

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi

Suvi Savolainen ja Anni Suutari

## **Seurakaverit tutuiksi – Ryhmäytyminen osaksi kamppailulajien harjoittelukulttuuria**

Opinnäytetyö 2017

## Tiivistelmä

Suvi Savolainen ja Anni Suutari

Seurakaverit tutuiksi – Ryhmäytyminen osaksi kamppailulajien harjoittelukulttuuria, 25 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö 2017

Ohjaajat: lehtori Minna Koponen, Saimaan ammattikorkeakoulu, valmentajat Anne Kettunen, Budoseura Imatran Kusanku, Mika Riikonen, K.O. Club Lappeenranta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Budoseura Imatran Kusankun sekä lappeenrantalaisen nyrkkeilyseura K.O.Club ry:n jäsenille toiminnalliset ryhmäytymisharjoitukset. Harjoitusten tavoitteena oli kokeilla, voisiko lajiharjoitukseen integroida toiminnallisia ryhmäytymisharjoitteita tukemaan ryhmäytymistä etenkin silloin kun uusia jäseniä liittyy harjoitusryhmiin tai harjoitusryhmiä yhdistetään. Opinnäytetyössä tehtiin alkukysely, jossa selvitettiin jäsenten näkemyksiä ja kokemuksia ryhmäytymisestä seurassa. Alkukyselyn pohjalta suunniteltiin ja toteutettiin toiminnalliset ryhmäytymisharjoitukset. Käytännön harjoitukset sisälsivät ryhmäytymismenetelmiä harrastettavan lajin varjolla. Harjoitusten lopussa keskusteltiin yhdessä osallistujien kanssa siitä millaisia ajatuksia harjoitukset herättivät ja kuinka ryhmäytymistä voisi kehittää seurassa entisestään. Opinnäytetyön kyselyyn ja käytännön toteutukseen osallistui nuoria ja aikuisia, yhteensä 100 karate- ja nyrkkeilyharrastajaa. Mukana oli myös seurojen ohjaajia ja valmentajia.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että ryhmäytymiselle on tarvetta ja sitä tukevia harjoitteita halutaan lisätä osaksi lajiharjoituksia. Jatkossa seurat voivat suunnitella, miten ja missä määrin ryhmäytymisharjoitteita otetaan käyttöön. Hyvänä jatkotutkimusaiheena olisi tähän aiheeseen liittyen tutkia ohjaajien, etenkin uusien valmiuksia ohjata ryhmää. Toisena tutkimusaiheena voisi selvittää, miten kamppailulajien lajiliittojen koulutuksissa otetaan huomioon ryhmäytymistä edistävien ohjaustaitojen kehittäminen.

Sosionomiopiskelijoina ja seuravalmentajina haluamme tuoda esille ryhmäytymisen tärkeyttä ja vaikutusta yksilölajien, etenkin kamppailulajien maailmassa. Kamppailulajiseurojen yhteisöt ovat tiiviitä, mutta se ei välttämättä tarkoita, että yksilöt kokisivat kuuluvansa osaksi ryhmää. Kamppailulajeissa saleilla vallitsee monesti melko tiukka hierarkia ja harjoittelukulttuuriin kuuluu kurinalainen ja tarkkojen käyttäytymissäntöjen mukainen harjoittelu. Salisääntöjä ja perinteitä kunnioittaen olisi hyvä antaa tilaa myös ryhmäytymiselle harjoituksissa.

Asiasanat: Kamppailulajit, Ryhmäytyminen, Yhteenkuuluvuus, Yhteisö

## **Abstract**

Suvi Savolainen, Anni Suutari

Getting to know your club mates – Grouping as part of the training culture in martial arts, 25 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta/Imatra

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2017

Instructors: Ms Minna Koponen, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences, Ms Anne Kettunen, Tutor, karate club 'Budoseura Imatran Kusanku', Mr Mika Riikonen, Tutor, K.O. Club Lappeenranta

The purpose of the research was to create functional grouping exercises for two martial arts clubs, karate club 'Budoseura Imatran Kusanku' from Imatra and boxing club 'K.O. Club' from Lappeenranta. The purpose of the exercises was to raise a topic whether grouping exercises could be introduced into conventional sport training sessions as a way of supporting grouping especially when new members enter the groups or groups are being combined.

The data for this thesis were collected with questionnaires given to the members of the two martial arts clubs. In the questionnaire it was asked about the thoughts and experiences about grouping in the clubs. Based on the answers received the functional grouping exercises were first planned and then held in the clubs. The grouping methods used in the rehearsals were hooked up with the requirements of the sports. At the end of the rehearsals joint conversations about grouping exercises done and how to advance grouping in the clubs further on were held. All together a hundred club members, including coaches and instructors, took part in questionnaires and exercises.

The results of the research show that there is a need for grouping and for exercises that support it. It is up to the martial art clubs to decide how they will implement these results in their conventional training in the future. Further research could be done in looking into the transferable skills of the instructors, especially new instructors, when leading a training group. Another research topic could be to find out how developing the skills and methods to advance grouping is taken into account in the trainings organized by the sport governing bodies of martial arts.

