



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

## Lajikokeiluista harrastukseen

*Eetu Kosonen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

4 / 2015

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Eetu Kosonen	<b>Sivumäärä</b> 41 ja 18 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Lajikokeiluista harrastukseen	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Nina Heiskanen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja Tukea harrastamiseen –hanke, Tintti Karvonen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida opinnäytetyön tilaajalle, Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen –hankkeelle, menetelmää, jossa pienryhmätoiminnan avulla järjestetyillä lajikokeiluilla tuetaan nuorten harrastamista; tutustutaan ja löydetään uusia, nuoria kiinnostavia harrastuksia. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimivat vähän liikkuvat Pielisjoen koulun 7. luokkalaiset.</p> <p>Nuorten harrastamisen määrä romahtaa murrosiässä ja sellaiset ilmiöt, kuten drop-off ja drop-out ovat nousseet yleisimmiksi harrastustoiminnassa. Ne tarkoittavat nuorten putoamista tai pudottautumista pois harrastuksista, johtuen erilaisista syistä, kuten harrastusten kallistumisesta, liian kovasta vaatimustasosta ja kilpailullisuuden korostamisesta. Siksi harrastusta tukevia toimia on tehtävä, jotta nuorten fyysinen aktiivisuus pysyy riittävällä tasolla, eikä nuorten fyysinen hyvinvointi romahda. Harrastamisen tukemisella turvataan tulevaisuuden työvoiman työkyvyn säilyvyys. Harrastuksen tukemisen tärkeyden ja ajankohtaisuuden kautta muodostuivat opinnäytetyöni tavoitteet eli selvittää lajikokeilujen toimivuutta menetelmänä, osana Tukea harrastamiseen –hanketta sekä löytää Pielisjoen koulun vähän liikkuville 7. luokkalaisille uusia harrastuksia, joiden harrastamisesta olisi mahdollista tulla säännöllistä.</p> <p>Lajikokeiluryhmään osallistui kuusi poikaa ja heidän kanssa suoritimme kolme ryhmätapaamiskertaa, joiden aikana tutustuimme Joensuun harrastusmahdollisuuksiin, jonka jälkeen ryhmä sai valita mitkä kolme lajia olivat lajikokeilulajeina. Tämä jälkeen järjestimme ja suoritimme lajikokeilut, keilauksen, boulderoinnin sekä pöytätenniksen. Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelminä toimivat havainnointi, päiväkirjan muodossa sekä lajikokeilukysely kohderyhmälle.</p> <p>Opinnäytetyöni tuloksena selvisi, että lajikokeilu –menetelmän avulla saadaan nuoria mukaan harrastuksiin. Menetelmän avulla löydetään nuoria kiinnostavia harrastuksia ja lajikokeilut toimivat niiden aloittamisen sytykkeenä. Lajikokeilukyselyssä ilmeni, että toimintaan osallistuneista nuorista kaikki kyselyyn vastanneet ovat valmiina jatkamaan jotain kokeilluista lajeista. Itse menetelmä osoittautui käytettävyydeltään hyödylliseksi ja luonteeltaan sellaiseksi, että sitä on mahdollista toteuttaa siedettävien henkilöresurssein useassa koulussa samanaikaisesti ja olisi näin sopiva Tukea harrastamiseen –hankkeen toimintamenetelmäksi.</p> <p>Suorittamistani toiminnoista tekemäni raportti Tukea harrastamiseen –hankkeelle toimii tämän opinnäytetyön tuotoksena ja raportin tarkoituksena on jäädä hankkeelle käyttöön ohjeena lajikokeilujen käyttöä.</p>	
<b>Asiasanat</b> nuoret, fyysinen aktiivisuus, liikuntaharrastus, ryhmätoiminta	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme in Youth Work and Civic Activity**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Eetu Kosonen	<b>Number of Pages</b> 59
<b>Title</b> From sport experiments to hobbies	
<b>Supervisor(s)</b> Nina Heiskanen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> The Sports Federation of North Karelia, Tintti Karvonen	
<b>Abstract</b> <p>The purpose of the thesis was to pilot a new method for The Providing support to hobbies -project of The Sports Federation of North Karelia. The idea of the new method was to find new hobbies using sport experiments for the research group. The research group was for youths that were not exercising enough and the final group included six boys from Pielisjoen koulu's seventh grade.</p> <p>Young people's recreational activity collapses during puberty and needs to be supported. Young people aren't exercising enough and it generates questions about working abilities of labor in future. This why the thesis has two main objectives: pilot a new method for fighting against too low physical activity and finding new long lasting hobbies for the target group.</p> <p>The method contained three group meetings and three sport experiments. In the group meetings participants were familiarized to hobbies that can be performed in the city of Joensuu. Three events were selected for sport experiments and these were arranged and executed with the group</p> <p>Survey and observation were used to collect material for the thesis. An observation diary was written after every group meeting and sport experiment. As the last action with the group a sport experiment survey was conducted.</p> <p>The results of the thesis stated that this new method is a workable way to support youth's recreational activities and with this method it is possible to find new long lasting hobbies. Also the method is possible to perform in many schools at the same time if necessary because it's not consuming resources excessively. As a conclusion it fits well as an operating model for The Providing support to hobbies – project.</p>	
<b>Keywords</b> youth, physical activity, hobbies, group activities	

## SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 TILAAJAN ESITTELY	6
1.1 Pohjois-Karjalan Liikunta ry	6
1.2 Tukea harrastamiseen -hanke	7
1.3 Pielisjoen koulu	8
2 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN	9
2.1 Liikuntakulttuuri	9
2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi	10
2.3 Drop-out ja drop off	12
2.4 Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen harrastustoiminnassa	15
3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	16
3.1 Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet	16
3.2 Tarve harrastustoiminnan tukemiselle	17
3.3 Laadullinen tutkimus	18
3.4 Aineiston kerääminen	19
3.4.1 Havainnointi	19
3.4.2 Lajikokeilukysely	21
3.5 Aineiston analyysi	22
4 TULOKSET	23
4.1 Havainnointipäiväkirja: Ryhmätapaamiset	23
4.1.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen	24
4.1.2 Toinen ryhmätapaaminen	26
4.1.3 Kolmas ryhmätapaaminen	27
4.1.4 Lajikokeilujen järjestäminen	28
4.2 Havainnointipäiväkirja: Lajikokeilut	29
4.2.1 Keilaus	29
4.2.2 Boulderointi	30
4.2.3 Pöytätennis	30
4.3 Lajikokeilukyselyn analyysi	31
4.4 Johtopäätökset ja kehitysideat	33
4.5 Työn luotettavuuden arviointi	35
4.6 Tuotokset ja jalkauttaminen	36
5 LOPUKSI	37
LIITTEET	42

## JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaaja oli Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja tein opinnäytetyöni Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen eli TUHAT -hankkeelle. Opinnäytetyöni työelämänedustajana toimi TUHAT -hankkeen hankekoordinaattori Tintti Karvonen. Pohjois-Karjalan Liikunta ry:lle olen tehnyt Humanistisen ammattikorkeakoulun opintojeni aikana Liikunta- ja terveystieteiden harjoittelun sekä olen toiminut opiskeluaikani Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n lasten liikuntaleireillä ohjaajana, joten opinnäytetyön tekeminen Pohjois-Karjalan Liikunta ry:lle oli luonteva ratkaisu. Lisäksi työnteko liikunnan parissa kiinnostaa minua Yhteisöpedagogi (AMK) -tutkinnon saatua.

Opinnäytetyössäni tein Pielisjoen koulun vähän liikkuville 7. luokkalaisille ryhmätapaamisissa yhdessä sovittavia lajikokeiluja. Ryhmätapaamisia sekä lajikokeiluja oli kolme molempia. Ryhmätapaamisten teemoina olivat tutustuminen sekä ryhmäytyminen, tutustuminen Joensuun harrastusmahdollisuuksiin ja viimeisellä kerralla lajikokeilujen järjestäminen. Lajikokeilulajeiksi valikoituivat keilaus, boulderointi sekä pöytätennis. Kun lajikokeilut oli suoritettu, teetin ryhmäläisillä kyselyn toimintojen tehokkuudesta ja lajikokeilujen toimivuudesta harrastuksen löytämiseksi.

TUHAT -hanke käynnistyi 1.3.2013 ja sen tavoitteena on lasten ja nuorten harrastamisen tukeminen, koska lasten ja nuorten liikkumisen määrät ovat laskeneet paljon ja tämä lasku luo uhkakuvia tulevaisuuden työvoiman työkyvyn sekä jaksamisen ylle. Tämän opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda hankkeelle yksi malli siihen, kuinka nuoria voitaisiin osallistaa mukaan harrastustoimintaan. Toisena tavoitteena oli löytää vähän liikkuvien Pielisjoen koulun 7. luokkalaisista koostuneen ryhmän jäsenille uusia harrastuksia lajikokeilujen avulla. Käytetty menetelmä oli Tukea harrastamiseen – hankkeelle uusi, joten tekemäni toiminnot toimivat pilottina TUHAT –hankkeelle kyseisen toimintatavan käytöstä. Itse opinnäytetyöni sekä lisäksi lajikokeilujen toimivuudesta tekemäni raportti toimivat työni konkreettisina tuotoksina, joiden tarkoituksena on edesauttaa TUHAT -hankkeen toimintaa nuorten harrastusten tukemisessa.

## 1 TILAAJAN ESITTELY

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tilaajaorganisaation Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n sekä avaan Tukea harrastamiseen - eli TUHAT -hanketta. Lisäksi esittelen Pielisjoen koulua, koska Pielisjoen koulun 7. luokkalaiset toimivat opinnäytetyöni kohderyhmänä.

### 1.1 Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) on perustettu pohjoiskarjalaisten liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen toimesta 6.10.1997. Pokali on liikunnan ja urheilun maakunnallinen asiantuntija-, kehittämis- ja yhteistyöjärjestö, päätehtävänään pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen. Toiminnasta on vastuussa hallitus, joka käsittää puheenjohtajan, kaksi varapuheenjohtajaa sekä kuusi jäsentä. Pokalin yhteistyötoiminnassa on mukana noin sata jäsenyhdistystä, urheiluseuraa ja muuta järjestöä. Henkilökuntaan kuuluu 16 työntekijää ja toimisto sijaitsee Joensuussa. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015a.)

Vuosina 2007 – 2010 voimassa olleeseen ”Liikunnan iloa” -strategiaan Pokali perustaa oman strategiansa ja sen linjan mukaisesti määrittellään toiminta- ja taloussuunnitelmassa vuosittaiset painotukset sekä tehtävät. Henkilökunta, jäsenjärjestöt, Pokalin hallitus, opetusministeriö ja keskeiset yhteistyötahot arvioivat ja seuraavat jatkuvasti Pokalin toimintaa sekä jäsenjärjestöt arvioivat vuosittaisen toimintakertomuksen kautta kevätkokouksessa strategian toteutumista. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015b.)

Keskeisiä toimintatapoja strategian toteuttamisessa ovat kouluttaminen, vaikuttaminen, verkostoituminen sekä aktivoiminen. Toiminta on tällä strategiakaudella keskittynyt neljään painopistealueeseen, jotka ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisliikunta, seuratoiminta ja edunvalvonta. Pokali on aktiivisesti mukana hanketoiminnassa, sidosryhmäyhteistyössä, toimisto- ja taloushallintopalveluissa, varainhankinnassa sekä viestinnässä, jotta painopistealueiden kehitys ja toteuttamisen täysipainoinen onnistuminen saavutettaisiin. Pokali on mukana myös kehittämässä maakunnan liikunta-

matkailua sekä kilpa- ja huippu-urheilua. Pyrkimyksenä on vaikuttaa toimijoiden osaamisen kehittymiseen, huippu-urheilun arvostuksen lisääntymiseen maakunnassa sekä edistää liikunta- ja urheilutapahtumamatkailua yhteistyössä eri tahojen kanssa. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015c.)

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n arvoja ovat kaikenlaisen liikunnan ja urheilun arvostaminen sekä sitä kautta tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden edistäminen. Pohjois-Karjalan Liikunta ry haluaa tarjota kaikille osaamistaan ja palvelujaan. Pohjois-Karjalan Liikunta ry haluaa kantaa omalta osaltaan vastuunsa koko maakunnan liikunnasta ja urheilusta sekä haluavat sitä kautta edistää vahvaa maakuntahenkeä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015d.)

## 1.2 Tukea harrastamiseen -hanke

Tein opinnäytetyöni Tukea harrastamiseen -hankkeeseen. TUHAT -hanke käynnistyi 1.3.2013 ja hankkeen tavoitteena on vähentää pohjoiskarjalaisten lasten ja nuorten fyysistä passiivisuutta kehittämällä alueen harrastustoimintaa ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. Hankkeen toimenpiteillä edistetään pohjoiskarjalaisten lasten ja nuorten terveyttä sekä ennaltaehkäistään ylipainoa ja yksi hankkeen keskeisimmistä toimenpiteistä on luoda kohtauttamisrakenne, jossa kunnan eri toimijat, järjestöt ja seurat yhdessä toimivat lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma 2013.)

TUHAT -hankkeen kohderyhmänä toimivat kaikki vuoden 2014 syksyllä aloittavat pohjoiskarjalaiset alakoulun 1. ja yläkoulun 7. luokkalaiset ja lisäksi 1. luokkalaisten luokanopettajat, 7. luokkalaisten luokanvalvojat ja liikunnanopettajat sekä koululaisten vanhemmat. Erityisesti kohderyhmänä ovat valituista ikäluokista ne lapset ja nuoret, jotka kartoitusten ja sidosryhmien toteuttaman seulonnan jälkeen tunnistetaan kuuluviksi seuraaviin ryhmiin:

- a) Harrastamattomat lapset ja nuoret, jotka ovat erityisen syrjäytymisuhan alla

- b) Harrastustoiminnassa mukana olevat, mutta riittämättömän fyysisen aktiivisuuden lapset ja nuoret
- c) Liikuntaseuroissa harrastavat lapset ja erityisesti nuoret, jotka ovat drop-out -potentiaalisia, koska liikuntaseurasta ei löydy kevyemmän harrastamisen mahdollisuutta

Kohderyhmä on valikoitunut siksi, että alakoulun 1. luokkalaiset ja yläkoulun 7. luokkalaiset ovat yhdessä elämänsä murroskohdassaan, kun 1. luokkalaiset aloittavat koulutaipaleensa ja 7. luokkalaiset vaihtavat yläkouluun. Hankkeella on näissä murroskohdissa mahdollisuus vaikuttaa kohderyhmän lasten ja nuorten valmiuteen omaksua uusia toimintoja. Myös vanhempien suhtautumiseen ja kiinnostukseen kouluun kohtaan nämä murroskohdat vaikuttavat. (Tukea harrastamiseen - hankesuunnitelma 2013.)

### 1.3 Pielisjoen koulu

Pielisjoen koulu on matemaattis-luonnontieteellistä opetusta kehittävä, ympäristöasioita ja kansainvälisyyttä painottava noin 400 oppilaan yläkoulu Joensuun Karsikossa. Koulu pyrkii innostamaan opiskeluun ja vastuulliseen työntekoon tarkoituksenmukaisilla ryhmäajoilla, monipuolisella valikoimalla valinnaisia aineita sekä yhteistyöllä elinkeinoelämän kanssa. Pielisjoen koulu korostaa yhteistoimintaa, ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä erityisesti kodin ja koulun välistä yhteistyötä kasvatuksessa ja opetuksessa. (Pielisjoen koulu 2015.)

Koulun liikunnanopettaja Anssi Jumppanen oli opinnäytetyöasioissa Pielisjoen koulun yhteyshenkilöni sekä hän kokosi vähän liikkuvista 7. luokkalaisista ryhmän opinnäytetyötäni varten. Tukea harrastamiseen -hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki pohjoiskarjalaiset vuoden 2014 syksyllä aloittavat alakoulun 1. luokkalaiset ja yläkoulun 7. luokkalaiset. (Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma 2013). Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat Pielisjoen koulun 7. luokkalaiset kuuluvat Tukea harrastamiseen -hankkeen kohderyhmään.

## 2 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

### 2.1 Liikuntakulttuuri

Suomalainen liikuntakulttuuri ja sen tuntemus on harrastustoiminnan kehittämisen kannalta tärkeää. Jotta on mahdollista vaikuttaa nuorten liikunnan määriin ja liikunta kiinnostukseen, on tunnettava kuinka yhteiskunnassamme vaikuttavat yleiset mielipiteet, arvot, perinteet ja niiden muutokset nuorten kohdalla, ohjaavat liikunnan merkitystä yksilölle, yhteisölle sekä koko yhteiskunnalle. Tässä luvussa avaan liikuntakulttuuria käsitteenä sekä sitä, miten se vaikuttaa arvoineen ja normeineen liikunnan harrastamiseen ja liikkumisen kiinnostavuuteen.

