

Lasten ja nuorten kokemukset liikuntaharrastuksesta Järvenpään Kehäkarhut ry:ssä

Petra Korhonen

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tususohjelma
Kevät 2015



Tekijä(t) Petra Korhonen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Lasten ja nuorten kokemukset liikuntaharrastuksesta Järvenpään Kehäkarhut ry:ssä	Sivu- ja liitesivumäärä 41 + 6
Opinnäytetyön otsikko englanniksi The experiences of children and youth in sport activities at Järvenpään Kehäkarhut	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten kokemuksia ja mielipiteitä liikuntaharrastuksesta, etenkin kamppailulajeista Järvenpään Kehäkarhuissa. Toimeksiantaja oli Järvenpään Kehäkarhujen toiminnanjohtaja Juha Saurama.</p> <p>Tutkimusongelmina oli selvittää lasten ja nuorten harjoittelun säännöllisyyttä ja liikuntatottumuksia, harjoittelun koettua mielekkyyttä, motivaatiota ja sitoutumista harjoitteluun ja liikuntaan. Tavoitteena oli siis selvittää miten liikunta ja erityisesti kamppailulajit vaikuttaa lasten ja nuorten elämään.</p> <p>Tutkimus toteutettiin havainnoimalla Järvenpään Kehäkarhujen junnuryhmän harjoituksia ja teettämällä kysely junnuryhmäläisille. Kyselytutkimus toteutettiin tammikuussa 2015 ja havainnointit suoritettiin marraskuu 2014 ja tammikuu 2015 välisenä aikana. Kysely jaettiin 19 henkilölle ja kyselyyn vastasi 12 henkilöä, joten vastausprosentiksi määräytyi 63,2.</p> <p>Havaintojen ja kyselyn tulosten mukaan lapset ja nuoret ovat aktiivisia harjoituksissa ja liikkuvat monipuolisesti vapaa-ajalla. Lasten ja nuorten omat onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota harjoituksissa. Liikuntaharrastus on tuonut lasten ja nuorten elämään lisää itsetuottamusta ja he kokevat keskittyvänsä paremmin esimerkiksi koulussa. Keskittyminen harjoituksissa tuotti osalle vaikeuksia, monien häiriötekijöiden vuoksi.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että junnuryhmässä harjoittelevat lapset ja nuoret käyvät aktiivisesti harjoituksissa ja liikunnalla on heidän kokemuksensa mukaan positiivinen vaikutus omaan elämään. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota myös syrjäytymisvaarassa olevien lasten käyttäytymiseen, sillä haluttiin selvittää voiko liikunnasta olla apua esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisemisessä. Liikuntaharrastus tarjoaa parhaassa tapauksessa hyviä syrjäytymisen ehkäisykeinoja syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten elämään.</p>	
Asiasanat liikunta, syrjäytyminen, kamppailulajit, motivaatio, kysely	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta osana lasten ja nuorten elämää	2
2.1	Kasvatus liikunnan avulla	2
2.2	Lasten motorinen kehitys ja kasvun vaiheet	4
2.3	Lasten fyysisen aktiivisuuden suositus	6
2.4	Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	6
2.5	Liikunnan psyykkiset vaikutukset	7
3	Motivaatio	9
3.1	Tavoiteorientaatioteoria	10
3.2	Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio	11
4	Syrjäytyminen ja sen ehkäisykeinot	13
4.1	Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät	14
4.2	Liikunta syrjäytymisen ehkäisykeinona	14
4.3	Urheiluseurat syrjäytymisen apuna	15
5	Järvenpään Kehäkarhut ry	18
5.1	Kamppailulajit Järvenpään Kehäkarhuilla	19
5.2	Järvenpään Kehäkarhut ry:n koulukiusaamisen ehkäisytyö	20
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	21
7	Menetelmät	23
7.1	Kohderyhmä	23
7.2	Havainnoinnin toteuttaminen	23
7.3	Kyselyn toteuttaminen	24
8	Tulokset	26
8.1	Havainnoinnin tulokset	26
8.2	Vastaajien taustatiedot	30
8.3	Harjoittelun säännöllisyys ja liikuntatottumukset	31
8.4	Harjoittelun koettu miellekkyys	32
8.5	Motivaatio ja sitoutuminen harjoitteluun	33
9	Pohdinta	36
	Lähteet	42
	Liitteet	46
	Liite 1. Havainnointilomake	46
	Liite 2. Saatekirje ja kyselomake	48

1 Johdanto

Lasten ja nuorten syrjäytyminen on hyvin ajankohtainen aihe, sillä koulukiusaamista ja syrjäytyneisyyttä esiintyy Suomessa paljon. Syrjäytyminen lähtee liikkeelle usein jo kodista, sillä jos perhe voi huonosti, vaikutukset heijastuvat lapsiin. Syrjäytymisuhka on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä, ja lasten ja nuorten kohdalla rakennemuutoksia aiheuttavat nopea perherakenteen ja mallin muutos, urbanisoituminen tai paikkakunnan/koulun vaihdos. Osalla lapsista vaikutukset näkyvät esimerkiksi heikkoutena luoda sosiaalisia suhteita. (Ollikainen 2003,16.) Lasten liikkumattomuus on myös lisääntynyt niin kouluissa kuin vapaa-ajalla.

Liikuntajärjestöillä ja seuroilla on suuri rooli lasten ja nuorten liikunnassa, sillä ne tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Tutkimuksen mukaan seuratoiminnassa on mukana lähes puolet suomalaisista lapsista ja nuorista. Useat seurat ovat kehittäneet toimintaansa myös niin, että liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua liikuntaseurojen toimintaan. (Rajala 2010, 17.)

Liikuntaharrastuksena kamppailulajit tuovat harrastajalleen liikunnan iloa, mutta myös kasvattavat lapsia ja nuoria yhteiskuntakelpoisiksi kansalaisiksi. Harrastuksessa yhdistyvät kehittymiseen tarvittavat fyysinen rasitus, sosiaaliset tilanteet ja psykologiset tekijät, kuten esimerkiksi onnistumisen kokemukset.

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa liikunnan, erityisesti kamppailulajien merkitystä lapsille ja nuorille, jotka harjoittelevat Järvenpään Kehäkarhujen junnuryhmässä ja voiko liikunnasta olla apua esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisemisessä. Tutkimuksessa halutaan selvittää myös lasten ja nuorten harjoittelun säännöllisyyttä ja liikuntatottumuksia, koettua harjoittelun mielekkyyttä sekä motivaatiota ja sitoutumista liikuntaharrastukseen.

2 Liikunta osana lasten ja nuorten elämää

Tutkimuksen mukaan 5-17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä kolme kertaa viikossa rasittavasti, parantaakseen verenkiertoelimistöä, lihas-kuntoa, luuston terveyttä, sekä sydän- ja aineenvaihdunnan terveyttä (WHO 2011). UKK-Instituutin mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (UKK-Instituutti 2006, 6).

Liikunnalla on merkitystä lapsen sen hetkisessä elämässä kuin myös tulevaisuudessa. Jotta lapsi ja nuori kasvaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, tarvitsee hän liikuntaa. Liikunnan kautta lapsi ja nuori oppii tuntemaan omaa kehoaan, sen toimintaa ja suoritus-kykyä. Omasta kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta ja urheilu tarjoavat kasvuikäiselle lapselle ja nuorelle myös sosiaalisia tilanteita, jossa opitaan yhteistyötaitoja ja toisen huomioon ottamista sekä solmitaan ystävyyssuhteita. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Liikunta eri muodoissaan on lapsille ja nuorille tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto ja elämysten lähde. Jotta elämyksiä syntyisi enemmän, tulisi koululiikunnassa kuin myös nuorten urheilussa kiinnittää huomiota psykologisiin tekijöihin. (Telama 2000, 71.)

Liikunta tukee lasten ja nuorten kehitystä, muun muassa tarjoamalla parhaimmillaan yhteisöllisyyttä ja onnistumisen kokemuksia (Huovinen, Klemola, Palomäki, Hirvensalo & Heikinaro-Johansson, 16). ”Nuorten liikuntaa säätelevät tai siihen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa yksilöön liittyviin, sosiaaliseen ympäristöön liittyviin ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin” (Laakso ym. 2007, 57).

Fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa lasten kehitykseen, kypsymiseen ja kasvuun ja sen tulisi olla säännöllistä (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 479–480). Kouluikäinen lapsi tarvitsee fyysistä aktiivisuutta joka päivä. Jos liikunta jonain päivänä jää väliin, se ei ole vaarallista, mutta pitkiä liikkumattomia jaksoja tulisi välttää. (UKK-Instituutti 2006, 18.)

2.1 Kasvatus liikunnan avulla

Lapset omaksuvat taitoja normaalin kehityksen eli leikin ja pelien kautta, jolloin he saavat harjoitella perustaitoja luonnollisesti ja samalla heidän motoriikkansa kehittyä (Jaakkola 2012, 255). Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan ohella lapset tarvitsevat kuitenkin myös ohjattua liikuntaa. Lapset tarvitsevat ohjausta liikunnan laajentamiseen ja tarkoin harkittu-

jen tehtävien avulla lasten liikunnallista varmuutta tulee lisätä. (Zimmer 2002, 41.) Harrastustoiminnassa lapset tarvitsevat enemmän ohjausta ja seurantaakin kuin aikuiset.

Liikunnan harrastamisen tärkeys on vuosien aikana korostunut. Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ihmisten elämästä, joten liikunnan harrastamisesta on tullut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta erittäin tärkeää. Niin nuorilla kuin aikuisilla ja jopa lapsilla on havaittu elämäntapa, jossa työ- ja koulumatkat kuljetaan autolla, junalla tai bussilla sekä vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen, ilman fyysistä aktiivisuutta. (Laakso 2007, 19.) Myös kielteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa saattavat vaikuttaa haluttomuuteen omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa myöhemmällä iällä. Kouluissa ja harrastustoiminnassa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota positiivisen liikuntakokemuksen syntyyn. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 158.)

Tutkimusten mukaan lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastus voi lisätä todennäköisyyttä, että liikunta jatkuu aikuisiällä jopa yli kymmenkertaiseksi harrastamattomiin lapsiin ja nuoriin verrattuna. Motivaatio on tärkeässä roolissa liikuntaharrastuksen syntymisessä. Tärkeää on huomata ero liikunnan yhteiskunnallisen perustelun ja yksilön omien motiivien välillä. Fyysisestä toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ovat tärkeitä liikunnan yhteiskunnallisia perusteita, mutta jotkut yksilöt saattavat kokea liikunnan pelkästään sosiaalisena tai esteettisenä kokemuksena, vaikka samalla saavutetaankin fyysisiä tavoitteita. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää ymmärtää, että motiiveja voi olla erilaisia. Esimerkiksi kouluissa olisi hyvä antaa oppilaille kokemuksia erilaisista liikuntalajeista, jotta he oppisivat ymmärtämään millainen liikunta heitä kiinnostaa. (Laakso 2007, 20–21.)

Kouluikäisten liikuntatunnit eivät yksin riitä täyttämään liikunnan määrää, mutta ne kasvattavat oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, hyvinvointiin sekä auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. (UKK-Instituutti 2006, 13.)

Liikunta tarjoaa paljon mahdollisuuksia yksilölliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen edistämiseen. Toiminnallisena oppiaineena liikunta auttaa niitä oppilaita, jotka eivät jaksakaan keskittyä pelkästään teorian opiskeluun, omaksumaan sekä tietoja että oppimistottumuksia, kuten pitkäjänteisyyttä tekemisen kautta. (Laakso 2007, 22.) Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa, varsinkin ohjatun toiminnan laadulliseen kehittämiseen (Telama 2000, 73).

2.2 Lasten motorinen kehitys ja kasvun vaiheet

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia lapsuusvuosien aikana, jolloin lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Lapsen kehittyessä hänen hermojärjestelmänsä kypsyy, kehon koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat sekä vartalon koko kasvaa. (Jaakkola 2010, 76.) Tässä tutkimuksessa tärkeää oli huomioida 7-13 vuotiaiden lasten motorisen kehityksen vaiheet.

Motorisen kehityksen ensimmäisissä vaiheissa opitaan refleksitoiminnot ja alkeelliset taidot, jolloin lapsi kokeilee ja harjoittelee erilaisia perustaitojen alkeita, kuten juoksemista ja heittämistä. Motorisen kehityksen kolmatta vaihetta kutsutaan motoristen taitojen oppimisen vaiheeksi, joka kestää toisen ikävuoden alusta keskimäärin seitsemännen ikävuoden loppuun. Tässä vaiheessa lapset oppivat suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat perusta myöhempien harrastuksissa vaadittavien lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2012, 255.) Kasvavassa iässä olevien lasten on tärkeää saada paljon liikunnallisia kokemuksia, jotta he voivat harjoitella taitoja monipuolisesti (Jaakkola 2010, 77).

Neljäs motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden, eli lajitaitojen vaihe, joka yleensä alkaa seitsemännen ikävuoden aikana, jolloin lapsille on kehittynyt suurin osa motorisista perustaidoista. Tässä motoristen taitojen kehityksen vaiheessa lapset alkavat kiinnostua erilaisista urheilulajeista ja ovat motivoituneita oppimaan erilaisia lajitaitoja erilaisten harrastusten kautta. (Jaakkola 2012, 255–256.) Kouluikäinen voi oppia jo hyvin vaativia erityistaitoja. Tämän ikäinen lapsi voi aloittaa minkä tahansa lajin harrastamisen. (Autio & Kaski 2005, 30.)

7-13-vuotiaat ovat kasvavassa iässä, jolloin keho muokkaantuu, henkistä kasvua tapahtuu ja kaveripiiri tulee yhä tärkeämmäksi. Kouluikäiset liikkuvat mielellään ja harrastavat lajeja monipuolisesti. 7-10-vuotiaana ajatus alkaa kehittymään ja lapsi on tarkka säännöistä sekä tietää oikean ja väärän eron. Tässä iässä lapselle on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia eikä pelkästään epäonnistumisen kokemuksia, jotta lapsi voi saavuttaa itseään koskevan pysyvyyden ja pätevyyden tunteen. (Autio & Kaski 2005, 29–30.)

10–12-vuotiaat lapset lähestyvät puberteettiä ja vertaavat itseään helposti muihin. Tämän ikäiset lapset tarvitsevat aikuisen apua ristiriitaisissa tilanteissa. Lapset ottavat liikunnan tosissaan, mutta tärkeintä on muistaa liikkumisen ilo. Lapsi kaipaa aikuisen tukea. (Autio & Kaski 2005, 31–32.)

10–12-vuotiaat ovat yleensä jo liikunnallisesti lahjakkaita saatuaan siihen harjoitusta. Motoriset taidot kuitenkin erottuvat lasten kesken hyvin. Eron liikuntaa harrastavien ja liikuttomien kesken huomaa hyvin. Puberteetti iässä oleville lapsille sopii liikuntalajeiksi hyvin esimerkiksi kamppailulajit, jumppa, yleisurheilu ja taitoluistelu. (Autio & Kaski 2005, 32–33.) Viimeinen motorisen kehityksen vaihe on opittujen taitojen hyödyntäminen. Se alkaa noin 15 vuotiaana ja kestää koko loppuelämän. (Jaakkola 2012, 255–256.)

Puberteetti iässä (13–15-vuotiaat) olevat lapset kapinoivat yleensä vanhempia vastaan. Liikunnassa nuori kokeilee eri lajeja ja elämään liittyvät asiat kiinnostavat. Henkinen kehitys saattaa aiheuttaa nuorelle murheita ja kriisejä ja itsenäistyminen vanhemmista alkaa. Nuoren sisäinen epävarmuus saattaa näkyä ulospäin ailahtelevaisuutena, sulkeutuneisuutena, herkkänä tai tiuskivana. (Autio & Kaski 2005, 33–34.)