As sport club coaches studying social services we want to point out the significance and influence of grouping in the world of individual sports, especially martial arts. Even though the communities in the martial arts clubs are tight, that doesn't automatically mean the single athletes feel as part of the group. Martial arts training culture is often much disciplined, hierarchic and based to a strict etiquette. While honoring these traditions, it would be good to give some time and space also for grouping.

Keywords: martial arts, grouping, social cohesion, community

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Osallisuus ja osallistaminen .....	6
3	Ryhmäytyminen .....	7
3.1	Kamppailulajit .....	10
3.2	Harjoittelukulttuuri .....	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus .....	11
5	Opinnäytetyön toteutus ja eettiset näkökohdat .....	12
6	Tulokset .....	16
6.1	Ryhmäytymisen merkitys harrastajille .....	16
6.2	Ryhmäytymisen tarve .....	16
6.3	Ryhmäytymisen ja osallisuuden edistäminen seuroissa .....	17
7	Johtopäätökset ja pohdinta .....	17
7.1	Ryhmäytyminen avaa mahdollisuuksia .....	17
7.2	Muutoksen haasteet .....	18
7.3	Opinnäytetyöprosessi .....	19
7.4	Seura tekee kaltaisekseen .....	20
	Lähteet .....	21

### Liitteet

Liite 1 Alkukyselylomake

Liite 2 Saatekirje

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ryhmään kuulumisen merkitystä ja mahdollisuuksia kokea osallisuutta harrastuksissa.

Osallisuutta ja ryhmään kuulumisen tärkeyttä painotetaan tällä hetkellä kaikkialla. Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteena on edistää kansalaisten osallisuutta. Osallisuuden edistäminen on yksi keskeinen keino vähentää eriarvoisuutta, ehkäistä syrjäytymistä ja torjua köyhyyttä. (THL 2017). Halusimme valmentajina tarttua tähän aiheeseen ja tuoda tätä aihetta esille valmennusryhmillemme ja seuroillemme, joille teemme tämän kehittämistehtävän.

Kamppailulajit ovat yksilölajeja, joita harjoitellaan seuroissa suurimmaksi osaksi ryhmissä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ryhmäytymistä tapahtuisi tai ryhmäytymiselle olisi edes mahdollisuuksia harjoituksissa. Pääperiaatteena on, että salille tullaan harjoittelemaan eikä vaihtamaan kuulumisia tai seurustelevaan. Tiukka harjoitustahti ja se, että harjoitukset etenevät lajitekniset tavoitteet edellä, aiheuttavat sen, että moni ei tiedä kuukausienkaan harjoittelun jälkeen edes harjoituskavereidensa nimiä.

Valmennusryhmissämme tapahtuu tasaisin väliajoin paljon muutoksia ja siksi haluammekin painottaa opinnäytetyömme kautta seuroille ryhmäytymisharjoitteiden tärkeyttä. Ryhmien kokoonpanoissa muutoksia aiheuttaa eniten uusien alkeiskurssien kautta tulevat uudet harrastajat, jotka liittyvät kurssien jälkeen edistyneempien harjoittelijoiden ryhmiin. Edistyneiden harrastajien ryhmissä yli puolet ovat toisilleen jo monesti tuttuja ja jotkut ovat saattaneet harjoitella yhdessä jo yli vuosikymmenien.

Olemme molemmat kamppailulajien harrastajia ja valmentajia, ja yhteinen aihe opinnäytetyöllemme löytyi helposti. Suvin laji on karate ja Annilla nyrkkeily. Idea opinnäytetyön aiheelle lähteekin harrastusmaailmastamme. Opinnäytetyömme avulla haluamme välittää seuroille tietoa, onko toisilleen tuntemattomien harrastajien helpompi tulla harjoituksiin ja jatkaa harrastuksen parissa, kun ryhmäytymisharjoitteita on otettu mukaan harjoitussuunnitelmiin ja sitä kautta harjoitusryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan paremmin.

Motivaatiota aiheen tutkimiseen lisää erityisesti se, että kamppailulajiseuroilamme on tarvetta tälle kehittämistehtävälle. Myös muut lajiseuramat, joissa valmennetaan yksilölajien urheilijoita ryhmissä, hyötyvät tämän opinnäytetyön tuottamista tuloksista. Lisäksi haluamme hyödyntää sosionomikoulutuksen tuomaa osaamista valmentajan työhön.

## **2 Osallisuus ja osallistaminen**

Osallisuus mielletään yleensä kuulumisen ja mukana olemisen tunteeksi, esimerkiksi harrastustoiminnan kautta. Osallisuus näkyy yhteisöissä tasavertaisuutena, luottamuksena ja jäsenten arvostuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteisössä. (THL 2016.) Osallisuuden käsite sisältää paitsi kuulumisen johonkin, myös toimintaa. Osallisuus voi olla toimintana tieto-osallisuutta, esimerkiksi kyselyihin vastaamista ja suunnitteluosallisuutta. Lisäksi se voi olla päätösosallisuutta ja toimintaosallisuutta. Yksilötasolla lähtökohtana on osallisuuden omaehtoisuus. (Wright 2016.) Harjun (2004) mukaan osallisuus nähdäänkin omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaksi vaikuttamiseksi ja vastuun kantamiseksi.

