakkaampana. Jotta aikuiseksi kasvaminen onnistuisi, täytyy nuorella olla lap-

suudestaan suotuisia kokemuksia olla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Vanhat ihmissuhteet perustana, nuori solmii uusia yhteyksiä (Dunderfelt 2011.)

Liikunta on vahvasti kytköksissä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Oikein toteutettuna liikkuminen ei ole hyväksi ainoastaan keholle, vaan lisäksi se kohottaa mielialaa ja edistää itseluottamusta. Kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 236.) Kuntosalitoiminnan pyrkimyksenä oli toimia nuorille rentona rutiininomaisena tapana, jossa he kohtasivat samat nuoret, sekä ohjaajan useampaan otteeseen. Kuntosaliryhmän tarkoitus oli tarjota heille paikan, jossa he saavat huomiota eri tavalla kuin suuressa ryhmässä, kuten esimerkiksi tavallisessa nuorisotilan illassa. Toiminta loi mahdollisuuden tiiviille vuorovaikutukselle ryhmän sisällä ja ohjaajana pystyin huomioimaan yksittäisten ryhmäläisten tarpeita paremmin. On tärkeää, että ryhmän jäsenet kokevat kuuluvansa ryhmään (Muhonen, Lallukka & Turtiainen 2009, 18). Kuntosalitoiminnassa nuoria yhdisti sama yhteinen tekeminen, yhteinen harrastus. Koko toiminta perustui vapaaehtoisuuteen, nuorelle annettiin vapaus päättää itse, osallistuiko toimintaan vai ei, halusiko ohjaajan apua tai tukea ja niin edelleen.

Nuoret kaipaavat vastuullista ja turvallista aikuista, johon voi luottaa. Murrosikävaiheessa usein ohjaajan sana on nuoren mielestä huomattavasti painavampi kuin oman vanhemman. Ohjaajan tulee olla tietoinen nuoren harjoituksen, levon ja ravinnon tasapainosta, välittää nuoresta ja olla luova. (Autio & Kaski 2005, 66–67.)

Sosiaalinen vahvistaminen tapahtuu kasvatuksellisia lähtökohtia sen enempää nuorelle korostamatta, jolloin hän ei koe olevansa erityisten tukitoimien kohde. Kuntosaliryhmän nuorille, kyseessä oli salikerho, jossa he kävivät säännöllisesti. Edellytyksenä tietenkin on, että nuoria työssään kohtaavalla eri alojen ammatillisilla on riittävästi tietämystä, jotta he voivat tunnistaa nuorten pahan olon, ja tarjota varhaista tukea. Nuoren sosiaalinen vahvistaminen ja auttaminen perustuvat vastavuoroiseen, todelliseen läsnäoloon. Aktiivinen apu rohkaisevalla asenteella ja sopivalla huumorilla höystettynä herättää nuoressa toivoa. Nuori arvostaa aikuisessa rehellisyyttä, huolenpitoa ja ammatillista taitavuutta. (Lämsä 2009, 228.)

On kuitenkin muistettava, että nuorisonohjaajalla on rajallinen mahdollisuus havainnoida lasten ja nuorten oireita. Erityisen huomion tarpeessa olevien lasten ja nuorten löytymisessä on tärkeää ohjaajan oman ammattitaidon lisäksi muistaa yhteistyö muiden oheiskasvattajien kanssa. Näitä ovat muun muassa opettaja, koulukuraattori, koulupsykologi, terveydenhoitaja, sekä muiden toimien nuorisotyöntekijät (esimerkiksi seurakunnan). Nuorisotilan avoimiin nuorten iltoihin ei osallistu kuin prosentuaalisesti hyvin pieni ryhmä alueen lapsista ja nuorista. Nuorisotilat ovat myös lähtökohteisesti kävijäkunnalleen positiivisia paikkoja, joissa oireilevat nuoret saattavat jäädä varjoon ja näin ollen oireet jäävät huomaamatta. (Kohdennetun nuorisotyön malli 2012, 8.)

Vaikka vetämäni kuntosalikerho oli avoin ja siihen sai osallistua kuka vaan, muuttui tiistain kuntosalikerho tavoitteeni mukaisesti pikku hiljaa pienemmäksi suljetuksi pienryhmäksi. Kuntosalitoiminta nuorisotilalla antaa oivan mahdollisuuden pienryhmätöiminnälle. Kyseinen työmenetelmä on ehkäisevän ja varhaisen puuttumisen työväline, joka kohdentuu lapsiin ja nuoriin, joiden sosiaaliset taidot tarvitsevat vahvistusta. Ryhmätöiminnan avulla nuoria tuetaan selviytymään erilaisista ongelmistaan. (Muho-
nen, Lallukka, Turtiainen 2009, 9.)

Liikunnalla voi olla hyvinkin tasapainottava merkitys erityisryhmiin kuuluville ja erilais-
ten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyneille (Miettinen 2000, 23). Pienryhmän
tai kohdennetun nuorisotyön kohteena on usein sosiaalista vahvistamista tarvitseva
syrjäytymisvaarassa oleva lapsi tai nuori. Syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalinen vah-
vistaminen onkin käsitteinä pitkälti hyvin vahvasti kytköksissä toisiinsa. Sosiaalinen
vahvistamisen on laaja käsite, josta löytyy useampi kuvaus. Nuorisolaki kuvaa sen
seuraavanlaisesti:

Sosiaalinen vahvistaminen on nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen pa-
rantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Nuorisolaki 20.8.2010/693 2 §).

Tavoitteena sosiaalisessa vahvistamisessa on tarjota tukea, neuvontaa ja ohjausta,
lisätä ja edistää yksilön hyvinvointia. Kyse on melko kokonaisvaltaisesta yksilön tu-
kemisesta. Opinnäytetyöni kohdalla nuoria voi tarvittaessa jakaa pienempiin ryhmiin
tai antaa täysin omaa henkilökohtaista aikaa ohjaajan kanssa. Muutaman valitun

nuoren kanssa tehty treenituokio kuntosalilla ja siihen liittyvät keskustelut toimivat oivallisena siltana vakavampiin aiheisiin.

Sosiaalinen vahvistaminen ei erityisemmin vaadi pientä ryhmää toteutuakseen. Sosiaalinen vahvistaminen ei nimittäin välttämättä tarkoita sen mittavampaa toimenpidettä. Yksilön ja yhteisön hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Kun yksilö voi hyvin, jaksaa hän olla aktiivinen erilaisten yhteisöjen jäsen ja erilaiset yhteisöt voivat lisätä yksilön hyvinvointia. Sosiaalinen vahvistaminen voidaan määritellä yksilön ja yhteisön kasvun tukemiseksi. (Lundbom & Herranen 2011, 5-6.)

Sosiaalisesta vahvistamisesta puhuttaessa, puhutaan varhaisesta tuesta sekä toimenpiteistä. Erityistä huomiota kiinnitetään syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin. Sosiaalisessa vahvistamisessa on vahvasti mukana ehkäisevän työn näkökulma. Nuorelle pyritään tarjoamaan kokonaisvaltaista tukea (ks. Lundbom & Herranen.)

Näkisin kuntosalitoiminnan soveltuvan myös kohdennettuun nuorisotyöhön. Kohdennetulla nuorisotyöllä tarkoitetaan organisoitua vapaa-ajan toimintaa, joiden päämäärät ovat selkeästi kasvatukselliset ja nuoren kehitykseen liittyvät (Harinen, Heikura, Lehmus & Vallisto 2008, 17). Kohdennetun nuorisotyön painopisteessä ovat lapset ja nuoret, joiden elämäntilanne vaatii erityistä apua ja tukea. Tarkoituksena on tarjota heille erityistä kasvun tukea ja tätä myötä kohdennetulla nuorisotyöllä tarjota tasavertainen mahdollisuus hyvään ja tasapainoisempaan elämään. (Espoon kaupunki 2012,6-7.)

Kohdennetun pienryhmän perustamisen taustalla on oltava huoli nuoren hyvinvoinnista. Yleensä huolen herättäjänä toimii lapsen tai nuoren käyttäytymisessä havaittavissa oleva oire tai tarve. Huolta herättäviä erityisen kasvun tuen asioita voivat olla muun muassa kiusaaminen, keskittymisvaikeudet, aggressiivinen käyttäytyminen, näpistely, ilkivalta, ryhmätoiminnalliset ja sosiaaliset vaikeudet, päihteiden käyttö, seksuaalisen identiteetin vääristymien tai ylikorostuminen ja syömishäiriöt. (Espoon kaupunki 2012,7-8.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA MENETELMÄT

Opinnäytetyöni yhteydessä perustettu kuntosalikerho tehtiin vastaamaan Espoolaisien ruotsinkielisten nuorten toivetta ilmaisesta kuntosalista. Kerho tarjoaa nuorelle ilmaisen liikuntamahdollisuuden lisäksi tukea ja sosiaalista vahvistamista pienemässä ryhmässä. Tahdon myös nähdä opinnäytetyöni olevan hyödyksi muille nuorisotiloille tai muuten nuorten kanssa työskenteleville. Lisäksi olen työlläni lähtenyt kehittämään Sökö ungdomslokalin toimintaa. Opinnäytetyöni perustuu nuorisotilan tarpeisiin, joten kerhon tulisi jäädä tilan käyttöön myös oman työsuhteen päätyttyä. Tämä vaatii panostusta sen hetkiselältä henkilökunnalta, sekä nuorilta itseltään.

Opinnäytetyöni nimeen, sekä keskeisesti kuuluvaan tutkimuskysymykseen ' kuinka kuntosali toimii työkaluna nuorisotyössä ' hain vastausta nuoria haastatteleamalla, tutustumalla aiheesta kirjoitettuihin vastaavanlaisiin materiaaleihin sekä itse konkreettisesti kokeilemalla ja tutkimalla, mikä toimii parhaiten. Samankaltaista tutkimusta en ole onnistunut löytämään, mikä on lisännyt omaa motivaatiota ja tekemisen iloa, mutta samalla tuonut myös paljon haastetta. Työssäni tahdon painottaa nuorten näkökulmaa - mikä heidän mielestään toimii ja mikä taas ei?

Opinnäytetyöprosessini on kestänyt jo reilun vuoden. Kuntosalikerho on ollut toiminnassa vuoden alusta 2014. Tällä välin olen jatkuvasti pyrkinyt kriittisesti hyödyntämään omieni ja nuorten kokemuksia ja täten kehittämään ja muokkaamaan toiminnan suuntaa parhaaksi mahdolliseksi. Kerhon toimivuus ja istuvuus tilan normaaliin toiminnan lisäksi, on suunniteltu yhdessä muun nuorisotilan henkilökunnan kanssa. Kehittämisideoita kuntosalikerhon parantamiseksi, sain myös Espoon kaupungin liikuntapalveluitten väeltä ja koulujen liikunnanopettajilta.

4.1 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöni aiheen metsästys alkoi syksyllä 2013. Lähestulkoon heti työsuhteeni alettua samana syksynä Espoon kaupungin nuorisopalveluissa, sain sen hetkiselältä

esimieheltäni ehdotuksen tehdä opinnäytetyöni Sökö ungdomslokalille. Tartuin ehdotukseen välittömästi, sillä näin sen oivana mahdollisuutena tehdä töitä ja kuvittelin, että opinnäytetyöni ikään kuin valmistuisi siinä helposti samalla. Jälkeenpäin ajatellen totuus ei kuitenkaan ihan vastannut odotuksiani. Normaalin arkisen työpanoksen lisäksi opinnäytetyön kirjoittaminen ja siihen liittyvän kuntosalikerhon vetäminen, sekä aineiston keruu veikin odotettua enemmän aikaa. Toisaalta ajatellen, opinnäytetyöni kirjallisen materiaalin tuottamisen venähtäminen saattoikin olla hyvä asia lopputuloksen kannalta. Näin ollen pääsin kunnolla kehittämään itse aloittamaani kerhotoimintaa, jota nyt on jatkunut jo vuoden verran, ennen kirjallisen materiaalin tuottamista.