Murrosikäinen saattaa tuntea itsensä kömpelöksi, vaikka olisikin harrastanut jotain lajia pitkään, muuttuneen kehonsa, kuten pituuskasvun vuoksi. Nuori saattaa myös lopettaa harrastuksen helposti 13–15-vuotiaana, sillä harrastusta saattaa olla takana monta vuotta ja nuori haluaa tehdä jotain muuta. Yhtenä syynä voidaan pitää myös vanhempien poissaolua harrastuksesta, kun nuori saa vastuuta itse omasta harrastuksestaan. Samoin kuin lapset, myös nuoret haluavat huomiota ja mikäli se ei onnistu, voi harrastus loppua. (Autio & Kaski 2005, 34–35.)

Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista liikuntaharjoittelua ja paljon toistoja. Liikunnan tulee olla monipuolista, jotta lapsi oppii perustaidot ja hermostollista kehitystä tapahtuu. Alakouluikäisten fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta tasaista, ja siksi he kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja. Lapsi tarvitsee päivittäistä, monipuolista liikuntaa stimuloimaan elimistön kehitystä. (UKK-Instituutti 2006, 21.)

Motorinen kehitys luo mahdollisuuksia ja pohjaa liikuntataitojen oppimiselle (Jaakkola 2010, 79). Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot edistyvät monipuolisen fyysisen aktiivisuuden ja toistojen avulla. Lapsi, joka omaa hyvät motoriset perustaidot, osallistuu mielellään vaativiinkin leikkeihin ja peleihin, sekä saa mielihyvää tuottavista onnistumisen kokemuksista. (Numminen 2000, 50.) Kehitystä tapahtuu koko eliniän ja riittävän ja laadukkaan harjoittelun avulla taitoja opitaan myös myöhemmällä iällä. Tärkeää on, innostuuko ja motivoituuko lapsi liikunnasta vai ei. (Jaakkola 2010, 79.)

2.3 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositus

Lapsi tarvitsee päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, sillä se on kasvun, kehittymisen ja terveyden edellytys. Liikunta vahvistaa luustoa ja tuo tarvittavaa rasiitusta lihaksille. (Numminen 2000, 49.) Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsuusiässä on vähintään kaksi tuntia päivässä. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä. (UKK-Instituutti 2006, 18–19.)

Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla sekä tarvitsevat paljon aikaa ja mahdollisuuksia oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikumista ei tarvitse yleensä rajoittaa, sillä terve lapsi pysähtyy ja pitää tauon luonnostaan kuormituksen tullessa liian rasittavaksi. Liikunnan suuresta määrästä voi tulla terveystriski lapselle, jos liikunta on liian yksipuolista tai se sisältää pitkää yhtäjaksoista rasittavaa liikuntaa. Lapsi kykenee kestoltaan lyhyeen intervallityyppiseen ja rasittavaan harjoitteluun, mutta pitkään kestävästä rasittavasta liikunnasta tulee välttää. (UKK-Instituutti 2006, 18–19.)

Urheiluharrastuksia tulisi harrastaa lapsuusiässä vähintään 1-2 kertaa viikossa, jotta se olisi erinomainen lisä lapsen muuhun liikuntaan. Lasten ehdoilla asiantuntevasti toteutettu urheiluharrastus tuo myös lasten arkeen lisää liikuntaa. Monipuolinen liikunta nuoruusiässä edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä. Fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää läpi nuoruusiän, osaa ennen murrosikää, osaa murrosiässä ja osaa vasta murrosiän jälkeen. (UKK-Instituutti 2006, 22.)

Fyysisesti aktiivinen lapsi purkaa energiaansa liikkeessaan. Sen sijaan lapsesta, jolla ei ole mahdollisuutta energian purkamiseen, saattaa tulla häirikkö. Tällöin lapsi yrittää todellisuudessa kertoa aikuiselle tarvitsevänsä enemmän fyysistä aktiivisuutta energiansa purkamiseksi. (Numminen 2000, 51.)

2.4 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Lapset kehittyvät sosiaalisesti jokapäiväisten kanssakäymisten kokemuksilla ja yhteiselmässä muiden kanssa. Sosiaalisissa tilanteissa lapsi oppii antamaan periksi, kuin myös pitämään puolensa, riitelemään ja sopimaan, saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan, jakamaan ja luopumaan, neuvottelemaan ja määräämään sekä hylkäämään ja hyväksymään. (Zimmer 2002, 26.)

Tärkein ikä sosiaalisen käyttäytymismuotojen kehityksessä on 3-6 vuoden iässä, jolloin sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät koko elämän. Lasten tulisi saada vaikutteita

myös toisilta lapsilta, eikä vain aikuisilta, jotta he kasvaisivat sosiaaliseen ympäristöön. Esimerkiksi harrastuksissa eri-ikäisistä koostuvat ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia oppia toinen toisiltaan, sopeutua nuorempien ja vanhempien kykyihin. Liikunnalliset harrastukset sopivat tähän tarkoitukseen, sillä niissä tilanteissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä harrastustovereiden ja ohjaajan kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista sekä pelisäännöistä sopimista ja niiden noudattamista. (Zimmer 2002, 26–28.) Liikuntaharrastuksella katsotaan siis olevan sosiaalistavaa vaikutusta (Telama 2000, 55).

Liikunnalliset leikit tarjoavat mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia käyttäytymismuotoja, ilman että ohjaajan tarvitsee erikseen tuoda esille, että ne ovat tietoista edistämistä. Ohjaajan tulee kuitenkin tarkkailla miten roolit jaetaan ja myöhemmin keskustella lasten kanssa tilanteista. Vaikka liikunnalliset leikit ja harrastukset käynnistävät oppimisprosesseja, eivät ne aina johda positiiviseen lopputulokseen ja lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Jotkut leikit esimerkiksi edistävät kilpailuhenkeä, ja sellaista toimintaa lasten liikunnallisessa kasvatuksessa tulisi välttää. (Zimmer 2002, 30–31.)

Lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omassa perheessä, kaveripiirissä ja harrastuksissa. Lapsijoukossa lapsi oppii toisilta, lapset vertaavat itseään muihin, kehittävät itseään ja sosiaalisia taitojaan. (Vainikainen 2002, 6-7.) ”Sosiaalinen ympäristö voi joko luoda liikuntamotivaatiota edistävän tai sitä heikentävän ilmapiirin tukemalla tai estämällä yksilön psykologisia perustarpeita” (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160).

Yksilölle on tärkeää toimia erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Oppiminen vaikuttaa positiivisesti yksilön asenteisiin ja sen kautta ryhmässä toimimiseen. Etuja ovat mm. sosiaalisten taitojen lisääntyminen, ennakkoluulojen väheneminen ja suvaitsevaisuuden lisääminen, sopeutumisen helpottuminen, yhteistoimintakyvyn, vuorovaikutuksen ja kommunikation kehittyminen. (Kauppila 2004, 27–28.)

2.5 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

Kasvuiässä lapset tarvitsevat säännöllistä monipuolista liikuntaa kehittyäkseen terveesti. Jotta elimistö kehittyä suorituskykyiseksi, kaippaa se riittävästi erilaisia ärsykeitä. Muuttuvat elinolosuhteet, kuten esimerkiksi muutto paikkakunnalta toiselle, koulunvaihdos, kavereiden vaihtuminen, saattavat aiheuttaa oireita, kuten kommunikaatiohäiriöitä, pelkoja, aggressiivisuutta, keskittymishäiriöitä ja hyperaktiivisuutta. (Zimmer 2002, 43–45.)

Psykologiset tekijät vaikuttavat kaikkein voimakkaimmin liikuntamotivaatioon ja –aktiivisuuteen. Useimmat liikuntaan yhteydessä olevat psyykkiset tekijät liittyvät minäkäsitykseen. Persoonallisuuden ja mielenterveyden kannalta tärkeän itsearvostuksen on katsottu olevan positiivisessa yhteydessä liikuntaharrastukseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 58.)

Monet aikuiset urheilevat ja liikkuvat, koska haluavat olla terveitä, hyväkuntoisia, hoikkia, sietää painetta ja olla vastustuskykyisiä. Lapset eivät osaa ajatella yhtä tarkoituksenmukaisesti, joten he liikkuvat siksi, että se on hauskaa. Tutkimusten mukaan juokseminen, leikkiminen ja uupumiseen saakka riehuminen saattavat olla tärkeitä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. (Zimmer 2002, 42–44.)

Lapsen oppimisen yksilöllisiä etuja harrastuksessa voivat olla mm., yksilön henkisen kapasiteetin kasvu, lajitekniikan suorittamisen helpottuminen, virhereaktioiden väheneminen, suorituksen tehostuminen oppimisen vaikutuksesta, tietojen ja taitojen kasvaminen sekä mielenterveyden ylläpito. (Kauppila 2004, 26–27.)

Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset saattavat olla hyvin tilannesidonnaisia, mutta liikunta ja urheilu ovat kuitenkin hyviä ympäristöjä kasville ja kehitykselle. Urheiluharrastus ”suojelee” nuoria huonoista ajanviettavoista, kuten alkoholin ja huumeiden käytöstä tai rikollisuudesta. (Telama 2000, 55.)

3 Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa halua ja tahtoa tehdä asioita. Se on monimutkainen prosessi, johon sosiaalinen ympäristö ja ihmisen persoonallisuus yhdessä vaikuttavat. Terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö edistävät yksilön viihtymistä toiminnassa, eikä hän koe itse-tuntoa uhatuksi eikä harjoitus- ja liikuntasuoritustilanteita ahdistaviksi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–49.)

Hyvä motivaatio auttaa muita oppimiseen tarvittavia välineitä, kuten pitkäjänteisyyttä, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja ajattelua. Motivaatio näkyy valmiutena suorittaa erilaisia tehtäviä niin koulussa, vapaa-ajalla kuin harrastuksissa päämäärän saavuttamiseksi. (Kauppila 2004, 43.)

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiiveina ovat ilo ja myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Jos urheilija on sisäisesti motivoitunut, jaksaa hän harjoitella vaikka kohtaisikin vastoinkäymisiä, kuten loukkaantumisia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–53.)

Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä. Näitä ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön luottamusta omiin kykyihinsä. Koetulla autonomialla tarkoitetaan, sitä missä määrin yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä. Myös juniorivalmennuksessa autonomian kokemukset ovat tärkeitä. Junioreiden motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että heille muodostuu kokemus siitä, että he todella voivat olla mukana päättämässä yhteisistä asioista. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa yksilön sidettä ryhmään, koko joukkueeseen tai erityisesti ryhmään, jonka kanssa harjoitellaan päivittäin tai viikoittain. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–53.)

Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua ja se voi siten olla ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.) Usein vanhemmat vievät lapset harrastuksiin, joita ovat saattaneet joskus itse harrastaa ja silloin lapsi ei välttämättä ole sisäisesti motivoitunut harrastamaan lajia.

3.1 Tavoiteorientaatioteoria

Liikuntamotivaation kehittymiseen vaikuttavat tehtäväsuuntautuneisuus ja kilpailusuuntautuneisuus (minä), jotka yhdessä muodostavat tavoiteorientaatioteorian. Tehtäväorientoituneet yksilöt kokevat pätevyyttä silloin, kun he kehittyvät omissa taidoissaan, yrittävät paljon, tekevät yhteistyötä toisten henkilöiden kanssa tai oppivat uusia suoritustekniikoita. Yksilön oma kehittyminen ja yrittäminen saavat aikaan pätevyyden tunnetta, eikä onnistumisen tunne ole kiinni muiden suorituksista. Tällöin myös alhaisen liikuntataidon omaavat yksilöt saavat onnistumisen kokemuksia. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 161–162.)

Minäorientoituneet yksilöt kokevat pätevyyttä silloin, kun he onnistuvat voittamaan toiset, saavuttamaan hyvän lopputuloksen tai suoriutuvat tehtävistä vähemmällä yrittämisellä ja nopeammin kuin muut. Minäorientoituneet yksilöt ovat kilpailuhenkisiä, ja siten se on yhteydessä suotuisiin motivaatiotekijöihin, jos yksilön koettu pätevyys on samanaikaisesti korkea. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

Jokaisella yksilöllä on piirteitä niin tehtävä- kuin minäorientaatiosta. Liikuntamotivaation kannalta ongelmaksi saattaa muodostua tilanteet, joissa yksilön minäorientaatio on tehtäväorientoitua korkeampi, etenkin jos samaan aikaan yksilön koettu pätevyys on heikko. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

”Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita”. Se vaikuttaa yksilöiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Liikuntatunnin tai harrastuksen motivaatioilmastoon vaikuttavat niin ohjaajan kuin oppilaiden tekemät ratkaisut. Jos esimerkiksi suurin osa ryhmästä on tehtäväsuuntautuneita, kehittyvä motivaatioilmasto siihen suuntaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162–163.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yksilöiden keskinäinen sosiaalinen vertailu ja suoritusten tulokset korostuvat. Tämä vaikuttaa ryhmän sisällä yksilöiden alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, huonoon viihtyvyyteen ja siihen ettei liikuntaa koeta tärkeäksi terveydelle. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa enemmän positiivisia onnistumisen kokemuksia ja yksilöt viihtyvät liikuntatunnilla tai harrastuksessa paremmin kuin minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on suositeltavampi kaikenlaisessa lasten ja nuorten liikunnanohjaustoiminnassa. Silloin mahdollisimman

monella lapsella ja nuorella on mahdollisuus kokea myönteisiä onnistumisen kokemuksia. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163.)

3.2 Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio

Lapsen käyttäytymiseen vaikuttavat voimakkaasti motiivit, kuten uteliaisuus, liikkumisen ja tutkimisen tarve, hyväksynnän tarve, uuden tarve, liikkumisen ilo sekä suorittamisen tarve (Zimmer 2002, 79). Myönteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa herättävät sisäisen motivaation, joka luo pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle (Telama 2000, 55).

Lasten ja nuorten elämään kuuluu luonnollisena osana liikunta. Sen tulisi olla hauskaa, tuottaa lapsille ja nuorille iloa, myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. (UKK-Instituutti 2006, 21.) Elämykset motivoivat lasta uusiin kokeiluihin liikunnassa ja leikeissä (Numminen 2000, 50). Tämä toteutuu, kun liikunta toteutetaan lasten ja nuorten näkökulmasta ja osallataan myös heidän ehtoillaan ja toiveillaan (UKK-Instituutti 2006, 21).

Lapsilla ja nuorilla korostuu liikkumisessa omatoimisuus ja omaehtoisuus ja he haluavat kokeilla rajojaan ja eroon auktoriteeteista. Siksi lapset ja nuoret tulisi ottaa mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Liikunta ryhmässä tarjoaa nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluvan vertaisryhmään (kuten joukkuepelit) hakeutumisen mahdollisuuden. (UKK-Instituutti 2006, 22.)

Lapset liikkuvat siksi, että se on hauskaa. Toisin kuin vanhempia lapsia, alle kouluikäisiä ei tarvitse motivoida liikkumaan, vaan heille on annettava riittävästi aikaa ja tilaa luonnollisen liikuntatarpeensa löytämiseen ja tyydyttämiseen. Nuoret lapset myös itse huomaavat liikunnan tekevän hyvää. (Zimmer 2002, 42–44.) Lasten ja nuorten motivaatioon vaikuttaa liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus, jolloin liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy helposti (UKK-Instituutti 2006, 22).

Lasten minäkäsitys muuttuu ala-asteikäisenä kielteisemmäksi, jolloin lapset muuttavat jokaisen asian, kuten liikuntasuoritukset kilpailuksi. Lapset ovat kuitenkin tällöin innokkaita harjoittelemaan, koska uskovat harjoittelun ja yrittämisen kannattavan. Lapset jaksavat yrittää epäonnistumisen jälkeenkin lannistumatta. (Lintunen 2000, 82.) Onnistuneen liikuntasuorituksen aikaansaamat positiiviset tunteet lisäävät lapsen motivaatiota ja halua toistaa suoritus. Lapsi oppii ohjaamaan toimintaansa alun ulkoisen puheen jälkeen sisäisen puheen avulla, kun hänen ajattelunsa kehittyy. (Numminen 2000, 51.)

Varhaisnuoruuteen liittyy paljon psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia. Noin 12–13 vuotiaana nuorten ajattelu kehittyy uudelle tasolle ja he ymmärtävät, että kyvyt, kapasiteetti ja yrittäminen vaikuttavat kaikki osaltaan lopputulokseen. Tällöin nuorille saattaa syntyä kielteisiä liikuntakokemuksia, jos he ajattelevat etteivät voi kehittää omia liikuntataitojaan. (Lintunen 2000, 82.)