Osallistamisella kannustetaan ja aktivoidaan yksilöitä osallistumaan ja saamaan tätä kautta itselleen osallisuuden kokemuksia (Wright 2016). Auvisen & Liikan (2016, 5) mukaan keskeinen lähtökohta osallistamisessa on se, että yhdessä osataan ja tiedetään enemmän kuin yksin. Osallistaminen kytkeytyy osallisuuteen ja se voidaan nähdä toimintaan liittyvänä myönteisenä omistajuutena.

Gretschel ja Kiilakoski (2008, 13-14) ovat hahmotelleet osallisuutta sosiaalialan terminä tutkiessaan lasten ja nuorten osallisuutta. Yhteisön on mahdollistettava osallisuus, ja he korostavatkin, että ihminen ei voi olla yksin osallinen. He määrittelevät osallisuuden sitoutumiseksi toimintaan yhteisten asioiden parantamiseksi sekä vastuun kantamiseen oman, toisen ja koko yhteisön toimintakyvystä. Toisaalta osallisuus nähdään myös ihmisen oikeutena omaan identiteettiin ja arvokkuuteen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa.

## **Osallistavan toiminnan vaikutus harrastajaan**

Opinnäytetyömme tarkastelee osallisuutta harrastuksen näkökulmasta. Se, tuntee kuuluvansa osaksi harrastusyhteisöä, vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi harrastuksen jatkamiseen. Henkilökohtaisella tasolla harrastukseen vaikuttavat muun muassa oma asenne ja motivaatio, liikuntataidot ja ystävät (Wellou 2016). Seuratasolla harjoitusryhmien yhteishengellä on suuri merkitys, siihen liittyy vahvasti yhteistyön tekeminen. Merkittävää yhteishenkeä ei voi olla olemassa ilman toimivaa yhteistyötä. Toki yhteistyö voi toimia ilman yhteishenkeä jollain tasolla, mutta tällöin syyt yhteistyön taustalla ovat ainoastaan yksilöllisistä tavoitteista johtuvia. (Frantsi & Palmunen 2000, 41.). Tällaisissa tapauksissa tavoitteet voivatkin olla esimerkiksi vain omien fyysisten tavoitteiden, kilpailullisten tai lajitekniisten taitojen kehittäminen harjoitusryhmässä.

Harrastamattomuuteen tai harrastuksen lopettamiseen voi johtaa yksikin huono tekijä, mutta vastaavasti jokin positiivinen tekijä voi edesauttaa harrastuksen parissa pysymistä. Tämä voi olla esimerkiksi urheiluharrastuksen parissa kehittyneet sosiaaliset suhteet.

Osallistava toiminta harrastusseurassa, esimerkiksi toisiin tutustuminen ryhmäytymisharjoitusten kautta nostaa ryhmän energiatasoa, luo myönteistä ilmapiiriä sekä lisää ryhmän jäsenten välistä luottamusta (Taipale 2005). Kun oppii tuntemaan seuran muita jäseniä ja kokee itse olevansa tasavertainen ryhmän jäsen, harrastus tuntuu mielekkäältä ja siinä haluaa pysyä aktiivisesti mukana. Tämä puolestaan lisää halua osallistua ja vaikuttaa harrastusseuran tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan.

## **3 Ryhmäytyminen**

Tämänhetkinen tilanne opinnäytetyön kohteena olevissa kahdessa seurassa on se, ettei harjoituksissa käytetä ryhmäytymiseen juurikaan aikaa. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi seuroilla on muutama erikoistapahtuma vuodessa. Ongelmana on, että näihin tapahtumiin uskaltautuvat osallistumaan lähinnä vain kauemmin seurassa olleet, aktiivisemmat harrastajat, vaikka tapahtumat on tarkoi-

tettu kaikille seuran jäsenille. Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on saada integroitua selkeät ryhmäytymisharjoitteet harjoituksiin, jotta ryhmäytyminen ei jäisi ainoastaan harjoitusten ulkopuolella olevien tapahtumien varaan tai harrastajien omalle vastuulle. Ideana on kehittää nuorille ja aikuisille ryhmäytymisharjoituksia, joita voisi jatkossa käyttää tarvittaessa. Tavoitteena on saada ryhmäytettyä toisilleen tuntemattomat harrastajat ryhmäytymisharjoitusten avulla.

On tärkeää, että jokaisella olisi tunne siitä, että kuuluu ryhmään. Sitä kautta syntyy kokemus yhteisöllisyydestä, siitä että jokainen on yhtä tärkeä, olipa harrastaja sitten aloittelijan tai valmentajan roolissa. Se puolestaan luo sosiaalista pääomaa, kun saa seurasta kavereita ja osallistuu aktiivisemmin seuran toimintaan.