Idea kuntosalista nuorisotilallemme lähti alun perin nuorista. Syksyllä 2013 muutama nuoristamme oli innostunut kuntosaliharrastuksesta, mutta valittelivat kuntosaliketjujen korkeita hintoja. Sökö ungdomslokal on tilana erittäin sokkeloinen eikä siellä ole isoa avointa tilaa jossa esimerkiksi sisäliikunnalle olisi mahdollisuutta. Kuntosalin hankinta ja kerhon vetäminen nuorisotilalla oli kyllä itse käynyt useasti mielessä mutta en ollut kuvitellut sen toteutuvan Espoon säästötoimien takia. Nuorten omasta aloitteesta oli kuitenkin helpompi lähteä liikkeelle, joten aloin ottaa selvää asiasta. Kävikin ilmi, että juuri samaan aikaan Espoonlahden uimahalli oli uusimassa kuntosalilaitteitaan ja vanhat olivat menossa kaupungin välinevarastoon. Ennen kuin laitteet ehtivät muualle, sain yhdessä liikuntapalveluitten liikunnanohjaajan kanssa varattua niistä sopivimmat meille. Ryhdyin saman tien tyhjentämään nuorisotilan vanhaa varastohuonetta. Jouduin myös tyhjentämään vanhan käyttämättömän välihuoneen, jotta saisimme enemmän tilaa. Tavarat menivät kierrätykseen ja sorttiasemalle. Olin myös saanut tiedon, että Matinkylän monitoimitalolla oli aikaisemmin ollut kuntosali, joka ei ollut enää käytössä. Olin yhteydessä Matinkylän alueen aluepäällikköön, ja sovimme välineiden siirrosta meidän tilallemme.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa olin paljon yhteydessä Espoon kaupungin liikuntapalveluitten liikunnanohjaajan kanssa. Hän mahdollisti välineiden saannin kaupungin välinevarastosta, sekä oli mukana kuntosalin sisällön suunnittelussa. Yhteistyötä tehdessä, suunnittelimme mitkä laitteet saisimme mahtumaan nuorisotilan suhteellisen ahtaaseen tilaan ja mitkä laitteet soveltuisivat parhaiten nuorten käyttöön. Kuntosali suunniteltiin ja laitteet valittiin nuorten toiveiden, turvallisuuden ja käytännöllisyyden mukaisesti. Suunnittelimme salin niin, että se olisi mahdollisimman yksin-

kertainen ja kaikille sopiva. Kuntosalin liikunnallisena tarkoituksena kun on vahvistaa nuoren liikunnallista osaamista ja yleiskuntoa, päädyimme ainoastaan helppokäyttöisiin peruslaitteisiin ja vapaapainoihin, jotta nuoret voisivat jatkossakin hyödyntää osaamistaan muilla kuntosaleilla.

Lisäksi yhteistyössä toimi Matinkylän monitoimitalo, josta saimme osan vapaapainoista sekä kuntosaliin tarkoitettun iskunvaimentavan kumimaton. Tilalla oli kohdattu muutamaan ongelmaan, minkä takia kuntosali siellä lopetettiin. Tiivis kumimatto ei hengitä, joten se oli alkanut keräämään kosteutta, mikä oli aiheuttanut ajan myötä sisäilma- ja kosteusongelmia. Asensin maton tämän huomioiden leikkaamalla sen pienempiin osiin, jotta ilmalle jäisi tilaa kulkea. Heillä havaittiin myös ongelmana se, että nuorilla oli hinku treenata ilman lämmittelyä ylisuurilla painoilla kerran viikkoon vartti, ja aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä itselleen. Kuntoilun kokonaisvaltaisuus treeniaikatauluineen, kuin myös esimerkiksi hygieniasta huolehtiminen oli haaste Matinkylässä. Pesulla käyminen treenin jälkeen oli joillekin nuorille vieras asia, joka aiheutti hajuhaittoja muille nuorisotilan kävijöille ja työntekijöille.

Nämä asiat mielessä lähdin rakentamaan kokonaisvaltaista pakettia, jotta projekti saataisiin mahdollisimman toimivaksi tilallamme.

4.2 Aineiston keruu ja menetelmät

Opinnäytetyöni lähestymistapa on toimintatutkimuksen luonteinen. Toimintatutkimuksessa ei pelkästään tarkkailla ja kuvailla toimintaa, vaan tutkija osallistuu itse ja on mukana tutkimusympäristössä. Kyseinen tutkimusmuoto tähtää aina jonkin asian muutokseen (Kuula 1999, 198). Muutoksen tarkoituksena on tuottaa jotakin, kuten esimerkiksi uuden toimintatavan tai tuotteen. Kuulan mukaan tutkimuksen tarkoitus on muuttaa jo voimassa olevia käytäntöjä, sekä ratkoa erilaisia ongelmia.

Oman opinnäytetyöni kohdalla tämä tarkoittaa pidemmällä aikavälillä tapahtuvaa muutosta nuorisotilan kerhotoiminnan kehittämisessä, sekä uuden toimintatavan tuottamista ja siihen itse osallistumista. Tutkimuksessani pyrin muuttamaan tilan käytän-

töjä ja ottamalla nuoret mukaan aktiivisiksi osallisiksi. Tutkimukseni kohdalla kyseessä on havainnointiin ja haastatteluaineistoon perustuvasta kehittämisestä.

Toimintatutkimusta on vaikea kuvata lähestymistapana, koska se on jatkuvassa muutoksessa, eikä siinä ole olemassa mitään ehdottomasti oikeaa tai väärää tietä. Kyseessä on pitemminkin tutkimuksellinen lähestymistapa, tutkimusstrategia, kuin erityinen tutkimusmenetelmä. (Aaltola & Syrjäjä 1999, 17.) Kuulan (1999) mukaan toimintatutkimukselle ei ole yksiselitteistä ja kakkien hyväksymää määritelmää, eikä sitä voi erottaa siinä käytettyjen tutkimustekniikkojen perusteella, koska ne vaihtelevat.

Toimintatutkimuksessa kehittämistavoitteet määräytyvät kehittämiskohteen omien ongelmien ja tarpeiden mukaan. Kyseessä on käytännönläheinen tutkimusmetodi, jossa tutkittavat ovat aktiivisia osallistujia muutos- ja tutkimusprosessissa. Tutkijan ja tutkittavien suhteen perustana on yhteistyö ja yhteinen osallistuminen (Kuula 1999.) Jo yli vuoden kestäneen opinnäytetyöni kenttävaiheen ajan, olen ollut hyvin lähellä kohderyhmääni ja tutkimuskohdettani, eli nuorisotilan nuoria ja kuntosalia. Tämä mielestäni lisää opinnäytetyöni luottamuksellisuutta, sekä parantaa saamieni tietojen totuudenmukaisuutta. Roolini tutkijana oli olla osa kuntosalikerhoa ja yhteistyössä nuorten kanssa kehittää toimintaa.

Toimintatutkimusta kuvataan syklimäisenä. Toimintatutkimuksen askeleet voivat olla esimerkiksi seuraavanlaiset: suunnittelu – toiminta – havainnointi- kriittinen reflektio – ja sama sykli uudelleen. Prosessi aloitetaan valitsemalla päämäärät, jonka jälkeen tutkitaan ja kokeillaan käytännön keinoin saavuttaa ne. Tämä jatkuu arvioinnilla, sekä päämäärien tarkennuksella. Prosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi (Kuula 1999.) Perusideana on käytännön kokeiluilla saavuttaa haluamansa päämäärät, jotka saattavat tutkimuksen välissä saada uusia suuntia. Oman työni kohdalla sykli eteni: toiminnan suunnittelemalla - toiminnalla – havainnoinnilla - sekä arvioinnilla, jonka jälkeen suunnitteluosuus on jäänyt vähän pienenpään rooliin, ja muuten sykli on jatkunut itseään toistaen.

Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi nuorten haastattelut sekä oman havainnoinnin. Haastattelun tein suullisena jokaisen nuoren kanssa kahden kesken. Päädyin tähän tiedonkeruumenetelmään, koska näin saisin nuorelta tietoa, jota hän ei välttämättä

halua ryhmässä kaikkien kuullen kertoa. Kuntosalikerhon aikana käytiin kuitenkin myös monesti keskustelua ryhmän kanssa kuntosalin vaikutuksista, hyödyistä, mahdollisuuksista sekä kehitysalueista. Näin ollen sain aineistoa myös kerhon aikana vapaamuotoisina keskusteluina, sekä ryhmässä, että kahden kesken.

Kahdenkeskeisten haastattelujen pohjat olivat ennalta suunniteltu, jotta avoimet haastattelut pysyisivät sujuvina. Avoin haastattelu voi olla etukäteen strukturoitu, jolloin haastattelun kulku voi ohjautua tilanteen mukaisesti. Tutkija pitää mielessään aiheensa ja kuuntelee, mitä haastateltavalla on sanottavanaan. Keskustelun edetessä, haastattelija kohdistaa huomion tarpeellisiin näkökulmiin. (Anttila 1998.) Haastattelijana roolini oli ohjata tilannetta, motivoida haastateltavaa ja saada aikaiseksi keskusteluita. Jos haastattelu oli tökkivää, oli tehtäväni haastattelijana auttaa keskustelua eteenpäin lisäkysymyksillä. Päädyin avoimiin haastatteluihin, koska halusin nuorten todelliset ajatukset esille, enkä tahtonut lähteä rajoittamaan haastattelua sen enempää. Näin ollen nuoret pääsivät vapaasti kertomaan, mitä mieltä he olivat ja esille saattaisi tulla asioita, joita en itse ajatellutkaan. Haastattelut tehtiin anonyymeinä.

Koska haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, en tehnyt niitä samana päivänä vaan haastattelut jakautuivat noin kahden viikon ajalle. Kaikki haastateltavat olivat kerhossa käyviä nuoria. Yhteensä haastattelin kahdeksaa nuorta, joista viisi oli vuonna 1998 syntyneitä ja kolme vuonna 1999 syntyneitä. Haastattelupaikkana toimi Sökö ungdomslokalin ohjaajien toimisto. Haastattelutilanteessa ilmapiiri oli avoin ja rento, ja sen yhteydessä tarjosin nuorille pientä välipalaa. Haastattelujen saaminen nuorilta ei ollut minkäänlainen haaste, vaan kaikki osallistuivat siihen avoimin mielin. Haastattelun aluksi esittelin nuorelle haastattelun tarkoituksen ja tavoitteen. Haastattelujen pituudet vaihtelivat nuoresta riippuen. Keskimäärin haastattelutilanteet kestivät noin puoli tuntia. Materiaalin ylöskirjaamisen tein paperille käsin haastattelun aikana.

Haastattelun lisäksi käytin havainnointia aineistonkeruumenetelmänä työssäni. Havainnointi oli osallistuvaa. Osallistumalla itse toimintaan havainnoimalla, sain kuvaa siitä kuinka kuntosalikerho toimii nuorisotilalla ja kuinka nuoret suhtautuvat siihen. Tutkijan tulee havainnointitilanteessa olla läsnä, sekä osallistujana, että muiden käyt-

täytymisen seuraajana. Olennaista osallistuvassa havainnoinnissa on, että tutkittavat tottuvat tutkijaan, eikä hänen läsnäolonsa tunnu kiusalliselta. (Anttila 1996, 218–224).

Havainnoinnin dokumentoinnin tein kirjoittamalla muistiinpanoja. Muistiinpanoja tehdessä, pohdin tavoitteideni toteutumista, sekä kirjasin ylös havaintoja nuorten käyttäytymisestä. Tutkimuspäiväkirjaa en kuitenkaan toiminnasta lähtenyt pitämään, sillä en nähnyt sitä tarpeellisena kerhopäivien samankaltaisuuksien takia. Tulosten analysoinnin kannalta koin helpommaksi, etten tekisi jokaisesta kerhokäynnistä erikseen päiväkirjamerkintöjä, joissa kuvaan mitä mikäkin päivä sisälsi, vaan ainoastaan tärkeimpien havaintojen ylöskirjaamisen.

5 KUNTOSALIKERHO NUORISOTILALLA

Liikunnallisen nuorisotoiminnan päämääränä ei ole laji taikka lajin edistäminen, vaan nuori (Aaltonen 2007, 326). Tästä opinnäytetyössänikin on alusta lähtien ollut kysymys. Kyse on nuorille suunnatusta kehittämistyöstä. Kuntosali toimii nuorisotilalla työkaluna, joka suo mahdollisuuden pienempiin ryhmiin antaen nuorille enemmän heidän tarvitsemaansa aikaa, tukea ja huomiota. Kuntosalikerho pidetään joka viikko samoihin aikoihin ja nuoret ovat tietoisia, että tuolloin paikalla on ohjaaja. Ohjaajana pyrin ottamaan huomioon nuorten yksilölliset tarpeet ja tukemaan heitä parhaani mukaan. Kuntosali toimii keskusteluissa eräänlaisena aasinsiltana, jonka avulla voi päästä tunteista pintaa syvemmälle.