Yhteiskunnan kehitys vaikuttaa ihmisen luonnollisen liikkumisen määrään. Teollistuneessa yhteiskunnassa arkielämä ja työteko eivät riitä tyydyttämään ihmisten liikkumisen tarvetta, vaan syntyy yleinen liikuntavaje. Urbaani ihmistyyppi tarvitsee erityisenlaista liikuntakulttuuria torjumaan liikuntavajeen ja teknologisen elämäntavan aiheuttamia ongelmia. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 8.) Liikuntakulttuurin edistäminen kuuluu osana nyky-yhteiskunnan hyvinvointipolitiikkaan. Tietoyhteiskunnassa ei ihminen elä pelkästään älyllisistä virikkeistä, vaan ihmiskeho vaatii liikettä. Muuten se menettää toimintakykynsä enneaikaisesti. Liikunnan tarjoamat tunne-elämykset ja sosiaaliset kontaktit voivat monin tavoin lisätä ihmisen hyvinvointia. (mt., 8.)

Liikunnalla on aina ollut omat itseisarvonsa, eli fyysisen ponnistelun riemu, pyrkimys esteettiseen ilmaisuun tai viehtymys kilpailuun. Paremmuutta korostava kilpaurheilu sopii arvoihin, joita on kilpailuyhteiskunnassa, mutta kaikilla ei ole halua tai mahdollisuutta harjoitella, kilpailla sekä menestyä urheilussa. Nykyisin liikuntakulttuuri käsittää kilpaurheilun lisäksi myös monimuotoisen kuntoliikunnan, liikunnallisen kuntoutuksen, ilmaisu-, elämys- ja luontoliikunnan, liikuntakasvatuksen, erityisryhmien liikunnan, työpaikkaliikunnan sekä perheliikunnan. Tämä on tarkoittanut sitä, että yhä useammat kansalaiset ovat saaneet mahdollisuuden osallistua liikuntatoimintaan. Huippu-urheilun sisällä on myös muutoksia tapahtunut. Huippu-urheilu erottautuu

entistä selvemmin vaatimuksiltaan muusta kilpaurheilusta sekä ammattiurheilu muusta huippu-urheilusta. (mt., 8-9.)

Liikuntakulttuuri nähdään osana yhteiskuntaa. Sen tuotoksia arvioidaan yhteiskunnan yleisten kehusehtojen, arvojen ja normien mukaisesti. Liikunnan eri osa-alueilla yhteiskunnan ja yksittäisten ihmisten kannalta on erilaisia intressejä. Huippu-urheilu korostaa sankaruutta ja saavutuksia, penkkiurheilu tarjoaa jännitystä, elämyksiä ja vahvistaa osaltaan kansallista identiteettiä, koululiikunnalle liikunta on kasvatuksen väline, jolla luodaan pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle, nuorisolle liikunta antaa mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen ja toimii syrjäytymisen ehkäisijänä, erityisryhmien liikunta tukee vammaisten ja pitkäaikaissairaiden sosiaalista integraatiota ja toimintakykyä sekä kuntoliikunta korostaa liikunnan terveysvaikutuksia, sosiaalisuutta ja mahdollisuutta itsensä ilmaisuun. (mt., 9.)

Liikuntakulttuurin yhtenä osana on huippu-urheilu ja se heijastaa yhteiskunnallisia arvoja sekä normeja. Media välittää tehokkaasti sen tähtihetket maailmalle ja tiedotusvälineet nostavat menestyksekkäitä urheilijoita sankareiksi, joita lapset ja nuoret ottavat idoleikseen. Idoleiden elämää ja saavutuksia seurataan sekä idoleilla voi olla vaikutusta faniensa liikuntaharrastuksien valintaan. (mt., 21.)

## 2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi

Liikunta-aktiivisuus on ihmisillä vähentynyt huomattavasti, kun yhteiskunta on koneellistunut ja teknologisoitunut. Nuorilla tämä näkyy konkreettisimmin esimerkiksi pihapelien katoamisena. Ennen mentiin isolla joukolla ulos pelaamaan palloa, nyt pelataan samaa peliä sisällä ruudun ääressä istuen. Suhtautuminen liikuntaan sekä harrastetun liikunnan määrä riippuu paljon siitä, miten liikunnan on sisäistänyt osaksi omaa arvomaailmaansa. Liikunta on luonteva harrastus, jos liikunta ja sen terveysvaikutukset tuntuvat tärkeältä osalta elämää. Liikuntaa harrastavat nuoret liikkuvat paljon, mutta osa liikkuu vain koulun liikuntatunneilla, eli silloin kun on pakko. Suomalaisen nuorten kuntoerot ovat kasvaneet ja sen vaikutuksesta lapset ja nuoret jakautuvat entistä selvemmin hyvä- ja huonokuntoisiin. (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 67–69.)

Liikunnan ja liikkumisen käsitettä on kouluikäisten kohdalla laajennettava koskemaan fyysistä aktiivisuutta, joka sisältää liikkumattomuuden sekä tavallisen arki- ja hyötyliikunnan ulottuvuudet ohjatun liikunnan lisäksi (Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma 2013).

Suomessa lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt nopeasti. Maailma on muuttunut istuvammaksi ja lapsilla sekä nuorilla lihomisen kasvu näkyy erityisesti murrosiässä. Liikunta ei välttämättä enää sisälly luonnostaan koulupäivään sekä lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt, joka uhkaa tulevien työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. (Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma 2013.)

Koulun liikuntatunnit eivät koululaisen liikunnaksi yksin riitä, mutta ne voivat toimia kasvattajina liikuntaan ja liikunnan avulla. Haasteena kouluilla on tarjota jokaiselle oppilaalle tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. Sopiva liikunta tukee kouluikäisten fyysistä kasvua ja kehitystä monin tavoin sekä käsittää paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma 2013.)

Kouluikäisiä fyysisen aktiivisuuden suositus kehottaa välttämään pitkiä, yhtämittäisiä istumisjaksoja koulupäivän aikana ja vapaa-aikana. Liikkumista voidaan lisätä koulupäivään monin tavoin esimerkiksi istumisen tauottamisen, liikuntatuntien kehittämisen, välituntien viettotapojen, koulumatkaliikunnan lisäämisen ja toiminnallisten opetusmenetelmien avulla. Fyysistä aktiivisuutta tarvitaan lisää myös koulumatkoilla ja kotona koulupäivän jälkeen. Koulu tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti niille lapsille, jotka liikkuvat vähän kouluajan ulkopuolella. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 7.)

Fyysinen hyvinvointi on laaja ja kokonaisvaltainen käsite. Konkreettisimmin se tarkoittaa sitä, kun ihmisen elimistö pysyy kunnossa ja toimintakykyisenä. Se koostuu kolmesta eri osa-alueesta: liikunnasta, ravinnosta sekä unesta. Fyysinen hyvinvointi näkyy varsinkin nuorilla, jotka liikkuvat säännöllisesti. Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn, kun nuori harrastaa sitä säännöllisesti ja osaa suhteuttaa sen määrän kykyihinsä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.)

Tarkoituksenmukainen liikunta lisää elimistön vastustuskykyä, pienentää moniin tulehdussairauksiin sairastumisen riskiä ja lyhentää sairastamisaikoja. Säännöllinen liikunta myös ehkäisee lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Ulkona liikkuminen tehostaa elimistön hapensaantia ja – kuljetusta, se rentouttaa ja auttaa levollisempaan uneen. Erityinen haaste ovat nuoret, joita ulkoilu tai liikkuminen ei kiinnosta. He saattavat myös jättäytyä pois koululiikunnasta erilaisten verukkeiden avulla. Tärkeää on tietenkin selvittää ensin nuoren oma käsitys siitä, miksi hän ei halua osallistua liikuntaan. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 160.)

Yhteiskunnan kannalta fyysisen hyvinvoinnin merkitys on ristiriitainen. Yhteiskunnan kannalta on ajateltava tulevaisuuden työvoimaa, mutta toisaalta taloudellinen puoli on aina otettava huomioon yhteiskunnan toimintaa tarkastellessa. Toisaalta nuorten fyysinen hyvinvointi on tärkeää, koska kuten sanonta kuuluu, nuorissa on tulevaisuus. He ovat tulevaisuuden työntekijöitä, ja jos heidän fyysinen hyvinvointinsa rapistuu, heistä ei ole tulevaisuudessa tekemään esimerkiksi fyysisiä töitä, koska kaikkia työtehtäviä ei voida korvata koneellisesti. (Kannas ym. 2010, 104.)

Yhteiskunnan tulisi keskittyä luomaan edellytyksiä nuorten fyysiselle hyvinvoinnille tarjoamalla harrastusmahdollisuuksia ympäri valtiota, eikä hakemaan niistä säästöjä. Toisaalta Suomen valtio saa tupakan myynnistä verotuloja noin 600 miljoonaa euroa vuodessa, mutta tupakan aiheuttamat kulut ovat selkeästi suuremmat, sillä tupakkasairauksien kokonaiskustannukset ovat noin kaksi miljardia euroa vuodessa. Kustannuksia aiheuttavat sairaanhoito, työympäristön edellyttämät muutokset, poissaolot töistä ja työkyvyttömyyseläkkeet. (mt., 104.)

### 2.3 Drop-out ja drop off

Murrosiän edetessä nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi. Drop off termi kuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä ja termi drop-out kuvaa liikuntaharrastuksen lopettamista. Nuorten liikuntaharrastuksissa nämä ilmiöt ovat yleistyneet ja ne ovat syynä liikuntaharrastuksien loppumiseen. Tämä luvun tarkoituksena on avata syitä siihen, miksi nuorten liikunnan harrastaminen päättyy. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13.)

Liikuntalajin harrastaminen on usein tullut mahdottomaksi jo 11 -14 -vuotiaille ja, jos murrosikäisellä ei ole mahdollisuutta lajinsa harrastamiseen noin kahta kertaa viikossa, puhutaan throw-out -ilmiöstä, jossa suuret määrät lajista kiinnostuneita nuoria käytännössä heitetään pois harrastuksesta ja lajitoiminnasta (Puronaho 2014, 6). Urheilusta poisjättäytymiselle lasten ja nuorten tapauksessa on löydetty monia tekijöitä, joita ovat: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, nautinnon puute toiminnassa, urheilijaa kohtaan asetetut liialliset vaatimukset, asuinpaikka, puute kyvykkyyden tunteesta, menestyksen saavuttaminen liian varhain, motivaation puute, vähäinen vapaa-aika, valmennuksen huonous, uupumus, vanhempien antamat paineet, harjoittelun yksipuolisuus, alentunut viihtyminen, peliaikaan tyytymättömyys, emotionaalisen tuen puuttuminen, tiettyyn lajiin liian varhainen erikoistuminen, kilpailullisuuden liiallinen korostuminen, stressi, nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta ja harrastuksen kalleus. Merkitykset, joita nuoret toivovat harrastukseltaan, puuttuvat ja se johtaa lopettamiseen. (Tiirikainen & Konu 2013, 34.)

Liikunnan harrastaminen seuroissa on kallistunut. Harrasteliikunta on kallistunut jonkin verran, mutta niiden lajien kilpaurheilu, joissa harrastusintensiivisyys on kasvanut selvästi, on kallistunut paljon; jopa 2-3-kertaiseksi. (Puronaho 2014, 73.)

Kilpa-urheilun huipulle pääsy yleensä edellyttää vuosien harjoittelua sekä valmistautumista ja ne vuodet urheilija itse tai hänen perheensä vastaa urheilun kustannuksista. Kansainvälisen huipputason saavuttaminen ei aina tarkoita edes sitä, että menestys ja siitä saadut palkkiot korvaavat taloudellisesti niitä ansionmenetyksiä, joita vuosien urheiluun panostaminen on vaatinut. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 23.)

Urheiluseurassa harrastaminen saattaa olla liian kallista kahdelle kolmasosaa suomalaisperheistä. Harrastamisen kustannukset kokonaisuudessaan syntyvät monista yksittäisistä ja erillisistä kustannuksista. Näiden kustannusten havainnointi ei ole aina riittävää seuratoimintaa tukevilta tahoilta. Erillisistä kustannuksista muodostuvat kokonaiskustannukset voivat synnyttää monille perheille kestävämmän kustannustaan. Kustannukset ovat nousseet monien lajien osalta todella paljon. Näin lasten ja

nuorten tasa-arvo liikuntapalveluiden nauttijoina ei välttämättä toteudu. (Puronaho 2014, 5.)

Edelleen on mahdollista harrastaa kilpaurheilua aktiivisesti ja intensiivisesti, mutta seuratoiminnassa olisi hyvä tehdä tilaa myös niille lapsille ja nuorille, jotka haluavat vain harrastaa, joiden aika tai resurssit eivät riitä aktiiviseen kilpaurheiluun, eli heille, jotka eivät välttämättä halua tähdätä lajinsa huipulle. Erityisesti 13 -18 -vuotiaille tulee järjestää nykyisenlaista, laadukkaaksi todettua seuratoimintaa lyhyinä jaksoina ja pieninä viikkoannoksina. Uudenlainen tarjonta kasvattaisi lajiharrastajien määrää seuroissa ja näin harrastajista voisi kehittyä ja edistyä yksilöitä myös urheilijapolulle tai seuratoiminnan muihin tehtäviin. (mt., 5.)

Otettaessa vertailuun, vuonna 2014 julkaisusta selvitystyöstä harrastamisen hinnoista, kaksi lajia, yksilölaji ja joukkuelaji, uinti ja jääkiekko, sekä ikäryhmäksi 11–14 -vuotiaat, saadaan kuvaa harrastamisen kustannusten eroista lajien välillä, niin kertahinnalta, kuin pidemmältä ajalta. Saadaan myös esimerkki harrastuskustannuksista kuvaamaan harrastamisen hintaa. (mt., 15–18.)

Uinnissa, vuonna 2001, yksittäisen harrastuskerran keskimääräinen hinta kilpaurheilijalle oli 9 euroa ja harrasteurheilijalle myös 9 euroa. Jääkiekossa samanikäisten yhden harrastuskerran hinta vuonna 2001 oli kilpaurheilijalle 17 euroa ja harrasteurheilijalle 19 euroa. 2001 koko vuoden arvioidut harrastuskustannukset olivat uinnissa harrasteurheilijalle 1264 euroa ja kilpaurheilijalle 2231 euroa. Jääkiekossa koko vuoden arvioidut kustannukset 2001 olivat harrasteurheilijalle 2124 euroa ja kilpaurheilijalle 2390 euroa. (mt., 15–18.)

Vuonna 2012 kustannukset ovat molempien lajien kohdalla pääosin kasvaneet. Uinnin kertahinnat olivat harrasteurheilijalle 10 euroa ja kilpaurheilijalle 18 euroa. Jääkiekon kertahinnat olivat harrasteurheilijalle 23 euroa sekä kilpaurheilijalle 26 euroa. Koko vuoden arvioidut kokonaiskustannukset vuonna 2012 olivat uinnissa 792 euroa harrasteurheilijalle ja 3612 euroa kilpaurheilijalle. Jääkiekossa koko vuoden arvioidut kokonaiskustannukset vuonna 2012 olivat harrasteurheilijalle 3447 euroa ja kilpaurheilijalle 4682 euroa. (mt., 15–18.)

## 2.4 Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen harrastustoiminnassa

Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista elämähallinnan tukemista. Sosiaalinen vahvistaminen on moniammatillista yksilön ja yhteisön vaikuttamisen, hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusten ammatillista ohjaustyötä, jonka painopiste on nimenomaan ennaltaehkäisevässä työssä. (Mehtonen 2011, 13.) Urheiluseurojen vaikutusta nuorten osallisuuteen voidaan pitää merkittävänä, koska seuroissa nuoret pääsevät olemaan toistensa seurassa ja yhdessä suorittamaan seurojen tarjoamia liikuntapalveluja. Seurat tarjoavat nuorille paikan, jossa he voivat parantaa sekä kehittää omia sosiaalisia, vuorovaikutuksellisia ja yhteistyötaitojaan. (Tiirikainen ym. 2013, 39.)

Nuoret hakevat liikuntaharrastukseltaan ryhmään kuulumisen tunnetta ja ystävien kanssa olemista. Seuroissa tapahtuva sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kasvat-  
taa sisäistä motivaatiota, joka on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Seuroissa har-  
rastettava urheilutoiminta toimii ympäristönä ystävyyssuhteiden muodostumiselle ja  
tydyttää yhteenkuuluvuudentarpeita. Harrastaminen seuroissa lisää nuorten yhteis-  
työ- ja vuorovaikutustaitoja sekä toimintaympäristönä seuratoiminta koetaan paikka-  
na, jossa viihdytään. Seuraympäristön katsotaan mahdollistavan omana itsenään  
olon ja joukkuekavereiden kanssa toimeen tuleminen on siellä helppoa. (mt., 39.)