Parhaimmillaan ryhmään kuulumisella on hyvin motivoiva vaikutus. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi sisäisen motivaation tekijöistä. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kuulumista kiinteästi ryhmään, joka voi olla esimerkiksi harjoitusryhmä. Onkin todettu, että yhteenkuuluvuus edistää harrastajien sisäistä motivaatiota. (Arajärvi & al. 2015.)

Harrastusseuroissa ryhmät voivat muodostua monella tapaa. Tällaisia ryhmiä urheiluseuroissa voivat olla esimerkiksi kilpailuihin tähtäävät, iän mukaan jaetut ja aloittelijaryhmät. Kaikki harjoitusryhmät ovat erilaisia ja useat muutokset esimerkiksi ryhmäkoonpanoissa vaikuttavat jatkuvasti ryhmän jäseniin ja toimintaan. Tämän vuoksi ryhmäytymiseen ja sen edistämiseen tulee kiinnittää huomiota kulloisenkin tilanteen ja tarpeen mukaan.

Ryhmäyttämismenetelmät ovat tärkeitä etenkin silloin kun uusia harrastajia liittyy ryhmään tai ohjaajat vaihtuvat ryhmissä. Ryhmäyttämällä on tärkeä rooli hyvän ryhmähengen ylläpitämisessä. Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa oleellista on muun muassa jäsenten keskinäinen tunteminen, luottamus ja viihtyvyys. (MAST Ryhmäyttämiso-  
pas.) Ryhmäyttämällä edesautetaan tuomaan saleille yhteisöllinen, turvallinen ja avoin ilmapiiri. Ryhmäyttämistä voi rakentaa erilaisilla tutustumis-, tuntemis- ja luottamusharjoituksilla. (Vaskisalmi 2014.)

Ryhmän kehittyminen turvalliseksi vie aina aikaa. Toisiin tutustumiselle on hyvä varata aikaa, sillä alussa ryhmä on yleensä melko turvaton. Valmentajilla on tärkeä rooli hyvän ilmapiirin luomisessa. Valmentajan tehtävänä on edistää ryhmän



yhteenkuuluvuutta erilaisilla työtavoilla, jotka kannustavat yhteistoimintaan. Valmentajan korostaessa yhteistyötä, yrittämistä ja omaa kehittymistä, muodostuu motivaatioilmastosta tehtäväsuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistää viihtymistä ja korostaa liikunnan tarjoamia positiivisia vaikutuksia. (Arajärvi & al.2015.)

Kaikki toimintaan osallistuvat henkilöt vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Viihtymistä edistäviä tekijöitä ovat niin sisäinen motivaatio kuin tehtäväsuuntautuneisuuskin, ja valmentajan on tärkeä korostaa niitä ryhmän toiminnassa viihtymistä ja sitoutumista edistääkseen. (Arajärvi & al.2015.)

### **Ryhmäytyminen urheiluharrastuksen jatkuvuuden tukena**

Urheiluseurat, joissa harjoitellaan yksilölajia ryhmässä, tarvitsevat yhteen hiileen puhaltavan ja toisiaan kannustavan ryhmän. Intohimo ja innostus urheilua kohtaan kehittyvät, kun ryhmässä on hyvä olla ja kaikki puhaltavat yhteen hiileen (Arajärvi & al.2015). Ryhmässä, jossa osallistujat tuntevat toisensa, uskalletaan osallistua aktiivisesti – eli kehittää, ideoida, kritisoida ja myös kertoa miltä tuntuu (Arajärvi & al.2015,157). Virheitä ja epäonnistumisia salliva oppimisympäristö ja tunne siitä, että voi olla oma itsensä ovat ehdottoman tärkeitä asioita etenkin nuorten urheilijoiden elämässä. Myös tunne siitä, että urheilijoilla on ryhmän tuki haasteita ja vaikeuksia kohdattaessa, luo pohjaa kestäväälle urheiluharrastukselle.

Urheiluseuran ja harjoitusten yksi tärkeimpiä tavoitteita on viihtyminen. Viihtyminen rakentuu intohimosta, innostuksesta, asenteista ja pätevyysten kokemuksista. Mikäli harrastajat viihtyvät seurassa ja käyvät aktiivisesti harjoituksissa, on se merkki siitä, että jotain on tehty oikein. Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että viihtyminen vaikuttaa voimakkaasti toiminnassa pysymiseen. Jotta urheiluun voisi kasvaa ja sitoutua, tarvitaan siihen positiivisia viihtymisen kokemuksia. (Arajärvi & al.2015, 115-174.)

### **3.1 Kamppailulajit**

Tyypillisiä kamppailulajeja ovat muun muassa judo, taekwondo, vapaaottelu, karate ja nyrkkeily. Helposti törmää käsitykseen, että on yksi, kaikkialla samanlainen kamppailulaji, jossa lyödään, potkitaan ja heitellään. Totuus on kuitenkin toisenlainen; lajeja on satoja, ellei jopa tuhansia erilaisia.