Kuntosalikerho on ollut osana Sökö ungdomslokalin toimintaa vuodesta 2014 lähtien. Kyse ei siis ole enää niinkään uudesta, vaan jo yli vuoden kestäneestä toiminnasta. Tässä luvussa pyrin selkeyttämään, miten kuntosalikerho nuorisotilalla toimii ja mitä se sisältää. Kuvaus kuntosalitoiminnasta nuorisotilalla perustuu omista aikaisemmista, sekä toiminnan aikana saaduista kokemuksista.

5.1 ”Ghetto gym”

Nuoret antoivat nuorisotilan kuntosalin nimeksi ”Ghetto-gym”. Sali on auki nuorisotilan aukioloaikojen mukaisesti. Kuntosalikerho on tiistaisin klo 13–17.30, jolloin nuorisotila on muuten kiinni, ja torstaisin klo 13–17. Tarvittaessa pidin myös perjantaisin kerhoa klo 14–17. Tarve määräytyi nuorten mukaan. Aika oli joustava nuorten vaihtelevien aikataulujen takia. Kerhoon ei tarvinnut sitoutua, vaan siihen sai osallistua, kun siltä tuntuu.

Alussa kerhon aikaväli oli pienempi, mikä ei kuitenkaan toiminut nuorten harrastusten ja eri lukujärjestysten takia. Järjestin tiistain toimistopäivät uusiksi ja nuoret saivat valua paikalle kun se heille sopi. Torstaisin systeemi toimi vastaavanlaisesti ja silloin kuntosalikerhon aikaväli oli 14–17. Tällöin samanaikaisesti nuorisotila oli auki alakoululaisille, ja olin sopinut kollegoitteini kanssa vetäväni kuntosalikerhoa, kun kerholaiset saapuvat paikalle.

Nuoren käytyä vähintään kahdessa ohjatussa kerhotoiminnassa ja osoittanut osavansa perusasiat, sai hän kuntosalikortin. Kuntosalikortti antoi nuorelle oikeuden käydä myös omatoimisesti kuntosalilla nuorisotilan aukioloaikoina. Kuntosalikortin saamiseksi oli nuoren hallittava perusasiat kuntosaliharjoittelusta. Kuntosalikortin tarkoituksena oli myös olla apuna sijaisille tai uusille työntekijöille. Kortin hallitsija osasi toimia kuntosalilla oikein, ja sijaisten oli helppo seurata ketä kuntosalille tuli päästää ja ketä ei. Kävimme kerhon alussa läpi turvallisuuteen liittyvät asiat, oikeaoppiset liikkeet, sekä laadimme nuoren tarpeiden ja toiveiden mukaisen harjoitusohjelman. Ensisijaisena tarkoituksenahan oli toiminnan avulla löytää ne nuoret, jotka tarvitsevat pientä ryhmää tai ohjaajan kanssa kahden keskeistä aikaa. Kerhon ideana oli tehdä yhdessä, eikä kenenkään tarvinnut olla yksin, ellei niin halunnut.

Nuoret olivat mukana toteuttamassa kuntosalin yleisilmettä. Kaikki välineet, painot, matot jne. olivat käytettyjä. Ainoastaan vieterilukot ja peilit ostettiin uusina. Seinät koristeltiin erilaisilla kuntosaliin liittyvillä humoristisilla lainauksilla ja kuvilla. Kuntosalin ilme seuraa samaa periaatetta yleisesti nuorisotilamme kanssa, nuoret olivat mukana toteuttamassa yleisilmettä, ja näin ollen se oli myös heidän näköisensä.

Kuntosalikerhon alussa loimme kerhossa käyvien nuorten kanssa yhteiset kuntosalisäännöt. Säännöt ovat tulostettuina kuntosalin seinällä kaikkien nähtävinä. Sääntöjen itse neuvottelemisen ja laatimisen vaativat nuorilta, sekä kykyä neuvotella tilalla sallitun ja kielletyn toiminnan rajoista, taitoa perustella näkemystään, että toisten huomioon ottamista ja kykyä asettua toisen asemaan. (Kylmäkoski 2007, 397.) Näin ollen säännöt olivat yhteiset eikä ainoastaan ohjaajan itse keksimät, jolloin toiminnasta tuli yhteinen ja vastuu sääntöjen ylläpitämisestä oli myös nuorilla. Viihtyvyys riippuu pitkälti toisen huomioimisesta. Kuntosalille luotiin seuraavanlaiset säännöt:

- Painot on aina laitettava paikoilleen harjoittelun jälkeen, jotta ne eivät ole muiden harjoittelijoiden tiellä
- Ainoastaan treenivaatteissa kuntosalille
- Kuntosalilla noudatetaan nuorisotalon yleisiä sääntöjä: Ketään ei kiusata, ei kiroilla, ei päihteitä jne.
- Ikäraja on 15 vuotta
- Kuntosalilla ollaan rauhassa ja treeni tehdään perusteellisesti
- Treenin jälkeen pesulle tai kotiin, tilalla on nuorten käytössä oleva suihku
- Kuntosali pidetään siistissä kunnossa, kaikki siivoaa omat jälkensä.

Täytin yhden salin seinistä liikekartalla. Kartan ideana oli näyttää, mitä kaikkia liikkeitä salilla voi tehdä, mitä lihasryhmää se treenaa ja kuinka se tehdään oikeaoppisesti. Kartta kategorisoitiin lihasryhmien mukaan, jotta nuoret näkivät helposti mitkä kaikki liikkeet harjoittavat mitäkin lihasryhmää. Kartan olen askarrellut yhdessä kollegoitteini kanssa. Liikkeet ja kuvat valitsin kokemusteni perusteella. Osan liikkeistä otin myös teoksesta Kaikki kuntosaliharjoittelusta (Aalto, Seppänen, Lindberg, & Rinta 2014).

5.2 Kuntosalikerhon vetäminen

Kuntosalikerhon vetäminen ja aikatauluihin sitoutuminen vie ohjaajalta paljon aikaa, sekä vaatii suuren työpanoksen. Käytännön toteutukseen tarvitsemme työllisen panoksen lisäksi myös tilat, laitteet, aikaa, nuoret, suunnitelmallisen sisällön ja ohjelman.

Materiaaliset edellytykset ovat kuntosalitoiminnassa melko korkeat. Laitteet ja välineet ovat kalliita ja vievät paljon tilaa. Rajallisen tilan ja kuntosalitarvikkeiden laajan

valikoiman vuoksi on tarkkaan mietittävä, mitkä ovat kaikkein tarpeellisimmat laitteet ja sopivimmat omaan käyttötarkoitukseen. Pienessä rajallisessa tilassa on pohdittava myös mihin osa-alueeseen haluaa panostaa, kuten esimerkiksi aerobisiin laitteisiin vai voimaa rakentaviin laitteisiin, sillä kaikelle ei välttämättä ole tilaa.

Sökö ungdomslokalin tapauksessa kaikelle ei ollut tilaa, joten päädyttiin keskittymään vapaapaino puoleen aerobisten laitteiden sijaan. Tämä saattoi olla nuorille entuudestaan vieraampi osa-alue ja tahdoimme tuoda esille sen, kuinka liikkeitä tehdään oikeaoppisesti satuttamatta itseään. Kuntosalilla tehdyt liikkeet vaativat lihasmuistiin opettelemista juuri siinä missä pyöräilykin tai uiminen, tehdessä sitä useamman kerran sen oppii. Tahdoin siis kerhon myötä opettaa nuorille myös jotakin heille entuudestaan uutta ja vierasta. Innostuneen nuorisonohjaajan on myös muistettava, että kyseessä on nuorisotila, joka on kaikenlaisille nuorille tarkoitettu, eikä sitä voi kokonaan täyttää kuntosalivälineillä. Se on vain yksi osa suurempaa kokonaisuutta, kuten myös esimerkiksi pelihuone tai askartelunurkkaus.

Kuntosalilla käydessä on tärkeää asettaa itselleen jonkinlaiset tavoitteet. Ovat ne sitten lihasmassan kasvu, oikeaoppinen liikerata taikka hauskanpito, niin on hyvä olla jokin asia mielessä, mitä kuntosaliharjoittelulla tahtoo saavuttaa. Muuten voi aika käydä pitkäksi, eikä siellä käyminen tunnu merkitykselliseltä. Ohjaajana asetin myös omat tavoitteeni kutakin nuorta kohti, sillä nuoret olivat erilaisia ja kuntosalikerhon tarve nuorelle vaihtelevaa.

Kuntosalilla käyminen vie aikaa, tavoitteista riippuen. Mikäli tavoitteena on treenattu vartalo, voi sen saavuttamiseen mennä useita vuosia. Malti on valttia, eikä oppimisen kanssa tule kiirehtiä. Nuorisotilalla pyrin kannustamaan, pitämään hauskaa, olemaan yhdessä muiden nuorten kanssa, sekä tsemppaamaan kaveria. Tässäkin harrastuksessa oli kyse yhdessä tekemisestä ja oppimisesta. Kuntosaliharrastuksen hienoja hetkiä oli yhdessä tekeminen ja kehittyminen. Pyrin pitämään kerhon koon melko pienenä. Liian monta henkilöä siirtelemässä suuria painoja pienessä tilassa on jo turvallisuusriski. Tahdoin myös ryhmän erottuvan nuorisotilan yleisestä hölinästä. Pienessä ryhmässä ohjaus oli myös henkilökohtaisempaa ja opettaminen helpompaa. Kuntosaliharjoittelussa on tärkeää pitää tehokkuus yllä, ja tämä kärsii jos ryhmä on liian suuri ja liikkeiden välisistä tauvoista tulee liian pitkiä. Noin 2-4 harjoittelijaa

samanaikaisesti osoittautui parhaaksi. Näin ryhmä pysyi tiiviinä, tehokkaana ja sain ohjaajana hyvän otteen ryhmästä.

Liikuntaan ja urheiluun usein sisältyvää erimuotoista kilpailua, ei pois suljeta, jos niitä käytetään kasvatuksen ja kasvamisen välineenä. Nuorelle halutaan antaa mahdollisimman hyvät ja monipuoliset olosuhteet palveluineen. Nuorten kasvun ja itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että toiminta on nuorten itse organisoimaa ja heidän hallinnassaan (Aaltonen 2007, 326.) Tunnelma oli aina kerhossa mahtava ja nuorten innokkuus ja energia ihailtavaa. Laadimme yhdessä erilaisia tavoitteita ja ylläpidimme pientä kisailua, joka piti toiminnan kiinnostavana ja jännittävänä. Tämä teki harjoittelusta myös monipuolisemman ja vaihtelevamman. Tuoreimman kilpailun ideana oli motivoida nuoria uusiin henkilökohtaisiin penkkipunnerrus ennätyksiin.

Ohjelma vaihteli nuoren kokemuksista riippuen. Uudet kerholaiset tekivät eri ohjelmia kun ne, jotka olivat käyneet salilla jo pidemmän ajan. Kerhon sisältö määräytyi siis täysin sen mukaan, ketä sinä päivänä osallistui. Tämän takia en pystynyt yhteistä ohjelmaa suunnittelemaan kovin tarkkaan etukäteen, vaan sovelsin sisällön sen mukaan ketä paikalle tuli. Periaatteena kuitenkin oli, että kaikki seurasivat omaa ohjelmaansa. Ihannetilanne oli se, että aloittelijat kävivät yhdessä ja pidempään treenanneet erikseen. Treenit alkoivat sen lihasryhmän tai -ryhmien lämmittelyllä, jota aikoi treenata. Esimerkiksi jos tiedossa oli jalkapäivä, treenit alkoivat jalkojen lämmittelyllä.