Sisäinen motivaatio on tärkeää lasten ja nuorten liikunnassa. Harjoituksissa on sääntöjä, mutta koska niitä harjoitellaan käytännössä, ne eivät tunnu yhtä ehdottomilta kuin kasvatusilanteessa. Lapsella tai nuorella on mahdollisuus asettaa omia tavoitteita ja kohdata yksilöllisiä haasteita ja kokea myönteisiä kokemuksia. Ne voivat liittyä mm. oman kehon kokemuksiin, pätevyyden tunteisiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen tai toimintaan liittyvään jännitykseen. (Telama 2000, 58.) Omien taitojen lisääntyminen kannustaa myös jatkamaan oman harrastuksen parissa (Autio & Kaski, 2005, 30). Harrastustoiminnassa yhdistyy myös vuorovaikutustilanteet yhdessä muiden lasten ja nuorten kanssa. (Telama 2000, 58.)

Liikunta on tärkeää lapsen kehitykselle, mutta sillä on myös harrastajalleen itseisarvoa. Se on elämää rikastuttava elämysten ja kokemusten lähde. Liikunta on myös lapsille ja nuorille tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto, jolloin he voivat tavata harrastuskavereita. Sosiaalinen elämys voi liittyä siihen, että on pidetty, arvostettu tai suosittu kavereiden keskuudessa. Niitä voivat olla myös toisen auttaminen, avun saaminen, mahdollisuus luottaa toisiin tai tunne, että toiset luottavat minuun. (Telama 2000, 58.)

4 Syrjäytyminen ja sen ehkäisykeinot

Syrjäytyminen käsitteenä on vaikea määrittää, se voi ilmetä monella eri tavalla, kuten työstä, koulutuksesta, liikunnasta tai kaveripiiristä syrjäytymisenä. Syrjäytyä voi myös eri tasoilla, kuten yhteiskunnan, sosiaalisten ryhmien tai yksilön näkökulmasta. Yksilötasolla syrjäytyminen ilmenee erilaisina sosiaalisina ongelmina tai niiden kasautumisena. Syrjäytyminen on usein etenevä prosessi. (Huovinen, Klemola, Palomäki, Hirvensalo & Heikinaro-Johansson 2003, 16.)

Syrjäytyminen on laaja-alaista ja se ulottuu useille elämänalueille. Koulutuksellinen syrjäytyminen tarkoittaa valmiuksien ja kompetenssien puuttumista ja se tuottaa vaikeuksia päästä monille koulutusurille ja työmarkkinoille, mikä johtaa työmarkkinalliseen syrjäytymiseen. Sosiaalinen syrjäytyminen tarkoittaa, että henkilöltä saattaa puuttua perhesiteet ja kaverit, hän on yksinäinen ja se johtaa sosiaalisen tuen ja ulkoisen kontrollin heikkenemiseen. Normatiivinen syrjäytyminen tarkoittaa normaalisuuden rikkomista, poikkeavaksi leimaamista ja siihen liittyvää identiteetin muodostumista. Vallankäytöllinen syrjäytyminen tarkoittaa sitä, ettei henkilöllä ole juuri mahdollisuuksia vaikuttaa itseään koskeviin ratkaisuihin. (Lehtonen & Lehtonen 2008, 53–54.)

Lasten, jotka liikkuvat vähän tai ei lainkaan, määrä kasvaa koko ajan. Tämä aiheuttaa tulevaisuudessa monenlaisia kansanterveydellisiä ongelmia, kuten tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, lihavuutta, väsyneisyyttä ja muuta työkykyä heikentävää ja syrjäytymisvaaraa lisäävää. (Järvinen 1999, 8.)

Koulujen liikuntatuntien määrät ovat vähentyneet, jolloin ne joita liikunta ei kiinnosta eivät käänne liiku vapaa-ajalla, ovat vaarassa tippua pois liikuntatottumuksia edistävästä toiminnasta. Tällöin myös väsyneisyys lisääntyy. (Järvinen 1999, 8.)

Irmeli Järventien teettämän tutkimuksen mukaan lähes kolmasosa ala-asteen oppilaista on vakavassa syrjäytymisvaarassa (Koivuranta 2000, 29). ”Merkkejä lapsen syrjäytymisestä on usein luettavissa jo peruskoulun alkuvaiheessa”. Pojilla ilmenee käytöshäiriöitä, keskittymiskyvyn puutetta, levottomuutta ja oppimisvaikeuksia. Vanhemmilla oppilailta voi ilmetä poissaoloja koulusta, päihteiden käyttöä ja ilkivaltaa. Tyttöillä esiintyy edellä mainittujen oireiden lisäksi myös vetäytyvää käyttäytymistä, ahdistuneisuutta ja henkistä pahaa oloa. (Huovinen ym. 2003, 16.)

Olennaista on ongelmien tunnistaminen ja varhainen puuttuminen, sillä pitkälle edennyttä syrjäytymisprosessia on vaikea pysäyttää. (Koivuranta 2000, 29.)

4.1 Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät

Tutkimusten mukaan 15–20 % oppilaista kärsii mielenterveyden ongelmista. Selvitäkseen jokapäiväisestä elämästä lapset ja nuoret tarvitsevat hyvän elämän eväitä, eli hyvää itsetuntoa, psyykkistä eheyttä ja tervettä kokonaispersoonallisuutta. (Tilus 2010, 10.) Usein yhtenä syrjäytymisuhan taustatekijänä ovat oppimisvaikeudet (Rantala 2000, 19). Oppilaat, joilla on vaikeuksia koulussa, on muita suurempi riski ajautua syrjään myöhemmässä elämässä (Ylilehto 2000, 43). Usein myös varhaislapsuudessa alkava syrjäytymisprosessi johtaa koulussa alisuoriutumiseen ja myöhemmin jatkokoulutuksen ulkopuolelle jäämiseen. Kaikilla syrjäytymisvaarassa olevilla lapsilla tai nuorilla ei kuitenkaan ole oppimisvaikeuksia, vaan esimerkiksi psyykkisiä oireita, kuten paniikkihäiriöitä eli vaikeuksia olla vuorovaikutustilanteissa. (Rantala 2000, 19.)

Kasvaakseen lapsi tarvitsee turvallisuutta, vuorovaikutusta, huolenpitoa, yksilöllisyyttä, jatkuvuutta, kunnioitusta ja huomiota (Ylilehto 2000, 43). Vaikka lapsi tai nuori ei olisi epäonnistuja, mahtuu koulunkäymiseen lapsen psykologisen kehityksen kannalta negatiivisia kokemuksia, kuten esimerkiksi kiusaamista. Kielteiset kokemukset lisäävät syrjäytymisrisiä. (Rantala 2000, 19.)

Ala-asteikäiset lapset elävät ikävaihetta, jolloin sekä sosiaalinen että psyykinen identiteetti kehittyvät voimakkaasti. Tällöin vakiintuvat ne emotionaaliset ja kognitiiviset skeemat eli sisäiset mallit, joiden pohjalta lapsi myöhemmin rakentaa identiteettinsä. (Koivuranta 2000, 28.)

Muun muassa henkinen rasittuneisuus ja kiireinen elämänmeno ajavat masennukseen ja sitä kautta syrjäytymiseen. Tärkeintä on taata lapselle ja nuorelle mahdollisuus elää turvallisten aikuisten luomassa yhteisössä ja samalla heidän itsetuntoaan tulee vahvistaa, kykyä puolustaa itseään ja vastustaa ryhmäpainetta. (Ylilehto 2000, 42–43.)

4.2 Liikunta syrjäytymisen ehkäisykeinona

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa oleva lapsi tai nuori liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Hänellä voi olla puutteita motorisissa perustaidoissa, mikä voi johtaa syrjään vetäytymiseen esimerkiksi liikunnallisista pihaleikeistä. Lapsi ei ehkä koe itseään liikunnassa

hyväksi, taustalla voi olla esimerkiksi heikot motoriset taidot tai ylipaino, vamma tai sairaus, hän kokee itsensä muuten vaan heikoksi tai hän on arka. Lapsi tarvitsee liikkumisessa paljon muiden tukea ja lapsen omaehtoinen liikkuminen voi olla hyvin vähäistä. Vähäinen liikkuminen voi johtua myös lapsen taustasta, jolloin perheeltä saadut liikkumisen mallit ovat vähäiset. (Rajala 2010, 36.)

Rajalan (2010, 19) mukaan lapset ja nuoret voivat syrjäytyä liikunnasta monesta eri syystä tai jopa ilman syytä. Yleisimpiä syitä ovat liikuntaharrastuksen loppuminen, yksinäiset, ujut ja arat, maahanmuuttajat ja etniset vähemmistöt, erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, koulukiusatut, huostaan otetut, syömishäiriöiset, seksuaaliset ja uskonnolliset vähemmistöt, taloudelliset ongelmat, syrjäseudulla asuvat lapset ja nuoret tai muut ongelmat perheessä.

Säännöllinen liikunta ja urheileminen antavat harjoittajalleen samanlaisia hyvänolon tunteita kuin esimerkiksi huumausaineet ja virtuaaliosallistuminen (Ainasoja 2004, 11). Tutkimusten mukaan, henkilöt, jotka harrastavat urheilua, on vähemmän taipumusta joutua rikollisille teille. Liikunta voi toimia siis ehkäisevänä tekijänä ajautumasta huonoille teille. Liikunnan avulla on myös pyritty sosiaalistamaan rikollisuuteen taipuvaisia nuoria. (Telama 2000, 56–57.) Urheilu edistää myös henkisen hyvinvoinnin lisäksi ruumiillista terveyttä, sillä liikunta aktivoi painonhallintaan. Tutkimusten mukaan lapsena hankittu lihavuus on pysyvää. (Ainasoja 2004, 11.)

Liikunta tukee lapsia ja nuoria monella eri tavalla, kuten tarjoamalla parhaimmillaan yhteisöllisyyttä, onnistumisen mahdollisuuksia sekä luontevia ja hyväksyttäviä tapoja purkaa paineita ja energiaa (Huovinen, Klemola, Palomäki, Hirvensalo & Heikinaro-Johansson 2003, 16–17). Liikunnalla on suuri merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä, sillä ryhmässä toimiminen ja yhteiset pelisäännöt luovat nuorelle tarvitsemaansa tukea ja itsevarmuutta, mikäli hän ei ole kotoaan niitä saanut.

4.3 Urheiluseurat syrjäytymisen apuna

Liikuntajärjestöillä ja seuroilla on suuri rooli lasten ja nuorten liikunnassa, sillä ne tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Tutkimuksen mukaan seuratoiminnassa on mukana lähes puolet suomalaisista lapsista ja nuorista. Useat seurat ovat kehittäneet toimintaansa kilpa- ja huippu-urheilun lisäksi niin, että myös liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua liikuntaseurojen toimintaan. Lasten ja nuor-

ten harrastuksen jatkuminen on varmempaa mitä monipuolisempaa seuran toiminta on. (Rajala 2010, 17.)

Toisinaan seurojen kapasiteetti liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten liikunnan aktivointiin voi olla rajallista. Siksi mm. Nuori Suomi pyrkii kehittämään seuratoimintaa niin, että se tukisi paremmin lasten ja nuorten kasvua sekä tarjoaisi heille mahdollisuuden harrastaa haluamaansa liikuntaa. Seuratoiminnasta löytyy kuitenkin esimerkkejä, joissa seurat ovat mukana tukemassa vähän liikkuvia lapsia ja nuoria liikunnan pariin. (Rajala 2010, 17.) Järvenpään Kehäkarhut korostaa koulukiusaamattomuutta ja kannustaa kaikenikäisiä kamppailulajien pariin.

Aiemmin mm. Likes-tutkimuskeskus ja Nuori Suomi ovat tehneet hankeraportin vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivoinnista. Tutkimuksen mukaan perheen sosioekonomiset ongelmat voivat haitata lapsen tai nuoren liikuntaharrastusta. Jotkut urheiluseurat ovatkin huomioineet tämän ja pyrkivät tukemaan vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikuntaharrastusta. (Rajala 2010, 20.) Järvenpään Kehäkarhut yhdessä Järvenpään sosiaalitoimiston kanssa tukevat syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria.

Syrjäytymisen ehkäisyyn kannalta oleellista on, että joku tunnistaa lapsen tai nuoren tuen tarpeen ja näin lapsi tai nuori saa tarvittaessa tukea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Ajoissa annettu tuki ehkäisee ongelmien kasaantumista ja pitkittymistä. (Lämsä 2009, 12.) Kaiken kaikkiaan syrjäytymisen ehkäisemisellä on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin ja myös kansantaloudellisesti syrjäytymisen ehkäisemisellä on mittava merkitys (Lehtonen & Lehtonen 2008, 54).

Icehearts on toimintamalli, joka on kehitetty ennaltaehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä ja edistämään hyvinvointia. Toimintamallin kohderyhmänä ovat pojat ja sitä toteutetaan kouluissa ja vapaa-ajan toiminnassa. Lastensuojelutyö tarjoaa lapsille pitkäkestoisien harrastuksen, joilla ei muuten olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Toiminta on maksuton lapselle ja hänen perheelleen. Toimintamalli luo yhteisöllisyyttä ja toimii sosiaalisen kasvun edistäjänä. Toiminnassa koetaan positiivisia kokemuksia ja elämäniloa sekä kasvatetaan vastuulliseen aikuisuuteen. (Räty 25.1.2012.) Toiminnan päätavoitteena on rakentaa lapsille tukiverkosto kasvua ja myöhempää elämää varten (Turkka & Turkka 2008, 23).

Nuori Suomi on järjestänyt yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa vuonna 2012 ”Turvallinen ja eheä Suomi” -seminaarin, jonka otsikkona oli ”Liikunta osallisuuden edistäjänä – esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä”. Seminaarin aiheena oli lapset ja nuoret, jotka liikkuvat liian vähän ja pohdintana miten toimintaa voi jatkossa kehittää, jotta vähän liikkuvat lapset ja nuoret saataisiin liikkumaan enemmän. (Räty 25.1.2012.)

Seminaarissa esimerkkinä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä oli Järvenpään Kehäkarhut ry, joka tekee yhteistyötä sosiaali- ja nuorisotoimen kanssa. Seurassa tuetaan ”nuoret kadulta nyrkkeilysalille” toiminnassa nuorta sosiaalisesti, psykologisesti ja konkreettisesti, kuten kustantamalla tarvittavat välineet harrastukseen. (Räty 25.1.2012.)