Nuorelle on tärkeää päästä ilmaisemaan itseään, niin mielipiteidensä kautta urheilu-  
harrastuksen sisältöihin kuin itse urheilun avulla. Tämä itsensä toteuttaminen on  
mahdollisuutta saada palautetta, ohjausta, rohkaisua ja kannustusta omassa oppimi-  
sessä. Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnassa liian harvoin otetaan nuoret mukaan  
toiminnan suunnitteluun ja näin vuorovaikutus jää yksisuuntaiseksi, aikuisilta nuoriin.  
Vuorovaikutus ja kommunikaatio kuitenkin edistävät nuoren urheilijan henkistä kas-  
vua ja osaltaan parantavat tämän suorituskykyä. (mt., 40.)

Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksessa korostuu erityisesti valmentajan merkitys.  
Valmentaja koetaan merkittävänä henkilönä, jonka toiminta vaikuttaa yksilön moti-  
vaation rakentumiseen kohti myönteistä ja aktiivista liikuntasuhdetta. Harrastuksissa  
valmentajan ja nuoren kaksisuuntainen vuorovaikutus on yhteydessä harrastuksen  
lopettamiseen. Minkälaiseksi valmentaja koetaan, on keskeisessä osassa lopetta-

mispäätöstä ja siihen vaikuttavat seuraavat asiat: kuinka helposti valmentaja on lähestyttävissä, kuinka valmentaja aktivoi keskustelemaan, kuinka valmentaja rohkaisee nuoria kertomaan mielipiteensä, onnistuuko valmentaja luomaan tunnetta nuoren omasta kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestään sekä onnistuiko valmentaja luomaan tunnetta, että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa. Eli lyhyesti sanottuna, nuoren lopettamispäätökseen vaikuttaa valmentajan taidot osallisuuden tunteen luoja. (mt., 35–36.)

### 3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

#### 3.1 Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet

Joulukuussa 2014 soitin Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Annu Jantuselle ja kysyin mahdollisista opinnäytetyöaiheista. Sain häneltä muutaman eri vaihtoehdon ja lopulta sovimme, että opinnäytetyöni voisi kohdistua Tukea harrastamiseen –hankkeeseen ja niin opinnäytetyöprosessi alkoi. Olinkin yhteydessä saman tien myös TUHAT –hankkeen hankekoordinaattori Tintti Karvoseen ja hänestä muotoutui opinnäytetyöni työelämänedustaja. Kolmistaan aloitimme pohdintatyön siitä, että minkälaisen opinnäytetyön tulisin tekemään.

Opinnäytetyöni ensimmäiseksi aiheisällöksi muotoutuivat lajikokeilut. Alkuperäisen idean mukaan minun oli tarkoitus ohjata pienryhmälle tapaamiskertoja, joissa selvitetäisiin ryhmän jäsenten harrastustaustaa ja liikunnallisia mielenkiinnonkohteita. Itse lajikokeilut olisivat olleet opinnäytetyöni ulkopuolisena jatkumona. Lopulta päädyttiin sisällyttämään lajikokeilut opinnäytetyöprosessiin ja kaikki menetelmän vaiheet päätivät tarkastelun alaisiksi.

Torstaina 22.1.2015 olimme Tintti Karvosen kanssa sopineet tapaamisen Pielisjoen koulun yhteyshenkilömme Anssi Jumppasen kanssa. Tapaamisessa sovimme opinnäytetyöni ryhmätapaamisten ajankohdat. Ryhmätapaamiset oli tarkoitus sopia kou-

luajalle, jotta varmistettaisiin nuorten osallistuminen. Tässä onnistuttiin ja tapaamisessa sovimme kolmen ryhmätapaamiskerran ajankohdat, jotka olivat 18.2.2015, 23.2.2015 ja 26.2.2015. Jokaiselle tapaamiskerralle oli varattu yhden oppitunnin verran aikaa sekä tilat jokaisen tapaamisen vaatimusten mukaan. Tapaamisten jälkeen laitoin kaikille lajikokeiluihin valikoituneille Pielisjoen 7. luokkalaisille kotiin vietäväksi huoltajille tiedotteen (Liite 1) lajikokeiluista, lisäksi annoin Anssi Jumppaselle koulun oman tiedonvälituskanavan kautta saman tiedotteen lähetettäväksi. Näin tehtiin, koska haluttiin varmistua siitä, että tieto lajikokeiluista ja sen toiminnoista kulkeutuu jokaisen oppilaan huoltajille.

Opinnäytetyölläni oli kaksi päätavoitetta. Ensimmäinen oli selvittää Tukea harrastaminen -hankkeelle, kuinka ryhmätapaamisissa löydetyt, päätetyt ja järjestetyt lajikokeilut toimivat ja näin pilotoida tätä menetelmää hankkeelle. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että järjestin pienryhmän kokoamisen koulun edustajan kanssa, sovimme kouluajalle kolme ryhmätapaamiskertaa, ryhmätapaamisissa ryhmän kanssa tutustuimme Joensuun harrastustarjontaan sekä valitsimme lajikokeilulajit, toteutimme lajikokeilut, jotka ryhmäläiset valitsivat ja lopuksi teetin pienryhmälle kyselyn toimintojen onnistumisesta ja menetelmän toimivuudesta. Toinen päätavoite oli harrastustoiminnan tukeminen, eli uusien harrastusten etsiminen sekä kokeileminen opinnäytetyöni kohderyhmälle, Pielisjoen koulun 7. luokkalaisista pojista koostuneelle pienryhmälle.

### 3.2 Tarve harrastustoiminnan tukemiselle

Pielisjoen koulun liikunnanopettaja Anssi Jumppasella oli tiedossa 7. luokkalaisia, jotka eivät erityisemmin harrastaneet liikuntaa ja pääosin ainoat kerrat, kun heille liikuntaa tuli, olivat vain koulun liikuntatunnit. Tarve näiden 7. luokkalaisten harrastamisen tukemiseen oli suuri ja tärkeää se on, koska murrosikä on ikävaihe, jolloin liikuntaa harrastavien lasten määrä laskee erityisesti. Vain puolet 12–14 -vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja 16–18 -vuotiaista enää kolmannes. Urheiluseuraliikunnan suosio on kasvanut, mutta se kuitenkin vähenee iän myötä. Suomesta löytyy suuri joukko lapsia ja nuoria, joita ei ohjattu liikunta tavoita, eivätkä he omatoimisesti sitä harrasta. Arkiaskareissa liikunta on vähentynyt merkittävästi. Murrosiän jälkeisen

liikunnallisen elämäntavan ylläpito on haaste. (Tukea harrastamiseen - hankesuunnitelma 2013.)

Liikuntaa harrastavat nuoret liikkuvat paljon, mutta osa liikkuu vain koulun liikuntatunneilla – kun on pakko. Suomalaisten nuorten kuntoerot ovat kasvaneet: lapset ja nuoret jakautuvat entistä hyvä- ja huonokuntoisempiin. (Kannas ym. 2010, 67.) Kouluikäisten tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä, suomalaisten suositusten mukaan. Objektiviivisten mittausten perusteella yläkoululaisilla kertyi reipasta liikuntaa kuuden tunnin koulupäivän aikana keskimäärin 17 minuuttia. Täysin liikkumatonta aikaa yläkoululaisilla oli 45 minuuttia jokaista koulupäivätuntia kohden. Koko päivän aikana vähintään tunnin liikkuneita oli yläkoululaisista 17 prosenttia. (Tammelin ym. 2013, 7.)

Tulosten perusteella muodostuu kuva koululaisten liikunnasta ja liikkumattomuudesta. Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen on sekä liikkumisen lisäämistä että passiivisuuden purkua. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tarvitaan toimenpiteitä koulupäivän aikana ja vapaa-aikana niin koulussa kuin kotona. (mt., 7.)

### 3.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja kokosin aineistoni luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija luottaa enemmän omin havaintoihinsa sekä keskusteluihin tutkittavien kanssa kuin mitä luottaa mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Tälle näkemykselle on perusteluna se, että ihminen sopeutuu vaihteleviin tilanteisiin riittävän joustavasti. Lomakkeiden ja testien käyttö on myös monien tutkijoiden tapa täydentää tiedon hankintaa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että käytetään induktiivista analyysia. Odotamattomien seikkojen paljastaminen on tutkijan pyrkimyksenä ja sen vuoksi lähtökohtana ei ole hypoteesin tai teorian testaaminen, vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. (mt., 164.) Laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa on kvalitatiivisessa tutkimuksessa

yleistä. Teemahaastattelut, ryhmähaastattelut, erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit sekä itse käyttämäni osallistuva havainnointi ovat sellaisia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja mielipiteet pääsevät esille. Näitä keinoja suositaan laadullista tutkimusta tehdessä. (mt., 164.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista se, että valitaan kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti (mt., 164). Sitä ei valita kuten satunnaisotannan menetelmässä, jossa tilastoyksiköt poimitaan otokseen arpoen (Heikkilä 2001, 310). Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkimussuunnitelma muotoutuu tyypillisesti vasta tutkimuksen edessä ja se toteutetaan joustavasti. Olosuhteiden mukaisesti tehdään muutoksia suunnitelmiin, jos on tarvetta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käsitellään tapaukset ainutlaatuisina ja aineiston tulkinta tehdään sen mukaisesti. (Hirsijärvi ym. 2009, 164.)

### 3.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyö aineiston keräämiseen käytin kahta menetelmää. Ryhmätapaamisten ja lajikokeilujen aikana keräsin aineistoa havainnointipäiväkirjan avulla. Kun lajikokeilut oli saatu suoritettua, teetin ryhmäläisille kyselyn toiminnasta ja se toimi toisena aineistonkeruumenetelmänä. Aineistonkeruumenetelmät valikoituivat niiden sopivuuden takia. Havainnointipäiväkirjan koin tarpeelliseksi keinoksi, koska itse ohjasin ryhmää, enkä näin ollut kykeneväinen tekemään merkintöjä toiminnan aikana, vaan suoritin havaintojen ylöskirjaamisen toiminnan jälkeen.

Toinen aineistonkeruumenetelmä, eli kysely, jonka teetin lajikokeiluryhmälleni, oli mielestäni tarpeellinen havainnointia tukeva menetelmä. Kyselyn tarkoituksena oli siis tukea havainnointipäiväkirjan aineistoa ja tuottaa konkreettisesti ryhmäläisten mielipiteitä kirjalliseen muotoon, jotta toiminnan arvioinnista olisi omien havaintojeni tueksi myös ryhmäläisten havaintoja sekä mielipiteitä toiminnasta.

#### 3.4.1 Havainnointi

Ensimmäinen oli havainnointi ryhmätapaamisten sekä lajikokeilujen aikana. Kysely ja haastattelu kertovat, mitä tutkittavat havaitsevat ja niiden avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, uskovat ja tuntevat. Havainnointi kertoo, mitä todella tapahtuu, eli toimivatko ihmiset kuten he sanovat toimivansa. Puheiden ja asennoitumisen tasolla ollaan yhden arvomaailman kannattajia ja elämäntapojensa tasolla ollaan toisen arvomaailman vankeja. (Hirsijärvi ym. 2009, 212.) Havainnointi on keino, jota voidaan käyttää kyselyiden tai haastattelujen täydentämiseksi tai niillä voidaan täydentää havainnointia. Havainnointi on aina mahdollisimman järjestelmällistä ja sen tulokset pyritään laittamaan välittömästi muistiin. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi täytettäviä havainnointilomakkeita, päiväkirjan kirjoittamista tai tilanteiden tallennusta videolle, kuviin tai äänitteisiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 103–104.) Käytin ryhmätapaamisten ja lajikokeilujen aikana havainnointini tulosten ylöskirjaamiseen päiväkirjaa.

Havainnoinnin suunnittelussa on ydinkysymyksenä havainnoijan rooli. Havainnoija voi ääritilanteissa olla joko täysin ulkopuolinen tarkkailija tai vastakohtaisesti aktiivinen osallistuja. Toimin itse havainnoijana ja oma roolini ryhmässä oli sen ohjaaja. Toimintatapani oli osallistuvaa havainnointia, jossa havainnoija osallistuu kohteen toimintaan asiakkaan tai työntekijän roolissa. Havainnoijana minun tuli vaikuttaa ryhmän toimintaan mahdollisimman vähän, koska havainnoija voi häiritä tai muuttaa tutkittavaa tilannetta. (mt., 105.)

Roolini ryhmässä oli siis ohjaaja, joka ohjasi toimintaa eteenpäin sekä havainnoija, joka oli roolina salainen ryhmän jäsenille, jottei se häirinnyt tai muuttanut ryhmän toimintaa. (mt., 105.) Ohjaaminen oli opinnäytetyöni kannalta myös tärkeässä osassa, koska ohjasin ryhmän toiminnot eteenpäin ja se korosti oman ohjaajuuteni merkitystä. Ohjaajuus on osa monia erilaisia ammatteja. Ohjaaminen voi koostaa joissain ammattitehtävissä koko toimenkuvan, kuten nuoris- ja vapaa-ajanohjaajan ammatissa. Toisissa ammattitehtävissä ohjaaminen on osa työtä, kuten pankkivirkailijan tai tuoteneuvojan tehtävissä, mutta enemmän sivuosassa. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 8-9.)

Ohjaajuuden peruselementtejä ovat itsetuntemus, yksilöiden- ja ryhmienohjaamistaidot, taito kohdata erilaisia ihmisiä, suunnittelukyky, vuorovaikutustaidot ja kyky arvi-

oida omaa toimintaa. Joskus ohjaajan on oltava aktiivinen toimija ja toisinaan enemmänkin toiminnan mahdollistaja, innostaja. Ohjaamiseen kuuluvat erilaiset ohjaustilanteet. Ne ovat pääasiassa tavoitteellisia ja suunnitelmallisia. Tavoitteet määrittävät ohjustoiminnan sisällöt. Joissain tilanteissa tavoitteet voivat olla ulkopuolelta asetettuja ja suunnitelmat valmiiksi tehtyjä. (mt., 8-9.)

Vaikeutena havainnointimenetelmissä on, että havainnoija emotionaalisesti sitoutuu havainnoitavaan ryhmään ja näin heikentää havainnoinnin objektiivisuutta. Lisäksi joissain tilanteissa on vaikeaa havaintojen välitön tallentaminen ja näin tutkijan on luotettava omaan muistiinsa. Ryhmätapaamisten ja lajikokeilujen aikana en ollut kykeneväinen kirjaamaan havaintoja, vaan kirjasin havainnot muistiin tilanteiden päätymisen jälkeen. Tekemäni havainnot olivat luonteeltaan toiminnallisia, eli havainnot joita tein, liittyivät ryhmäläisten toimintaan, reaktioihin ja mielipiteisiin. (Ojasalo ym. 2009, 106.) Päiväkirjaan kirjaamani havainnot löytyvät tämän opinnäytetyön kappaleista 4.1 sekä 4.2.

### 3.4.2 Lajikokeilukysely

Opinnäytetyöni toisena aineistonkeruumenetelmänä toimi ryhmäläisillä teetetty kysely. Teetin kyselyn ryhmäläisilleni ryhmätapaamisista sekä lajikokeiluista sen jälkeen, kun lajikokeilut oli suoritettu. Toteutin kyselyn täyttämisen kontrolloidun kyselyn informoituna muotona. Siinä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja samalla kertoo tutkimuksensa tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa tarvittaessa kysymyksiin. (Hirsijärvi ym. 2009, 196–197.)

Kyselyn tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, minkälaiseksi ryhmäläiset kokivat toiminnan ja tukivatko suoritettut toiminnot heidän mielestään harrastusten löytämistä. Lisäksi kyselyn tarkoituksena oli selvittää se, että voisiko jokin lajikokeilulajeista olla sellainen, jota ryhmäläiset voisivat jatkossa harrastaa. Kysely suoritettiin itsenäisesti ja kyselyn vastauksista ei ilmene vastaajan henkilöllisyys. Kyselylomake löytyy liitteistä (Liite 5). Kysely suoritettiin Pielisjoen koululla torstaina 26.3.2015. Kyselyä varten olin antanut pojille kotiin huoltajien allekirjoitettavaksi tutkimuslupa -lomakkeet (Liite

6). Yhdeltä ryhmäläiseltä en lupaa saanut, joten hänelle en kyselyä teettänyt, eli lopullinen teetätettyjen kyselyiden määrä oli viisi.

Vastaamiseen vaikuttavista tekijöistä suurin on tutkimuksen aihe, mutta kyselylomakkeen laatimisella ja tarkalla kysymysten suunnittelulla voidaan tehostaa tutkimuksen onnistumista. (mt., 198). Kyselyssä on otettava aina huomioon ovatko vastaajat ottaneet kyselyn tosissaan ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Väärin ymmärryksiä voi olla vaikea kontrolloida, mutta kontrollointia edesauttoi, että olin itse paikalla, kun vastaajani täyttivät lomaketta. (mt., 195.)