Fyysisen kerhotilan lisäksi, käytin sosiaalista mediaa apuvälineenä kommunikointiin ja kerhon suunnittelua varten. Kaikilla kerhon jäsenillä oli facebook-tili, jonka takia päädyimmekin sitä käyttämään. Tein suljetun facebook ryhmän, joka toimi molemminpuolisena kommunikaatiovälineenä, sekä ohjaajan, että nuorten kesken. Tämän avulla pysyin hyvin tietoisena siitä ketä oli tulossa paikalle ja mihin aikaan. Suljettu ryhmä täyttyi alusta asti humoristisilla kuntosaliaiheisilla viesteillä. Viestien määrästä ja laadusta voi päätellä, että sosiaalinen media kyseisessä kerhossa toimi oivallisena työkaluna ryhmäyttämiseen ja tuleviin kuntosalikoitoksiin. Keräsin ryhmään myös erilaisia teemaan sopivia videoita ja kuvia, kuten esimerkiksi ruokavaliosta tai unen tärkeydestä. Myös älypuhelimien whatsapp-sovelluksesta oli yhteydenoton kannalta erittäin paljon hyötyä. Sovelluksen avulla pystyi ilmaiseksi lähettämään viestejä toisille,

tai useammalle samanaikaisesti. Kerhon sisäinen nuorten keskeinen ja ohjaajan välinen viestintä vahvisti ja lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta.

6 AINEISTON ANALYSOINTI

Nuorisotilan kuntosalilla kävi keskimäärin vuoden 2014 aikana, kahdeksan nuorta viikossa. Keskimäärä ei kuitenkaan vastaa täysin todellisuutta, koska se on laskettu koko vuoden osalta, kesää lukuun ottamatta, ja viikot ovat olleet vaihtelevia. Joka toinen lauantai nuorisotila on suljettuna. Vuoteen mahtuu myös poikkeuksellisia kiinniloaikoja sekä leirejä ynnä muita sellaisia. Kuntosalikerhon koko vaihteli vuoden aikana 1-7 nuoren välillä. Tavanomaisinta oli noin 4 hengen ryhmä. Tämän opinnäytetyön yhteydessä tehtyyn haastatteluun valitsin nuoria, jotka kävivät kuntosalilla poikkeuksia lukuun ottamatta viikoittain. Heitä oli toiminnan alussa kahdeksan, joista kuusi käy edelleen tänäkin päivänä, keväällä 2015, nuorisotilan kuntosalilla. Toiminta on reilun vuoden aikana muuttunut siten, että aluksi kerho (tiistaisin ja torstaisin, poikkeuksellisesti perjantaisin) oli kaikkia varten, nyt se on suunnattu aloittelijoille. Kokeneemmat kuntosaliharrastajat käyvät muulloin nuorisotilan aukioloaikoina.

Haastattelurunkona käytin Swot-analyysia. Swot-analyysi on arviointimenetelmä, jonka avulla määritellään kohteen vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat (OK-opintokeskus 2015). Swot-analyysin neljä eri ulottuvuutta toimi avoimessa haastattelussani runkona.

Tutkimukseni tulokset muodostuvat haastattelujen analyysistä ja havainnoinnista. Tein haastattelut ja vastausten ylöskirjaamisen ruotsiksi. Käyttämäni lainaukset haastatteluaineistosta olen kääntänyt suomeksi jälkeenpäin. Alla kuvaan haastatteluaineiston tuloksia.

6.1 Vahvuudet

Vahvuudet ovat organisaatiosta tai arvioitavasta ideasta itsestään lähtöisin (OK-opintokeskus 2015). Hain vastauksia näihin kysymyksiin. Mikä kuntosalikerhossa on hyvää? Mikä toimii? Missä on onnistuttu?

Nuoret kokivat kuntosalikerhon leppoisana ja vapaana paikkana, missä sai treenata ja viettää aikaa ystävien kanssa. Kaikki nuoret mainitsivat haastattelun alussa ystävi- en tärkeyden. Osa nuorista piti kuntosalikerhoa hyvänä keinona tavata ystäviään, sillä heillä oli peruskoulu loppunut, eivätkä nähneet kavereitaan enää päivittäin. Tun- nelmaa pidettiin hyvänä ja ilmapiiriä rentona. Kaksi haastateltavista piti kuntosalia kuin omanaan, ja osa mainitsi, että salilla voi tehdä asiat vapaasti, omalla tavallaan. Kaikki nuoret toivat esille kuntosalin vapauden, rentouden, sekä hyvän ilmapiirin. Yhden haastateltavan mukaan kuntosalilla sai myös vapaasti huutaa ilman, että no- laa itsensä. Yksi nuori kuvasi myös kuntosalikerhoa ”ei niin vakavana” toimintana. Hän täydensi tämän toteamalla, ettei oikeassa kuntosalissa voi olla yhtä leppoisaa. Nuoren mukaan salilla saa olla millainen haluaa, eikä kukaan ole tuomitsemassa: ”Salilla voi olla oma itsensä eikä ketään kiinnosta miltä näyttää tai kuulostaa”.

Kuntosalikerhon hyvinä puolina mainittiin myös joustava aikataulu. Nuoret näkivät positiivisena asiana saada tulla ja mennä kun haluaa, niin kuin nuorisotilalle yleensä- kin. Nuoret pitivät tärkeänä, että kuntosali on ilmainen. Kaksi nuorista mainitsi myös hyvänä asiana, ettei kuntosalikerho vaadi sitoutumista. Osallistuminen on vapaaeh- toista ja aina voi olla tulematta, jos siltä tuntuu. Kolme nuorista piti tärkeänä, että kun- tosalikerhossa sallitaan kahvin juonti.

Kuntosalikerhon koettiin vaikuttavan nuorten arkipäivään olemalla heille harrastus. Yksi nuorista sanoi kerhon tarjoavan hänelle ’iloa elämään’. Kaikki haastateltavat ku- vailivat kuntosalikerhon olevan osa arkeaan. Kolme nuorista sanoi oppineensa paljon uutta kerhon aikana. Kaksi mainitsi kerhon olevan vapaaehtoinen, eikä se vaadi sa- mankaltaista sitoutumista kun muut heidän harrastuksensa. Kuntosalikerho kuvailtiin rentouttavana ja rauhallisena arkipuuhasteluna, jossa saa viettää omaa aikaa. Yksi haastateltavista sanoi sen olevan oiva keino päästä pois kotoa. Hän kuvaili kerhon hauskaksi ja rennoksi. Kaksi nuorista koki kuntosalikerhon nopeuttavan heidän arke-

aan tylsänä päivänä ja yksi nuori sanoi sen vievän aikaa arkipäivästään, sillä tekemistä oli jo niin paljon.

Kuntosalin vaikutus nuorille oli osan mielestään hyvä fiilis ja isot lihakset. Kaksi nuorista koki kuntosalista olevan hyötyä muissa harrastuksissaan, jalkapallossa ja melonnassa. Puolet nuorista sanoi käyvänsä salilla tuloksien takia, puolet hyvän fiiliksen takia. Nuoret mainitsivat oman kehityksen seuraamisen olevan ”kivaa ja motivoivaa”. Yksi nuorista mainitsi käyvänsä kuntosalilla myös siksi, että saisi ilmaista kahvia.

Omista henkilökohtaisista asioista puhuminen koettiin kerhon aikana helpoksi. Syynä tähän pidettiin hyviä ystäviä ja hyvää porukkaa. Ryhmää kuvailtiin pieneksi ja tiiviiksi, jossa oli helppo puhua mistä vain. Yksi nuorista koki nuorisotilan olevan puhumista varten, ja että kuntosalikerho on treenaamista varten. Puolet nuorista mainitsi erikseen pienen ryhmän olevan hyvä asia. Nuorisotilan kuntosalin vahvuuksiksi koettiin, että se on nuorille suunnattu, eikä siellä ole muita ulkopuolisia. Yksi nuorista mainitsi sen olevan outoa, jos ryhmässä olisi paljon ulkopuolisia ja minkä seurauksena ryhmässä puhuminen vaikeutuisi: ”Helppo puhua asioista kun kaikki on tuttuja, kukaan ei naura tai tee pahaa. Kaverit auttaa ja niille voi puhua”.

Viisi haastateltavista koki hyvänä asiana, että kuntosalikerhossa käy enimmäkseen samat henkilöt. Ryhmää kuvailtiin luotettavana, hyvänä porukkana, tuttuna, ja hyvänä piirinä. Ystävien kanssa treenaaminen mainittiin parhaaksi tavaksi kuntoilla. Puolet nuorista koki ohjaajan tärkeäksi osaksi kerhoa. He pitivät ohjeistusta ja ohjaajan kokemusta tärkeänä seikkana ja hyvänä apuna. Nuoret kokivat, että ohjaajalta voi myös kysyä apua itselleen uusien liikkeiden tekemisessä.

Nuorten haastattelutulokset vastasivat pitkälti havaintojani kuntosalikerhon vahvuuksista. Tunnelma kerhossa oli aina leppoisa ja nuoret lähtivät mukaan toimintaan hyvin ja avoimin mielin. Tunnelma kuntosalikerhossa oli sama kuin nuorisotilalla yleensäkin. Nuoret olivat omana itsenään, eikä kukaan havaintojeni mukaan kokenut tarvetta esittää mitään muuta. Osa nuorista keskusteli kerhon aikana hyvinkin henkilökohtaisista asioista. Ryhmä oli pieni ja tiivis. Tämän huomasin helpottavan asioista keskustelua sekä lisäävän yhteenkuuluvuutta ryhmän sisällä. Havaintojeni mukaan

kerhon joustava aikataulu oli nuorille sopiva. Nuorten saapumisajat vaihtelivat päivittäin, muun muassa kouluaikataulujen, harrastusten ja perheen menojen mukaan.

Espoonlahden alueen ruotsinkieliset piirit ovat melko pienet, minkä vuoksi kaikki nuorisotilan nuoret yleensä tietävät toisensa jotakin kautta. Sama päti myös kuntosalilla. Pientä ikä- ja koulupoikkeavaisuutta oli, mutta nuoret tiesivät kuitenkin kaikki toisensa. Tämä helpotti ryhmään tutustumista ja havaintojeni mukaan edesauttoi ryhmään osaksi kuulumista. Kerhon nuoret odottivat yleensä toisiaan ennen treenin alkua. Kaikki kuntosalin nuorista oli alun perin jollain tapaan tuttuja toisilleen, mutta tutustuivat kerhon avulla paremmin. Heitä yhdisti yhdessä tekeminen, sekä osittain samat päämäärät, kuntoileminen ja ystävien kanssa oleskeleminen. Toimin itse paikalla ohjaajana, neuvoen ja vetämällä ryhmää. Nuoret seurasivat yhdessä tehtyjä treeniohjelmiä, joita uusimme noin 8 viikon välein. Saman harjoitteluohjelman kanssa junaaminen ei kehittä loputtomiin. On tärkeä muistaa vaihdella ohjelman rakennetta toistomäärästä, myös itse liikkeisiin, jotta kaikki lihasryhmät saavat räsytystä.

6.2 Heikkoudet

Tässä osiossa, pyrin löytämään vastauksia toiminnan kehittämistä varten. Mikä estää suunnitelmia toteutumasta? Kuinka parantaa toimintaa? Mikä ei toimi?

Yleisesti katsoen kaikki nuoret olivat tyytyväisiä kuntosalikerhoon. Kolme nuorta piti kuntosalikerhon heikkouksina pientä tilaa. Yksi nuorista mainitsi, ettei kävisi kerhossa jos ei se olisi kivaa ja vapaaehtoista. Hän piti äärimmäisen tärkeänä, että sai itse olla vastuussa siitä, osallistuuko kerhoon vai ei. Yksi haastateltavista ei keksinyt heikkouksia haastatteluhetkellä ja sanoi tuovansa ne esiin myöhemmin. Hän ei niitä koskaan tuonut.

Kuntosalikerhon kehittämiseksi neljä nuorta mainitsi toivovansa suurempia tiloja. Heistä osa piti kuntosalia hieman rajallisena jalkatreenin kannalta. Yksi nuori totesi isompien tilojen meinaavan enemmän osallistujia, ja totesi perään olevansa tyytyväinen sen hetkiseen osallistujamäärään. Kahden nuoren mielestä kerholla ei ollut heik-

kouksia. Yksi nuorista toivoi kuntosalille lisäksi jalkaprässiä, ja yksi toivoi toista penkkiä penkkipunnerrusta varten. Kolme nuorista sanoi tilan olevan sopivan kokoinen, ja että se palveli tarkoitustaan hyvin. Kuntosalin painojen järjestys sai yhdeltä nuorelta parannustoivomuksen. Yksi nuorista mainitsi, ettei hänen ennakko-odotuksena nuorisotilan kuntosalia varten olleet suuret: ”En odottanutkaan mitään täydellistä, tää on hyvä sellaisenaan.”