On lajeja kuten karate, jossa salikuri, henkinen asennoituminen ja käyttäytyminen ovat yhtä tärkeässä roolissa kuin itse tekniikoiden ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Monet lajit opettavat itsepuolustusta ja itsepuolustuksen opetus sisältää myös aseiden käytön. Kamppailu-urheilulajeissa kuten nyrkkeilyssä voi kilpaillakin. Suurimmassa osassa lajeista kilpailemisella on kuitenkin vähäinen merkitys eikä harjoittelussa erityisesti tähdätä siihen. (Jalamo 1998, 155-156.)

### **3.2 Harjoittelukulttuuri**

Aasialaiset juuret näkyvät monissa lajeissa edelleen käytösnormeina ja toimintatapoina. Etiketti ja muoto ovat kamppailulajien perinnettä ja monessa kamppailulajissa osa harjoittelua. Etikettiin kuuluu joukko sääntöjä, jotka ohjaavat käyttäytymistä harjoitusten aikana. Länsimaihin siirtyminen ja aika ovat muokanneet harjoitteluun kuuluneita tapoja, mutta tunnelma kamppailusaleilla poikkeaa vieläkin muista urheilulajeista. Kurista ja käyttäytymissäännöistä huolimatta harjoittelu ei ole kuitenkaan tiukkapipoista. Salikuri ja säännöt ovat tärkeitä muun muassa turvallisuuden takia ja ne antavat harjoittelulle raamit. Monessa lajissa harjoituksella vallitsee myös tiukka hierarkia. Leikillisesti voidaan sanoa, että salilla ei ole demokratiaa. Salilla ei kuitenkaan syrjitä ketään. Oikeanlaiseen harjoitteluasenteeseen kuuluu, että kaikkien kanssa harjoitellaan. Harjoittelussa on aina kyse kunnioittamisesta ja oppimisesta yhdessä harjoitellen. (Hakkarainen & Koponen 2002, 24-34.)

Kamppailulajeissa vallitsee vahvasti ”kaikki yhden, yksi kaikkien puolesta” -henki. Kamppailulajeissa harjoitellaan paljon yhdessä toisten kanssa. Harjoitukseen ei tulla vain itsensä takia vaan myös muiden; kaikkien panosta tarvitaan ja jokaisen rooli harjoituksissa on yhtä tärkeä. Kehittyäkseen kamppailulajeissa harjoituskavereiksi tarvitaan erilaisia ihmisiä. Harjoituksissa kannustetaan aina harjoittele-

maan mahdollisimman monen eri ihmisen kanssa, sillä vain siten voi oppia parhaiten soveltamaan omia taitojaan. Harjoittelijoiden erilaisuutta hyödynnetään kaikin tavoin. Kamppailulajeissa ryhmäharjoittelun lähtökohtana on yhteisten tavoitteiden saavuttaminen. Jokaisen harjoituksen tavoitteena on saavuttaa samalla kertaa jotain itselleen ja antaa jotain ryhmälleen. Yksilölajia kuten kamppailulajeja harjoiteltaessa ryhmän käyttäminen oppimiseen ja kehittymiseen on välttämätöntä.

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää ryhmään kuulumisen merkitystä kamppailulajien harrastajille ja mahdollistavatko seurat osallisuuden toteutumisen. Lähtökohtaisesti jokainen ihminen haluaa tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, jossa on mukana. Opinnäytetyöhön osallistuvien karate- ja nyrkkeilyseurojen harjoitusryhmissä tapahtuu aktiivisesti muutoksia, kun alkeiskursseja on vuoden aikana vaihtelevasti, ja alkeiskurssilta siirrytään harjoittelemaan edistyneempien ryhmään. Siirtymävaihe toiseen ryhmään on osalle harrastajista kynnyks, joka voi vaikuttaa harrastuksen jatkamiseen merkittävästi. Opinnäytetyömme kautta haluammekin painottaa seuroille ryhmäytymisharjoitteiden tärkeyttä.

Opinnäytetyössämme etsimme vastauksia seuraaville kysymyksille:

1. Onko seuroilla tarvetta ryhmäytymistä tukevalle toiminnalle harjoituksissa?
2. Millainen merkitys ryhmäytymisellä on harrastajille?
3. Miten harjoitusryhmien ryhmäytymistä ja osallisuutta voisi edistää seuroissa?

Opinnäytetyöllämme haluamme selvittää, onko tämänkaltaiselle asialle tarvetta. Tätä varten tavoitteenamme on saada tietoa eri-ikäisten harrastajien käsityksistä osallisuudesta ja ryhmäytymisestä, sekä kuinka he kokevat ja ymmärtävät niiden merkityksen harrastuksessaan. Edistääkö ryhmäytyminen harrastuksen jatkuvuutta tai muuten kiinnostusta jatkamaan seurassa aktiivisena?

## 5 Opinnäytetyön toteutus ja eettiset näkökohdat

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä imatralaisen Budoseura Imatran Kusanku ry:n sekä lappeenrantalaisen nyrkkeilyseura K.O.Club ry:n kanssa. Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat 13-75 -vuotiaat karate- ja nyrkkeilyharrastajat. Opinnäytetyöhön osallistui yhteensä 100 harrastajaa.