5 Järvenpään Kehäkarhut ry

Järvenpään Kehäkarhut ry (JäKK) on kamppailulajeihin erikoistunut seura ja se perustettiin 13.2.1996. Seuran harjoitussalilla on noin 60 erilaista ohjattua harjoitustuntia viikoittain. JäKK järjestää kaksi kertaa vuodessa jokaisesta lajista peruskursseja. Vuonna 2014 harrastajia seurassa oli noin 400 - 470, joista pieni osa kilpailee aktiivisesti. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhut ry on Työväen Urheiluliiton (TUL) jäsenseura ja se ei tavoittele voittoa, vaan varat käytetään seuran toimintaan. Pätevä valmennus ja ohjaus ovat Kehäkarhujen koko toiminnan perusta. Vuonna 2014 seuran toiminnassa oli mukana 40 eri lajien valmentajaa. Ohjaajina toimivat myös liikunta- ja terveysalan ammattitutkinnon suorittaneita henkilöitä. Kaikki valmentajat ovat lajiliittonsa kouluttamia, sekä useat ovat saaneet myös SLU:n (Suomen liikunta ja urheilu) eriasteisia koulutuksia. Jokaisella lajilla on oma lajivastaava, joka koordinoi lajiaan yhdessä toiminnanjohtaja Juha Sauraman kanssa. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Suosituimpia lajeja JäKK:ssa ovat kuntonyrkkeily, potkunyrkkeily, defendo ja krav maga. Näiden lajien osuus harrastajista on noin 95 %. Naisten osuus harrastajista on kasvanut seuran toiminnan aikana voimakkaasti. Tällä hetkellä naisharrastajien osuus on noin 50 %. Naisia on myös kilpaottelijoissa runsaasti ja he ovat menestyneet hienosti. Nuorten alle 18-vuotiaiden osuus harjoittelijoista on tällä hetkellä 60 %. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Seura kannustaa harrastajia osallistumaan useaan lajiin samaan aikaan, jolloin yhdellä maksulla voi osallistua kaikkien lajien harjoitteluun. Kuitenkin lajivaatimusten kuten iän tulee täytyä ja peruskurssien tulee olla suoritettuna. Kolmannes seuran harjoittelijoista harrastaakin useaa lajia samaan aikaan ja harjoittelijoina on myös useita kokonaisia perheitä. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhut ry:n jäsenet sitoutuvat koulukiusaamattomuuteen ja seura puutuu harjoittelijoiden käytöshäiriöihin ja rikkeisiin. Seuralla on käytössään säännöt, joita kaikkien on noudatettava. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

5.1 Kamppailulajit Järvenpään Kehäkarhuilla

Kamppailulajeilla voi olla paljon annettavaa tavoiteltaessa elinikäistä liikuntaharrastusta ja edistymistä oman itsensä tuntemisessa. Kamppailulajeissa yhdistyvät moraaliset ja eettiset arvot. Kamppailulajit opettavat monipuolisesti liiketaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia. Kamppailulajit lisäävät itsevarmuutta, ne ovat hyvää hikiliikuntaa, vaativat kurinalaisuutta ja keskittymistä. Keskittyminen ja kurinalaisuus, uusien liikkeiden ja liikeratojen oppiminen ja oivaltaminen tarjoavat myös positiivisia kokemuksia. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 363, 370.)

Järvenpään Kehäkarhut ry:n ohjelmassa on useita lajeja, ja niitä yhdistävänä tekijänä ovat kamppailulajit, jossa eri lajit tukevat toisiaan. JäKK:n lajeja ovat perinteinen olympiatyylin nyrkkeily, kuntonyrkkeily, potkunyaerkkeily eli kickboxing, Krav Maga, Defendo, kyusho jutsu eli hermopistekamppailu, kahvakuula ja Brasilialainen ju-jutsu. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Tässä opinnäytetyössä tärkeimmät tarkasteltavat lajit olivat Kehäkarhujen juniorkickboxing eli potkunyaerkkeily ja nyrkkeilykoulu. Kuntonyrkkeily on luultavasti helpoin tapa tulla kamppailulajien maailmaan. Kuntonyrkkeilyssä harjoitellaan normaaleita nyrkkeilyharjoitteita, lajin perustekniikkaa sekä otteluharjoituksia tehdään harjoituksissa vapaaehtoisesti. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhuissa harjoitellaan neljää potkunyaerkkeilyn ottelumuotoa, full contact eli voimakkaat kontaktit sallittuja, low kick eli alapotkusäänöillä, jolloin jalkoihin saa myös potkia tietyin säännöin, light contact eli ottelu on kevyttä, kovat kontaktit eivät ole sallittuja ja K- 1 eli. Aikuisten ryhmässä samat harjoittelijat harrastavat kaikkia mainittuja ottelumuotoja. Junnuryhmässä harjoitellaan potkunyaerkkeilyn perustekniikkaa, syventymättä eri ottelumuotoihin. Potkunyaerkkeilyssä on paljon mukana nyrkkeilyä, ja näitä kahta lajia onkin hyvä harjoitella samanaikaisesti. Potkunyaerkkeily eli kickboxing on erittäin suosittu, turvallinen ja hyvä liikuntaharrastus. Harjoituksissa on paljon lajin perus- ja paritekniikkaa. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Nyrkkeilyssä ja potkunyaerkkeilyssä kehitetään voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuuden eri osa-alueita. Kamppailulajien tehokkaat ja toimivat tekniikat takaavat hyvän fyysisen kunnon lisäksi hyvän itsepuolustustaidon. (Combat Kickboxing 2015.)

5.2 Järvenpään Kehäkarhut ry:n koulukiusaamisen ehkäisytyö

Vuonna 2006 Järvenpään Kehäkarhut ry käynnisti projektin, jossa kaikki seuran harrastajat sitoutuvat koulukiusaamisen ehkäisyyn. Projektin myötä kukaan seurassa urheileva nuori tai lapsi ei syyllisty koulussa kiusaamiseen, eikä myöskään hyväksy muiden kiusaamista. Koulukiusaamisen ehkäisyprojekti loppui vuonna 2009 mutta siitä jäi vakiintunut käytäntö seuran toimintaan. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhut ry jakaa koulukiusaamisen ehkäisemisen työkaluja seuran lasten- ja nuorten harjoitusryhmien valmentajille, ja koulukiusaamista käsitellään junnuryhmän harjoituksissa osana lajiharjoittelua. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

JäKK on saanut useita palkintoja koulukiusaamisen ehkäisytyöstä, mutta seura pitää tärkeämpänä sitä, että se on pystynyt vaikuttamaan positiivisemmän kouluilmapiirin muodostumiseen Järvenpään alueella. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhut ry on tehnyt koko historiansa ajan erityishankkeita mm. Järvenpään kaupungin kanssa. Kamppailulajien parista on saatu nuorilla ilmennyttä negatiivista energiaa ja pahoinvointia käännettyksi myönteisempään suuntaan. Nuoria on pyritty tukemaan myös koulunkäynnissä ja vapaa-ajalla. Huonossa taloudellisessa asemassa oleville nuorille on järjestetty taloudellista apua harrastuksessa. Näistä erityishankkeista seura on rikastunut usealla Suomenmestaruus mitalilla, joita nämä nuoret ovat saavuttaneet. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

”Järvenpään Kehäkarhut on mahdollistanut historiansa aikana usealle nuorelle mahdollisuuden kiinnittyä urheilun kautta yhteiskuntaan. Yhteistyötä näiden nuorten kanssa on tehty ja tehdään edelleen hyvin kokonaisvaltaisesti yhdessä eri viranomaisten kanssa. Järvenpään sosiaalitoimiston kautta harjoitteluun mukaan tulleista nuorista useat ovat löytäneet uuden elämänlangan kamppailu-urheilun myötä ja kasvaneet yhteiskuntakelpoiksi veronmaksajiksi”. Seura panostaa lasten ja nuorten erityishankkeisiin joka vuosi myös budjetistaan merkittävän osuuden. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

Järvenpään Kehäkarhut ry tekee jatkuvaa yhteistyötä Järvenpään sosiaalitoimen ja Keski-Uudenmaan poliisin kanssa. Seura pyrkii valmentamaan nuoria harjoittelijoitaan kokonaisvaltaisesti sisältäen fyysisen harjoittelun lisäksi yhteisöllisten arvojen mieltämisen osana harjoituskokonaisuutta, sillä urheilija on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. (Järvenpään Kehäkarhut 2014.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessa haluttiin selvittää lasten ja nuorten kokemuksia ja mielipiteitä liikunnasta ja erityisesti kamppailulajiharrastuksesta Järvenpään Kehäkarhuilla ja mikä merkitys liikunnalla on heidän elämäänsä. Tutkimuksen toimeksiantaja on kamppailulajeihin erikoistunut seura Järvenpään Kehäkarhut ry.

Tutkimusongelmat ovat:

- 1) Kuinka säännöllistä lasten ja nuorten harjoittelu on ja mitkä ovat heidän liikuntatottumuksensa?
- 2) Kuinka mielekästä harjoittelu on?
- 3) Miten motivoituneita ja sitoutuneita lapset ja nuoret ovat liikuntaharrastukseen?

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa havainnoidaan kohderyhmän eli Järvenpään Kehäkarhuilla harjoittelevien junnuryhmäläisten harjoittelua ja samalla sosiaalitoimiston kautta harjoittelemaan tulleita syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Havainnoimalla kohderyhmää haluttiin selvittää, miten kohderyhmä käyttäytyy luonnollisessa tilassa eli harjoituksissa. Havainnoinnin avulla saadaan selville tutkimusongelmiin vastaukset kuinka säännöllisesti lapset ja nuoret käyvät harjoituksissa sekä miten he käyttäytyvät harjoituksissa.

Havainnoinnin tueksi junnuryhmälle teetettiin kysely heidän liikuntatottumuksistaan, harjoittelun mielekkyydestä ja miten he kokevat liikunnan vaikuttavan elämäänsä. Kohderyhmän harjoittelua seurattiin ja havainnoitiin ennalta määrätyn ajan, tässä opinnäytetyössä kolmen kuukauden ajan, yhteensä kymmenen kertaa.

Havaintojen ja kyselystä saatujen vastausten pohjalta tehdään yhteenveto säännöllisen harjoittelun merkityksestä ja vaikutuksista junnuryhmässä harjoittelevien lasten ja nuorten elämään. Toimeksiantaja Järvenpään Kehäkarhut ry saa hyödyllisen tiedon, miten useasti lapset ja nuoret harjoittelevat seurassa ja kuinka sitoutuneita he ovat harjoitteluun. Liikuntaa pidetään yhtenä syrjäytymisen ehkäisykeinona. Osa seurassa harjoittelevista lapsista ja nuorista on syrjäytymisvaarassa olevia, joten havainnoimalla ja seuraamalla heidän harjoitteluaan nähdään onko liikunnalla positiivisia vaikutuksia syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten elämään. Tulevaisuudessa nuorista junnuryhmäläisistä voi kehittyä seuralle uusia kilpailijoita.

Tavoitteena on myös saada aikaan hyödyllinen raportti ja apuväline Järvenpään Sosiaalitoimistolle, joka kustantaa syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten harjoittelun. Sosiaalitoimisto näkee tutkimuksen tuloksista kuinka säännöllisesti lapset ja nuoret käyvät harjoituksissa ja miten kamppailulajiharrastus vaikuttaa syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten elämään.

7 Menetelmät

7.1 Kohderyhmä

Kohderymänä on Järvenpään Kehäkarhuilla harjoitteleva junnuryhmä, jotka harjoittelevat nyrkkeilyä ja kickboxingia eli potkunyrkkeilyä. Ryhmässä harjoittelee yhteensä noin 30 lasta ja nuorta ja he ovat iältään 7-13-vuotiaita. Nyrkkeilyharjoituksissa noudatetaan ns. tekniikkanyrkkeilyn periaatteita, jossa mm. kova kontakti on kielletty. Potkunyrkkeilyharjoituksissa pääpaino on vyökoeohjesäännön mukaisissa tekniikoissa ja harjoituksissa. (Järvenpään Kehäkarhut 2015.) Kaikki ryhmässä harjoittelevat lapset ja nuoret ovat käyneet valkoisen vyön kokeen, joten he ovat harrastaneet lajia vähintään kaksi kuukautta opinäytetyön alkamishetkellä.

Osa JäKK:lla harjoittelevista nuorista on kotoisin haastavista olosuhteista ja Järvenpään sosiaalitoimisto kustantaa heidän harjoittelunsa. He ovat iältään noin 10–12-vuotiaita. Osa lapsista on neurologisesti vilkkaita, joten heidän on vaikea keskittyä harjoituksiin kunnolla, mutta se ei tarkoita, että lapset olisivat silloin automaattisesti sosiaalitoimiston kautta harjoittelemaan tulleita.

Junnuryhmän harjoitukset ovat kolme kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin klo 16:00–17:00 ja keskiviikkoisin klo 20:00–21:00. Junnuryhmän vastuvalmentaja on ohjannut junnuryhmää noin 4 vuotta ja hänellä on harjoituksissa apuohjaaja.

Muutaman kerran kuussa junnuryhmän harjoitukset pitää kilparyhmässä harjoitteleva kilpailija. Harjoitukset ovat tällöin kilparyhmällisemmät ja junnuryhmässä harjoittelevat lapset ja nuoret saavat päättää haluavatko osallistua niihin harjoituksiin. Ne ketkä eivät halua osallistua kilparyhmäharjoituksiin, osallistuvat tavallisiin harjoituksiin vastuvalmentajan ohjaamana.

7.2 Havainnoinnin toteuttaminen

JäKK ry:n junnuryhmässä harjoittelevia lapsia ja nuoria havainnoitiin ja heidän harjoitteluun seurattiin kolmen kuukauden ajan, yhteensä kymmenen kertaa. Tammikuussa 2015 junnuryhmään tuli mukaan aloittelijoita, mutta heidän harjoitteluun ei havainnoitu eikä heille teetetty kyselyä, sillä tutkimus aloitettiin jo marraskuussa 2014.

Harjoitusten havainnoinnin helpottamiseksi tehtiin havainnointilomake, jossa keskityttiin seuraamaan ja havainnoimaan lasten aktiivisuutta tunnilla, lasten keskittymiskykyä ja miten eri häiriötekijät vaikuttavat keskittymiseen, lasten motivaatiota harjoituksissa sekä lasten yhteistyökykyä ryhmässä, ohjaajan ja parin kanssa.

Tiistaisin ja torstaisin pidettävät harjoitukset alkoivat klo 16:00. Tällöin ensimmäiset 15 minuuttia oli varattu lasten ja nuorten omatoimiseen leikkimiseen ja energian purkamiseen, sillä aikaisen harjoitusajankohdan takia kaikkien lasten vanhemmat eivät ehtineet tuoda lapsia harjoituksiin ajallaan. Keskiviikkoisin harjoitukset alkoivat heti, kun tunti oli merkitty alkavaksi eli klo 20:00.

Muutaman kerran kuussa lapsilla oli mahdollisuus osallistua kilparyhmäharjoituksiin, jotka ohjasi kilparyhmässä harjoitteleva kilpailija. Marraskuusta 2014 lähtien lapsia alettiin karsia pois kilparyhmäharjoituksista, jos he eivät jaksaneet keskittyä harjoituksiin koko harjoitustunnin ajan.

Havainnointi antoi tukea kyselyn teettämiselle ja siten nähtiin itse toiminnassa eli harjoituksissa toimiiko yksilöt ja ryhmä niin kuin sanovat toimivansa (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2009, 212). Havainnoidessa kiinnitettiin huomiota miten ryhmä käyttäytyi, miten yksilöt käyttäytyivät ryhmässä, kuunneltiinko ohjeita, eli olivatko ryhmäläiset motivoituneita harjoittelemaan vai tekikö jokainen omia asioita. Motivoituneisuus näkyi myös ohjeiden kuuntelemisena ja säännöllisesti harjoituksissa käymisenä. Keskittymiskykyä havainnoitiin myös.

Havainnoidessa tarkkailtiin koko junnuryhmää, mutta myös sosiaalitoimiston kustantamia lapsia. Tarkoituksena oli seurata miten jokainen tulee toimeen keskenään, miten ryhmä toimii yhteen, miten harjoitukset sujuivat pareittain, oliko ryhmässä henkilöitä, jotka saivat muut ryhmän jäsenet riehumaan. Jokaisen havainnointikerran jälkeen tutkija ja junnuryhmän ohjaaja keskustelivat tunnin kulusta ja mitä huomioitavaa tunnissa oli. Havainnointilomake löytyy liitteenä.

7.3 Kyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymykset on jaoteltu harjoittelun säännöllisyyteen ja liikuntatottumuksiin, harjoittelun koettuun mielekkyyteen sekä motivaatioon ja sitoutumiseen harjoittelussa ja liikunnassa. Lisäksi näiden ympärillä on yksityiskohtaisempia kysymyksiä. Aiheet on siis jaoteltu tutkimusongelmien mukaan, jotta saataisiin vastaukset suo-

raan siihen mitä tutkija haluaa selvittää. Kyselyn alussa on kysytty vastaajan taustatietoja, kuten sukupuoli ja ikä sekä milloin on aloittanut harrastuksen Kehäkarhuilla.

Kyselyn muotona oli informoitu kysely, jossa opinnäytetyöntekijä jakoi kyselylomakkeet henkilökohtaisesti kohdejoukolle. Tyypillistä tässä on, että vastaajat täyttävät kyselylomakkeen itsenäisesti omalla ajalla ja palauttavat lomakkeen sovittuun paikkaan sovittuun päivämäärään mennessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197.) Kysely jaettiin junnuryhmäläisten harjoituksissa ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa.