Nuoret pitivät kuntosalin aukioloaikoja sopivina ja kerhon aikoja riittävinä ja joustavina. Kolme nuorista mainitsi yhden ohjaajan riittävän kerhoon. Yksi nuorista mainitsi tärkeäksi, että ohjaaja tiesi mitä teki ja osasi neuvoa nuoria.

Osalla ryhmän nuorista oli havaintojeni mukaan jo valmis visio siitä, mitä kuntosalikerho suurin piirtein tulisi sisältämään. Uskon tämän johtuvan Sökövikenin yläkoulun järjestämästä kuntosalikerhosta, joka lopetettiin syksyllä 2013. Osa ryhmän nuorista oli siis käynyt aikaisemmin kuntosalikerhossa, osa taas ei. Pieniä ristiriitaisuuksia näkyi ryhmäläisten motivaatiossa ja asenteissa. Toiset kokivat tehokkaan treenaamisen päämääränä ja toiset hauskanpidon ja ystävien kanssa yhdessä olemisen. Pari kuukautta käytyään, yksi haastateltavista lopetti kuntosalikerhossa käymisen. Syyksi hän ilmoitti motivaation puuttumisen.

Havaitsin pienimuotoista kilpailua ja vertailua eri ikäluokkiin ja ystäväporukoihin kuuluvien nuorten keskuudessa. Osittain vertailu onkin osa lajin luonnetta, mutta pientä negatiivisuutta mielestäni ilmaantui muutamien nuorten asenteessa, kuten esimerkiksi omilla tuloksilla kehuskeleminen.

Huomasin jo ennen toiminnan aloittamista, sitä mainostaessa ja toiminnan aikana, ettei se sovi kaikille. Havaitsin kuntosalikerhon tavoittavan parhaiten jo valmiiksi taustaltaan liikunnallisia nuoria. Nuoria, joille koko liikunta oli vieras aihe, ei paikalle saapunut. Kuntosaliharrastus herättää myös monissa eräänlaisia ennakkoluuloja ja se tuo mukanaan helposti mielikuvia hikoilusta ja äheltävistä lihaskimpuista. Havaintojeni mukaan muun muassa monet tytöt välttelivät kuntosalia juuri tämän takia. Useasti on käsitys siitä, että kuntosaliharrastus merkitsee yhtä kuin lihasmassan kasvattamista ja tässä tapauksessa kuntosalitoiminnan todellinen merkitys saattoi osittain jäädä varjoon.

Jos kuntosaliharrastusta lähtee harrastamaan oman kehittymisen kannalta ja lähtökohtana on oman fysiikan parantaminen, se vaatii kovasti työtä, päättäväisyyttä ja itsekuria. Laji ei luonteeltaan sovi kaikentyypisille ihmisille, mikäli tämä on tavoitteena. Muutaman nuoren kohdalla lajiin kuuluva fyysinen rasitus tuli yllätyksenä.

6.3 Mahdollisuudet

Tässä haastatteluosiossa lähdin selvittämään kuntosalikerhon mahdollisuuksia nuorten näkökulmasta. Mitkä ulkopuoliset vaikuttajat kehittäisivät toimintaa? Missä nuoret näkevät toiminnan rajan?

Ideat ja näkemykset kuntosalikerhon mahdollisuuksista vaihteli. Yksi nuorista näki mahdollisuutena saada kerhon sisältä maailmalla menestyneen painonnostajan. Hän mainitsi lähtökohtien olevan riittävät, ja että nuorisotilan kuntosalilla oli kaikki siihen tarvittavat välineet. Kaksi haastateltavista piti mahdollisuutena tarjota useammalle nuorelle harrastus. Tähän päästäisiin ottamalla lisää kävijöitä kuntosalikerhoon. Myös kuntosalin laajeneminen mainittiin. Näin ollen saataisiin lisää välineitä, eikä laitteisiin koskaan tarvitsisi jonottaa. Kaksi nuorista mainitsi mahdollisuuksina kasvaa itse suureksi ja isokokoiseksi. Yhden nuoren mukaan kuntosalin äänentoistolaitteiden uusiminen parantaisi kuntosalin mahdollisuuksia. Nuori ei lähtenyt tarkentamaan vastauksiaan enempää. Yksi mainitsi myös, ettei kuntosalikerhon tarvitse kehittyä. Se oli hyvä sellaisenaan. Hän täsmensi, että kyseessä on nuorisotila, eikä kuntosali.

Omat tavoitteet ja kuntosalikerhon vaikutus nuoriin oli haastattelutulosten mukaan vaihtelevaa. Kaksi nuorista piti suurikokoiseksi kasvamista ja vahvaksi tulemistä tavoitteinaan. Yksi nuorista piti tavoitteinaan säästää rahaa ilmaisen kuntosalin ansiosta. Uusien asioiden kokeileminen mainittiin myös haastatteluissa. Kaksi nuorta mainitsi oppineensa uusia asioita kerhossa ja piti tavoitteinaan oppia mahdollisimman paljon. Myös liikekartta mainittiin hyödylliseksi oppimisen kannalta. Yhdeltä nuorelta tuli maininta ohjaajan tärkeydestä opettaa uusia nuoria, hän piti kuntosalikerhoa erityisen hyvänä aloittelijoille.

Kuntosalin mainittiin antavan mahdollisuudet kovalle harjoittelulle ja lisäävän nuorisotilalla olemista. Osa nuorista mainitsi käyvänsä nuorisotilalla aikaisempaa useammin kerhon takia. Yksi nuorista mainitsi ruokailutottumuksena parantuneen kerhossa käytyjen keskustelujen ja sen tuoman motivaation ansiosta. Hän sanoi syövänsä terveellisemmin, koska koki sen tärkeänä treenin kannalta: ”Syön terveellisemmin kuntosalikerhossa käytyjen keskustelujen takia. En tahdo että hyvät treenit menee hukkaan”.

Lähes kaikki nuoret olivat sitä mieltä, ettei kuntosalikerho toimisi muualla, kuin nuorisotilalla. Perusteluina oli, että nuorisotilalla voi puhua henkilökohtaisia asioita samalla ja sinne voi jäädä oleskelemaan treenien jälkeen, ei ole kiire poistua. Yhden nuoren mukaan nuorisotilan kuntosalilla meininki on vapaata, ei niin vakavaa ja että on hölmöily sallittua, muualla ei. Kolme nuorista mainitsi erikseen kuntosalin olevan yksityinen, se on vain nuoria varten. Yksi nuori sanoi kuntosalikerhon toimivan myös muualla jos vain järjestäisi, mutta kysyi perään, miksi muuttaa jotakin toimivaa? Hän mainitsi keskustelussa käyneensä koulunsa järjestämässä kuntosalikerhossa Espoonlahden uimahallilla. Hän ei kuitenkaan pitänyt sitä yhtä hyvänä, sillä siellä ei voinut samaan tapaan olla oma itsensä ja metelöidä, koska se ei ollut yksityinen. Yhden nuoren mielestä kuntosalikerho ei toimisi muualla, sillä ei uskonut muualla olevan yhtä hyvät julkiset yhteydet, eikä varmastikaan löytyisi yhtä hyvin vapaita pysäköinti- paikkoja mopoille. Nuorisotila todettiin myös turvalliseksi paikaksi, sillä ovet ovat lukossa.

Viisi haastateltavista näki vetävänsä kuntosalikerhoa uusille kävijöille. Osa heistä koki tärkeänä opettaa uusia ja näin ollen kuntosalikerho nuorisotilalla jatkuisi. Nuoret kokivat oppineensa kuntosaliharrastuksen perusteet ja mainitsi voivansa opettaa näitä eteenpäin. Yksi nuorista mainitsi myös, ettei ohjaajan rooli olisi jatkossa enää yhtä tärkeässä osassa kuntosalikerhossa, sillä kokeneet nuoret voisivat opettaa uusia nuoria, jotka puolestaan opettaisivat uusia ja näin edelleen. Saataisiin nuorten toimesta pyörivä kehä. Hän mainitsi oppineensa hyviä asioita, ja olisi hauskaa opettaa niitä eteenpäin. Yksi nuorista mainitsi voivansa auttaa satunnaisesti ja olla ohjaajan apuna, mutta totesi perään ettei sitoutuisi mihinkään sopimukseen. Yksi nuorista sanoi, ettei näkisi itseään auttamassa uusia kuntosalilla kävijöitä, ja että tämä sopisi paremmin vakavammin kuntosaliharjoittelun ottaville ja viittasi sillä ryhmän muita nuoria.

Havaintojeni sekä nuorisotilan tilastojen mukaan, kaikki kuntosalikerhossa käyneet nuoret viettivät toiminnan alettuaan enemmän aikaa nuorisotilalla. Kerhotoiminnan lisäksi nuoret viettivät myös tavallisesti iltoja nuorisotilalla. Toiminnan alussa kerholaiset odottivat useimmiten toistensa saapumista ennen kerhoa, ja jälkeinpäin heillä oli tapana jäädä rupattelemaan ja juomaan kahvit. Nuorisotilan käytäntöjä ovat kuitenkin olleet, että tila on auki torstaisin ja perjantaisin ainoastaan alakoululaisille kello 13 – 17 ja klo 14 – 17. Tämä otettiin ylös nuorten kanssa ja heitä pyydettiin kunnioittamaan nuorempien omia aukioloaikoja.

Nuorten saavuttuaan paikalle, he kirjasivat käyntinsä kuntosalin seinällä olevalle listalle, jotta pystyin ohjaajana seuraamaan ja tilastoimaan kävijälukumäärät. Kuntosalin uloimmainen tila on toiminut myös pukuhuoneena. Tilan yhteydessä on wc ja suihkutila. Nuoret noudattivat hyvin kuntosali sääntöä, peseytymällä harjoitusten jälkeen tai menemällä suoraan kotiin, jotta nuorisotilan muitten kävijöiden yleinen viihtyvyys säilyisi. Ainoastaan muutamia kertoja jouduttiin nuorille erikseen mainitsemaan asiasta.

Kuntosali osana nuorisotilaa loi hyvät puitteet keskustella siihen liittyvistä seikoista, kuten hygieniasta, terveydestä ja ruokailutottumuksista. Havaintojeni mukaan kuntosaliharrastuksen hieman vakavammin ottaneet nuoret paransivat ruokailutapojaan kerhon aikana. Kaikki kuntosalilla käyneet nuoret eivät tähän ryhtyneet. Yksi nuorista päätti keskittää ainoastaan yhden viikon päivästä herkutteluun, jolloin loput kuusi päivää söisi monipuolisesti ja terveellisemmin.

6.4 Uhat

Viimeisessä haastattelukategoriassa, pyrin selvittämään lähitulevaisuudessa näkyviä ongelmia, uhkia tai asioita, joita tulisi välttää. Mitä haasteita ja uhkia nuoret kokivat toiminnan tulevaisuudessa?

Kaksi haastateltavista ei kokenut kuntosalikerholla olevan uhkia lähitulevaisuudessa. Muitten nuorten vastaukset olivat leikkimielisiä ja liittyivät lähes kaikki fyysisiin uhkiin.

Näitä olivat painon tippuminen naamalle, painon tippuminen varpaille, lampun tai katon romahtaminen päälle. Heistä yksi totesi tämän kuitenkin olevan pieni riski, kaksi sanoi kuntosalin olevan turvallinen ja yksi mainitsi, että onnettomuuksia voi aina sattuua, missä vain. Yksi nuorista muistutti, että riskit ovat suuremmat jos kukaan ei huolla laitteita. Toinen piti kuntosalikerhon lopetusta uhkana. Ei kuitenkaan osannut tarkentaa mikä voisi aiheuttaa kuntosalikerhon lopetuksen. Hän totesi kuntosalikerhon olemassaolon hyväksi, sillä se on paikka, jonne mennä kun siltä tuntuu.