Opinnäytetyö on tyypiltään kehittämistehtävä. Mielestämme kohderyhmällämme (seurat) on tarvetta harjoituksissa tapahtuvalle ryhmäytymistä edistävälle ja kehittäväälle toiminnalle, sillä tällä hetkellä ryhmäytyminen seurojen harjoituksissa on kehittämisen tarpeessa. Ryhmäytymisharjoitusten tarkoituksena oli antaa harjoittelijoille kokemus siitä, millaisia ryhmäytymistä tukevia menetelmiä voisi tulevaisuudessa käyttää harjoituksissa sekä siitä, kuinka jokainen voisi omalta osaltaan edistää ryhmäytymistä harjoitusryhmissään. Valmentajina ja tulevana sosionomeina ymmärrämme miksi osallisuutta ja ryhmäytymistä on tärkeää vahvistaa.

Opinnäytetyömme koostui kolmesta vaiheesta. Ensin teimme alkukyselylomakkeet, jotka jaoimme seurojen jäsenille harjoituksissa. Opinnäytetyöhön osallistuneet jäsenet vastasivat kyselylomakkeisiin kirjallisesti harjoitusten alussa (vaihe 1). Alkukyselyiden pohjalta suunnittelimme ja toteutimme ryhmäytymisharjoitukset harjoitusryhmille (vaihe 2). Yhden harjoituksen kesto oli yhteensä 1,5 tuntia. Harjoituksissa tutustuttiin muihin ryhmän jäseniin toiminnallisten leikkien ja tehtävien kautta, harrastettavan lajin varjolla (karate tai nyrkkeily). Ryhmäytymisharjoitusten lopussa keskusteltiin yhdessä ryhmäytymiseen liittyvistä asioista ja jäsenillä oli mahdollisuus antaa palautetta harjoituksista kirjallisesti tai suullisesti. Lisäksi osallistimme seurojen jäsenet suunnittelemaan kuinka ryhmäytymistä voisi seurassa jatkossa toteuttaa. Ohjasimme saman tyyppiset ryhmäytymisharjoitukset itsenäisesti omille seuroillemme, eli Suvi ohjasi karateseuran ja Anni nyrkkeilyseuran harjoitukset. Käytännön syistä emme pitäneet yhdistettyjä harjoituksia, koska se ei olisi palvellut opinnäytetyön tavoitteita yhtä hyvin. Ideana on, että opinnäytetyömme olisi pohjana tulevissa seurojen ohjaajakouluksissa, ja sitä kautta ryhmäytymisharjoituksia alettaisiin käyttää etenkin silloin kun uusia harrastajia liittyy seuraan (vaihe 3).

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska halusimme kartoittaa harrastajien käsitystä ryhmäytymisestä ja sen merkityksestä heille itselleen harrastamansa lajin kannalta. Alkukyselyn vastaukset olivat tärkeitä, sillä niiden pohjalta pystyimme suunnittelemaan ja toteuttamaan mahdollisimman hyvin seurojen jäsenien tarpeita vastaavat toiminnalliset ryhmäytymisharjoitukset.

Kyselyiden mahdollisena riskinä oli, että osalta kyselyyn vastaajista saattaisi tulla yksitoikkoisia vastauksia tai kysymyksiä ei ymmärrettäisi. Tulee kuitenkin muistaa, että nekin ovat yhtä lailla vastauksia. Tällaiset vastaukset voivat kertoa esimerkiksi siitä, että kaikki eivät koe tällaista aihealuetta niin merkitykselliseksi, kun kyse on ”vain” harrastuksesta. Osallistuminen kyselyyn ja ryhmäytymisharjoitukseen oli vapaaehtoista ja niistä tiedotettiin hyvissä ajoin.

### **Harjoituksissa käytettyjä toiminnallisia ryhmäytymismenetelmiä**

Ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta voi edistää erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla. Menetelmät tukevat hyvän ryhmähengen syntymistä sekä valmentajan ja harjoittelijan välistä vuorovaikutusta. Ryhmäytymismenetelmien kautta voidaan tarjota harjoittelijoille positiivisia kokemuksia. (Koulurauha.fi) Seuraavia alla esiteltyjä toiminnallisia ryhmäytymismenetelmiä käytimme opinnäytetyömme ryhmäytymisharjoituksissa.

Ameeba – Heinäsirkka – Jänis - Gorilla - Ihminen

Leikissä kaikki aloittavat ameeboina ja liikkuminen tapahtuu aina sen mukaan, mikä eläinkunnan edustaja on. Tavoitteena leikissä on päästä tasolle Ihminen, jolloin leikistä suoriutuu pois. Leikissä edetään kivi-paperi-sakset-taisteluilla, jonka voittaja etenee kehityskaaressa ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti yhden tason alaspäin. Taisteluparit muodostuvat saman eläinkunnan edustajista (MLL Nuortennetti 2017). Ameeba-leikki valittiin harjoitusten alkuun virittämään osallistujat päivän teemaan.