Hyvän kyselylomakkeen tekeminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa lomakkeen laatimisesta sekä tutkittavasta aiheesta. Jos lomake on tehty huolellisesti ja hyvin suunniteltu, aineisto voidaan käsitellä nopeasti tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. (mt., 195.) Kysely koostui kahdeksasta kysymyksestä, jotka muodostuivat viidestä avoimesta kysymyksestä ja kolmesta suljetusta kysymyksestä. Suljettujen kysymysten muodossa esitettyjä väittämiä on usein mielipidetiedusteluissa, joihin otetaan kantaa asteikkotyypisin vastausvaihtoehdoin (Heikkilä 2001, 52).

### 3.5 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössäni aineistoa kertyi kahdesta eri menetelmästä, havainnoinnista ja kyselylomakkeesta. Kerätyn aineiston analyysi on vaihe, jossa tutkijalle selviää min-kälaisia vastauksia hän ongelmiin saa. Voi käydä niin, että analyysivaiheessa tutkijalle selviää ongelmien oikea asettelutapa. (Hirsijärvi ym. 2009, 221.) Aineistosta pääsee tekemään päätelmiä vasta esitöiden jälkeen. Ensimmäisenä vaiheena on aineiston tietojen tarkistus. Kaksi seikkaa on tarkistettava aineistosta, eli sisältyykö siihen virheellisyyksiä ja puuttuuko joitain tietoja. (mt., 221–222.) Havainnointipäiväkirjan tarkistus käsitti sen, että onko tehty riittävä määrä havaintoja ryhmän toiminnasta tulosten saamiseksi. Kävin jokaisen ryhmätapaamis- ja lajikokeilukerran päiväkirjan läpi ja tutkin merkitsemiäni havaintoja ja tarkistin, että jokaisesta kerrasta on käytettävää havainnointitietoa. Kyselylomakkeet kävin kaikki läpi ja tarkistin, että oliko vastauksia

annettu jokaiseen kohtaan ja olivatko vastaukset hyödyllisiä ja antoivatko ne tarpeeksi tietoa.

Toinen vaihe on tietojen täydentäminen. Aineistoa voidaan täydentää haastatteluin tai kyselyin. Joskus on tarpeen ottaa yhteyttä haastateltavaan annettujen tietojen täsmentämiseksi ja joskus voi olla tarve karhuta lisää vastaajia kyselyyn. Havainnoinnin osalta tarpeen tullen lisäsin tietoa, jos huomasin jonkin osa-alueen jääneen huomiotta havainnoinneissani. Tässä tulee vastaan tiedon käytettävyys ja luotettavuus, koska aikaa esimerkiksi ensimmäisestä ryhmätapaamisesta oli kulunut noin kuukausi. (mt., 222.) Havainnot, jota tässä vaiheessa kirjasin, eivät olleet tuoreeltaan ylöskirjoitettuja ja siitä syystä niiden käytettävyys oli kyseenalaistettava. Havainnointipäiväkirjaani ei kuitenkaan tarvinnut montaa lisäystä tehdä, joten sen osalta havaintojen käytettävyys ei kärsinyt. Kyselylomakkeet täyttivät tarpeeni tiedon määrästä, enkä kokenut tarpeelliseksi lisäkysymysten tai tarkennusten hakemista.

Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tallennusta ja analyysija varten. Tässä vaiheessa toimenpiteet riippuvat tutkimusstrategiasta. (mt., 222.) Havainnointipäiväkirjan yhdistin yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi ja jäsentelin sen toiminnan etenemisen mukaan lineaarisesti. Kyselyn vastaukset syötin Webropoliiin tekemääni kyselylomakkeen toisintoon. Näin sain koostettua kyselyn vastaukset yhtenäiseen raporttiin, jossa jokaisen kysymyksen vastaukset oli koostettuna yhteen. Tällä sain hahmotettua kyselyn tuloksia paremmin.

## 4 TULOKSET

### 4.1 Havainnointipäiväkirja: Ryhmätapaamiset

Havainnointipäiväkirjani ensimmäinen puolikas käsittelee opinnäytetyöni ensimmäisen toiminnallisen osion, eli ryhmätapaamisten toiminnot, käytetyt menetelmät sekä havainnot. Ryhmätapaamisia oli yhteensä kolme kappaletta ja niiden tarkoituksena oli kartoittaa kohderyhmän nuorten liikunta- sekä harrastustustausta ja sitä kautta löytää heidän omien mieltymystensä mukaan kolme lajikokeilulajia, jotka yhdessä sopi-

en ja äänestäen valitaan. Tavoitteena oli saada mukaan jokaiselle ryhmäläiselle mie-  
leisiä lajeja, jotta lajikokeilujen vaikuttavuus olisi kohdallaan. Ryhmätapaamisten to-  
teuttaminen tapahtui Pielisjoen koululla kouluajalla ja niiden ohjaajana toimin itse.  
Jokainen ryhmätapaaminen oli etukäteen suunniteltu ja jokaisella oli oma teemansa  
ja tavoitteensa.

Ensimmäisellä kerralla tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmäytyminen, joten ideana  
oli, että ryhmä tutustuu ohjaajaansa ja näin ollen ei seuraavilla kerroilla ole niin suur-  
ta muuria oman tuottamisen esteenä. Toisen kerran tavoitteena oli tutustuminen Jo-  
ensuun harrastustarjontaan internetin avulla ja sillä kerralla tärkeää oli parityöskente-  
ly, koska ryhmä jaettiin pareihin, jotka etsivät yhdessä mielenkiintoisia harrastuksia ja  
lajeja. Kolmannella kerralla pääpaino oli lajikokeilujen päättämisessä ja niiden järjes-  
tämässä, sekä siinä, mitä lajikokeilujen järjestäminen vaatii.

#### 4.1.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa (18.2.2015) tapasin lajikokeiluryhmäni jäsenet  
ensimmäistä kertaa. Ryhmä koostui kuudesta 7. luokkalaisesta pojasta. Ensimmäi-  
sen tapaamisen aiheena oli tutustuminen ja harrastustaustan kartoitus. Kokonaisu-  
udessaan ensimmäisen ryhmätapaamisen ohjaussuunnitelma löytyy liitteistä (Liite 2).  
Kaikki ryhmäläiset olivat samalta luokalta, joten suunniteltu tutustuminen tarkoitti lä-  
hinnä sitä, että minä itse tutustuin ryhmäläisiin ja he oppivat tuntemaan minut. Tilana  
ollut Pielisjoen koulun liikuntasali toimi hyvin ensimmäisellä tapaamiskerralla, koska  
suoritetut menetelmät olivat luonteeltaan sellaisia, että tilaa oli hyvä olla.

Alussa tuntui, ettei kaikille ryhmäläisille ollut selvää miksi ovat mukana, ja kysyessäni  
alkuun, että tietävätkö he syytä miksi ovat tässä tapaamisessa, vastauksiksi sain:

”Tämä on se juttu, mitä kautta pääsee ilmaiseksi keilaamaan!”

”Jotain liikuntahommaa tää kuulemma olis.”

Todeta siis voi, että pojilla oli hieman tuntumaa siitä mikä olisi tämän ryhmän tavoit-  
teena.

Esittelin itseni ja kerroin hieman omasta taustastani ja keskityin pääosin liikuntataustaan, eli siihen, mitä olen harrastanut elämäni aikana. Alkupuheenvuorossa myös kerroin ryhmän todellisen tarkoituksen eli, että ryhmän kanssa etsittäisiin kolme heitä kiinnostavia lajikokeilulajeja kolmen ryhmätapaamisen aikana. Lisäksi kerroin toiminnan olevan osana Pokalin TUHAT –hanketta.

Ensimmäinen toiminnallinen menetelmä oli, että annoin kaikille tyhjän paperin ja jokainen sai repiä sen viidessä sekunnissa niin moneen osaan kuin ehti. Sen jälkeen jokainen kertoi itsestään niin monta asiaa kuin hänellä oli paperinpalasia. Kuudesta pojasta kaksi olivat suoraan innokkaasti mukana ja heiltä tuli vastaukset rivakasti ja luovasti. Lopuilla oli hieman jännitystä havaittavissa ja heiltä piti vastauksia saadakseen kysellä lisäkysymyksiä.

Toinen menetelmä oli ”mistä tykkään” -leikki. Liikuntasalissa ei ollut tuoleja, joten käytin menetelmään tuolien sijaan tyhjiä papereita, jotka kuvastivat paikkoja. Käytiin rinkiin A4-paperien päälle ja yksi jäi keskelle. Keskellä oleva sanoi yhden asian, josta hän tykkää. Kaikki muut, jotka tykkäsivät samasta asiasta, vaihtoivat paikkaa ja keskellä oleva yritti päästä jonkun paikalle. Hän, joka jäi ilman paikkaa, sanoi seuraavaksi asian, josta tykkää. Aluksi aihe oli vapaa ja se toimi menetelmän ja pelin harjoitteluna. Toisena aiheena olivat yleisesti liikuntalajit, joista pitää. Kolmantena aiheena lajit, joita oli harrastanut/kokeillut. Viimeisenä aiheena olivat lajit, joita ei koskaan ole kokeillut, mutta haluaisi kokeilla.

Loppua kohti alkoi tässä pojilta tulla hyviä vastauksia ja pääsin tavoitteeseeni eli hieman kartoittamaan poikien harrastustaustaa ja mielenkiinnon kohteita liikuntanäkökulmasta. Harrastetuista lajeista nousi esiin liikuntatunneilta tuttuja lajien lisäksi pöytätennis, keilaus, sulkapallo ja laskettelu. Kukaan ei ollut kuitenkaan aktiivisesti viikoittain harrastanut mitään tiettyä lajia, vaan liikuntakokemukset olivat satunnaisia.

Kolmantena menetelmänä oli harrastepeli, joka sisälsi laput, joissa luki asioita siitä, mikä motivoi liikkumaan, esim. haluan ilmaista itseäni, haluan rentoutua liikunnan avulla ja haluan jännitystä ja haasteita. Laput oli jaettu erilleen ja jokainen sai mennä

itseään eniten motivoivimman asian luokse. Eniten motivoivimmiksi asioiksi muodostuivat: ”en halua rasittaa itseäni liikaa” ja ”haluan jännitystä ja haasteita”. Jokaisen lapun luona oli myös pienempi lappu, jossa oli ehdotuksia siihen aiheeseen sopivista lajeista ja liikuntamuodoista. Sieltä nousivat mielenkiintoisimpina esiin boulderointi, keilaus sekä frisbeegolf. Pojat kyselivät paljon lajeista, joita eivät tunteneet ja osoittivat mielenkiintoa. Yleisesti ensimmäinen tapaaminen meni hyvin. Alussa oli hieman jännitystä, mutta sitä sain laukaistua mielestäni hyvin ja kokonaisuus oli ehjä ja sain vastauksia kysymyksiin, joita olin ensimmäiselle tapaamiskerralle asettanut, eli poikien harrastustaustaa selville ja heidän liikunnallisia mielenkiinnonkohteita.

#### 4.1.2 Toinen ryhmätapaaminen

Toisen ryhmätapaamisen (23.2.2015) teemana olivat Joensuun mielenkiintoiset harrastusmahdollisuudet. Tätä tapaamista varten olin saanut käyttööni koulun atk-luokan. Koneita tarvitsimme erilaisten liikunta- ja harrastusmuotojen etsimiseen. Tunnin tarkoituksena olisi löytää internetiä apuna käyttäen Joensuun alueelta mahdollisia lajikokeilulajeja. Aina kun laji löytyi, niin se kirjoitettiin post it -lapulle ja vietiin taululle.

Tässä tapaamisessa eivät kaikki olleet paikalla, koska ryhmäläisistä muutamat olivat sairastuneet. Ryhmästä oli neljä poikaa mukana. Jaoin pojat pareiksi käyttäen apunani ensimmäiseltä kerralta tuttuja harrastepeli –lappuja, joissa kysyttiin mikä motivoi liikkumisessa. Jokainen meni sen lapun luo joka motivoi eniten. Pojat jakoutuivat siten, että jännitystä ja haasteita halusi kaksi, joten heistä tuli pari ja kaksi muuta muodostivat toisen parin. Molemmille pareille annoin yhden tietokoneen käyttöön ja pareittain alkoivat etsiä Joensuun harrastusmahdollisuuksia.

Ohjasin toimintaa koko ajan taustalla ja pidin huolen, että pojat keskittyivät olennaiseen. Siinä onnistuin hyvin, koska hienoja lajikokeiluehdotuksia alkoi tasaiseen tahtiin löytyä ja aitoa innostusta lajeja kohtaan alkoi löytyä. Lopulta saimme kasaan yli kymmenen lajia. Lajit olivat pingis, keilaus, paintball, lumilautailu, spinning, golf, frisbeegolf, oppopallo, sulkapallo, karting, boulderointi/seinäkiipeily ja bubble soccer.

Näistä lajeista alettiin valita lajikokeilulajeja. Pojat saivat kaikki vuorollaan käydä siirtämässä jatkoon yhden lajin ja tätä tehtiin kaksi kierrosta. Valikoituneet lajit olivat: pingis, boulderointi/seinäkiipeily, bubble soccer, paintball, sulkapallo, keilaus, oppopallo ja frisbeegolf. Näistä lajeista lähdettäisiin sitten kolmannella kerralla äänestämään lopulliset lajikokeilulajit.

Tunti meni ohjauksellisesti ja tavoitteiden kannalta erinomaisesti ja sujuvasti. Tavoitteeseen päästiin kirkkaasti ja koko ajan poikien tekeminen ja ajatukset pysyivät asiassa. Tämän tunnin jälkeen pystyin helposti olemaan tyytyväinen valitsemieni menetelmien toimivuuteen ja kaikki vaadittavat asiat oli saatu tehtyä, mitä tähän mennessä olikin suunniteltu tehtäväksi. Toisen ryhmätapaamisen ohjaussuunnitelma löytyy liitteistä (Liite 3).

#### 4.1.3 Kolmas ryhmätapaaminen

Kolmannen ryhmätapaamisen (26.2.2015) tarkoituksena oli lajikokeiluiden äänestäminen ja järjestäminen. Tälle ryhmäkerralle pääsi mukaan viisi poikaa. Yksi pojista ei päässyt mukaan toiselle eikä kolmannelle kerralle, koska oli sairaana. Kolmannen ryhmätapaamisen ohjaussuunnitelma löytyy liitteistä (Liite 4). Tällä tapaamiskerralla mukana oli myös opinnäytetyöni työelämänedustaja Tintti Karvonen. Vaikka Tintti on minulle erittäin tuttu henkilö entuudestaan, niin silti koin jännitystä ohjaamistani kohtaan ja ohjaamisen kannalta tämä kerta meni mielestäni alkua lukuun ottamatta todella heikosti.

Kerta alkoi äänestyksellä lajikokeiluista. Äänestyksessä olivat mukana seuraavat lajit: pingis, boulderointi/seinäkiipeily, bubble soccer, paintball, sulkapallo, keilaus, oppopallo ja frisbeegolf. Kaikki pojat saivat äänestää kolmea lajia ja laittaa ne kolme paremmuusjärjestykseen ja sen perusteella lajit saivat pisteitä. Jokaisen lempilaji sai kolme pistettä, toiseksi mieluisin kaksi ja kolmanneksi mieluisin yhden pisteen. Äänestyksessä eniten ääniä saivat keilaus ja pingis (8 ääntä), kolmanneksi eniten sai bubble soccer (6 ääntä), neljänneksi eniten kiipeily/ boulderointi (5 ääntä) ja sulkapallo sai kaksi ääntä. Näin lajikokeilulajeiksi tulivat pingis, keilaus ja bubble soccer. Boulderoinnin pidimme varalajina, koska olimme jo etukäteen Tintin kanssa sopineet,

että jos bubble soccerin valikoituessa lajikokeilulajiksi, pohdimme lisää, onko se hankkeen tavoitteisiin ja tarkoituksiperiin sopiva laji.

Lopputunti meni meidän selvittäessä, kuinka saataisiin lajikokeilut järjestettyä, mutta se oli aikalailla minun ja Tintin välistä vuoropuhelua enkä saanut poikia oikein osallistettua mukaan toimintaan. Saimme varattua Joensuun Kuntokeitaalta keilausajan keskiviikolle 11.3. klo 16.00, mutta muita lajeja ei ollut tässä tilanteessa mahdollisuutta sopia vielä. Kerta meni ohjauksellisesti heikosti omasta puolestani, mutta tärkein tapahtui eli lajikokeilut saatiin päätettyä ja opinnäytetyöni toiminnot etenivät.