Neljä nuorista uskoi kuntosalikerhon onnistuvan ilman ohjaajaa. Heistä yksi totesi, että on kuitenkin mukavampi kuin voi pyytää ohjeistusta ja apua ja ohjaaja takaa turvallisuuden. Toinen mainitsi muitten ryhmäläisten oppineen jo niin paljon, ettei ohjaaja enää tarvitsisi ryhmässä. Kolmas totesi, että ilman ohjaajaa se olisi nuorten aivan oma kuntosali, muttei ollut varma toimisiko se niin. Neljä nuorista totesi, ettei kuntosalikerho toimisi ilman ohjaajaa. Yksi nuorista ihmetteli kuinka nuoret pääsisi sisälle ilman ohjaajaa. Toinen mainitsi, että voi syttyä tulipalo jos kukaan ei pidä paikkaa silmällä ja totesi päätteeksi, että on turvallisempaa ohjaajan kanssa. Yksi nuorista mainitsi, että nuoret tekisivät väärin kuntosalilla ja satuttaisivat itsensä, jos ei paikalla olisi asiantuntevaa ohjaajaa.

Nuoret kokivat ympäristön havaintojeni mukaan turvallisiksi. Yhtäkään onnettomuutta tai vastoinkäymistä ei sattunut koko vuoden aikana. Syyksi tähän koin, että nuoret kunnioittivat toisiaan, antoivat tilaa ja nostorauhaa toisilleen. Syksyllä 2014 nousi nuorilta useamman kerran huoli kuntosalikerhon tulevaisuudesta. Tämä johtui henkilökunnan vaihdosta ja oman määräaikaisen työsuhteeni jatkon kohtalo oli hetkellisesti epävakaa.

Havaintojeni mukaan yksi kuntosalin toimintaa uhkaavista seikoista saattaisi olla nuorten poisjättäytyminen kerhosta. Toiminnan aikana näin paljon vaivaa sen eteen, että kerhon sisältö vastaisi nuorten tavoitteita. Mikäli nuori ei koe saavansa haluaansa tulosta, saattaa poisjättäytymisen riski kasvaa. Osa nuorista turhautui helposti, kun tulokset eivät muutamaan viikkoon kehittyneet. Keskustellessani nuorten kanssa osa koki myös epäreiluksi sen, miksi toiset kehittyvät ja oppivat nopeammin kuin toiset.

6.5 Yhteenveto

Osalle haastatteluun osallistuneista nuorista, kuntosaliharrastus oli aikaisemmin jo osittain tuttu laji, osalle se oli täysin uusi. Tämä vaikuttaa tutkimustuloksiini siten, että nuorten lähtökohdat toimintaan olivat erilaiset.

Kuntosalikerho koettiin miellyttävänä toimintana, jota on mahdollista harrastaa nuorisotilalla. Nuoret pitivät kuntosaliharrastusta yhtä tärkeässä roolissa, kuin muitakin harrastuksiaan. Tärkeäksi koettiin, että kuntosali on yksityinen ja nuoria varten. Tutkimuksessani tulee ilmi, että kuntosalitoiminta toimi osana nuorisotilan toimintaa.

Jaakkolan ym. (2013, 236) mukaan oikein toteutettu liikkuminen kohottaa mielialaa ja edistää myönteisiä tulkintoja ja itseluottamusta. Tutkimukseni mukaan kuntosalikerhon nuoret pitivät kuntosalitoimintaa positiivisena ja miellyttävänä harrastuksena, jossa pääpainopiste oli ystävien tapaaminen ja kunnon kohentaminen. Ryhmä koettiin turvalliseksi ja mieleiseksi vaikuttaen positiivisesti itsetuntoon ja hyvään oloon.

Ohjaajan läsnäolo koettiin tärkeänä, mutta osalle nuorista enemmänkin ohjaavana ja neuvojan roolissa. Nuoret kokivat avun ja ohjeistuksen etuna. Tutkimuksessani tuli esille ohjaajan asiantuntevuuden tärkeys. Siinä korostui omasta mielestäni kuitenkin enemmän se, että nuoret hyväksyivät ohjaajan osaksi kuntosalitoimintaa asiantuntevuutensa ja osaamisensa takia. Kuntosali nuorisotilalla vaati ohjaajalta osaamista lajista, jotta nuoria pystyi ohjeistamaan oikeanoppiseen ja turvalliseen kuntosaliharrastukseen. Ilman näitä ominaisuuksia ohjaaja koettaisiin enemmänkin haitallisena, sillä nuoret selkeästi kaipasivat harrastuksellaan omaa aikaa ystäviensä kesken.

Ohjaajan merkitys oli suurempi toiminnan alkuvaiheessa. Nuorten opittuaan kuntosaliharrastuksen perusteet, ei ohjaajaa koettu enää yhtä tärkeänä. Kerhon käyntiin saaminen, nuorten ohjeistaminen ja lajiin tutustuttaminen oli mitä ohjaajalta kaivattiin alussa. Tutkimuksessani tulee myös selvästi esille se, että nuoret kykenevät vetämään kuntosalikerhoa keskenään toisilleen ja uusille kerholaisille, ilman ohjaajan jatkuvaa läsnäoloa. Nuoret kokivat toiminnan miellyttävänä, ja halusivat sen jatkuvan. Toimintatutkimuksen ominaisuuksia on, että toiminnan kehittyminen jatkuisi itsenäisesti tutkimuksen päätyttyä (Kuula 1999).

Kaikkialla ei kuitenkaan löydy henkilökunnasta kuntosalikerhosta kiinnostunutta henkilöä. Toiminnan jatkoa tai vastaavanlaista hanketta varten, esimerkiksi toisella nuorisotilalla, näkisin toimivaksi ratkaisuksi vaikkapa liikunnanohjaajan tai muun asiasta perehtyneen henkilön ottamaan vastuu toiminnasta alkuvaiheessa. Kun toiminnan saa rullaamaan, voi vastuun siirtää nuorille ja näin ollen antaa heidän pyörittää sitä omatoimisesti.

Nuoret kokivat kuntosalin omakseen ja pitivät sitä paikkana, jossa on mahdollisuus olla ystävien kanssa kaikessa rauhassa. Muhonen ym. (2009) esittelevät ryhmätöiminnan nuorten erilaisten ongelmien selviytymisen tukemiseen. Tässä tutkimuksessa näkyvämpää oli nuorten itse muodostama ryhmä ja toisten tukeminen. Tutkimukseni korostuu nuorten ystävien merkitys toisilleen harrastuksen ohella. Nuoret kokivat tärkeimpinä asioina ystävien kohtaamisen ja heidän kanssaan keskustelemisen. Nuorten tiivis ryhmä, yhdessä tekeminen ja toisen auttaminen, sekä kannustaminen tulivat minulle tutkijan näkökulmasta yllätyksenä. Kuntosalitoiminnassa nuoria yhdisti sama yhteinen tekeminen, yhteinen harrastus. Heikinaro-Johansson ym. (2007) kuvailee liikuntataitojen oppimista, onnistumisen kokemusta, viihtymistä, sekä liikunnallista yhdessäoloa toisen nuorten kanssa, pohjana kokoian kestäväälle harrastukselle.

Lähtökohtani oli myös tarjota nuorille tukea ja kahdenkeskeistä aikaa ohjaajana. Kuntosalitoiminnan merkitystä tuen kannalta, taikka sosiaalisena vahvistamisena, en nuorille tarkoituksella avannut. Tarkoitukseni oli olla läsnä keskusteluille, nuoria varten, mikäli nuoret sen kokivat tarpeelliseksi. Turvallisen ja tutun aikuisen läsnäolo saattaa olla nuorelle hyvinkin suuressa merkityksessä. Autio & Kaski (2005) kuvaa ohjaajan sanan hyvinkin painavaksi ja merkitykselliseksi nuoren kasvun kannalta.

Kuntosalikerhon aikana kävimme nuorten kanssa useampaan otteeseen, sekä kahden kesken, että pienissä ryhmissä, keskusteluita muun muassa ruokailutottumuksista, terveellisistä elämäntavoista, unen merkityksestä, perheestä, ystävyysuhteista, sekä läheisten kuolemista. Keskustelujen osittain arkaluonteista sisältöä en kuitenkaan sen enempää tässä opinnäytetyössä lähde avaamaan.

Yhtenä esimerkkinä kuitenkin: Kuntosalikerhon aikana huomasin yhden osallistujista olevan jatkuvasti väsynyt ja allapäin. Kahdenkeskeisessä keskustelussa kävi ilmi,

että poika söi ainoastaan kerran päivässä ja nukkui 4-5 tunnin yöunia. Tätä oli pojan mukaan jatkunut jo kuukausia. Myöhemmin poika lopetti kerhossa käymisen, kun ei jaksanut väsymyksensä vuoksi kuntoilla. Selvisi, että hänellä oli syömishäiriö. Asia otettiin esiin pojan vanhempien kanssa ja hänelle löydettiin apua.

Kahdenkeskeisiä ohjaajan ja nuoren välistä vuorovaikutusta ei kuitenkaan ollut niin paljon, kuin lähdin toiminnalla alun perin tavoittelemaan. Nuoret olivat useimmiten tiiviissä ystäväporukassa ja tämän rikkominen ei ollut tavoitteideni mukaista. Seurauksena oli kahdenkeskeisten hetkien vähentyminen. Tämä ei kuitenkaan estänyt pienen ryhmän kanssa keskustelemista. Pienessä ryhmässä toimiminen mahdollisti ohjaajalta myös tarkempaa havainnointia, kuin normaalissa nuorisotilaillassa. Muhosen ym. (2009) mukaan, on tärkeää, että ryhmän jäsenet kokevat kuuluvansa osaksi ryhmään. Se luo mahdollisuuden ryhmän sisäiselle vuorovaikutukselle ja ohjaajan on helpompi huomioida paremmin yksittäisten ryhmäläisten tarpeita.

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää, kuinka kuntosalikerho toimii nuorisotilalla, ja kuinka nuoret siitä hyötyvät.

Tutkimukseni kannalta oli olennaista, että nuoret olivat itse mukana toteuttamassa toimintaa alusta saakka. Näin ollen saatiin aikaiseksi jotain nuorille tarkoitettua, ja jotakin mistä he itse hyötyisivät mahdollisimman paljon. Yhdessä nuorten kanssa loimme nuorisotilalle toiminnan, jota tullaan jatkamaan, myös tutkimukseni jälkeen. Nuorten omien toiveitten toteutus on tärkeää, sillä kaikkialla kehoitetaan nuoria vaikuttamaan ja olemaan aktiivisia. Vaikuttaminen ei kuitenkaan loppupeleissä ole helppoa ja nuorten ideat jäävät usein pelkiksi ideoiksi. Työni lopputuloksena oli muutos nuorisotilan aikaisempiin käytäntöihin. Kuntosalitoiminta on nyt osana Soukan ruotsinkielistä nuorisotilaa, niin kuin tavoitteena olikin.

Toimintatutkimukselliseen lähestymistapaan sisältyy jokin kehityskulku tai muutos, joka tapahtuu prosessin aikana. Kuntosalitoiminta nuorisotilalla oli nopeasti kehittyvä prosessi, joka saavutti osan tavoitteistaan melko pian. Tavoitteina toiminnalla oli löytää osallistuvia nuoria, jotka hyötyisivät siitä mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Suurin muutos toiminnan aikana oli se, että nuoret ottivat toiminnan ohjat käsiinsä melko varhaisessa vaiheessa. Näin ollen ohjaajan rooli ryhmän vetäjänä ja sisällön rakentajana pieneni, ja merkitys tukea nuoria uudessa harrastuksessaan kasvoi. Nuorten tukeminen toiminnassa tarkoitti ohjeistamista, kannustamista ja nuoria varten läsnä olemista. Koska kyseessä oli nuorisotilaan kuuluva tila, eivät nuoret arastelleet toimintaan lähtemistä missään vaiheessa. Kuntosali toimi heille kuin omana olohuoneena, siinä missä muukin nuorisotila. Tämä uskoakseni nopeutti toimintaan sopeutumista, minkä takia kehitys oli niin nopea.