Käsi olkapäälle

Käsi olkapäälle -leikissä liikutaan ympäri harjoitussalia ja ohjaaja kysyy erilaisia kysymyksiä. Kysymys voi olla esimerkiksi ”kenet valitsisit seuraavaksi Suomen presidentiksi?”. Leikkijät miettivät hetken kenet he itse valitsisivat, menevät nopeasti valitsemansa henkilön luo ja laittavat käden tämän olkapäälle (MLL Nuortennetti 2017). Harjoituksissa leikin tarkoituksena oli kohottaa tunnelmaa ja opetella samalla myönteisen palautteen antamista.

Tervehtimistavat

Tässä harjoitteessa osallistujat liikkuvat ympäri salia. Harjoitteen tavoitteena oli tervehtiä toisia harjoitukseen osallistujia eri tavoilla, kuten esittäytymällä esimerkiksi eri kielillä. Haastetta tehtävään toivat erilaiset liikkumismuodot, esimerkiksi rapukävely sekä erilaiset, ohjaajan antamat tunnetilat.

”Hyökkää päälle”

Kehitimme myös lajinomaisen ryhmäytymismenetelmän, jonka tarkoituksena oli vahvistaa harjoitusryhmän yhteishenkeä. Ajatus tähän leikkiin lähti monelle ennalta tutusta Tahmeat popcornit -leikistä, jossa muita osallistujia lähestytään ohjaajan merkistä (MLL Nuortennetti 2017). Ideana kehittämässämme leikissä on valita henkilö, jonka päälle hyökkää ohjaajan merkistä. Ensimmäiseksi hyökkäystavaksi valittiin tarttuminen käsivarteen mahdollisimman nopeasti. Hyökkäystapoina käytettiin myös muitakin, kuten tarttumista jalkaan ja halausotetta.

Nimileikki lajinomaisesti

Leikissä osallistujat seisovat piirissä. Kukin leikkijä sanoo vuorollaan oman nimensä ja tekee sen yhteydessä jonkin lajille tyypillisen liikkeen, esimerkiksi hypypotkun. Muut toistavat henkilön nimen ja liikkeen. Leikin tarkoituksena on opetella harjoituskavereiden nimiä lajin varjolla.

**Eettisyyden huomiointi opinnäytetyössä**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee selvittää kohdeorganisaation mahdolliset eettiset säännöt ja käytännöt. Tiedonhankinta- ja arviointimenetelmien eettisyys sekä kerätyn tiedon luottamuksellisuus tulee varmistaa. (Nummela 2016.)

Ennen opinnäytetyöprosessia on selvitettävä perusteellisesti opinnäytetyöstä saatava hyöty ja onko se toteuttamisen arvoinen. Miksi kyseistä asiaa selvitetään? Entä kenen tarpeesta ja kenen ehdoilla aihe valitaan? (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Opinnäytetyössämme käytimme aineistonkeruumenetelmänä kyselyitä. Kyselyyn vastasi sekä nuoria että aikuisia ja kaikki kyselyt toteutettiin nimettöminä. Koska osa vastaajista oli alaikäisiä, tarvitsimme kyselyn tekoon vanhempien suostumuksen (suostumuslomakkeet). Kyselylomakkeet pyydettiin täyttämään harjoituksissa henkilökohtaisesti. Kun kyselylomakkeita ei viety kotiin täytettäväksi, vastaukset saatiin kerättyä heti eivätkä lomakkeet jääneet lojumaan kotiin kaapin nurkkiin. Tällä tavoin saimme mahdollisimman monen vastaajan äänen kuuluviin. Täytetyt kyselylomakkeet kerättiin harjoituksissa palautelaatikkoon. Tämän tarkoituksena oli, että vastanneille tulisi varmempi tunne siitä, että heidän vastauksensa tulevat vain meidän käyttöömme eivätkä leviä minnekään muualle. Lisäksi annoimme opinnäytetyöhön osallistuville lupauksen siitä, että kyselyiden vastaukset hävitetään tutkimuksen loputtua. Kyselyyn ja ryhmäytymisharjoitukseen osallistumien oli vapaaehtoista. Harrastajille oli ilmoitettu ajoissa etukäteen milloin kysely ja ryhmäytymisharjoitukset toteutetaan, joten jokainen pystyi halutessaan jäämään silloin pois harjoituksista mikäli ei halunnut osallistua.

Olisimme voineet toteuttaa opinnäytetyömme myös joissain muissa ryhmissä kuin omissa seuroissamme, mutta aikataulujen vuoksi työn toteuttaminen omien valmennusryhmien kanssa oli järkevin valinta. Sillä tavoin pystyimme myös lupamaan, että kehitystä edistetään seuroissa opinnäytetyömme jälkeenkin, kun olemme itsekin toiminnassa mukana sitä valmentajina edistämässä. Oma seura on sääntöineen ja käytäntöineen entuudestaan tuttu, eli tiesimme mitä voimme toteuttaa ja mitä emme.