#### 4.1.4 Lajikokeilujen järjestäminen

Kaikkia lajikokeiluja ei ollut mahdollista järjestää ryhmätapaamiskertojen aikana, joten sovin niiden toteutuksesta omatoimisesti järjestävien tahojen kanssa. Ensimmäisenä tehtävänä oli kuitenkin lajikokeilulajien lopullinen varmistaminen Tintti Karvosen kanssa. Hänen kanssaan keskustellessamme päätimme tiputtaa bubble soccerin pois kahdesta syystä. Ensimmäinen oli, ettei sitä voinut järjestää sellaiseen aikaan, jolloin pojat olisivat päässeet paikalle. Joensuun Kuntokeidas, joka bubble socceria tarjoaa, ei voinut lajia tarjota kuin päivisin eli aina klo 15.00 asti, koska sen jälkeen samoilla kentillä pelataan sulkapalloa. Toinen syy oli se, ettei laji ole sellainen, josta voisi tulla pojille viikoittaista harrastusta, eikä näin ollen soveltunut TUHAT -hankkeen tavoitteisiin.

Pingiksen järjestäminen onnistui mainiosti, kun oli löytynyt Joensuun pöytätennis-seura. Laitoin heille sähköpostia ja heidän puheenjohtajansa vastasi ja oli erittäin inostuneesti mukana järjestämässä ryhmälle tutustumiskäyntiä pöytätenniksen ja seuran toimintaan. Lajikokeilu sovittiin perjantaille 20.3.2015 klo 18.30 -19.30, jolloin seuralla on oma harjoitusvuoro Niinivaaran urheiluhallilla.

Boulderointi / seinäkiipeily kaksikosta päätettiin toteuttaa boulderointi, koska siitä ryhmäläiset olivat enemmän kiinnostuneita, eivätkä olleet sitä koskaan kokeilleet. Joensuun kuntokeitaalta löytyi boulderointi -huone ja sinne lähdin aikaa varaamaan. Sain varattua ajan torstaille 19.3.2015 klo 16.00 -17.00. Boulderointiin tarvittiin myös

ohjaaja, jolla olisi kiipeilytuskoulutus eli KTO -koulutus. Sen sain Humakin kampuksen opiskelija Janne Järvisestä, joka suostui tulemaan ohjaamaan tunnin ryhmälle.

#### 4.2 Havainnointipäiväkirja: Lajikokeilut

Havainnointipäiväkirjan toinen osa sisältää lajikokeilujen aikana tehdyt havainnot sekä suoritettut toiminnot. Lajikokeiluiksi valikoituivat ryhmäläisten etsimänä ja valitsemana siis keilaus, boulderointi sekä pöytätennis. Lajikokeiluihin saatiin ryhmäläisiä mukaan keskimäärin jokaiselle kerralle puolet. Ensimmäisellä kerralla mukana oli kaksi, toisella neljä ja kolmannella kolme. Jokainen ryhmäläinen osallistui vähintään yhteen lajikokeiluun ja yksi ryhmäläisistä osallistui jokaiseen. Toimintaan sitouttaminen ei täysin minulta onnistunut, koska lajikokeiluihin osallistuttiin ryhmäläisten puolesta korkeintaan tyydyttävä määrä.

Lajikokeilut olivat ohjauksellisesti onnistuneita, koska jokaisella kerralla mukana olleet ryhmäläiset oppivat uusia asioita sekä taitoja. Erityisesti pöytätennistunnin ohjaaja onnistui erinomaisesti lajin perustaitojen opetuksessa ja koko tunnin ajan oli tekemistä eikä aihe karannut väärin asioihin. Lajikokeilulajien valinta oli onnistunut, koska jokaisella kerralla jokainen mukaan osallistunut ryhmäläinen oli innostunut ja tekeminen oli heidän mieltymystensä mukaista.

##### 4.2.1 Keilaus

Keilaukseen saimme paikalle kaksi poikaa, koska yksi pojista oli sairaana, yhdellä oli perheen kanssa muuta menoa ja pojista kaksi halusivat pelata counter-strike –turnauksen finaalin, joka oli samaan aikaan kuin keilauksemme. Tästä tietokonepeli-turnauksesta sain tiedon edeltävänä iltana, vaikka olinkin varmistanut moneen kertaan jo aikaisemmin, että pääsevähän kaikki, mutta pojat päättivät ilmoittaa tämän vasta liian myöhään. Näin ollen emme enää kokeneet järkeväksi vaihtaa vuoroa, koska koko toimintahan loppujenlopuksi perustuu vapaaehtoisuuteen. Keilaus meni kahden ryhmäläisen voimin hyvin ja toinen heistä ei ollut aikaisemmin keilannut ja hän koki suurta onnistumisen tunnetta ja innostui lajista kovasti. Vähäisen osallistujamäärän takia ei kuitenkaan voi sanoa ensimmäistä lajikokeilua onnistuneeksi, kos-

ka osalle pojista oli tärkeämpää päästä pelaamaan tietokoneella, kuin tulla mukaan ryhmän tekemisiin. Konkreettinen esimerkki siitä, mikä on nuorten ajatusmaailmassa arvona tärkeämpää, liikunta vai tietokonepelit.

#### 4.2.2 Boulderointi

Boulderointi on kalliokiipeilyn alalaji. Boulderoinnissa kiipeillään ilman köysiä, valjaita ja varmistusvälineitä turvallisella korkeudella maasta (Juutila & Rautava 2004, 74). Tarkemmin määriteltynä suoritimme sisäseinäboulderointia, joka on boulderointia kiipeilyseinällä (mt., 80). Boulderoinnin suoritimme Joensuun Kuntokeitaalla olevassa kiipeilyhuoneessa, joka koostui huoneen ympäri seinillä olevista kiipeilyotteista, sekä pehmustepatjoista lattialla. Toiselle lajikokeilukerralle saimme mukaan neljä poikaa. Kaksi pojista oli sairaana, joten he eivät mukaan päässeet. Lajikokeilukerta oli muuten todella onnistunut ja pojat olivat erittäin innoissaan.

Tunnin aluksi ohjaaja Janne Järvinen kävi läpi tärkeitä turvallisuusasioita lajiin liittyen, kertoi perustekniikoista ja antoi ohjeistukset toimimiseen kiipeilyhuoneessa. Sitten pojat pääsivät kokeilemaan itse. Kaikki pojat saivat tunnin aikana itsensä väsyksiin, kun kaikki innostuivat lajista todella kovasti. Ryhmässä näkyi paljon iloa ja innostusta lajia kohtaan. Tunnin aikana ja sen jälkeen poikia kiinnostoi kovasti, kuinka paljon lajin harrastaminen maksaa ja siihen annoimme vastaukset. Tämä lajikokeilukerta todellakin oli onnistunut ja siinä tavoitettiin koko lajikokeiluiden tavoite eli se, että pojat innostuisivat jostain lajista todella ja olisivat kiinnostuneita jatkamaan harrastamista kokeilun jälkeen.

#### 4.2.3 Pöytätennis

Viimeiselle lajikokeilukerralle sain mukaan kolme poikaa. Pojista oli yksi sellainen, joka ei ollut vielä päässyt yhdellekään aikaisemmista lajikokeiluista ja tämä oli hänen ensimmäinen. Näin ollen kaikki pojat olivat mukana vähintään yhdessä lajikokeilussa. Tunnin alussa selvisi myös se, että yksi pojista oli käynyt jo aikaisemmin seuran harjoituksissa. Tämä tieto ei ollut tullut missään aikaisemmassa vaiheessa esille.

Tämä lajikokeilukerta meni edellisen tapaan mainiosti. Joensuun pöytätennis – seuran puheenjohtaja Kimmo Heikkinen ohjasi erittäin kattavan ja toiminnallisen tunnin pöytätenniksestä sekä seuransa toiminnasta. Kaikki pojat olivat innoissaan lajista ja jo yhden tunnin aikana tuli paljon kehittymistä lajitaidollisissa asioissa. Tässäkin lajissa ryhmäläiset toivat esille kiinnostuksensa jatkaa lajin harrastamista.

#### 4.3 Lajikokeilukyselyn analyysi

Opinnäytetyöni aineiston toinen osa koostui lajikokeilukyselystä, jonka teetin ryhmäläisilleni lajikokeilujen suorittamisen jälkeen. Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka monessa lajikokeiluissa vastannut henkilö oli osallistunut.

**Kuva 1**



Kuva 1 näyttää, että kyselyyn vastanneista kolme oli käynyt yhdessä lajikokeilussa, yksi kahdessa sekä yksi kolmessa. Näin ollen vastanneiden osallistumisprosentti lajikokeiluihin oli noin 53,3, eli hieman yli puolet.

Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin vastanneiden syitä siihen, miksi jokin lajikokeilukerta oli mahdollisesti jäänyt väliin. Syitä poisjääneille olivat: tärkeä perhejuttu, isän luo meno, kahdella vastaajalla csgo-turnaus sekä kahdella vastaajalla sairastuminen.

Seuraavaksi kysyttiin sitä, mikä oli lajikokeiluissa ollut parasta. Parhaaksi lajikokeiluissa koettiin uusien asioiden oppiminen, lajien hauskuus, hyvä seura ja hauskanpito. Pingiksestä oli erikseen mainittu lajin olevan kivaa. Kiipeilystä kerrottiin sen ole-

van haastavaa, mukavaa ja ettei muuten olisi tullut kiipeilyä kokeiltua. Lisäksi kiipeilystä mainittiin, että kiipeily paikka oli iso.

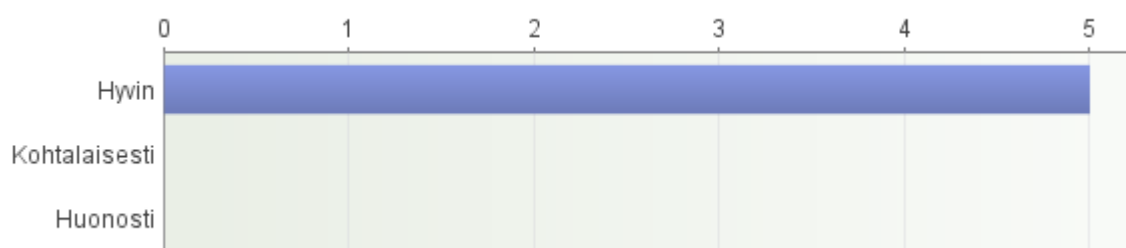
Neljännessä kysymyksessä kysyttiin olisiko jotain muita lajeja kuin lajikokeilulajit, joita vastaajat haluaisivat päästä kokeilemaan. Bubble socceria haluttaisiin päästä kokeilemaan, koska pallopuvun sisällä olo voisi olla hauskaa. Värikuulasotaa haluttaisiin kokeilla, koska laji on kiehtova. Molemmat näistä lajeista olivat esillä siinä vaiheessa, kun lajikokeilulajeja etsittiin sekä valittiin. Bubble soccer tuli valituksi lajikokeilulajiksi, mutta se ei toteutunut.

Viides kysymys koski lajikokeilulajien harrastamisen jatkamista ja erityisesti sitä oliko jokin lajeista sellainen, jota vastaaja voisi harrastaa säännöllisesti jatkossa. Keilaus valittiin kerran, koska se on vastaajan mielestä kiva laji sekä siinä ei rasitu liikaa. Pingis oli valittu kolmesti ja perusteluina oli että se on mukavaa. Lisäksi yksi vastaaja kertoi jatkavansa pingistä. Yksi vastaaja kertoi, että jatkaa kiipeilyä, koska se oli mukavaa ja kiipeily oli ainut lajikokeilu, jossa kävi.

Kuudes kysymys käsitteli vastaajien saamaa tietoa Joensuun harrastusmahdollisuuksista ryhmätapaamisten sekä lajikokeiluiden aikana. Vastauksiksi saatiin, että Joensuussa on paljon ja monipuolisesti lajeja, mitä voi harrastaa, sekä todettiin, ettei ole vaikeaa etsiä lajia. Yksi vastaaja ei saanut uutta tietoa.

Seitsemännessä kysymyksessä tiedusteltiin, kuinka vastaajat kokivat mielipiteidensä tulleen huomioiduiksi ryhmätapaamisten aikana.

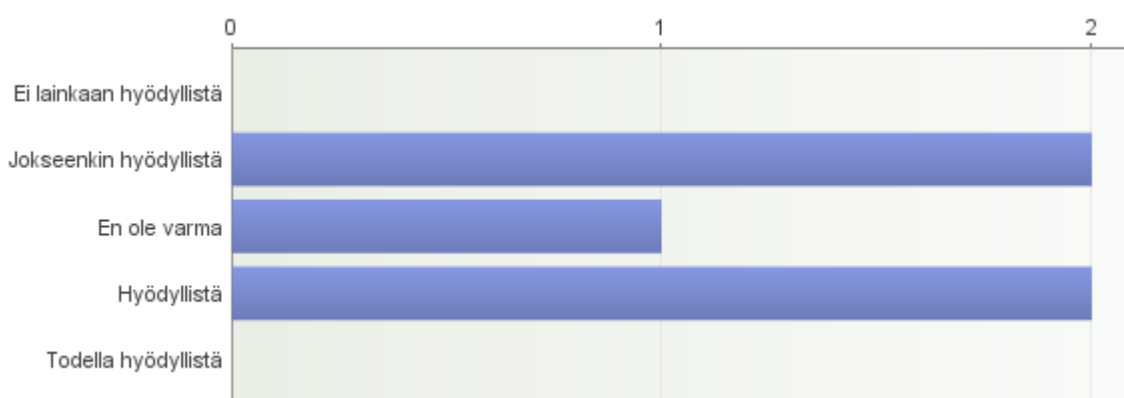
**Kuva 2**



Kuvasta 2 nähdään, että kaikki vastanneet kokivat mielipiteidensä tullessa hyvin huomioituiksi ryhmätapaamisten aikana. Perusteluina valinnoilleen kerrottiin, että kaikkia kuunneltiin, lajit valittiin jokaisen mielipiteen mukaan, sai olla mukana, sekä ettei ollut muuta mielipidettä, kunhan pingis valikoituu lajikokeilulajiksi.

Viimeisessä kysymyksessä pyydettiin valitsemaan vaihtoehdoista se, kuinka hyödylliseksi oli toiminnan kokonaisuudessaan kokenut.

**Kuva 3**



Kuten Kuva 3 kertoo, kaksi vastaajaa koki toiminnan jokseenkin hyödylliseksi ja he perustelivat valintojaan siten, että toiminta oli hyödyllistä, koska siinä oppi lajeja ja sai testata niitä. Yksi vastaaja ei ollut varma toiminnan hyödyllisyydestä, koska osaisi itsekkin löytää lajit, jos olisi kiinnostusta. Kaksi vastaajaa oli vastannut toiminnan olleen hyödyllistä, koska sai nähdä kavereita vapaa-ajalla sekä toiminnan aikataulu oli selvä ja lajit olivat hyvään aikaan.

#### 4.4 Johtopäätökset ja kehitysideat

Lajikokeilumenetelmän toimivuuden selvittäminen oli opinnäytetyöni ensimmäinen tavoite ja toinen oli Pielisjoen koulun 7. luokkalaisista koostuneelle ryhmälle jatkuviksi muodostuvien harrastusten löytäminen. Havainnoinnin sekä kyselyn pohjalta voidaan sanoa, että ryhmäläiset kokivat toiminnan mielekkäänä. Toiminnassa oli otettu ryhmäläisten mielipiteet huomioon ja he pääsivät itse vaikuttamaan valittuihin lajikokeiluihin. Tästä voi päätellä, että lajivalinnat onnistuivat hyvin ja jokaiselle löydettiin mie-

leinen lajikokeilu. Voikin sanoa, että se, kun nuoret pääsevät itse vaikuttamaan toimintaan ja sen suunnitteluun, tuo tuloksena heitä kiinnostavaa tekemistä ja sitä kautta heidät on mahdollista saada innostumaan liikunnasta.

Tärkein asia aineistosta oli vastausten perusteella esiin noussut halu jatkaa kokeiltua lajia. Nuoria voi olla välillä vaikea saada innostumaan asioista, joita heille tarjotaan. Kyselyn vastaukset kertovat, että viidestä vastanneesta ryhmäläisestä kaikki olivat löytäneet lajin, jota voisivat jatkaa. Johtopäätöksenä voin sanoa, että lajikokeilumenetelmä on harrastamista tukevaa toimintaa ja sillä saadaan nuoria jatkuviin harrastuksiin mukaan. Lajikokeilut ovat toimineet ikään kuin sytykkeenä aloittaa harrastus. Lajikokeilujen avulla saatu konkreettinen kokemus lajista on antanut vahvan kosketuksen lajiin ja näin on helpompi jatkaa lajia, kun mielikuva lajista ei perustu pelkästään kuultuun tai nähtyyn kokemukseen, vaan itse koettuun ja suoritettuun konkreettiseen kokemukseen.

Ensimmäisellä lajikokeilukerralla kaksi ryhmäläisistä jäi pois tietokonepeliturnauksen takia. Tämä tukee sitä väitettä, että urheilu taistelee tilasta ja ajasta teknologiakehityksen kanssa. Nuoret kokivat tietokonepeli turnauksensa tärkeämmäksi kuin liikuntakokeilun. Poisjääneiden ryhmäläisten mukaan tieto turnauksesta tuli lajikokeilua edeltäneenä iltana ja se oli heille tärkeämpi päästä pelaamaan kuin lajikokeilu, joka oli keilausta.