Koko nuorisotilan kannalta oli kuntosalitoiminnan luominen suuri muutos. Nuorisotilan muut nuoret oppivat pian sen, että kuntosalilla kävi kuntosaliharrastajia, eivätkä kokeneet tätä haitaksi. Toiminnan aikana tapahtuneita muita kehityksiä oli muun muassa aikataulujen hiominen kaikille sopivaksi. Toiminnan aikana huomasimme nuorten kanssa, harrastusten ja kouluaikataulujen vaihtelevan niin paljon, että muutimme kuntosalin aukioloaikoja löyhemmiksi. Näin ollen nuoret saivat laajemman mahdollisuuden saapua paikalle kun ehtivät. Huomautusten seurauksena kuntosalikäynnit sallittiin myös alakoululaisten aikana torstaisin ja perjantaisin, sillä kuntosalilla käyvät nuoret osoittivat kunnioittavansa nuorempien omaa aikaa nuorisotilalla, pysymällä ainoastaan kuntosalin puolella.

Toiminnan aikana kuntosalin ilme muuttui myös useampaan otteeseen. Nuorilta tuli kehitysideoita toimivimpiin ratkaisuihin kuntosalin sisältöön liittyen. Pidin näitä tärkeinä seikkoina toiminnan tulevaisuuden kannalta. Halusin sen olevan nuorten näköinen. Näitä olivat esimerkiksi järjestyksen uusiminen ja peilien lisääminen. Nuoret olivat toiminnan asiakkaita, joiden huomioita ja kehitysehdotuksia tuli ottaa huomioon.

Nuoria haastatteleamalla sain tietoa kuntosalin vaikutuksista nuoreen. Kuntosaliharrastus kehittää monia alueita ja nuoret kokivat liikkumisen ja ystävät tärkeimpinä asioina vapaa-ajassaan. Tavoitteena oli tarjota nuorelle uutta toimintaa osana nuorisotilan tarjontaa.

Kerhon nuorille kuntosaliharrastus oli osittain tuttua toimintaa. Osalle nuorista kerho tarjosi täysin uuden harrastuksen. Osalle se tarjosi helpomman mahdollisuuden harrastaa jo entuudestaan tuttua lajia. Nuoret kokivat kuntosaliharrastuksen mieluisaksi. Tutkimukseni osoitti, että kuntosalitoiminta tavoitti parhaiten nuoria, joilla oli jo entuudestaan jokin liikunnallinen tausta, riippumatta siitä oliko kuntosaliharrastus entuudestaan tuttu tai ei. Heille toiminta toimi lisäharrastuksena ja tuloksena oli liikunnan monipuolistaminen heidän arkeensa.

Ongelmana oli tavoittaa mukaan toimintaan nuoria, joilla ei ollut aikaisempaa liikunnallista taustaa. Täten tutkimukseni vastasi osittain tavoitteisiini, tarjoamalla liikunnallisille nuorille monipuolisempaa liikuntamahdollisuutta. Olisin kuitenkin toivonut pysyvänä tarjoamaan liikuntaa harrastuksena, myös laajemmin heille, joille koko laji oli vieras ja liikunnan harrastaminen olematonta. Ongelman ratkaisemiseksi olisi saattanut auttaa asiaan enemmän uppoutuminen ja nuorille jääräpäisempi vakuuttaminen lajin monipuolisuudesta ja eroavaisuudesta muihin liikunnanharrastusmuotoihin.

Kuntosaliharrastusta tulisi tarjota laajemmin harrastusmahdollisuutena nuorille ohjaajan tai muun asiasta tietävän toimesta. Laji on ajankohtainen ja suosittu, mutta vaatii tutustumista ja opettelemista. Lajin tarkoitus, riskit ja hyödyt tulisi olla tuttuja siihen ryhtyessä. Itse näkisin oikein toteutettuna, kuntosalin vakiovarustuksena nuorisotiloilla.

Koska kuntosalitoiminnan oli tarkoituskin olla osa nuorisotilan pysyvää toimintaa, en näkisi perusteelliseksi tarkempaa suunnittelua toiminnan toteuttamista varten. Pientä suunnittelua teinkin, mutta tärkeämpänä koin kehittämisen itse toiminnan aikana. Varsinaiset kehittämisalueet ilmenevät vasta toiminnan käynnistyessä. Kirjallisuutta kuntosaliharrastuksesta nuorisotyön menetelmänä oli hyvin vaikea löytää. Suoraa aiempaa tutkimusta en löytänytkään. Pidin tätä haasteellisena, sillä ei ollut mitään mihin verrata tai mistä ottaa mallia. Kiinnostavaa on kuitenkin se, että tämä teki opinnäytetyöstäni täysin ainutlaatuisen. Olen myös tyytyväinen siihen, että sain tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka minua kiinnostaa ja jonka koen tärkeäksi.

Tyttöjä ei pysyvästi ollut mukana kuntosalitoiminnassa. Heitä oli osittain mukana, mutta vakiokävijöiksi en onnistunut heitä saamaan. Syynä tähän näen muun muassa

nuorisotilan kuntosalin välineistön. Välineet ovat enimmäkseen vapaapainoja ja tähän helposti liitetään käsitys ”äijämäinen”. Tämä ei kuitenkaan omasta mielestäni pidä paikkaansa. Mielestäni vapaat painot sopivat, niin tytöille kuin pojille. Yritin toiminnalla saada tyttöjä innostumaan harrastuksesta. Siinä en kuitenkaan varsinaisesti onnistunut. Toinen syy tähän voi myös olla se, ettei nuorisotilallamme yläpäättänsä käy paljon yli 15 – vuotta täyttäneitä tyttöjä. Kuntosalikerhon avulla en myöskään saanut houkuteltua uusia tyttöjä nuorisotilallemme. Naispuolinen kollegani puolestaan kävi kerran viikossa kuntosalilla yhden 17-vuotiaan tytön kanssa. Kollegani ei kuitenkaan varsinaista kuntosalikerhoa lähtenyt vetämään. Kolmas syy saattaa myös olla se, että toimintaan osallistui runsaasti poikia ja kerhoa veti miespuolinen ohjaaja. Yksi nuorisotilan työistä sanoikin, ettei halua osallistua toimintaan koska siellä on niin paljon poikia ja hälinää. Toimintaa voisi kehittää varaamaan tytöille oma harjoitteleaika. Jos tytöt kokevat miesohjaajan häiritseväksi, voisi kehittämissuuntana olla naisohjaajan vetämä toiminta tai tunti.

Omia ennakko-oletuksia minulla oli toiminnasta. Huomasin kuitenkin pian, ettei kaikki mennytkään täysin suunnitelmieni mukaisesti. Esimerkiksi ryhmän kokoaminen sellaiseksi, kuin olin suunnitellut, oli yllättävän haasteellista. Kuntosali nuorisotilalla oli lähtökohtaisesti kaikkia varten, kun taas kuntosalikerho oli enemmänkin tavoitteideni mukaan erityistä tukea tarvitseville. En lähtenyt kieltämään ketään käymästä kerhossa, jolloin ryhmä täyttyi nuorilla, joilla ei välttämättä sen kummemmin ollut tarvetta erityiselle tuelle. Tätä on hyvin vaikea lähteä jaottelemaan, kuka on erityisen tuen tarpeessa ja kuka taas ei. Uskon kuitenkin kerhon vaikuttaneen nuoriin positiivisesti ja ennalta ehkäisevänä työnä. Kohdennettua nuorisotyötä ei myöskään kuntosalilla toteutettu, mutten pois sulje sen toteutuvan vielä jatkossa. Tähän ei riittänyt aika, eikä henkilöstöresurssit.

Haasteelliseksi koin myös sen, että kuntosalitoimintaan osallistui mielellään ne nuoret, jotka olivat niin sanotusti suosittuja nuorten keskuudessa. Heillä oli paljon ystäviä ja usein myös valmiiksi jo jonkinlainen liikunnallinen tausta. Tämän uskon aiheuttaneen kynnyksen toimintaan osallistumiselle vähemmän suosituille nuorille tai heille, jolla ei valmiiksi urheilullista taustaa ollut. Nuoret tapansa mukaisesti lähtevät mielellään vertailemaan tuloksia toistensa kanssa. Jos nuori on huomattavasti heikompi kuin muut, voi tämä aiheuttaa sanomista ja nuoren voi olla vaikea osallistua toimintaan.

taan. Tästä syystä uskon osan nuorista jättäytyneen pois toiminnasta, vaikka kiinnostusta olisikin ollut. Tavoitteitani oli tarjota toimintaa nuorilla, jotka ovat erityisen tuen tarpeessa. Tämä osoittautui kuitenkin yllättävän haasteelliseksi kuntosalin suuren suosion takia. Yksi ratkaisu pulmaan saattaisi olla erillisten harjoitusaikojen tarjoaminen erikuntoisille nuorille. Ongelmana voisi kuitenkin olla heikomman ryhmän syrjittäminen ja pahimmassa tapauksessa kiusaaminen. Tämän vuoksi koin parhaaksi olla ryhtymättä tällaiseen jaotteluun.

Tavoitteina opinnäytetyössäni oli käyttää kuntosalia välineenä nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen ryhmätoiminnalla. Nuorten haastatteluissa en suoraan lähtenyt kysymään, vaikuttiko kuntosalitoiminta heihin sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta. En tahtonut painottaa asiaa vaan sen oli tarkoitus olla jokin, joka tulee toiminnan myötä ikään kuin itsestään, jos tulee. Nuoret saivat itselleen harrastuksen, kaikki piti toimintaa miellyttävänä ja ryhmässä oli helppo keskustella henkilökohtaisista asioista toisilleen, sekä ohjaajaa pidettiin tärkeänä osana ryhmää. Tästä voisin itse päätellä, että kuntosalikerho nuorisotilalla toimi sosiaalisena vahvistamisena nuorille, etenkin ystävien tarjoaman tuen ja nuorten oman vapaa-ajan tekemisen luomisen kannalta. Toiminta oli vapaaehtoista ja silti nuoret löysivät viikko toisensa jälkeen paikalle. Kyseessä oli toiminta, johon nuoret selvästikin halusivat itse osallistua. En myöskään painostanut nuoria käymään kuntosalilla tai muistuttanut heitä osallistumaan toimintaa, vaan kaikki oli heistä itsestään lähtöisin.

Itse kuntosaliharrastus ei kuitenkaan sovi kaiken tyyppisille ihmisille. Loppupeleissään toiminnan tarkoitus oli tarjota nuorille tekemistä vapaa-ajallaan, jolloin painojen nostaminen ei ole se oleellinen asia toiminnassa, vaan toisten nuorten kanssa ajanvietto, sekä arjesta hetkellisesti irrottautuminen. Kuitenkin mainostaessani kuntosalitoimintaa nuorille, huomasin, että osa kieltäytyi siitä heti kerhon nimen kuultuaan. Kuntosaliharrastus herättää monissa tiettyjä ennakkoluuloja lajin sisällöstä, jolloin sille ei anneta mahdollisuutta. Tutkimukseni kannalta tämä oli osittain harmillista, sillä en päässyt tavoittamaan kaikkia nuoria, jolle toiminta mielestäni olisi ollut sopivaa ja ryhmän todellinen merkitys toimia sosiaalisena vahvistamisena, ei saanut mahdollisuutta. Toiminta kerhossa oli niin liikuntapainotteinen, että se tavoitti nuoria melko suppeasti. Lopputulos oli se, että taustaltaan liikunnallisimmat nuoret viihtyivät parhaiten ja saivat toiminnasta eniten irti.

Toiminnan kehittämisen kannalta näen tärkeänä, että ryhmän sisältö tulisi ryhmitellä kerhon osallistujien mukaan. Ehkä jatkossa myös toimin hieman erilalla ilmoittautumisen suhteen. Toiminnan alussa kuntosalikerhoon ei tarvinnut ilmoittautua, vaan nuoret saivat tulla kun se heille sopi. Tämä pätee myös keväällä 2015, mutta näen tarpeellisena varata kuntosalikerhossa erikseen ajan aloittelijoille, jotta he saavat vapaasti tutustua lajiin omaan tahtiin, eikä vertaile tuloksia jo pidempään kuntosalilla käyvien kanssa. Käytäntö muuttui toiminnan aikana siten, että tiistain kerhoaika pyhitettiin tuoreimmille kuntosaliharrastajille.