Tutkimuksen tavoite tulee olla täysin selvillä, kun kyselylomake tehdään. Tutkijan täytyy tietää mihin tarkoitukseen tutkimus tehdään. (Heikkilä 2014, 45.) Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Standardoituus tarkoittaa, että jos haluaa saada selville kaikilta tutkittavilta täsmälleen samat asiat, on kysyttävä asiat täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 93.)

Kyselylomakkeen tulee näyttää helposti täytettävältä ja avovastauksille tulisi olla riittävästi tilaa (Hirsjärvi ym. 2009, 204). Tämän tutkimuksen kysymykset olivat pääosin suljettuja kysymyksiä, strukturoituja kysymyksiä eli niissä oli valmiit vastausvaihtoehdot. Ne ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niitä on rajattu määrä. Suljettujen kysymysten tarkoituksena on vastausten käsittelyn yksinkertaistamisen lisäksi virheiden torjunta. (Heikkilä 2014, 49.)

Kyselytutkimuksissa on usein muutama avoin kysymys, mutta niissä usein rajataan vastaajan ajatusten suuntaa (Heikkilä 2014, 47). Avomissa kysymyksissä vastaajat saavat kertoa mistä ovat kuulleet Kehäkarhuista, millainen ajatus ja mielikuva heillä oli kamppailulajeista, ennen kuin aloittivat harrastuksen Kehäkarhuilla sekä mitä muuta he harrastavat tai ovat harrastaneet ja kuinka monta kertaa viikossa. Kyselyn lopussa vastaaja saa kertoa kommentteja ja toiveita Kehäkarhuille. Usein lomakkeen lopussa onkin viimeisenä kohtana ”vapaa sana” (Heikkilä 2014, 48).

Kyselylomake tehtiin ensin valmiiksi, jonka jälkeen ehdotus näytettiin Kehäkarhujen toiminnanjohtajalle ja junnuryhmän vastuuvallmentajalle kommentoitavaksi. Sen jälkeen kyselyä vielä hieman muokattiin kommenttien perusteella. Kysymykset käytiin huolella läpi ennen kyselyn jakamista junnuryhmälle, sillä tutkija halusi varmistua, puuttuuko toimeksiantajan puolelta jokin tärkeä kysymys tai oliko joku kysymys ylimääräinen.

Kyselylomake ja saatekirje junnuryhmässä harjoittelevien vanhemmille löytyvät liitteenä.

8 Tulokset

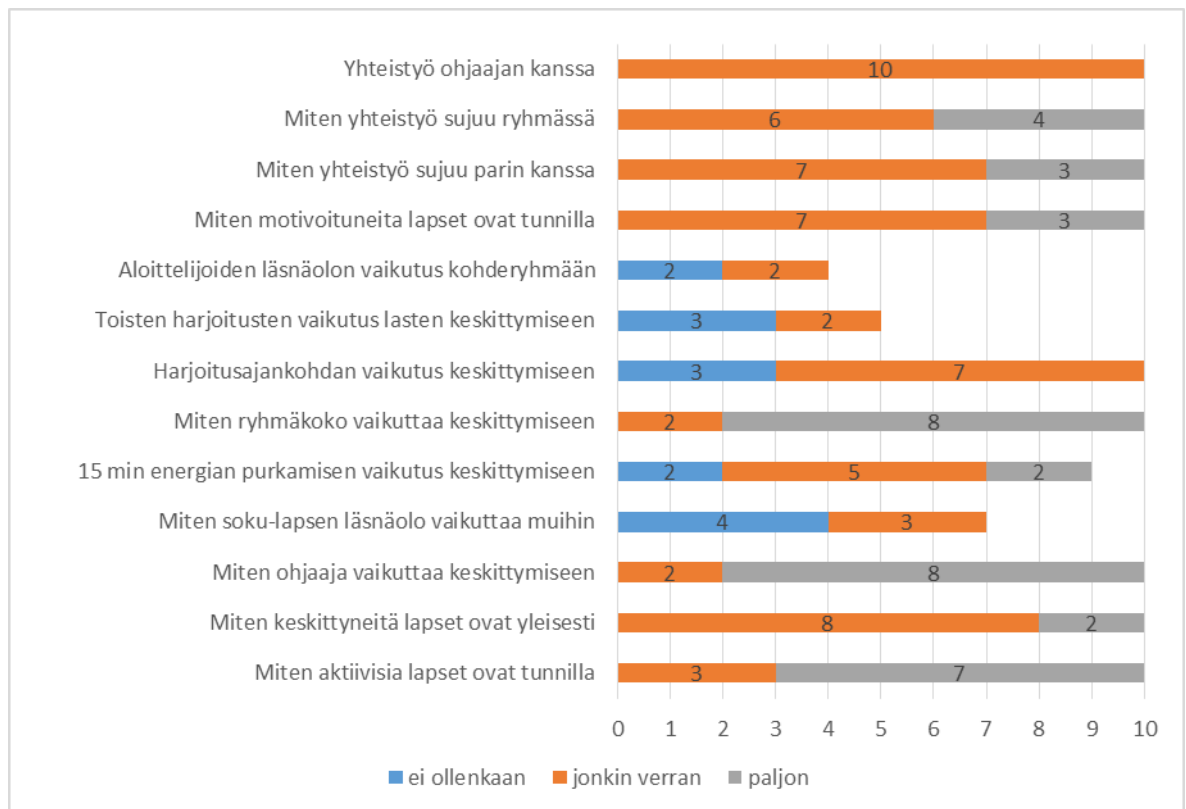
Havainnointikertojen tulokset on esitetty pylväsdiagrammilla. Havainnoinneissa ei ole otettu huomioon tammikuussa 2015 aloittaneita junnuryhmäläisiä. Havainnoinnin tulokset on kerrottu havainnointitaulukon avulla. Havainnointilomake löytyy liitteenä.

Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 19 kappaletta, joista vastauksia saatiin 12 kappaletta, eli vastausprosentiksi muodostui 63,2. Tämän työn tutkimustuloksissa keskitytään kokonaisuuteen mikä on saatu kaikista vastauksista. Tyttöjen ja poikien vastauksia ei eritellä. Tuloksista on laskettu absoluuttiset frekvenssit ja ne on esitetty pylväsdiagrammeilla.

8.1 Havainnoinnin tulokset

Havainnointikerroista kolme oli keskiviikkoisin eli myöhäiseen kellonaikaan, ja yksi havainnointikerta oli kilparyhmäharjoitukset. Suurin osa havainnointikerroista tapahtui ennen kuin junnuryhmään tuli mukaan uusia aloittelijoita. Kohderyhmän koko vaihteli yhdeksästä harjoittelijasta yli 20 harjoittelijaan riippuen harjoituksen ajankohdasta. Jokaisella kerralla tyttöjä oli mukana vähintään yksi (mukaan ei ole huomioitu tammikuussa 2015 aloittaneita).

Havainnoitavia asioita arvioitiin asteikolla ”ei ollenkaan”, ”jonkin verran” ja ”paljon”. Kuvan numerot ovat havainnointikertojen määrät. Kuviota 1 luetaan alhaalta ylöspäin.



Kuvio 1. Havainnoinnin tulokset

Junnuryhmän ohjaaja käytti yleisesti paljon aikaa keskittymisharjoituksiin heti, jos huomasi etteivät lapset kuuntele ohjeita tai keskity. Ohjaaja kiinnitti lasten huomion esimerkiksi käskemällä heidät johonkin asentoon, esimerkiksi punnerrusasentoon, jossa ollessa toistetaan ohjaajan perässä keskittymiseen ja sääntöjen noudattamiseen liittyvä loru. Kamppailulajeissa tärkeää on sääntöjen noudattaminen ja kurinalaisuus. Voi olla, että lapset noudattavat sääntöjä paremmin käytännön harjoitusten kautta harrastustoiminnassa kuin arjessa.

Havainnointien perusteella voidaan sanoa, että lapset ja nuoret ovat yleisesti aktiivisia tunnilla (7 havainnointikertaa 10:stä), ja osaavat yleisesti keskittyä jonkin verran (8 havainnointikertaa 10:stä). Ohjaaja/ohjaajat saivat huomauttaa keskittymisestä ja hiljaa olemisesta monta kertaa tunnin aikana, usein samoille henkilöille. Junnuryhmässä on monta vilkasta lasta, jotka häiriköivät usein tunnilla.

Ohjaajan läsnäolo vaikuttaa suuresti junnuryhmäläisten keskittymiseen. Useimmilla havainnointikerroilla mukana oli kaksi ohjaajaa, mutta keskiviikkoisin oli yksi ohjaaja, sillä ryhmäkoko oli pienempi kuin muulloin. Mikäli pääohjaaja ei ollut paikalla, lapset testasivat apuohjaajaa, eivätkä kuunnelleet ohjeita ja noudattaneet sääntöjä niin hyvin, kuin jos pää-

ohjaa olisi ollut paikalla. Kymmenestä havainnointikerrasta kahdeksassa huomattiin ohjaajan vaikuttavan paljon lasten ja nuorten keskittymiseen.

Sosiaalitoimiston kustantamien lasten ("soku-lasten") vaikutus muihin oli vähäinen. Muut junnuryhmäläiset eivät tienneet ketkä ovat sosiaalitoimiston kustantamia lapsia. Yleisesti nämä lapset eivät jaksaneet itse keskittyä kovin kauaa yhteen asiaan, vaan pelleilivät ja heillä oli vaikeuksia keskittyä. Sääntöjen noudattaminen oli useimmiten hankalaa. Muutamalla havainnointikerralla harjoituksissa ei ollut sosiaalitoimiston kustantamia lapsia tai nuoria, mutta osalla lapsista oli silti vaikeuksia keskittyä.

Tiistaisin ja torstaisin pidettävissä harjoituksissa lapsilla oli 15 minuuttia omatoimista aikaa lämmitellä ja purkaa energiaa. Yleisesti lapsia ohjattaessa tulisi kaiken toiminnan olla ohjattua, mutta tässä junnuryhmässä suurin osa lapsista oli energisiä ja leikkivät ja puuhastelivat omatoimisesti ja hyödynsivät nyrkkeilyosalilta löytyviä välineitä. Lapset olivat hyvin aktiivisia ja toimivat joko yksin tai pienissä ryhmissä. Yleisesti voidaan ajatella, että omatoiminen 15 minuutin energian purkaminen ei juuri vaikuttanut keskittymiseen, sillä osalla oli edelleen keskittymisvaikeuksia, vaikka olivat saaneet riehua ennen tunnin alkua.

Ryhmäkoolla oli suuri vaikutus keskittymiseen. Mitä isompi ryhmä oli eli mitä enemmän lapsia oli paikalla harjoituksissa, sitä enemmän ohjaaja sai huomauttaa keskittymisestä (8 havainnointikertaa 10:stä). Jos ryhmä oli pieni, esimerkiksi harjoituksissa oli 8-12 lasta, pystyivät lapset harjoittelemaan keskittyneemmin ja ohjaajan oli helpompi hallita ryhmää. Ryhmän toimintaan vaikuttaa sen koko, ja sen kasvaminen vaikeuttaa liikuntatietojen ja taitojen oppimista (Rovio, E. 173).

Harjoitusajankohta vaikutti keskittymiseen jonkin verran. Jos harjoitukset olivat alkuillasta klo 16–17, olivat lapset vielä energisiä, mutta jos harjoitukset olivat klo 20–21, oli harjoituksissa huomattavissa väsymistä. Klo 20–21 olevissa harjoituksissa lapsia oli vähemmän kuin aikaisemman ajankohdan harjoituksissa. Myöhäinen harjoitusajankohta vaikutti lasten keskittymiseen jonkin verran, mutta myös muut häiriötekijät kuten toiset harjoitukset samaan aikaan saattoivat osaltaan häiritä keskittymistä.

Noin puolet junnuryhmän havainnointikerroista osui toisten harjoitusten kanssa samaan aikaan, joko aikuisten defendo harjoitusten kanssa tai junnuryhmässä oli mukana uudet harjoittelijat. Toiset harjoitukset samaan aikaan vaikuttivat jonkin verran lasten keskittymiseen, mutta ei häiritsevästi. Aloittelijoiden läsnäolo vaikutti jonkin verran aiemmin aloittaneiden junnuryhmäläisten keskittymiseen, mutta ei myöskään häiritsevästi.

Lapset olivat yleisesti ottaen jonkin verran motivoituneita harjoituksissa (7 havainnointikerraa 10:stä). Suurin osa teki mitä ohjaaja käski, oli se sitten lihaskuntoa, välineharjoittelua, pariharjoituksia, mutta joka kerta oli muutama jolle sai huomauttaa useita kertoja keskittymään lajiharjoitteeseen. Havaintojen perusteella voidaan sanoa, että tytöt keskittyivät poikia paremmin harjoituksissa.

Yhteistyö sujui parin kanssa melko hyvin. Suurin osa teki pariharjoituksia ohjeiden mukaan. Sosiaalitoimiston kustantamat lapset eivät usein jaksaneet keskittyä pariharjoituksissa kovin kauaa, jolloin he saattoivat touhuta omiaan ja tällöin häiritsivät myös harjoituskaveriaan.

Yhteistyö sujui yleisesti ryhmässä hyvin. Kuudella havainnointikerralla yhteistyö sujui jonkin verran ja neljällä havainnointikerralla yhteistyö sujui hyvin. Jos junnuryhmässä oli esimerkiksi pelailua, kaikki saivat osallistua. Leikin ja pelien kautta lapsi oppii liikkumaan luonnollisesti ja samalla hyödyllisiä lajitaitoja, kuten nyrkkeilyssä vaadittavaa reaktionopeutta.

Yhteistyö sujui ohjaajan ja lasten kesken vaihtelevasti. Jokaisella havainnointikerralla huomattiin yhteistyön sujuvan jonkin verran ohjaajan ja lasten kesken. Ohjaaja sai useasti harjoitusten aikana huomauttaa lapsia kuuntelemaan ja keskittymään. Uusien harjoittelijoiden tultua junnuryhmään ohjaaja myös kertasi Kehäkarhujen sääntöjä ja sitä ettei kehäkarhulainen kiusaa ketään harjoituksissa, vapaa-ajalla eikä koulussa.

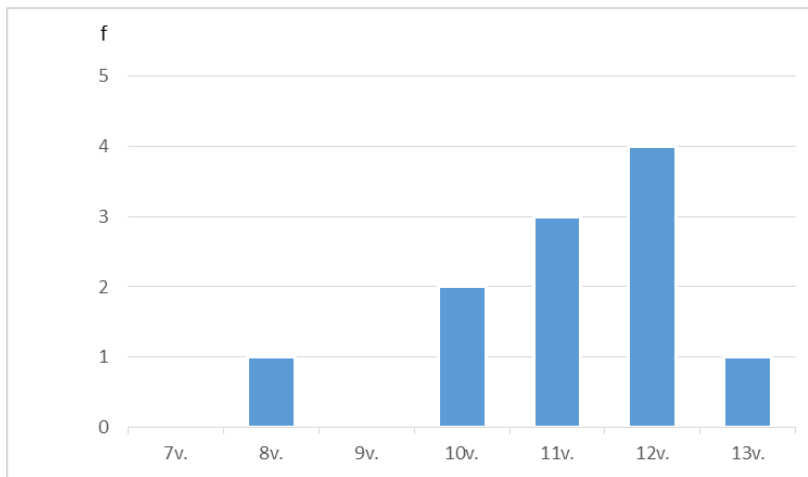
Yhdellä havainnointikerralla lapsilla oli mahdollisuus kokeilla salin toisella puolella kilparyhmäharjoituksia samaan aikaan, kun oli junnuryhmän harjoitukset. Lapset olivat innokkaita kokeilemaan kilparyhmäharjoituksia, mutta kaikilla ei riittänyt keskittymiskyky suorittamaan annettuja lajitekniikoita tai pariharjoituksia. Tällöin ne jotka eivät jaksaneet keskittyä harjoituksiin, joutuivat joko penkille istumaan tai palaamaan salin toiselle puolelle junnuryhmän harjoituksiin. Muun muassa sosiaalitoimiston kustantamia lapsia joutui lähtemään kilparyhmän harjoituksista, sillä he eivät jaksaneet kuunnella ohjeita ja keskittyä lajiharjoitteisiin.