Menetelmä vaikutti alkuun raskaalta yhdelle ihmiselle suoritettavaksi, varsinkin jos sitä käyttäisi samaan aikaan monessa eri paikassa. Toiminnan ollessa selkeästi suunniteltua ja tietyn mallin mukaista, uskon ettei menetelmä ole loppujen lopuksi kovinkaan raskas suoritettavaksi Tukea harrastamiseen –hankkeessa. Eli sitä olisi mahdollista suorittaa monessa koulussa ympäri Pohjois-Karjalaa samanaikaisesti, yhden työntekijän voimin. Lisäperusteluna vielä menetelmän toteutettavuudesta se, että toimintojen suorittaminen vei aikaa yhteensä noin 7 tuntia kolmen viikon aikana käsittäen ryhmätapaamisiin, lajikokeilujen järjestämiseen sekä lajikokeiluihin menneen ajan. Tähän opinnäytteeseen suoritettujen menetelmien mukaan toimittaessa olisi yhdelle hankkeen työntekijälle mahdollista siis toteuttaa lajikokeiluja monessa koulussa samaan aikaan ja näin saada tehokkaasti vaikutuksia nuorten harrastamisen tukemiseen.

Menetelmän jatkokäyttöä ajatellen ja kehitysideana olisi tarpeellista keksiä osallistavia keinoja lajikokeilujen järjestämiseen. Tällä kertaa oli ajatuksena saada nuoret järjestämissiin mukaan, mutta siinä epäonnistuttiin. Kehitysideana olisi, että nuorten harrastamista voitaisiin tukea vieläkin paremmin tällä menetelmällä, jos he itse olisivat lajikokeilujen järjestelyssä, eli aikojen varaamisissa ja tilojen vuokraamisissa mukana. Nuorten osallistamisen järjestelyyn voisi esimerkiksi toteuttaa niin, että jo toisella ryhmätapaamiskerralla äänestettäisiin lajikokeilulajit ja kolmannelle kerralle ryhmänohjaaja olisi jo valmiiksi esisopinut palvelutarjoajien kanssa lajikokeiluista, mutta kolmannella kerralla nuoret soittaisivat itse vielä lajikokeilujen järjestämiseen vaadittavat puhelut tai tekisivät tarvittavat varaukset netistä tai kuinka vain valittujen lajien järjestäminen vaatii.

Toiminnan haasteena on löytää kouluilta henkilö, joka lähtee toimintaa koulun päästä johtamaan eteenpäin. Koulupäivän aikana suoritettavat ryhmätapaamiset vaativat aina sen, että oppilaat ovat poissa tunneilta niiden ajan ja sitä ei välttämättä ole aina helppoa järjestää. Siksi hyvät yhteyshenkilöt kouluissa ovat tärkeä osa tämän menetelmän onnistumista. Lisäksi tällä kertaa saimme lajikokeilut sisällytettyä koulu-aikaan ja näin koulun vakuutukset olivat voimassa. Sitä ei voi pitää tätä menetelmää suoritettaessa itsestäänselvyytenä, koska lajikokeilujen suoritusajat olivat tällä kertaa ja ovat helpoiten järjestettävissä varsinaisten oppituntiaikojen ulkopuolelle.

#### 4.5 Työn luotettavuuden arviointi

Virheiden syntymistä pyritään välttämään tutkimuksissa, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys silti vaihtelevat. Tästä syystä kaikissa tutkimuksissa pyritään tehdyn tutkimuksen luotettavuutta arvioimaan. Ydinasioita laadullisessa tutkimuksessa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaus. Sen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsijärvi ym. 2009, 231.) Oman opinäytetyöni luotettavuuden arviointi on keskitettävä käyttämiini aineistonkeruumenetelmiin, eli havainnointiin ja kyselyyn. Havainnointiaineisto on itseni kirjoittama päiväkirja. Päiväkirjaan olin kirjannut tapahtuneet toimenpiteet sekä toimenpiteiden sujuvuuden. Näissä havainnoissa olin pyrkinyt olemaan mahdollisimman puolueeton ja tarkastelemaan tapahtunutta ulkopuolisen tarkkailijan asemasta. Tässä toki oli ristiriit-

tana se, että itse ohjasin toimintoja ryhmälle. Havaintoni kirjasin ylös aina heti toiminnan jälkeen, jotta ne olisivat mahdollisimman tuoreeltaan tuotettuja, eikä niitä muokkaisu syvällisempi pohdinta alusta alkaen.

Kyselystä saamieni vastausten luotettavuudessa on otettava huomioon se, että miten tosissaan vastaajat ovat olleet vastatessaan ja ovatko kysymykset ohjanneet vastaajia vastaamaan tietyllä tavalla. Kysymys viisi kyselylomakkeelta eli kysymys lajikokeilulajien jatkamisesta esimerkiksi ohjaa vastaajaa vastamaan tavalla, jolla vastaukseksi tulee helposti jatkamista puoltava vastaus. Näin ollen oli paikallaan kyseenalaistaa nuorten lajikokeilulajien jatkamishalut tai vaihtoehtoisesti ei voida kysymyksen asettelusta johtuen olettaa, että kaikki olisivat halukkaita todella jatkamaan valitsemaansa lajia, vaan vastaajat ovat esittäneet lajikokeilulajeista sen, jota mahdollisesti voisivat kaikkein todennäköisimmin jatkaa. Tämä yksityiskohta asettaa menetelmän vaikuttavuuden tarkastelun vaikeammaksi, koska ei voida suoraan vetää johtopäätöstä, että lajikokeilulajia tullaan jatkamaan kaikkien vastaajien kohdalla. Kysymykseen saaduista vastauksista pystyy kuitenkin johtopäätöksenä sanomaan, että vastaajissa on sellaisia, jotka tulevat kokeiltua lajia jatkamaan. Perusteluna esimerkiksi vastaus, jossa kerrottiin, että ”pingistä jatkan”. Tästä vastauksesta voi suoraan päätellä, että lajikokeilulajia tullaan jatkamaan tulevaisuudessa.

#### 4.6 Tuotokset ja jalkauttaminen

Opinnäytetyöni tuotoksena toimii Tukea harrastamiseen –hankkeelle tekemäni raportti lajikokeiluista. Raportti löytyy liitteistä Liite 7. Raportti on hankkeelle ensinnäkin kertomus siitä, kuinka lajikokeilu –menetelmän pilotointi eteni sekä onnistui. Toiseksi se toimii ohjekirjana menetelmän käytöstä, eli kuinka olen menetelmän toteuttanut, ja siitä on mahdollista nähdä menetelmän käyttämiseen tarvittavat toimenpiteet.

Tekemäni raportti sisältää kuvauksen suoritetuista toimenpiteistä ja käytetyistä menetelmistä havaintoineen. Raportista löytyy myös tekemäni johtopäätökset menetelmän toimivuudesta, jatkokäyttöhyödyistä sekä vaikuttavuudesta kohderyhmään. Raporttiin olen myös esittänyt menetelmän kehitysehdotukset. Raportti jää Tukea harrastami-

seen –hankkeelle käyttöön ja hanke voi sitä hyödyntää niillä tavoilla, joilla kokee raportin tarpeelliseksi. Raportin tavoitteena on osoittaa hankkeelle menetelmän hyödyn harrastamisen tukemisen yhtenä keinona.

## 5 LOPUKSI

Opinnäytetyöprosessini alkoi joulukuussa 2014 ja kesti huhtikuuhun 2015 asti eli yhteensä viiden kuukauden ajan tein työtä. Koko prosessi tuntui kiireiseltä ja aina tuntui olevan jokin seuraava deadline edessä, eikä sellaista rauhoittumisen jaksoa mahtunut mihinkään kohtaan prosessia. Varsinkin loppua kohden tuntuivat aikataulut kaatuvan päälle, mutta toisaalta minulle henkilökohtaisesti tiukemmalla aikataululla tehdyt asiat sopivat paremmin, koska silloin pysyy oma ajatustyöskentelyni paremmin asian ytimessä. Kuitenkin opinnäytetyön laajuus sekä siihen vaadittava työmäärä olivat tähän viiden kuukauden aikaan mielestäni liikaa. Kaikesta kiireestä opin ajankäytönhallintaa paremmin, sekä opin tekemään asioita paremmin ajoissa tai ajallaan, mitä olen tähän asti opiskeluissani tehnyt.

Opinnäytetyöprosessini toteuttamista auttoi suuresti aiheen mielenkiintoisuus. Nuorten fyysinen passiivisuus ja nykyajan lisääntyvä tietotekniikka ja elektroniikan houkutukset ovat yhteiskunnalle haaste. Sain paljon tietoa aihealueesta sekä pääsin oppimaan ja lukemaan paljon sellaista materiaalia, jota en olisi ilman tätä työtä tullut lukemaan tai oppimaan. Itse konkreettisesti nuorten harrastamattomuuden kanssa kun pääsi työskentelemään, niin siitä sain suoraa näkökulmaa nykytilanteesta niin harrastamisen kuin nuorten fyysisen aktiivisuuden kohdalla. Omalle oppimiselleni oli erinomaisen tärkeää, että saan konkreettisia esimerkkejä sekä itsetoteutettua tekemistä, joka tukee luettua teoriatietoa. Itse haluan päästä työskentelemään näiden aiheiden parissa, koska koen, ettei liikunta ja esimerkiksi tietokonepelaaminen sulje täysin toisiansa pois nuoren elämässä. Niiden kahden välille vain tulee löytää sopiva tasapaino, jotta jokaisen nuoren tarpeet täyttyvät ja kasvulle saadaan tarpeelliset eväät. Tällä tasapainolla saadaan työkykyisiä, sekä nykyaikaisia yksilöitä yhteiskunnan tarpeisiin.

Tilaaajani taholta sain opinnäytetyöni tekemiseen tarpeeksi tukea prosessini aikana. Tämän tuen kautta koin oppivani paljon siitä, kuinka hyvällä kommunikaatiolla saadaan paljon aikaan, vaikka jokaisella yhteydenottokerralla ei saataisikaan kaikkea tarvittavaa käsiteltyä. Kommunikointi Tukea harrastamiseen -hankekoordinaattori Tintti Karvosen kanssa oli mutkatonta sekä koin voivani jokaisessa pienemmässäkin ongelmatilanteessa turvautua hänen apuunsa. Ennen työn aloittamista koin oman ammattitaitoni olevan sen verran heikkoa, että ilman kunnollista ohjausta sekä kiinnostusta tilaajan puolesta, en olisi saanut kokoon mitään opinnäytetyön tapaistakaan. Koko työntekoajan koin, että tekemäni työ on Pohjois-Karjalan Liikunta ry:lle merkityksellistä sekä he olivat motivoituneita ohjeistamaan sekä avustamaan minua aina tarpeen tullen.

## LÄHTEET

Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 1.4.2015.

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Heikkilä, Tarja 2001. Tilastollinen tutkimus. 3., uud. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Juutila, Juha & Rautava, Aki 2004. Tietopaketti kiipeilystä. Kiipeilymuotojen esittely painottuen koululaisille soveltuviin kiipeilymuotoihin. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.4.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9369>

Kalliola, Tiina & Kurki, Arja & Salmi, Marjaana & Tamminen-Vesterbacka, Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kannas, Lasse & Eskola, Kari & Välimaa, Pia. & Mustajoki, Pertti 2010. VIRTAA – Nuoret, terveys ja arkielämä. Jyväskylä: Atena.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundbom ja Jatta Herranen toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Mertaniemi, Maarit & Miettinen, Mari 1998. Suuntana hyvinvointi. Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pielisjoen koulu. Viitattu 2.2.2015. <http://www.joensuu.fi/pielisjoenkoulu/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015a. Pokali. Viitattu 1.4.2015.

<http://www.pokali.fi/pokali/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015b. Pokali. Strategia. Viitattu 2.4.2015.

<http://www.pokali.fi/pokali/strategia/>

Pohjois-Karjalana Liikunta ry 2015c. Pokali. Painopistealueet ja toimintatapa. Viitattu 2.4.2015. [http://www.pokali.fi/pokali/strategia/painopistealueet\\_ja\\_toimintatapa/](http://www.pokali.fi/pokali/strategia/painopistealueet_ja_toimintatapa/)

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2015d. Pokali. Arvot. Viitattu 4.2.2015.

<http://www.pokali.fi/pokali/strategia/arvot/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry. 2013 Tukea harrastamiseen -hankesuunnitelma.

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 3.2.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>

Sallinen, M. & Kandolin, I. & Purola, M. 2007. Fyysinen hyvinvointi. Terveyskirjasto. Viitattu 25.4.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00040&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9513](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teos=onn&p_selaus=9513)

Tammelin, Tuija & Laine, Kaarlo & Turpeinen, Salla (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 1.4.2015.

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

## LIITTEET

Liite 1: Tiedote lajikokeiluista

## **MAHDOLLISUUS UUDEN HARRASTASTUKSEN LÖYTÄMISEEN**

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen – hankkeen tavoitteena on kehittää alueen harrastustoimintaa ja tarjota nuorille mahdollisuuksia kokeilla uusia harrastuksia. Pielisjoen koululla kokeillaan ryhmätoimintaa, johon osallistuvat nuoret saavat ilmaiseksi mahdollisuuden osallistua kolmeen lajikokeiluun, jotka tullaan toteuttamaan myöhemmin sovittuina ajankohtina hiihtoloman jälkeen viikoilla 11 ja 12. Lajikokeilut tullaan suorittamaan kouluajan ulkopuolella.

Lajikokeiluiden suunnittelu ja valinta tulee tapahtumaan koulupäivän aikana järjestettävissä tapaamisissa (1.tapaaminen 17.2, 2.tapaaminen 23.2 ja 3.tapaaminen 26.2). Tapaamiset tapahtuvat Pielisjoen koulun tiloissa. Ryhmässä mukana olevilla nuorilla on koulun puolesta lupa olla tapaamisissa oppituntien aikana.

Tervetuloa mukaan!

Terveisin

Eetu Kosonen,

puh. 040 5398807,

[eetu.kosonen@humak.edu](mailto:eetu.kosonen@humak.edu)

Ryhmätoiminta liittyy Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen –hankkeeseen. Lisätietoa hankkeesta ja ryhmän toiminnasta:

Tintti Karvonen, Hankekoordinaattori,

Pohjois-Karjalan Liikunta ry: Rantakatu 35, 80100 Joensuu,

[tintti.karvonen@pokali.fi](mailto:tintti.karvonen@pokali.fi),

puh.050 3734460,

[http://www.pokali.fi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/](http://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/)

## Liite 2: 1. tapaamisen ohjaussuunnitelma

### OHJAAMISEN SUUNNITELMA

Ohjauksen pitäjä: Eetu Kosonen

PVM: 18.2.2015 KLO: 9.00-9.45 PAIKKA: Pielisjoen koulu RYHMÄ: Pielisjoen koulun 7.luokkalaisia poikia

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Tutustuminen ja harrastustaustan kartoitus.