Samaan ystäväporukkaan kuuluvat nuoret toimivat hyvin ryhmässä kokemuksista riippumatta. Haaste tuli vastaan silloin, kun paikalla oli samanaikaisesti eri ystäväporukoihin tai ikäluokkiin kuuluvia nuoria. Nuorten kehittyminen eri tahtiin aiheutti pientä turhautumista osan kohdalla. Turhautumisen riskinä oli poisjättäytyminen. Varsinaista ongelmaa tästä ei ilmaantunut, mutta havaitsin pientä vertailua ja kilpailua ryhmien välillä.

Haasteena tutkimuksessani oli myös kuntosalitoiminnan ohjaajalta vaatima perehtyneisyys ja se, että toiminnan toteutus vei paljon aikaa. Koska nuorisotilan toiminta on suunniteltu siten, että maanantait ja tiistait ovat toimistopäiviä, oli useinten myös tiistaille paljon erilaisia kokouksia ja tapaamisia sovittu. Näitä jouduin parhaani mukaan sopimaan niin, että olen nuorisotilalla klo 13 ja 17.30 välillä. Kollegani myös mahdollisti kuntosalitoiminnan toteutuksen, joustamalla ja tuuraamalla minua tapaamisissa ja kokouksissa. Pidempään toimintaan osallistuneet nuoret pärjäsivät hyvin myös ilman ohjaajan jatkuvaa valvomista, mutta aloittelijoiden kanssa on suotavaa se, että paikalla on ohjaaja, joka on perehtynyt asiaan ja tietää kuinka nuoria ohjeistaa tekemään oikein.

Voin todeta, että osan nuorien aikaisempi kokemus kuntosaliharrastamisesta vaikutti osittain tutkimukseni tuloksiin. Aiemmin lajista kokemattoman ryhmän kanssa tulokset olisivat saattaneet olla erilaiset. Toisaalta se, että osa nuorista tiesi jo kuntosalitoiminnan alussa lajin perusteet, helpotti omaa rooliani ohjaajana. Näin ollen pääsin keskittymään enemmän avun tarpeessa oleviin nuoriin. Avun tarve nuorille vaihteli, osa nuorista kaipasi enemmän ohjaajalta ohjeistusta, osa vähemmän. Näkisin myös toiminnan tavoitteina rekrytoida kuntosalitoimintaa enemmän täysin uusille lajin har-

rastajille, tarjoamalla nuorille heille entuudestaan vierasta liikuntamuotoa. Näen kuntosalitoiminnan nuorisotilalla kuitenkin palvelleen yhtä paljon lajin aloittelijoita, kuin kokeneimpiakin harrastajia, sillä kyseessä oli tarjota nuorille liikuntamahdollisuus.

Kuntosalitoiminnan aikana vallitsivat kaiken kaikkiaan rento ilmapiiri ja humoristisuus, vaikkakin nuorten tavoitteet olivat hieman toisistaan poikkeavia. Joidenkin omien tavoitteiden käsitteleminen olisi muuttunut, mikäli ryhmä olisi ollut hiljainen ja sisään-päin kääntynyt. Näin ollen olisin saattanut saada enemmän kahdenkeskeisiä keskusteluita aikaiseksi, mutta toisaalta samalla olisi nuorten oma ryhmähengen luominen ja toisilleen keskusteleminen ja avautuminen saattanut myös vähentyä.

Tämä tutkimus osoittaa, että nuorten omilla tavoitteilla oli suuri merkitys kuntosalitoiminnan kulkuun nuorisotilalla. Osa nuorista koki kuntosalin nuorisotilalla enemmänkin osaksi nuorisotilaa, kun taas osa koki sen erillisenä, nuorisotilasta eroavana kuntosalina. Tässä korostui ero aktiivisen kuntosaliharjoittamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen välillä. Itse kuntosalitoiminta toimii nuorten tavoitteista huolimatta, mutta sisältö tulee määräytyä sen mukaan, mitä tavoitteita nuoret ovat itselleen toiminnan aikana asettaneet. Jos tavoitteet ovat liian paljon toisistaan poikkeavia, voi sisällön laatu kärsiä, eikä kaikki hyödy toiminnasta optimaalisin tavoin. Mikäli toiminnan sisältö ja tulokset eivät vastaa nuorten asettamia tavoitteita, saattaa nuori turhautua ja riski poisjättäytymisestä kasvaa.

8 POHDINTA

Lähdin toteuttamaan kuntosalitoimintaa nuorisotilalla, jotta saisin tehtyä tilaajaorganisaatiolle merkittävän lisän tavallisen nuorisotoiminnan ohelle. Tarkoituksena oli kehittää nuorisotilan liikuntamahdollisuuksia, lisäämällä nuorisotilan kerhotoimintaan jotta vastaamaan nuorten toiveita, olemalla heidän oman näköistä toimintaa. Liikunta ja kuntoilu aiheena ovat ajankohtaisia, ja myös itselleni tärkeitä aihealueita. Opinnäytetyöprosessia ohjasi kiinnostus liikuntaan, sekä halu tuottaa merkityksellinen ja py-

syvä toiminta nuorille. Kuntosalin aikaan saaminen, kuntosalikerhon toteuttaminen, vetäminen ja ylläpitäminen itsessään eivät olleet erityisen haasteellisia, sillä tämä oli itselleni ikään kuin eräänlainen unelmien täyttymys. Tässä yhdistyivät työni, opiskeluni, sekä harrastukseni.

Haasteet tulivat vastaan tekstiä tuottaessa ja aineiston purkamisessa. Viivästyneen opinnäytetyöni kirjallinen osuus vaikutti lopputulokseen siten, että aineistoa oli yli vuoden kestäneeltä aikajaksolta, jolloin sen purku oli hyvin haastavaa ja aikaa vievää. Aikaisemmin toteutettu kirjallinen osuus olisi saattanut selkeyttää lopputulosta aineiston käsittelystä. Käyttämäni avoin haastattelu oli haasteellista koota yhteen, sillä vastaukset olivat niin erilaisia. Jälkiviisaana voin todeta, toisen haastattelu tuoki on olleen tarpeellinen, jolloin olisin saanut täydennystä ensimmäisen haastattelun puutteista. Myös tarkempi kyselylomake olisi saattanut toimia hyvin avointa haastattelua tukien.

Pidän nuorisotilan kuntosalitoimintaa merkittävänä tuotoksena, jossa on ajateltu nuorten tarpeita. Opinnäytetyöni fyysisestä tuotoksesta, kuntosalitoiminnasta, olenkin hyvin ylpeä. Toiminta on saanut pelkkää positiivista palautetta esimieheltäni, työtovereiltani, sekä muilta alan ammattilaisilta. Kuntosali on myös herättänyt pientä kateellisuutta muiden nuorisotilojen kesken. Olisikin äärimmäisen hienoa, jos joku saisi työstäni inspiraation lähteä toteuttamaan vastaavanlaista projektia. Toivon työni tuovan esille sen tuomat hyödyt ja kehitysalueet, jotta tällä tutkimuksella olisi merkitystä ja hyödynnettävyyttä toimialan keskuudessa. Opinnäytetyötäni voitaisiin käyttää esimerkkinä, mallina ja teoksena, jossa tulee nuorisotilan kuntosalitoiminnan tuomat hyödyt ja haasteet esille.

Jos lähtisin tekemään opinnäytetyöni kirjallista osuutta uusiksi, tekisin sen enemmän opasmaiseksi, jolloin tavoitteena olisi selkeämmin toimia mallina ja oppaana muille samankaltaisille projekteille. Siinä voisi esimerkiksi olla valmiit liikekarttapohjat, erimuotoisia ohjelmia nuorten tarpeiden mukaisesti ja kasvatukselliset tavoitteet toiminnalle. Tässä opinnäytetyössä, jäi sen kirjallinen merkitys lukijalle ehkä hieman epäselväksi. Tarkoitukseni oli kuitenkin kuvata prosessia ja antaa kokonaisvaltainen kuva siitä, kuinka laajasta työstä todellisuudessa oli kyse ja miksi sellainen tulisi tehdä.

LÄHTEET

Aalto, Riku & Seppänen, Lasse & Lindberg, Ari-Pekka & Rinta, Mikko 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Jyväskylä: Docendo

Aaltonen, Kimmo 2007. Liikunta nuorisokulttuurina. Teoksessa Hoikkala, Sell 2007. Nuorisotyötä on tehtävä, menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 326

Aaltola, Juhani & Syrjälä, Leena 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L. T. & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti 1999. *Siinä tutkijassa tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Jyväskylä: ATENA, 25-62

Anttila, Pirkko 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Anttila, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Viitattu 17.2.2015
http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/12_avoin_haastattelu

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. 14 painos. Helsinki: WSOY

Espoon kaupunki. 2012. Espoon nuorisopalvelut, kohdennetun nuorisotyön malli 2012

Espoon kaupunki 2013. Kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelujen tulosityksikön toimintaohje 18.12.2013, voimaan 1.1.2014

Espoon kaupunki 2014. Nuorisopalvelujen tarina 2014. Luettavissa:
<http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.espoo.fi%2Fdownload%2Fnoname%2F%257B61E019A2-6082-413C-9F21-96FAEE7C21BC%257D%2F56518&ei=yor4VNLtGs7MPaaogegD&usq=AFQjCNFE7rnsewUWHxeuRa0sOEGFBg9E5Q&sig2=VJ-ylbXdzor6ZWZeOeDPvQ&bvm=bv.87519884,d.ZWU> Luettu: 5.3.2015

Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka 2006. Terveysliikunta. 1.-2. painos. Helsinki: kustannus Oy Duodecim

Gretschel, Anu 2007. Nuori - ei asiakkaaksi, vaan vaikuttamaan nuorisotyön keinoin. Teoksessa Hoikkala, Sell 2007. Nuorisotyötä on tehtävä, menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 243-262

Harinen, Päivi & Heikura, Mari & Lehmus, Heikki & Vallisto Matias 2008. Tappelua takapenkissä - Kokemuksia kohdennetun nuorisotyön poikien pienryhmätöinnistä. Tampere: Juvenes

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Horelli, Liisa & Haikkola, Lotta & Sotkasiira, Tiina 2007. Osallistuminen nuorisotyön lähestymistapana. Teoksessa Hoikkala, Sell 2007. Nuorisotyötä on tehtävä, menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 217-242

Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarno & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka 2013. Juva: Bookwell Oy

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry

Koski, Pasi 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Hoikkala, Sell 2007. Nuorisotyötä on tehtävä, menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 303-319

Kuula, Arja 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Kylmäkoski, Merja 2007. Eteinen, vessa, keittokomero ja huone - niistä on nuorisotila tehty. Teoksessa Hoikkala, Sell 2007. Nuorisotyötä on tehtävä, menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 393-409

Lastensuojelulaki 12 § 2007/417

Lehtonen, Terhi 2013. Nuoret ajat & tilat. Turku: Painosalama Oy

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla- Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy

Miettinen, Mari 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia?: liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES

Muhonen, Jyrki & Lallukka, Kirsi & Turtiainen, Pekka 2009. Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. Kurikka: Painotalo Casper Oy

Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Paino: Kopijyvä

OK-opintokeskus. Osaavaa kansalaistoimintaa 2015. SWOT- analyysi. Viitattu 17.2.2015. <http://ok-opintokeskus.fi/swot-analyysi>

LIITE 1

HAASTATTELUPOHJA

Styrkor (vahvuudet)

- Vad är bra med gymklubben?
- På vilket sätt påverkar gymklubben din vardag?
- Vad får du själv ut av att gå på gym?
- Vad får du ut av gymklubben?
- Är det lätt att diskutera om personliga saker under klubben?

Svagheter (heikkoudet)

- Vad är dåligt med gymklubben?
- Något du ville ändra på: storlek på gruppen? öppentider? fler ledare? utrustning?
- Hur skulle du förbättra på gymmet/gymklubben?
- Är det bra/dåligt att det oftast går samma ungdomar på gymklubben?

Möjligheter (mahdollisuudet)

- Vilka möjligheter anser du att gymklubben har?
- Vilken påverkan har gymklubben på dig, vad skulle du kunna tänka dig att få ut av klubben som allra bäst?
- Skulle man kunna ha gymklubben på ett annat ställe? varför?
- Skulle du kunna tänka dig att dra gymklubben åt de yngre?

Hot (uhat)

- Vilka utomstående hot anser du att gymklubben har?
- Skulle man kunna ha gymklubben utan ledare?
- Andra hot?