Junnuryhmän harjoituksissa oli havaittavissa monia häiriötekijöitä, jotka vaikuttivat lasten keskittymiskykyyn. Häiriötekijöitä olivat mm. harjoitusajankohta, toiset harjoitukset samaan aikaan junnuryhmän kanssa, junnuryhmän koko sekä ohjaajan läsnäolo. Keskittyminen nousi havainnoissa keskeiseksi tarkkailukohteeksi juuri yllä olevien häiriötekijöiden takia.

Huomioitavaa havainnoissa oli myös sosiaalitoimiston kustantamien lapsien käyttäytymisen harjoituksissa. Usein he eivät jaksaneet keskittyä harjoituksissa kauaa, mutta välillä he käyttäytyivät paremmin kuin junnuryhmän vilkkaimmat lapset. Motivoituneisuus näkyi myös muutamissa harjoituksissa, sillä sosiaalitoimiston tukema lapsi kyseli tarkentavia kysymyksiä ja oli kiinnostunut harjoituksen aiheesta.

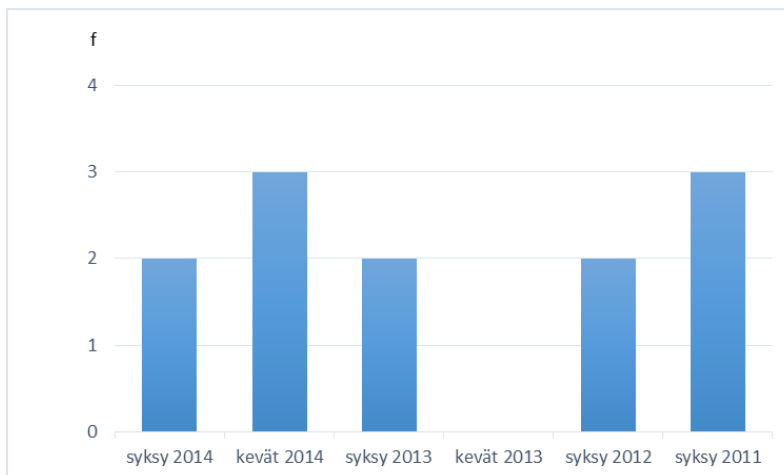
8.2 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneista neljä oli tyttöjä ja kahdeksan poikia. Vastanneiden keski-ikä oli noin 11 vuotta.



Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma (n=12)

Vastaajista suurin osa (5 henkilöä) oli aloittanut harrastuksen Kehäkarhuilla vuonna 2014, joko keväällä tai syksyllä. Vastaajista kolme on ehtinyt harrastaa lajia jo monta vuotta, sillä he ovat aloittaneet harrastuksen jo syksyllä 2011. (Kuvio 3)



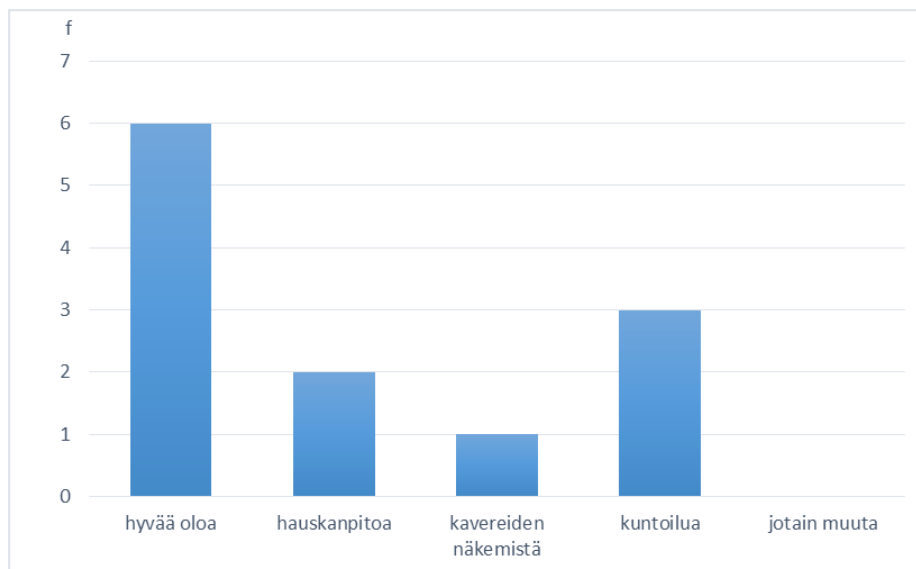
Kuvio 3. Vastaajien harrastuksen aloittamisvuosi (n=12)

Vastaajista suurin osa oli kuullut Kehäkarhuista perheen tai sukulaisten kautta. Kolmella vastaajalla myös joku perheenjäsenistä harjoittelee Kehäkarhuilla.

Vastaajien mielikuvat ja ajatukset kamppailulajeista ennen, kuin he aloittivat harrastuksen, olivat positiivisia ja kiinnostuneita.

8.3 Harjoittelun säännöllisyys ja liikuntatottumukset

Kysyttäessä liikunnan merkitystä, puolet vastaajista kertoi liikunnan antavan hyvää oloa, vastaajista kolme pitää liikunnasta kuntoilumielessä, kaksi vastaajista on sitä mieltä, että liikunta on hauskanpitoa ja yksi vastaajista pitää kavereiden näkemistä tärkeimpänä liikuntaharrastuksessa.



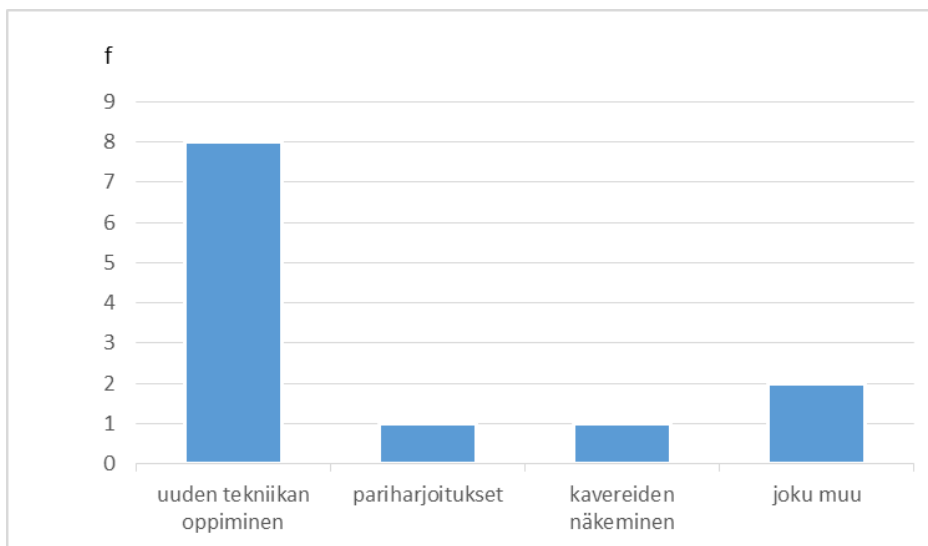
Kuvio 4. Liikunnan merkitys vastaajille (n=12)

Vastaajista suurin osa (7 henkilöä) käy harjoituksissa kaksi kertaa viikossa ja neljä vastaajista kolme kertaa viikossa. Vastanneista kukaan ei käy kerran viikossa tai harvemmin.

Vastaajat ovat aiemmin harrastaneet tai harrastavat tällä hetkellä myös muita liikuntalajeja, kuten tanssia, parkouria, salibandyä, jumppaa, luistelua, painia, uintia, koripalloa, golfia, juoksua ja telinevoimistelua 1-3 kertaa viikossa.

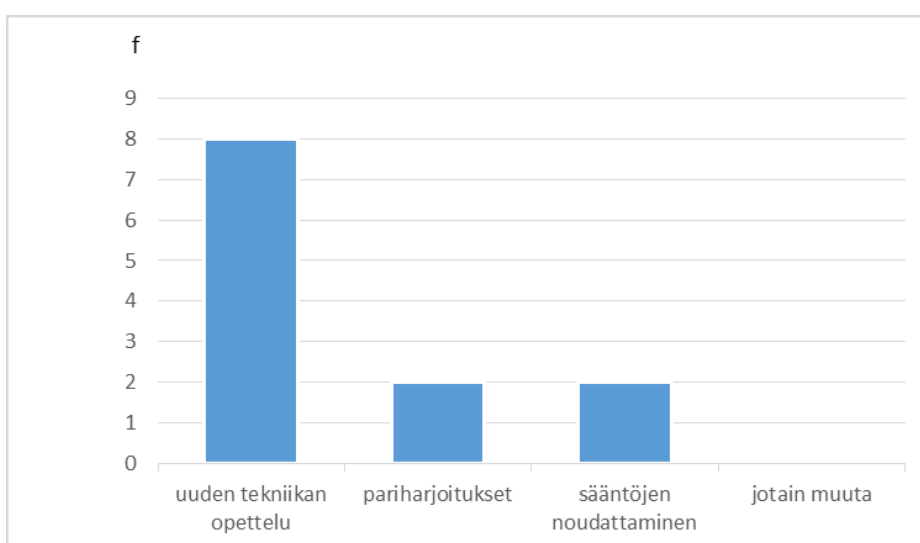
8.4 Harjoittelun koettu mielekkyys

Kuvio 5 havainnollistaa harjoitusten koettua mielekkyyttä. Kysyttäessä mikä on mukavinta harjoituksissa, kahdeksan vastasi uuden tekniikan oppimisen, vastaajista kaksi kertoi pari-harjoitusten ja harjoituskavereiden näkemisen olevan mukavinta. Vastaajista kaksi vastasi jotain muuta, kuten ”säkillä oleminen” ja ”sparraus” eli otteluharjoitukset.



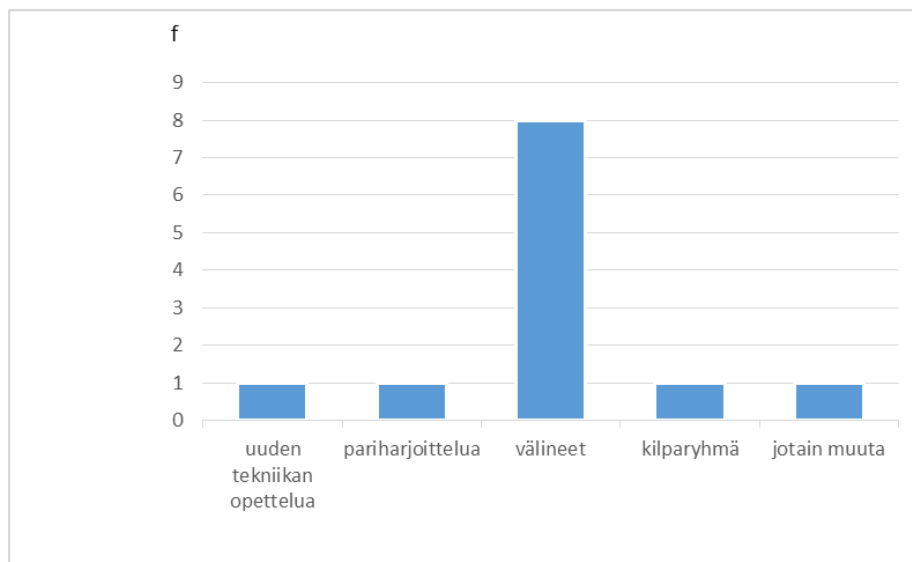
Kuvio 5. Harjoittelun sisällön mielekkyys vastaajille (n=12)

Kuvio 6 havainnollistaa, että kahdeksan vastaajista pitää uuden tekniikan opettelua haastavimpana, kaksi vastaajista pitää pari-harjoituksia haastavina ja kaksi vastaajista pitää sääntöjen noudattamista haastavimpana harjoituksissa.



Kuvio 6. Harjoittelun sisällön haastavuus vastaajille (n=12)

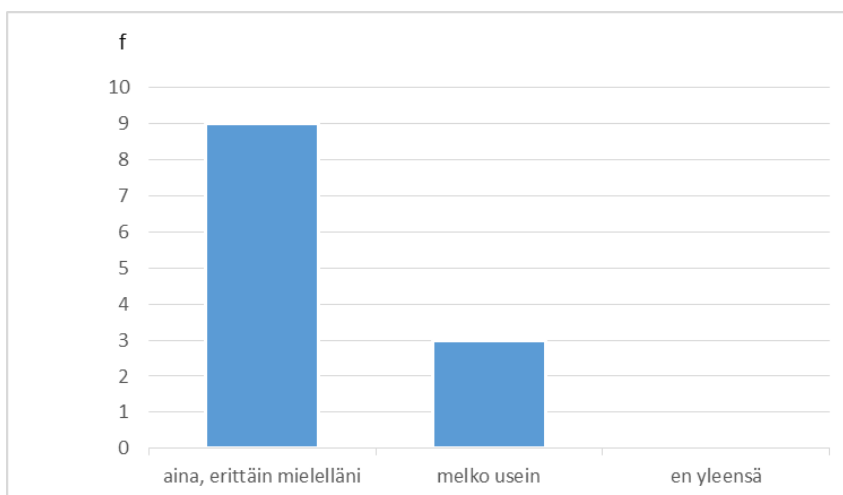
Kuvio 7 havainnollistaa vastaajien toiveita tuntien sisältöön. Suurin osa vastaajista toivoi, että harjoituksissa käytäisiin enemmän läpi välineharjoittelua (8 henkilöä). Yksi vastaajista toivoi enemmän uuden tekniikan opettelua, yksi vastaajista toivoi enemmän pariharjoittelua, yksi kilparyhmäharjoituksia ja yksi toivoi jotain muuta, kuten venyttelyä.



Kuvio 7. Vastaajien toiveet tuntien sisältöön (n=12)

8.5 Motivaatio ja sitoutuminen harjoitteluun

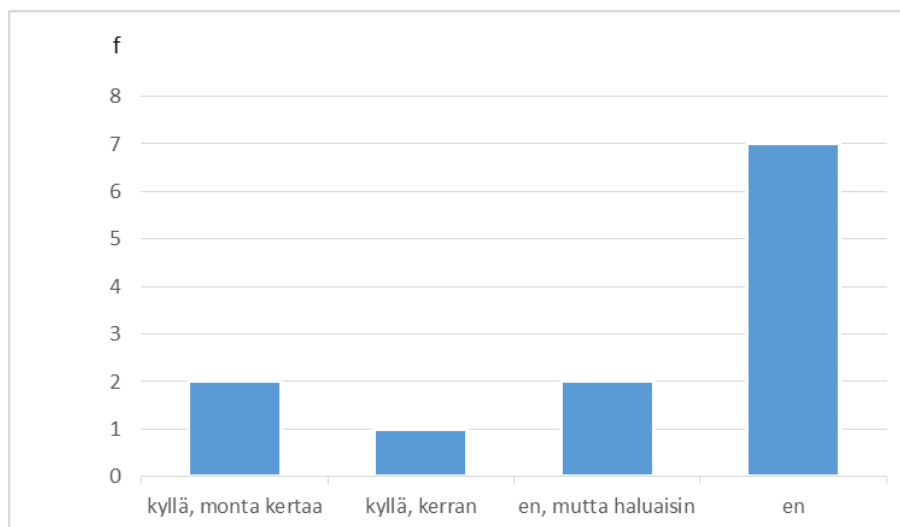
Melkein kaikki vastaajista (9 henkilöä) lähtee harjoituksiin aina, erittäin mielellään, vastaajista kolme lähtee harjoituksiin melko usein mielellään.