Tiedolliset tavoitteet: Ryhmän jäsenten harrastustaustan kartoitus toiminnallisilla menetelmin

Sosiaaliset tavoitteet: Ryhmän jäsenten ja ohjaajan tutustuminen toisiinsa

Varusteet: Tyhjiä A4-papereita, Harrastepeli-kyllit, tuolit

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	AIKA
-Ryhmäläiset tietävät kuka olen ja jokainen on lyhyesti esittäytynyt -Ryhmäläiset tietävät missä ovat mukana	-Itseni sekä ryhmäläisten esittäytyminen -Ryhmän tarkoituksen kertominen	-Esittelen ensin oman nimeni ja nopeasti kuka olen, jonka jälkeen jokainen ryhmäläinen saa kertoa oman nimensä. tämän jälkeen esittelen ryhmä tarkoituksen.	5min
-ryhmä ja ohjaaja tutustuvat toisiinsa	-revitty paperi, tutustumisleikki	-jokaiselle jaetaan tyhjä a4-paperi. jokainen saa repiä paperin 10sekunnin aikana niin moneen osaan kuin ehtii. tämän jälkeen jokainen kertoo itsestään niin monta asiaa kuin hänellä on paperinpalasia	12min
-ryhmäläiset alkavat miettiä heitä kiinnostavia liikunnallisia harrasteita	-Mistä tykkään -tuolileikki, liikunnallisilla lajeilla	-tuolit laitetaan ympyrään ja yksi leikkijä jää keskelle. keskellä oleva leikkijä kertoo jonkin liikuntalajin josta pitää ja kaikki istuvat pelaajat jotka myös pitävät samasta lajista pyrkivät vaihtamaan paikkaa. keskellä ollut yrittää ehtiä istumaan jollekin penkille ja jos ehtii jää yksi ilman paikkaa ja hän sanoo vuorostaan lajin josta pitää.	12min

-ryhmäläiset tutustuvat omiin mieltymyksiinsä liikkumisen kannalta	-Harrastepeli	- Ympäri huonetta on jaettu erilaisia kylttejä joissa lukee harrastuksen motivaation lähteitä (Haluan näyttää hyvältä, Haluan rentoutua yms.) Jokainen valitsee itseään motivoivan kyltin ja menee sen luokse ja lukee harrastusehdotukset oman motivaattorin pohjalta. Lopuksi keskustellaan valinnoista ja lajiehdotuksista.	12min
	Lopetus	Kiitän tästä kerrasta ja annan kotitehtäväksi tutustua Joensuun harrastusmahdollisuuksiin kotona.	6min

### Liite 3: 2. tapaamisen ohjaussuunnitelma

#### OHJAAMISEN SUUNNITELMA

Ohjauksen pitäjä: Eetu Kosonen

PVM: 23.2.2015 KLO: 10.00 PAIKKA: Pielisjoen koulu RYHMÄ: Pielisjoen koulun 7.luokkalaaisia poikia

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Kiinnostavat harrastukset, Joensuun harrastusmahdollisuuksien etsintä ja niihin tutustuminen

Tiedolliset tavoitteet: Joensuun alueelta kiinnostavan harrastuksen löytäminen

Sosiaaliset tavoitteet: Harrastusten löytäminen pari- sekä ryhmätyöskentelyn avulla

Varusteet: ATK-luokka (tietokoneet), posted-laput, kyniä, harrastupeli kyltit

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	AIKA
-Löydettyjen harrastusten esiintuomien kaikkien tietoon	Löydettyjen harrastusten kartoitus	-Kysyn löysivätkö ryhmäläiset omatoimisesti mielenkiintoisia harrastuksia Joensuusta ja jos niitä jo oli löytynyt ne kirjoitetaan posted-lapuille ja laitetaan seinälle.	5min
-Parityö sujuu -Löytyy mielenkiintoisia lajikokeilu vaihtoehtoja	Internetistä mahdollisten lajikokeilu lajien etsiminen pareittain.	-Jaan pojat pareihin sen perusteella mikä heitä liikunnassa motivoi (1.tapaamisen harrastuspelikyltit) ja jokaiselle parille oma kone. -Ryhmäläiset pareittain etsivät internetissä lajikokeilu vaihtoehtoja ja kirjoittavat jokaisen mielenkiintoisen vaihtoehdon posted-lapulle, jotka laitetaan seinälle.	25min
-Lajikokeilu vaihtoehdot karsiutuvat n.5-10 vaihtoehtoon.	Lajikokeiluvaihtoehtojen karsiminen	-Netistä löydetty lajikokeilu vaihtoehdot on laitettuna seinälle. Jokainen saa käydä siirtämässä kaksi itselleen mieluisinta eteenpäin seinällä. Ne lajit jotka eivät tule valituiksi otetaan pois. Tätä toistetaan tarvittaessa niin useasti kunnes lajit on karsittu 5-10.	10min
-tapaamisen päättäminen ja lopputehävän anto	Loppusanat	-Kiitän tästä kerrasta ja annan pohdinta tehtäväksi mitkä olisivat jokaisen omat lempi lajinsa karsituista 5-10 lajista.	2min

## Liite 4: 3. tapaamisen ohjaussuunnitelma

### OHJAAMISEN SUUNNITELMA

Ohjauksen pitäjä: Eetu Kosonen

PVM: 26.2.2015 KLO: 13.20 PAIKKA: Pielisjoen koulu

RYHMÄ: Pielisjoen koulun 7.luokkalaisia poikia

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Lajikokeiluiden valinta

Taidolliset tavoitteet: Oppia, mitä vaatii itseään kiinnostavan harrastuksen aloittaminen

Tiedolliset tavoitteet: Lajikokeiluiden päättäminen

Sosiaaliset tavoitteet: Oppia tekemään valintoja ryhmänä sekä ryhmässä toimittaessa, kaikkien mielipiteet huomioonottaen

Varusteet: Puhelin ja tietokone, Lajikokeilu posted-laput, äänestyslapput

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	AIKA
-Pokali ry:n edustaja on itsensä nopeasti esitellyt -Tunnin tarkoitus kaikille selvä	Aloitus	-Pokali ry:n edustaja Tintti Karvonen esittelee itsensä -Kerron tunnin tarkoituksen, joka on lajikokeiluiden lopullinen päättäminen ja järjestely	2min
-Lajikokeilut karsitaan kolmeen	Äänestys	-Jokainen saa antaa viimeisille lajikokeiluvaihtoehdoille ääniä ja eniten ääniä saaneet valitaan lajikokeilulajeiksi.	15min
-Lajikokeilut saadaan järjestettyä	Lajikokeiluiden järjestäminen	-Tutustutaan miten saadaan järjestettyä valitut lajikokeilut ja mitä järjestäminen vaatii. Sitten ne järjestetään yhdessä ryhmän ja meidän ohjaajien toimesta. Soitetaan tarvittavat puhelut tai net-tivaraukset suoritetaan.	20min
-Jokaisella on ylhäällä ja kotiin vietäväksi aikataulu sekä ohjeet lajikokeiluiden suorittamisesta.	Lajikokeilutiedotteiden täyttö	Annan kaikille tiedote pohjat johon jokainen itse lisää ajan ja paikan jolloin ja missä lajikokeilut tullaan suorittamaan. Lisäksi tiedotteisiin kirjoitetaan mahdolliset tarvittavat varusteet.	5min

Liite 5: Lajikokeilukysely

## **LAJIKOKEILUKYSELY**

03/2015, Joensuu, Tukea harrastamiseen –hanke, Eetu Kosonen

1.) Kuinka monessa lajikokeilussa olit mukana? Ympyröi vaihtoehtoista.

1                    2                    3

2.) Jos joku näistä lajikokeiluista jäi sinulta väliin, kertoisitko miksi et päässyt lajikokeilukerralle/-kerroille mukaan?

3.) Mikä lajikokeiluissa oli kaikkein parasta? (Kerro 3-5 asiaa)

4.) Mitä muita lajeja haluaisit päästä kokeilemaan? Perustele mikä sinun mielestäsi tekee lajista mielenkiintoisen.

5.) Mitä näistä lajikokeilulajeista (keilaus, pingis, kiipeily) voisit harrastaa säännöllisesti? Aiotko jatkaa jotakin lajia jatkossa? Nimeä laji/lajit ja kerro, miksi.

6.) Millaista tietoa olet saanut Joensuun harrastusmahdollisuuksista ryhmäker-  
tojen ja lajikokeiluiden aikana? Kerro esimerkkejä.

7.) Kuinka mielipiteitäsi on otettu huomioon ryhmän tapaamisten aikana? (Ym-  
pyröi). Perustele vastauksesi.

Hyvin            Kohtalaisesti            Huonosti

Perustelut:

8.) Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka hyödylliseksi olet ko-  
kenut toiminnan kokonaisuudessaan (ryhmätapaamiset, lajikokeilut, viestintä,  
ohjaaja)? Perustele valintasi.

Ei lainkaan hyödyllistä    /            Jokseenkin hyödyllistä    /            En  
ole varma / Hyödyllistä    /            Todella hyödyllistä

Perustelut:

Kiitos vastauksestasi!

Liite 6: Lajikokeiluiden tutkimuslupa

## **LAJIKOKEILUIDEN TUTKIMUSLUPA**

Olen Eetu Kosonen ja opiskelen Järjestö ja nuorisotyötä Humanistisen ammattikorkeakoulun Joensuun kampuksella. Olen ollut pitämässä Pielisjoen 7.luokkalaisista koostuvaa ryhmää, jonka tarkoituksena on löytää ryhmäläisille uusia harrastuksia sekä tarjota ryhmäläisille heitä kiinnostavia lajikokeiluja. Ryhmän toiminta on osa Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen – hanketta ja toimii opinnäytetyönäni. Opinnäytetyötäni varten teetan ryhmäläisille kirjallisen kyselyn, jonka tarkoituksena on selvittää lajikokeiluryhmä -toiminnan menetelmien toimivuutta.

Annan suostumukseni kirjallisen kyselyn täyttämiseen ja kyselyn tietojen käyttämiseen Humanistiselle ammattikorkeakoululle sekä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:lle tehtävän opinnäytetyön tutkimukseen lajikokeiluista. Opinnäytetyössä ja tutkimuksessa ei paljasteta vastaajien henkilöllisyystietoja, kuin sukupuolen ja iän osalta. Tietoja ei luovuteta eikä tulla käyttämään muuhun tarkoitukseen.

Suostumuksen antaja

paikassa \_\_\_\_\_, päivämäärä\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_,2015

allekirjoitus\_\_\_\_\_, nimenselvennös\_\_\_\_\_.

Jos teillä on asiasta kysymistä, voitte rohkeasti ottaa yhteyttä minuun.

Terveisin,

Eetu Kosonen

[eeu.kosonen@humak.edu](mailto:eeu.kosonen@humak.edu)

040 539 8807

**PALAUTETAAN TÄYTETTYNÄ LIKUNNANOPETTAJA ANSSI JUMPPASELLE TAI TOISELLA LAJIKOKEILUKERRALLA 19.3.2015!**

## Liite 7: Lajikokeiluista harrastukseen -raportti

### **Lajikokeiluista harrastukseen –raportti**

Tämä raportti on tehty Eetu Kososen tekemän opinnäytetyön pohjalta. Opinnäytetyössä selvitettiin lajikokeilujen toimivuutta 7.luokkalaisille harrastusten löytämisen menetelmänä. Toiminnot suoritettiin 2015 vuoden tammikuun ja huhtikuun välisenä aikana.

#### **1. Tavoitteet**

Suorittamillani toiminnoilla oli kaksi päätavoitetta. Ensimmäinen oli selvittää Tu-kea harrastaminen -hankkeelle, kuinka ryhmätapaamisissa löydetyt, päätetyt ja järjestetyt lajikokeilut toimivat ja näin pilotoida tätä menetelmää hankkeelle. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että järjestin pienryhmän kokoamisen koulun edustajan kanssa, sovimme kouluajalle kolme ryhmätapaamiskertaa, ryhmätapaamisissa ryhmän kanssa tutustuimme Joensuun harrastustarjontaan sekä valitsimme lajikokeilulajit, toteutimme lajikokeilut, jotka ryhmäläiset valitsivat ja lopuksi teetin pienryhmälle kyselyn toimintojen onnistumisesta ja menetelmän toimivuudesta.

Toinen päätavoite oli harrastustoiminnan tukeminen, eli uusien harrastusten etsiminen sekä kokeileminen opinnäytetyöni kohderyhmälle, Pielisjoen koulun 7.luokkalaisista pojista koostuneelle pienryhmälle.

#### **2. Toiminnot**

##### **Ensimmäinen ryhmätapaaminen**

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa (18.2.2015) tapasin lajikokeiluryhmäni jäsenet ensimmäistä kertaa. Ryhmä koostui kuudesta 7.luokkalaisesta pojasta. Ensimmäisen tapaamisen aiheena oli tutustuminen ja harrastustaustan kartoitus.

Kaikki ryhmäläiset olivat samalta luokalta, joten suunniteltu tutustuminen tarkoitti lähinnä sitä, että minä itse tutustuin ryhmäläisiin ja he oppivat tuntemaan mi-

nut. Tilana ollut Pielisjoen koulun liikuntasali toimi hyvin ensimmäisellä tapaamiskerralla, koska suoritettut menetelmät olivat luonteeltaan sellaisia, että tilaa oli hyvä olla.

Alussa tuntui, ettei kaikille ryhmäläisille ollut selvää miksi ovat mukana, ja kysyessäni alkuun, että tietävätkö he syytä miksi ovat tässä tapaamisessa, vastauksiksi sain:

”Tämä on se juttu, mitä kautta pääsee ilmaiseksi keilaamaan!”

”Jotain liikuntahommaa tää kuulemma olis.”

Todeta siis voi, että pojilla oli hieman tuntumaa siitä mikä olisi tämän ryhmän tavoitteena.

Esittelin itseni ja kerroin hieman omasta taustastani ja keskityin pääosin liikuntaustaani, että mitä olen harrastanut elämäni aikana. Alkupuheenvuorossa myös kerroin ryhmän todellisen tarkoituksen eli, että ryhmän kanssa etsittäisiin kolme heitä kiinnostavia lajikokeilulajeja kolmen ryhmätapaamisen aikana. Lisäksi kerroin toiminnan olevan osana Pokalin TUHAT –hanketta.

Ensimmäinen toiminnallinen menetelmä oli, että annoin kaikille tyhjän paperin ja jokainen sai repiä sen viidessä sekunnissa niin moneen osaan kuin ehti. Sen jälkeen jokainen kertoi itsestään niin monta asiaa kuin hänellä oli paperinpalsia. Kuudesta pojasta kaksi olivat suoraan innokkaasti mukana ja heiltä tuli vastaukset rivakasti ja luovasti. Lopuilla oli hieman jännitystä havaittavissa ja heiltä piti vastauksia saadakseen kysellä lisäkysymyksiä.

Toinen menetelmä oli ”mistä tykkään” -leikki. Liikuntasalissa ei ollut tuoleja joten käytin menetelmään tuolien sijaan tyhjiä papereita, jotka kuvastivat paikkoja. Käytiin rinkiin a4 paperien päälle ja yksi jäi keskelle. Keskellä oleva sanoi yhden asian josta hän tykkää. Kaikki muut ketkä tykkäsivät samasta asiasta, vaihtoivat paikkaa ja keskellä oleva yritti päästä jonkun paikalle. Hän, joka jäi ilman paikkaa, sanoi seuraavaksi asian josta tykkää. Aluksi aihe oli vapaa ja se toimi menetelmän ja pelin harjoitteluna. Toisena aiheena olivat yleisesti liikuntalajit joista pitää. Kolmantena aiheena lajit joita oli harrastanut/kokeillut. Viimeisenä aiheena olivat lajit joita ei koskaan ole kokeillut mutta haluaisi kokeilla.

Loppua kohti alkoi tässä pojilta tulla hyviä vastauksia ja pääsin tavoitteeseeni eli hieman kartoittamaan poikien harrastustaustaa ja mielenkiinnon kohteita liikuntanäkökulmasta. Harrastetuista lajeista nousi esiin liikuntatunneilta tuttujen lajien lisäksi pöytätennis, keilaus, sulkapallo ja laskettelu. Kukaan ei ollut kuitenkaan aktiivisesti viikoittain harrastanut mitään tiettyä lajia vaan liikuntakokemukset olivat satunnaisia.

Kolmantena menetelmänä oli harrastepeli, joka sisälsi laput joissa luki asioita siitä, mikä motivoi liikkumaan, esim. haluan ilmaista itseäni, haluan rentoutua liikunnan avulla ja haluan jännitystä ja haasteita. Laput oli jaettu erilleen ja jokainen sai mennä itseään eniten motivoivimman asian luokse. Eniten motivoivimmiksi asioiksi muodostuivat: ”en halua rasittaa itseäni liikaa” ja ”haluan jännitystä ja haasteita”. Jokaisen lapun luona oli myös pienempi lappu jossa oli ehdotuksia siihen aiheeseen sopivista lajeista ja liikuntamuodoista. Sieltä nousivat mielenkiintoisimpina esiin boulderointi, keilaus sekä frisbeegolf. Pojat kyselevät paljon lajeista joita eivät tunteneet ja osoittivat mielenkiintoa.

Yleisesti ensimmäinen tapaaminen meni hyvin. Alussa oli hieman jännitystä, mutta sitä sain laukaistua mielestäni hyvin ja kokonaisuus oli ehjä ja sain vastauksia kysymyksiin joita olin ensimmäiselle tapaamiskerralle asettanut, eli poikien harrastustaustaa selville ja heidän liikunnallisia mielenkiinnon kohteita.

### **Toinen ryhmätapaaminen**

Toisen ryhmätapaamisen (23.2.2015) teemana olivat Joensuun mielenkiintoiset harrastusmahdollisuudet. Tätä tapaamista varten olin saanut käyttööni koulun atk-luokan. Koneita tarvitsimme erilaisten liikunta- ja harrastusmuotojen etsimiseen. Tunnin tarkoituksena olisi löytää internetiä apuna käyttäen Joensuun alueelta mahdollisia lajikokeilulajeja. Aina kun laji löytyi, niin se kirjoitettiin post it -lapulle ja vietiin taululle.

Tässä tapaamisessa eivät kaikki olleet paikalla, koska ryhmäläisistä muutama olivat sairastuneet. Ryhmästä oli neljä poikaa mukana. Jaoin pojat pareiksi käyttäen apunani ensimmäiseltä kerralta tuttuja harrastepeli -lappuja joissa kysyttiin

mikä motivoi liikkumisessa. Jokainen meni sen lapun luo joka motivoi eniten. Pojat jakautuivat siten että jännitystä ja haasteita halusi kaksi, joten heistä tuli pari ja kaksi muuta muodostivat toisen parin. Molemmille pareille annoin yhden tietokoneen käyttöön ja pareittain alkoivat etsiä Joensuun harrastusmahdollisuuksia.