Kuvio 8. Vastaajien innokkuus harjoituksiin lähtemisessä (n=12)

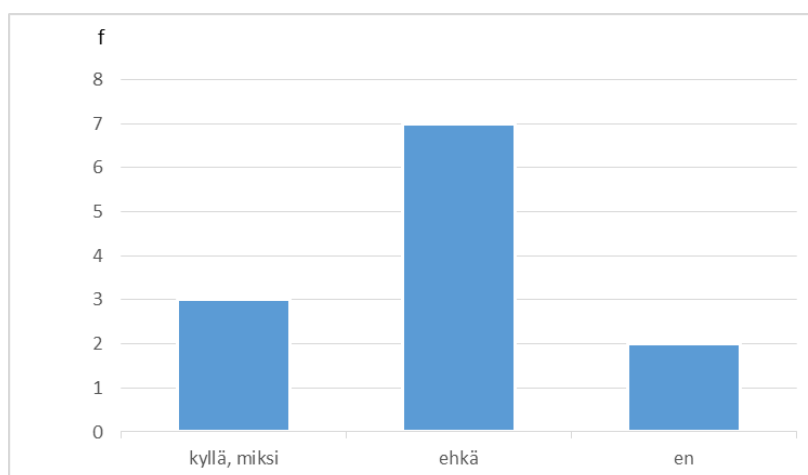
Kuvio 9 havainnollistaa vastaajien osallistumista kilparyhmäharjoituksiin. Suurin osa vastaajista, seitsemän henkilöä, ei ole osallistunut kilparyhmäharjoituksiin. Vastaajista kolme

oli osallistunut kilparyhmäharjoituksiin. Vastaajista kaksi ei ole osallistunut, mutta haluaisi osallistua.



Kuvio 9. Kilparyhmäharjoituksiin osallistuminen (n=12)

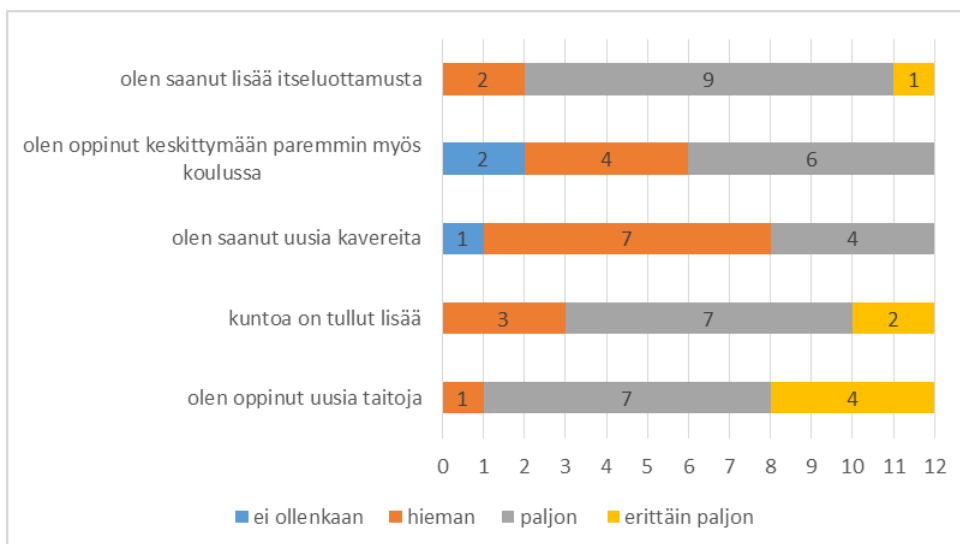
Kuvio 10 havainnollistaa vastaajien halukkuutta kilpailla kamppailulajeissa tulevaisuudessa. Vastaajista kolme haluaisi kilpailla tulevaisuudessa, ja vastaajien kommentit liittyivät esikuviin ja lajin mukavuuteen: ”haluaisin tulla yhtä hyväksi kuin veljeni oli” ja ”potkunyrkkeily on hauskaa”. Vastaajista kaksi ei haluaisi kilpailla tulevaisuudessa, sillä vastaajien mielestä ”siinä sattuu” ja ”en halua taistella muita vastaan”. Vastaajista seitsemän haluaisi ehkä kilpailla tulevaisuudessa.



Kuvio 10. Vastaajien halukkuus kilpailla tulevaisuudessa (n=12)

Kuvio 11 havainnollistaa harrastuksen tuomia vaikutuksia vastaajien arkeen. Vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-4 erilaisia asioita, mitä osallistuminen Kehäkarhujen harjoituksiin on antanut. Asteikko 1 tarkoittaa ei ollenkaan, 2 tarkoittaa hieman, 3 tarkoittaa

taa paljon ja 4 erittäin paljon. Vastaajista seitsemän kokee, että he ovat oppineet paljon uusia taitoja. Vastaajista seitsemän kokee, että heidän kuntonsa on parantunut paljon. Neljä vastaajaa kokee, että he ovat saaneet paljon kavereita. Kuusi vastaajaa kokee, että he ovat oppineet keskittymään paremmin koulussa. Vastaajista yhdeksän on saanut paljon itseluottamusta lisää. Kuviota 11 luetaan alhaalta ylöspäin.



Kuvio 11. Harrastuksen tuomat vaikutukset arkeen (n=12)

Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa vastaajilla oli mahdollisuus kertoa toiveita ja kommentteja Kehäkarhuille. Vastaajat komentoivat seuraavasti:

”Tosi hyvät treenit!”

”Lisää venyttelyä”

”Enemmän kuntopiirejä”

”Kehäkarhut on hyvä juttu”

”Erityiskiitos ohjaajille”

9 Pohdinta

Tämä tutkimus antaa ajankohtaista tietoa miten lapset ja nuoret kokevat liikunnan, erityisesti kamppailulajit ja säännöllisen harjoittelun vaikuttavan heidän elämäänsä. Tutkimuksessa haluttiin saada selville liikunnan ja erityisesti kamppailulajien merkitys lapsille ja nuorille, jotka harjoittelevat Järvenpään Kehäkarhuilla. Tutkimusongelmina olivat selvittää lasten ja nuorten harjoittelun säännöllisyyttä ja liikuntatottumuksia, harjoittelun koettua mielekkyyttä sekä motivaatiota ja sitoutumista liikuntaharrastukseen. Tutkimus antaa myös viitteitä siihen, voiko liikunnasta olla apua syrjäytymisen ehkäisemisessä.

Havaintojen ja lasten kokemusten pohjalta näyttää olevan, että liikunta sitouttaa syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria liikuntaan ja tuo tarvittavia sääntöjä heidän elämäänsä. Liikunta ja erityisesti kamppailulajit parantavat keskittymistä ja sopeutumista ryhmään. Parhaassa tapauksessa liikuntaharrastus kamppailulajien parissa estää sosiaalitoimiston kautta harjoittelemaan tulleita lapsia ja nuoria joutumasta huonoille teille. Tutkimusten mukaan, henkilöt, jotka harrastavat urheilua, on vähemmän taipumusta joutua rikollisille teille. Liikunta voi toimia siis ehkäisevänä tekijänä ajautumasta huonoille teille. Liikunnan avulla on myös pyritty sosiaalistamaan rikollisuuteen taipuvaisia nuoria. (Telama 2000, 56–57.)

Havaintojen ja kyselyn tulosten mukaan lapset ja nuoret ovat aktiivisia harjoituksissa ja liikkuvat monipuolisesti vapaa-ajalla. Lasten ja nuorten omat onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota harjoituksissa. Liikuntaharrastus on tuonut lasten ja nuorten elämään lisää itseluottamusta ja he kokevat keskittyvänsä paremmin esimerkiksi koulussa. Keskityminen harjoituksissa tuotti osalle kuitenkin vaikeuksia, monien häiriötekijöiden vuoksi.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää lasten harjoittelun säännöllisyys ja liikuntatottumukset. Lapset ovat aktiivisia käymään junnuryhmän harjoituksissa ja heidän harjoitteluaan voidaan pitää säännöllisenä. Kyselyn tulosten mukaan melkein kaikki vastaajista lähtee harjoituksiin aina, erittäin mielellään. Voidaan siis ajatella, että lapset ja nuoret ovat motivoituneita ja sitoutuneita harrastamaan Kehäkarhuilla, ja suurin osa kokee, että heidän keskittymisensä esimerkiksi koulussa on parantunut ja he ovat saaneet harjoitusten kautta lisää itseluottamusta. Näistä lapsista ja nuorista voi tulevaisuudessa mahdollisesti kasvaa Kehäkarhuille tulevia kilparyrkkelijöitä.

Kyselyn vastausten perusteella, lapset ovat hyvin aktiivisia ja pitävät huolta monipuolisesta liikkumisesta jo nuorella iällä, sillä suurella osalla oli myös muita harrastuksia nyrkkeilyn

lisäksi. Kasvava lapsi ja nuori tarvitseekin monipuolista liikuntaa, jotta hän oppii perustaitoja ja hermosto kehittyy. Lapsi tarvitsee päivittäistä, monipuolista liikuntaa stimuloimaan elimistön kehitystä. (UKK-Instituutti 2006, 21.)

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää harjoittelun mielekkyyttä lapsille ja nuorille. Vastaajien omat mielipiteet mikä on mukavinta harjoituksissa, olivat säkillä oleminen ja sparraus eli otteluharjoitukset, tukevat havainnoinnin tuloksia. Havainnoidessa huomattiin, miten hyvin lapset keskittyivät, kun jokainen löi nyrkkeilysäkkiä omatoimisesti. Näillä asioilla voi siis olla yhteys, että lapsilla oli mielekästä tekemistä ja sen takia he jaksoivat keskittyä. Ensisijaisesti liikunnassa tulee näkyä liikunnan riemu. Lasten ja nuorten motivaatioon vaikuttavat liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus, jolloin liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy helposti (UKK-Instituutti 2006, 22).

Suurin osa junnuryhmäläisistä kokee lajitaitojen opettelemisen olevan harjoituksissa haastavinta, mutta myös lajitaitojen oppiminen koetaan mielekkäimmäksi harjoituksissa. Näyttää siis olevan, että harjoittelu tuo positiivisia onnistumisen kokemuksia lapsille ja nuorille ja sitä kautta lisää itseluottamusta ja kehittää lajitaitojen oppimiseen vaadittavaa keskittymiskykyä. Positiiviset onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä kasvuiässä olevalle lapselle ja nuorelle. Oma kehittyminen harrastuksessa saa junnuryhmäläisissä positiivisia onnistumisen kokemuksia aikaan. Nämä kokemukset ovat tärkeitä liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta. Tällöin lapsi kokee, että yrittäminen ja parhaansa tekeminen palkitaan (Autio & Kaski 2005, 30).

Kolmas tutkimusongelma oli lasten motivaatio ja sitoutuminen harjoitteluun ja liikuntaan. Tulosten perusteella näyttää olevan, että liikunnan harrastamisella ja tähän tutkimukseen liittyen etenkin kamppailulajeilla on positiivisia vaikutuksia kasvavan lapsen elämään. Lasten liikuntamotivaatioon liittyy vahvasti sisäinen motivaatio, halu tehdä ja liikkua, kavereiden näkeminen, koettu pätevyyden tunne ja liikunnan riemu. Ryhmässä toimiminen lisää lasten ja nuorten vuorovaikutustaitoja, keskittymiskykyä ja he oppivat noudattamaan lajinomaisia sääntöjä. Ryhmässä lapset hyväksyvät toisensa sellaisina kuin on, mikä lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Osa kyselyyn vastanneista haluaisi kokeilla kilpailemista, mikä voisi tarkoittaa sitoutumista lajiin ja säännölliseen harjoitteluun.

Yksi kyselystä esille noussut kohta oli sääntöjen noudattaminen. Vastausten perusteella sääntöjen noudattaminen koetaan vain osan vastaajan mielestä haastavaksi. Vaikka havaintojen perusteella harjoituksissa ohjaaja joutui huomauttamaan useasti lapsia ja nuoria

noudattamaan sääntöjä ja keskittymään, eivät vastaajat itse kuitenkaan koe sääntöjen noudattamista haastavaksi.

Havaintojen perusteella lasten keskittymiseen harjoituksissa vaikuttavat monet asiat, kuten toiset harjoitukset samaan aikaan, harjoitusajankohta tai ryhmäkoko. Lasten keskittymiskykyyn voisi auttaa, että pelien ja leikkien kautta opeteltaisiin lajikohtaisia taitoja, kuten reaktionopeutta ja taitoa. Lapset voisivat motivoitua harjoitteluun eri tavalla ja toimia keskittyneemmin, kun harjoitus toteutettaisiin pelien ja leikkien kautta, eli liikunnan ilon kautta. Lapset omaksuvat taitoja normaalin kehityksen eli leikin ja pelien kautta, jolloin he saavat harjoitella perustaitoja luonnollisesti ja samalla heidän motoriikkansa kehittyä (Jaakkola 2012, 255).

Havainnoissa kiinnitettiin huomiota harjoitusten ensimmäiseen 15 minuutin omatoimiseen leikkimiseen ja energian purkamiseen. Jo alussa pystyttiin havainnoimaan kuinka osa lapsista muodosti pieniä ryhmiä ja osa leikki yksin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on lapsille tärkeä osa liikuntaharrastusta. Harrastuksissa eri-ikäisistä koostuvat ryhmät tarjoavat lapsille mahdollisuuksia oppia toinen toisiltaan, sopeutua nuorempien ja vanhempien kykyihin. Liikunnalliset leikit tarjoavat mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia käyttäytymismuotoja. (Zimmer 2002, 27–30.)

Kamppailulajeissa yhdistyvät liikunnan fyysinen vaikutus, mutta myös kasvatus yhteiskuntakelpoiseksi kansalaiseksi. Järvenpään Kehäkarhut on mukana koulukiusaamattomuudessa ja jokainen Kehäkarhuilla harjoitteleva lapsi ja aikuinen sitoutuu koulukiusaamattomuuteen. Kehäkarhut yhdessä Järvenpään sosiaalitoimiston kanssa tukevat syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria liikunnan avulla. (Järvenpään kehäkarhut 2014.)

Havaintojen perusteella päällepäin ei näy kuka on syrjäytymisvaarassa oleva lapsi tai nuori. Toisaalta, jos lapsi on vilkas, ei voida heti osoittaa, että hän olisi syrjäytymisvaarassa. Päällepäin on siis hyvin vaikea kertoa millainen lapsi tai nuori tulee sosiaalitoimiston kautta harjoittelemaan Järvenpään Kehäkarhuille. ”Soku-lapsen” käyttäytyminen ei havaintojen perusteella eroa vilkkaimpien lapsien käytöksestä, joten ei voida todistaa, että ”sokulapsen” läsnäolo vaikuttaisi muiden junnuryhmäläisten toimintaan.

Luotettavuus voidaan todeta esimerkiksi jos kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan monta kertaa ja joka kerta saadaan sama tulos. Tällöin tuloksia voidaan pitää reliabeleina. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimuksen tuloksia ei ollut mahdollista verrata aiempiin tutkimuksiin, sillä Kehäkarhut ei ole aiemmin tehnyt vas-

taavaa tutkimusta, mutta tämän kerran jälkeen tutkimus on toistettavissa. Kehäkarhut saa hyödyllistä tietoa junnuryhmän harjoittelusta ja seura voi halutessaan kehittää harjoituksia tulevaisuudessa junnuryhmäläisten toivomaan suuntaan.

Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata. Kyselytutkimuksissa kysymysten on vaara joutua käsitetyksi vastaajien puolelta eri tavalla, mitä tutkija oli ajatellut, tällöin mittari aiheuttaa tuloksiin virheitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Tämän kyselyn vastaukset osoittivat, että kysymykset oli ymmärretty, kuten oli tarkoituskin, lukuun ottamatta yhtä kysymystä. Tuloksia voidaan siis pitää jokseenkin valideina.

Vastausten perusteella huomattiin, että kysymysten ”Oletko osallistunut kilparyhmäharjoituksiin” ja ”Haluaisitko tulevaisuudessa kilpailla nyrkkeilyssä/potkunyrkkeilyssä” vastaukset ovat hieman ristiriidassa keskenään, sillä seitsemän oli vastannut, ettei ole osallistunut kilparyhmäharjoituksiin, mutta haluaisi ehkä kilpailla tulevaisuudessa. Vastausvaihtoehtona oli myös ”en ole osallistunut, mutta haluaisin”. Tutkija jäi pohtimaan, miksi vastaajat eivät ole valinneet ”en ole osallistunut, mutta haluaisin” vaihtoehtoa, jos ovat halukkaita ehkä kilpailemaan tulevaisuudessa. Voi olla, että kyselyyn vastanneet eivät ole lukeneet vastausvaihtoehtoja huolellisesti läpi tässä kysymyksessä.

Tutkimuksessa pyrittiin välttämään virheiden syntymistä ja arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli siitä ei ole tarkoitus saada sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.)

Havainnoinnin etuna on se, että sen jälkeen saadaan heti tietoa yksilöiden ja ryhmän käyttäytymisestä ja toiminnasta luonnollisessa ympäristössä. Haittapuolena taas on se, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta, pahimmassa tapauksessa muuttaa tilanteen suunnan, jolloin tilanteet eivät enää ole luonnollisia. Häiriötilanteita syntyy etenkin, jos havainnoija on havainnoinnin kohteille tuntematon. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.) Tutkija ei tuntenut junnuryhmäläisiä entuudestaan.

Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla voidaan saada laaja vastausprosentti ja voidaan kysyä monia eri asioita sekä säästää tutkijan aikaa. Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia, kuten ei voida varmistua miten vakavasti vastaajat suhtautuvat kysymyksiin ja voi olla mahdollisuus ettei kyselyyn saada tarpeeksi vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Liikunnan koettu positiivinen vaikutus lasten ja nuorten elämään on hyvin subjektiivinen käsite ja siksi vaikea mitata. Kyselyn kautta lapset ja nuoret saivat kertoa omia kokemuksiaan ja mielipiteitä harrastuksesta ja sen vaikutuksesta elämään.

Kyselylomakkeen tuloksia voidaan pitää luotettavina, sillä kysymykset olivat jokseenkin helposti ymmärrettäviä ja tulkittavia. Vastauksia saapui 12 kappaletta, 19 jaetusta kyselystä, eli 63,2 prosenttia. Tulos olisi ollut luotettavampi ja pätevämpi jos vastauksia olisi saatu enemmän. Tulosten luotettavuuteen olisi vaikuttanut myös sosiaalitoimiston kustantamien lasten vastaukset. Kysely tehtiin nimettömänä, joten ei voida sanoa, vastasiko kyselyyn sosiaalitoimiston kautta harjoittelemaan tulleita lapsia ja nuoria. Oletuksena on, että ei, sillä heidän ei nähty palauttavan kyselomaketta. Heidän vastauksista olisi ollut apua tutkimuksen kannalta, jolloin olisi saatu suoraan vastaus voiko liikunta toimia apuna syrjäytymisen ehkäisemisessä.

Kyselylomake testattiin ennen kuin se jaettiin junnuryhmälle, jotta saatiin selville ovatko kysymykset ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä. Kysymykset käytiin myös Kehäkarhujen toiminnanjohtajan ja junnuryhmän vastuvalmentajan kanssa huolellisesti läpi.

Havainnoimassa oli vain yksi henkilö, joten havainnointituloksia ei voi verrata toisen tutkijan kanssa. Havainnoija keskusteli harjoituksen kulusta ja tekemistään havainnoista junnuryhmän ohjaajan kanssa joka harjoituksen päätteeksi ja usein ohjaaja ja tutkija olivat kiinnittäneet samoihin havaintoihin huomiota.

Haasteelliseksi tutkimuksen teki vähäinen kohderyhmän määrä harjoituksissa. Myös junnuryhmän vaihtuvuus toi haasteita, tammikuussa 2015 alkoi uusi peruskurssi, jolloin junnuryhmään tuli mukaan uusia harjoittelijoita, mutta heitä ei seurattu eikä heille teetetty kyselyä ajanpuutteen vuoksi.

Tutkimus oli haasteellinen ja tutkimuksen toteutustapa vei aikaa, sillä tutkimuksessa tehtiin kysely ja havainnointikertoja kertyi useita. Sekä kysely- että havainnointitulosten analysoinnissa oli oltava hyvin tarkka, jotta vastauksista saatiin johdonmukainen ja selkeä kokonaisuus.

Jatkotutkimusaiheena junnuryhmäläisiä voisi havainnoida pidemmän ajan ja haastatella heitä. Haastattelu on hyvä tutkimusmenetelmä, sillä saataisiin heti haluttua tietoa etenkin sosiaalitoimiston kustantamilta lapsilta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204.) Aihetta voisi laajentaa eri oppimiskäsityksiin, jolloin voitaisiin selvittää miten lapset oppivat ja ottaa ohjauksessa huomioon eri oppimistyylin omaavia lapsia. Tämä voisi auttaa lapsia keskittymään harjoituksissa paremmin ja lisätä onnistumisen kokemuksia. Jatkotutkimukseen voisi ottaa vertailukohteeksi toisen kamppailulajiseuran Suomessa, jossa mahdollisesti

toteutetaan samaa toimintamallia syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tukemiseksi.

Toimeksiantaja Järvenpään Kehäkarhut ry ja Järvenpään Sosiaalitoimisto saavat hyödyllisen tiedon tutkimuksen tuloksista, mm. miten useasti lapset ja nuoret harjoittelevat seurassa ja kuinka sitoutuneita he ovat harjoitteluun. Tulevaisuudessa nuorista junnuryhmäläisistä voi kehittyä seuralle uusia kilpailijoita. Liikuntaa pidetään myös yhtenä syrjäytymisen ehkäisykeinona ja havaintojen ja kyselyn tulosten perusteella voidaan sanoa, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten elämään, sillä he oppivat toimimaan ryhmässä ja noudattamaan lajikohtaisia sääntöjä. ”Sokulasten” käyttäytyminen ei juuri eroa vilkkaimpien lasten toiminnasta harjoituksissa.

Lähteet

Ainasoja, K. 2004. Liikuntakasvatusseminaarissa oltiin yksimielisiä. TUL, 5, s. 11.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Combat Kickboxing. 2015. Luettavissa: http://www.combat.fi/lajit_kb.html. Luettu 12.4.2015

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2007. Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Bdolajit ja koululiikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 363–370. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit OY. Helsinki.

Huovinen, T., Klemola, U., Palomäki, S., Hirvensalo, M. & Heikinaro-Johansson, P. 2003. Liikunta yhdistää - liikuntakasvatuksen teemavuonna kaikki ovat osallisia. Liikunnanopettaja, 4, s. 16–17.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Juva.

Jaakkola, T. 2012. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura, s. 255–256. Tammerprint Oy. Tampere.

Järvenpään Kehäkarhut. 2014. Luettavissa osoitteessa: www.kehakarhut.fi. Luettu 18.11.2014.

Järventie, I. 1999. Metodisia työkaluja lasten syrjäytymisriskin tukemiseksi. Hyvinvointikatsaus. Tilastollinen aikakauslehti, 2, s. 22–25.

Järvinen, H. 1999. Suomalaisen lapsen elämänhallinta kulkee tilastollisesti huonoon suuntaan. Liikunnan ja urheilun maailma, 3, 8. Luettavissa: <http://www2.slu.fi/lehtiarkisto/imag/8-99/5.html>. Luettu 4.2.2015.

Kauppila, R. A. 2004. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. 2. painos. PS-Kustannus. Juva.

Koivuranta, M. 2000. Lasten syrjäytymisriski hälyttävän suuri. Psykologi, 6, s. 27–29.

Laakso, L. 2007. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 19–22. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit OY. Helsinki.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Liikunta ihmisen elämänselityksessä. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 42–58. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit OY. Helsinki.

Lehtonen, H. & Lehtonen, H. 2008. Avauksia perusopetuksen yrittäjyyskasvatukseen. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.). Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen, s. 53–54. Tampereen yliopisto. Hämeenlinna.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä?. Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus, s. 82. LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki.

Liukkonen, J., Jaakkola T. & Soini, M. 2007. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 158–163. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit OY. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Psykkiset taidot. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura, s. 48–53. Tammerprint Oy. Tampere.

Lämsä, A-L. 2009. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee tukea ja huolenpitoa. *Erityiskasvatus*, 52, 2, s. 10–12.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. *Growth, maturation, and physical activity*. Second edition. United States of America.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa?. Teoksessa Miettinen, M. (toimi.). *Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus*, s. 49–51. LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki.

Ollikainen, M. 2003. Varhainen puuttuminen ehkäisee nuorten syrjäytymistä. *Latso diives*, 2002, s. 16–17.

Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. Nuori Suomi. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTIifNDdfMjg2X1ZfaF9uX2xpaWtrdXZpZW5famFfbGlpa3VubmFzdGFfc3lyal95dHltaXN2YWFyYXNzYV9vbGV2aWVvX2FrdGl2b2ludGkucGRmI1d/V%C3%A4h%C3%A4n_liikkuvien_ja_liikunnasta_syrj%C3%A4ytymisvaarassa_olevien_aktivointi.pdf. Luettu: 16.10.2014.

Räty, K. 25.1.2012. Kehityspäällikkö. Turvallinen ja eheä Suomi. Nuori Suomi. Seminaariesitys. Lahti. Luettavissa: http://www.intermin.fi/download/33731_Turvallinen_ja_ehea_Suomi_120125_Kirsi_Raty.pdf?71e1ded71505d188. Luettu: 4.3.2015.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä?. Teoksessa Miettinen, M. (toimi.). *Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus*, s. 55–73. LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki.

Tilus, P. 2003. Syrjäytymisen katkaisuhuolto. *EriKa. Erityisopetuksen tutkimus- ja menetelmätieto*, 3, s. 10–12.

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. *Icehearts. Joukkue kasvun tukena*. WS Bookwell Oy. Juva.

UKK-Instituutti. 2006. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
. Luettu 18.2.2015.

Vainikainen, T. 2002. Myönteiset kokemukset pitävät lasta pinnalla. Lapsen maailma, 61,
s. 6-7.

Ylilehto, H. 2000. Turvallinen aikuisyhteisö voi ehkäistä lapsen syrjäytymistä. Spektri.
Opetushallituksen tiedote, 9, 1, s. 42–43.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metotidisia perusteita ja käytännön ideoita. 2.painos. LK-KIRJAT. Hämeenlinna.

WHO. 2011. Physical Activity and Young People. Luettavissa:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. Luettu 27.1.2015.

Liitteet

Liite 1. Havainnointilomake

1= ei ollenkaan

2= jonkin verran

3= paljon

Miten aktiivisia lapset ovat tunnilla?

1 2 3

Miten keskittyneitä lapset yleisesti ovat?

1 2 3

Miten ohjaaja vaikuttaa keskittymiseen (onko yksi/kaksi ohjaajaa, onko pääohjaaja paikalla?)

1 2 3

Miten sosiaalitoimen kustantaman nuoren läsnäolo vaikuttaa muihin?

1 2 3

Miten 15 minuutin omatoiminen energian purkaminen tai jos sitä ei ole, vaikuttaa keskittymiseen?

1 2 3

Miten ryhmäkoko vaikuttaa keskittymiseen?

1 2 3

Mikä vaikutus harjoitusajankohdalla on keskittymiseen (harjoitukset ovat joko 16–17 tai 20–21)?

1 2 3

Miten toiset harjoitukset samaan aikaan vaikuttavat lasten keskittymiseen?

1 2 3

Miten aloittelijoiden läsnäolo vaikutti vanhoihin harrastajiin?

1 2 3

Miten motivoituneita lapset ovat tunnilla?

1 2 3

Miten yhteistyö sujuu parin kanssa?

1 2 3

Miten yhteistyö sujuu ryhmässä?

1 2 3

Miten yhteistyö sujuu ohjaajan kanssa, kuunnellaanko ohjeita?

1 2 3

Liite 2. Saatekirje ja kyselomake

Hei!

Opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa Vierumäellä ja teen opinnäytetyötä liittyen lasten ja nuorten harjoitteluun Järvenpään Kehäkarhuilla.

Tämän kirjeen mukana on kyselylomake, johon toivoisin Teidän vastaavan yhdessä lapsenne kanssa. Kyselyn avulla selvitetään mm. lasten ja nuorten liikuntatottumuksia ja onko säännöllisellä harjoittelulla ollut vaikutusta lasten ja nuorten arkeen. Lisäksi havainnoin ja seuraan junnuryhmän harjoituksia Järvenpään Kehäkarhuilla kevään 2015. Vastaamalla kyselyyn teillä on mahdollisuus olla kehittämässä junnuryhmän toimintaa ja nähdä, miten oma lapsenne on kokenut osallistumisen seuran toimintaan.

Olisin kiitollinen, jos voisit tehdä kyselyn Teidän lapsellenne. Voitte yhdessä täyttää lomakkeen ja palauttaa seuraaviin harjoituksiin. Kyselyn viimeinen palautuspäivä on 22.1.2015.

Tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisti, jolloin kenenkään henkilötietoja tai yksittäisiä vastauksia ei tule esille.

Yhteistyöterveisin,

Petra Korhonen
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma,
Haaga-Helia, Vierumäki
p.korhonen@hotmail.fi

Juha Saurama
Toiminnanjohtaja,
Järvenpään Kehäkarhut ry

Kysely Järvenpään Kehäkarhujen junnuryhmäläiselle

1. Sukupuoli?

- tyttö
- poika

2. Ikä?

3. Milloin aloitit harrastuksen Kehäkarhuilla?

- syksyllä 2014
 - keväällä 2014
 - syksyllä 2013
 - keväällä 2013
 - aiemmin, milloin?
-

4. Mistä kuulit Kehäkarhuista/miten päädyit harrastamaan kamppailulajeja?

5. Minkälaisia ajatuksia sinulla oli kamppailulajeista ennen kuin aloitit harrastuksen Järvenpään Kehäkarhuilla?

6. Harrastaako joku muu perheenjäsenistäsi kamppailu-urheilua Järvenpään Kehäkarhuilla?

- kyllä
- ei

7. Mitä liikunta sinulle merkitsee? Valitse yksi (1) vaihtoehto.

- hyvää oloa
 - hauskanpitoa
 - kavereiden näkemistä
 - kuntoilua
 - jotain muuta, mitä
-

8. Kuinka monta kertaa viikossa käyt harjoituksissa Järvenpään Kehäkarhuilla?

- kolme
- kaksi
- yksi tai harvemmin

9. Onko sinulla nyt tai ollut aiemmin muita liikunnallisia harrastuksia nyrkkeilyn/potkunyrkkeilyn lisäksi? Jos on, niin mitä ja kuinka monta kertaa viikossa harrastat niitä?

10. Mikä on mukavinta nyrkkeily/potkunyrkkeilyharjoituksissa? Valitse yksi (1) vaihtoehto.

- uuden tekniikan oppiminen
 - pariharjoitukset
 - harjoituskavereiden näkeminen
 - joku muu, mikä
-

11. Mikä on haastavinta nyrkkeily/potkunyrkkeilyharjoituksissa? Valitse yksi (1) vaihtoehto.

- uuden tekniikan opetteleminen
 - pariharjoitukset
 - sääntöjen noudattaminen
 - jokin muu, mikä
-

12. Mitä toivoisit, että harjoituksissa käytäisiin läpi enemmän? Valitse yksi (1) vaihtoehto.

- uuden tekniikan opettelu
 - pariharjoituksia
 - välineharjoittelua (pistehanskat, nyrkkeilysäkki jne.)
 - kilparyhmäharjoituksia
 - jotain muuta, mitä _____
-

13. Lähdetkö mielelläsi harjoituksiin Järvenpään Kehäkarhuille?

- aina, erittäin mielelläni
 - melko usein
 - en yleensä, miksi et?
-

14. Oletko osallistunut kilparyhmän harjoituksiin?

- kyllä, monta kertaa
- kyllä, yhden kerran
- en, mutta haluaisin
- en

15. Haluaisitko kilpailla nyrkkeilyssä/potkunyrkkeilyssä tulevaisuudessa?

- kyllä, miksi?
-

- ehkä
 - en, miksi et?
-

16. Arvioi (=ympyröi) jokainen kohta asteikolla 1-4 mitä osallistuminen Järvenpää Kehäkarhujen harjoituksiin on antanut sinulle? (1=ei lainkaan, 2=jonkin verran, 3=paljon, 4=erittäin paljon)

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <input type="radio"/> olen oppinut uusia taitoja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> kuntoa on tullut lisää | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> olen saanut uusia kavereita | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> olen oppinut keskittymään paremmin myös koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> olen saanut lisää itseluottamusta | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <input type="radio"/> jotain muuta, mitä | | | | |
-

17. Toiveita ja kommentteja Kehäkarhuille

Kiitos vastauksistanne!