Ohjasin toimintaa koko ajan taustalla ja pidin huolen, että pojat keskittyivät olennaiseen. Siinä onnistuin hyvin, koska hienoja lajikokeiluehdotuksia alkoi tasaiseen tahtiin löytyä ja aitoa innostusta lajeja kohtaan alkoi löytyä. Lopulta saimme kasaan yli kymmenen lajia. Lajit olivat pingis, keilaus, paintball, lumilautailu, spinning, golf, frisbeegolf, uppopallo, sulkapallo, karting, boulderointi/seinäkiipeily ja bubble soccer.

Näistä lajeista alettiin valita lajikokeilulajeja. Pojat saivat kaikki vuorollaan käydä siirtämässä jatkoon yhden lajin ja tätä tehtiin kaksi kierrosta. Valikoituneet lajit olivat: pingis, boulderointi/seinäkiipeily, bubble soccer, paintball, sulkapallo, keilaus, uppopallo ja frisbeegolf. Näistä lajeista lähdettäisiin sitten kolmannella kerralla äänestämään lopulliset lajikokeilulajit.

Tunti meni ohjauksellisesti ja tavoitteiden kannalta erinomaisesti ja sujuvasti. Tavoitteeseen päästiin kirkkaasti ja koko ajan poikien tekeminen ja ajatukset pysyivät asiassa. Tämän tunnin jälkeen pystyin helposti olemaan tyytyväinen valitsemieni menetelmien toimivuuteen ja kaikki vaadittavat asiat oli saatu tehtyä mitä tähän mennessä olikin suunniteltu tehtäväksi.

### **Kolmas ryhmätapaaminen**

Kolmannen ryhmätapaamisen (26.2.2015) tarkoituksena oli lajikokeiluiden äänestäminen ja järjestäminen. Tälle ryhmäkerralle pääsi mukaan viisi poikaa. Yksi pojista ei päässyt mukaan toiselle eikä kolmannelle kerralle, koska oli sairaana.

Tällä tapaamiskerralla mukanani oli myös opinnäytetyöni työelämänedustaja Tintti Karvonen. Vaikka Tintti on minulle erittäin tuttu henkilö entuudestaan, niin silti koin jännitystä ohjaamistani kohtaan ja ohjaamisen kannalta tämä kerta meni mielestäni alkua lukuun ottamatta todella heikosti.

Kerta alkoi äänestyksellä lajikokeiluista. Äänestyksessä olivat mukana seuraavat lajit: pingis, boulderointi/seinäkiipeily, bubble soccer, paintball, sulkapallo, keilaus, uppopallo ja frisbeegolf. Kaikki pojat saivat äänestää kolme lajia ja laittaa ne kolme paremmuusjärjestykseen ja sen perusteella lajit saivat pisteitä. Jokaisen lempilaji sai kolme pistettä, toiseksi mieluisin kaksi ja kolmanneksi mieluisin yhden pisteen.

Äänestyksessä eniten ääniä saivat keilaus ja pingis (8ääntä), kolmanneksi eniten sai bubble soccer (6 ääntä), neljänneksi eniten kiipeily/ boulderointi (5 ääntä) ja sulkapallo sai kaksi ääntä. Näin lajikokeilulajeiksi tulivat pingis, keilaus ja bubble soccer. Boulderoinnin pidimme varalajina, koska olimme jo etukäteen Tintin kanssa sopineet, että jos bubble soccerin valikoituessa lajikokeilulajiksi pohdimme lisää onko se hankkeen tavoitteisiin ja tarkoitukseen sopiva laji.

Lopputunti meni meidän selvittäessä kuinka saataisiin lajikokeilut järjestettyä, mutta se oli aikalailla minun ja Tintin välistä vuoropuhelua enkä saanut poikia oikein osallistettua mukaan toimintaan. Saimme varattua Joensuun kuntokeitaalta keilausajan keskiviikolle 11.3. klo 16.00, mutta muita lajeja ei ollut tässä tilanteessa mahdollisuutta sopia vielä. Kerta meni ohjauksellisesti heikosti omasta puolestani, mutta tärkein tapahtui eli lajikokeilut saatiin päätettyä ja opinnäytetyöni toiminnot etenivät.

### **Lajikokeilujen järjestäminen**

Kaikkia lajikokeiluja ei ollut mahdollista järjestää ryhmätapaamiskertojen aikana, joten sovin niiden toteutuksesta omatoimisesti järjestävien tahojen kanssa.

Ensimmäisenä tehtävänä oli kuitenkin lajikokeilulajien lopullinen varmistaminen Tintti Karvosen kanssa. Hänen kanssaan keskustellessamme päätimme tiputtaa bubble soccerin pois kahdesta syystä. Ensimmäinen oli, että sitä ei voinut järjestää sellaiseen aikaan jolloin pojat olisivat päässeet paikalle. Joensuun kuntokeidas, joka bubble socceria tarjoaa, ei voinut lajia tarjota kuin päivisin eli aina klo 15.00 asti, koska sen jälkeen samoilla kentillä pelataan sulkapalloa. Toinen

syy oli se, ettei laji ole sellainen josta voisi tulla pojille viikoittaista harrastusta, eikä näin ollen soveltunut TUHAT -hankkeen tavoitteisiin.

Pingiksen järjestäminen onnistui mainiosti, kun oli löytynyt Joensuun pöytätennis -seura. Laitoin heille sähköpostia ja heidän puheenjohtajansa vastasi ja oli erittäin innostuneesti mukana järjestämässä ryhmälle tutustumiskäyntiä pöytätenniksen ja seuran toimintaan. Lajikokeilu sovittiin perjantaille 20.3.2015 klo 18.30 -19.30, jolloin seuralla on oma harjoitusvuoro Niinivaaran urheiluhallilla. Boulderointi / seinäkiipeily kaksikosta päätettiin toteuttaa boulderointi, koska siitä ryhmäläiset olivat enemmän kiinnostuneita, eivätkä olleet sitä koskaan kokeilleet. Joensuun kuntokeitaalta löytyi boulderointi -huone ja sinne lähdin aikaa varaamaan. Sain varattua ajan torstaille 19.3.2015 klo 16.00 -17.00. Boulderointiin tarvittiin myös ohjaaja jolla olisi kiipeilytys koulutus eli KTO -koulutus. Sen sain Humakin kampuksen opiskelija Janne Järvisestä, joka suostui tulemaan ohjaamaan tunnin ryhmälle.

### **Lajikokeilut**

Lajikokeiluiksi valikoituivat ryhmäläisten etsimänä ja valitsemana siis keilaus, boulderointi sekä pöytätennis. Lajikokeiluihin saatiin ryhmäläisiä mukaan keskimäärin jokaiselle kerralle puolet. Ensimmäisellä kerralla mukana oli kaksi, toisella neljä ja kolmannella kolme. Jokainen ryhmäläinen osallistui vähintään yhteen lajikokeiluun ja yksi ryhmäläisistä osallistui jokaiseen. Toimintaan sitouttaminen ei täysin minulta onnistunut, koska lajikokeiluihin osallistuttiin ryhmäläisten puolesta korkeintaan tyydyttävä määrä.

Lajikokeilut olivat ohjauksellisesti onnistuneita, koska jokaisella kerralla mukana olleet ryhmäläiset oppivat uusia asioita sekä taitoja. Erityisesti pöytätennis tunnin ohjaaja onnistui erinomaisesti lajin perustaitojen opetuksessa ja koko tunnin ajan oli tekemistä eikä aihe karannut vääriin asioihin. Lajikokeilulajien valinta oli onnistunut, koska jokaisella kerralla jokainen mukaan osallistunut ryhmäläinen oli innostunut ja tekeminen oli heidän mieltymystensä mukaista.

### **Keilaus**

Keilaukseen saimme paikalle kaksi poikaa, koska yksi pojista oli sairaana, yhdellä oli perheen kanssa muuta menoa ja pojista kaksi halusivat pelata counterstrike –turnauksen finaalin, joka oli samaan aikaan kuin keilauksemme. Tästä tietokonepeliturnauksesta sain tiedon edeltävänä iltana, vaikka olinkin varmistanut moneen kertaan jo aikaisemmin, että pääsevähän kaikki, mutta pojat päättivät ilmoittaa tämän vasta liian myöhään. Näin ollen emme enää kokeneet järkeväksi vaihtaa vuoroa, koska koko toimintahan loppujenlopuksi perustuu vapaaehtoisuuteen.

Keilaus meni kahden ryhmäläisen voimin hyvin ja toinen heistä ei ollut aikaisemmin keilannut ja hän koki suurta onnistumisen tunnetta ja innostui lajista kovasti. Vähäisen osallistujamäärän takia ei kuitenkaan voi sanoa ensimmäistä lajikokeilua onnistuneeksi, koska osalle pojista oli tärkeämpää päästä pelaamaan tietokoneella, kuin tulla mukaan ryhmän tekemisiin. Konkreettinen esimerkki siitä, mikä on nuorten ajatusmaailmassa arvona tärkeämpää, liikunta vai tietokonepelit.

### **Boulderointi**

Boulderoinnin suoritimme Joensuun Kuntokeitaalla olevassa kiipeilyhuoneessa, joka koostui huoneen ympäri seinillä olevista kiipeilyotteista, sekä pehmustepatioista lattialla.

Toiselle lajikokeilukerralle saimme mukaan neljä poikaa. Kaksi pojista oli sairaana, joten he eivät mukaan päässeet. Lajikokeilukerta oli muuten todella onnistunut ja pojat olivat erittäin innoissaan.

Tunnin aluksi ohjaaja Janne Järvinen kävi läpi tärkeitä turvallisuusasioita lajiin liittyen, kertoi perustekniikoista ja antoi ohjeistukset toimimiseen kiipeilyhuoneessa. Sitten pojat pääsivät kokeilemaan itse. Kaikki pojat saivat tunnin aikana itsensä väsyksiin kun kaikki innostuivat lajista todella kovasti. Ryhmässä näkyi paljon iloa ja innostusta lajia kohtaan. Tunnin aikana ja sen jälkeen poikia kiinnosti kovasti kuinka paljon lajin harrastaminen maksaa ja siihen annoimme vastaukset.

Tämä lajikokeilukerta todellakin oli onnistunut ja siinä tavoitettiin koko lajikokeiluiden tavoite eli se, että pojat innostuisivat jostain lajista todella ja olisivat kiinnostuneita jatkamaan harrastamista kokeilun jälkeen.

## **Pöytätennis**

Viimeiselle lajikokeilukerralle sain mukaan kolme poikaa. Pojista oli yksi sellainen joka, ei ollut vielä päässyt yhdellekään aikaisemmista lajikokeiluista ja tämä oli hänen ensimmäinen. Näin ollen kaikki pojat olivat mukana vähintään yhdessä lajikokeilussa. Selvisi myös tunnin alussa, että yksi pojista oli käynyt jo aikaisemmin seuran harjoituksissa. Tämä tieto ei ollut tullut missään aikaisemmassa vaiheessa esille.

Tämä lajikokeilukerta meni edellisen tapaan mainiosti. Joensuun pöytätennis – seuran puheenjohtaja Kimmo Heikkinen ohjasi erittäin kattavan ja toiminnallisen tunnin pöytätenniksestä sekä seuransa toiminnasta. Kaikki pojat olivat innoissaan lajista ja jo yhden tunnin aikana tuli paljon kehittymistä lajitaidollisissa asioissa. Tässäkin lajissa ryhmäläiset toivat esille kiinnostuksensa jatkaa lajin harrastamista

### **3. Johtopäätökset toiminnasta sekä kehittämisehdotukset.**

Lajikokeilumenetelmän toimivuuden selvittäminen oli opinnäytetyöni ensimmäinen tavoite ja toinen oli Pielisjoen koulun 7.luokkalaisista koostuneelle ryhmälle jatkuviksi muodostuvien harrastusten löytäminen. Havainnoinnin sekä kyselyn pohjalta voidaan sanoa, että ryhmäläiset kokivat toiminnan mielekkäänä. Toiminnassa oli otettu ryhmäläisten mielipiteet huomioon ja he pääsivät itse vaikuttamaan valittuihin lajikokeiluihin. Tästä voi päätellä, että lajivalinnat onnistuivat hyvin ja jokaiselle löydettiin mieleinen lajikokeilu. Voikin sanoa, että se kun nuoret pääsevät itse vaikuttamaan toimintaan ja sen suunnitteluun, tuo tuloksena heitä kiinnostavaa tekemistä ja sitä kautta heidät on mahdollista saada innostumaan liikunnasta.

Tärkein asia aineistosta, oli vastausten perusteella esiin noussut halu jatkaa kokeiltua lajia. Nuoria voi olla välillä vaikea saada innostumaan asioista joita heille tarjotaan. Kyselyn vastaukset kertovat, että viidestä vastanneesta ryhmä-

läisestä kaikki olivat löytäneet lajin, jota voisivat jatkaa. Johtopäätöksenä voin sanoa, että lajikokeilumenetelmä on harrastamista tukevaa toimintaa ja sillä saadaan nuoria jatkuviin harrastuksiin mukaan.

Ensimmäisellä lajikokeilukerralla kaksi ryhmäläisistä jäi pois tietokonepeliturnauksen takia. Tämä tukee sitä väitettä, että urheilu taistelee tilasta ja ajasta teknologiakehityksen kanssa. Nuoret kokivat tietokonepeli turnauksensa tärkeämmäksi kuin liikuntakokeilun. Pois jääneiden ryhmäläisten mukaan tieto turnauksesta tuli lajikokeilua edeltäneenä iltana ja se oli heille tärkeämpi päästä pelaamaan kuin lajikokeilu, joka oli keilausta.

Menetelmä vaikutti alkuun raskaalta yhdelle ihmiselle suoritettavaksi, varsinkin jos sitä käyttäisi samaan aikaan monessa eri paikassa. Toiminnan ollessa selkeästi suunniteltua ja tietyn mallin mukaista, uskon ettei menetelmä ole loppujen lopuksi kovinkaan raskas suoritettavaksi Tukea harrastamiseen – hankkeessa. Eli sitä olisi mahdollista suorittaa monessa koulussa ympäri Pohjois-Karjalaa samanaikaisesti, yhden työntekijän voimin. Lisäperusteluna vielä menetelmän toteutettavuudesta se, että toimintojen suorittaminen vei aikaa yhteensä noin 7 tuntia kolmen viikon aikana käsittäen ryhmätapaamisiin, lajikokeilujen järjestämiseen sekä lajikokeiluihin menneen ajan. Tähän opinnäytteeseen suoritettujen menetelmien mukaan toimittaessa olisi yhdelle hankkeen työntekijälle mahdollista siis toteuttaa lajikokeiluja monessa koulussa samaan aikaan ja näin saada tehokkaasti vaikutuksia nuorten harrastamisen tukemiseen.

Menetelmän jatkokäyttöä ajatellen, olisi tarpeellista keksiä osallistavia keinoja lajikokeilujen järjestämiseen. Tällä kertaa oli ajatuksena saada nuoret järjestämisiin mukaan, mutta siinä epäonnistuttiin. Näen, että nuorten harrastamista voitaisiin tukea vieläkin paremmin tällä menetelmällä, jos he itse olisivat lajikokeilujen järjestelyssä, eli aikojen varaamisissa ja tilojen vuokraamisissa mukana. Nuorten osallistamisen järjestelyyn voisi esimerkiksi toteuttaa niin, että jo toisella ryhmätapaamiskerralla äänestettäisiin lajikokeilulajit ja kolmannelle kerralle ryhmänohjaaja olisi jo valmiiksi esisopinut palvelutarjoajien kanssa lajikokeiluista, mutta kolmannella kerralla nuoret soittaisivat itse vielä lajikokeilujen järjestämiseen vaadittavat puhelut tai tekisivät tarvittavat varaukset netistä tai kuinka vain valittujen lajien järjestäminen vaatii.

Toiminnan haasteena on löytää kouluilta henkilö, joka lähtee toimintaa koulun päästä johtamaan eteenpäin. Koulupäivän aikana suoritettavat ryhmätapaamiset vaativat aina sen, että oppilaat ovat poissa tunneilta niiden ajan ja se ei välttämättä ole aina helppoa järjestää. Siksi hyvät yhteyshenkilöt kouluissa ovat tärkeä osa tämän menetelmän onnistumista. Lisäksi tällä kertaa saimme lajikokeilut sisällytettyä koulu-aikaan ja näin koulun vakuutukset olivat voimassa. Sitä ei voi pitää tätä menetelmää suoritettaessa itsestään selvyytenä, koska lajikokeilujen suoritusajat olivat tällä kertaa ja ovat helpoiten järjestettävissä varsinaisten oppituntiaikojen ulkopuolelle.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen –hankkeelle:

Eetu Kosonen

Opiskelija, Humanistinen ammattikorkeakoulu, Joensuun kampus

040 – 539 8807

eetu.kosonen@humak.edu