## **6 Tulokset**

Opinnäytetyömme pohjana oli alkukysely, jossa kartoitimme harrastajilta ryhmäytymiseen liittyviä asioita. Kyselyyn vastasi tasan 100 harrastajaa. Jaoin kyselyt kahteen ikäryhmään: 13-29 -vuotiaisiin ja yli 30-vuotiaisiin. Vastaaajista yli 30-vuotiaita oli 60 prosenttia ja loput 40 prosenttia oli nuoria. Lisäksi kartoitimme harrastajien harjoitusaktiivisuuden, jonka jaoin kahteen ryhmään. Harrastusaktiivisuuden mukaan kyselyyn vastaajat jakoutuivat selvästi puoliksi: noin kerran viikossa ja yli kaksi kertaa viikossa käyviin harrastajiin.

### **6.1 Ryhmäytymisen merkitys harrastajille**

Heti kyselyn alkuun halusimme selvittää, miten harrastajat ymmärtävät ryhmäytymisen käsitteenä ja millainen merkitys sillä on heille itselleen.

Tuloksista ilmeni, että ryhmäytyminen oli käsitteenä monelle vieras, ja tämä näkyi niukkoina vastauksina läpi alkukyselyn. Niille, joille ryhmäytymisen käsite oli jossain määrin tuttu, esille nousi niin yhteenkuuluvuuden, yhdessä tekemisen kuin luottamuksen merkitys heille itselleen. Edellä mainittujen asioiden lisäksi merkityksellisenä koettiin myös turvallisuuden tunne sekä yhteen hiileen puhaltamisen meininki.

### **6.2 Ryhmäytymisen tarve**

Kysyimme harrastajilta miten he kokevat yhteishengen ja ryhmäytymisen nykytilanteen harjoitusryhmässään. Tulosten mukaan harrastajat kokevat harjoitukseen tuleminen mukavaksi, ja harjoituksissa on rento ja hyvä meininki. Esille nousi myös suvaitsevainen ja aukoton ilmapiiri. Osa vastaajista koki positiivisena asiana myös sen, että ryhmäytymistä edistävät tapahtumat ja oheistoiminnot ovat erillään viikoittaisista harjoituksista.

Ryhmäytymisen nykytilanne koettiin pääosin hyvänä, mikä ilmeni etenkin yli kaksi kertaa viikossa harjoittelevien vastauksista. Kuitenkin monet vastaajista toivoivat, että ryhmäytymiseen panostettaisiin enemmän. Lisäksi halu tutustua paremmin harjoittelukavereihin ja valmentajiin nousi esille useissa vastauksissa.



### **6.3 Ryhmäytymisen ja osallisuuden edistäminen seuroissa**

Alkukyselyllä halusimme myös kartoittaa harrastajien halukkuutta ja vaikutusmahdollisuuksia ryhmäytymisen edistämiseen. Vastauksista ilmeni, että moni haluaa osallistua ja vaikuttaa. Esille nousi kuitenkin epätietoisuus siitä, miten voisi vaikuttaa.

Opinnäytetyöhömmme liittyvien ryhmäytymisharjoitusten lopussa pidetyssä yhteisessä keskustelussa kävimme läpi mahdollisia kehitysideoita, joilla ryhmäytymistä voitaisiin jatkossa edistää. Harrastajien yhtenäisenä toiveena oli, että harjoituksissa ryhmäytymiseen panostettaisiin silloin, kun harjoitusryhmät yhdistyvät. Lisäksi toivottiin, että alkeiskursseilla otettaisiin käyttöön toiminnallisia tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia kurssien alkaessa.

Osallisuutta edistävänä asiana harrastajilta tuli ehdotus palaute- ja idealaatimista, johon jokaisella olisi mahdollisuus kirjoittaa mihin tahansa harjoitteluun ja seuran toimintaan liittyvistä asioista. Tällöin osallistumisen kynnys olisi matalampi eikä ideoiminen jäisi pelkästään seurojen valmentajien varaan.

Valmentajien puolelta toivottiin jonkinasteista perehdytystä siihen, kuinka erilaisia ryhmäytymisharjoituksia voisi jatkossa käyttää.

## **7 Johtopäätökset ja pohdinta**

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että ryhmäytymiselle on seuroissa tarvetta. Ryhmäytymistä tukevia harjoitteita halutaan ottaa osaksi lajiharjoituksia erityisesti silloin, kun uusia harrastajia liittyy seuraan tai uudet ja vanhat harrastajat alkavat harjoitella yhdessä. Seuroissa olisikin hyvä pohtia ja arvioida tasaisin väliajoin, kohtaavatko seuran tarjonta ja harrastajien tarpeet ja toiveet, sekä miten tätä kohtaamista voisi parantaa.

### **7.1 Ryhmäytyminen avaa mahdollisuuksia**

Kun ryhmän jäsenet ryhmäytyvät, sen myötä seuroille ja harrastajille avautuu monia mahdollisuuksia. Ryhmäytyminen edesauttaa vuorovaikutusta muiden kanssa. Vuorovaikutus puolestaan tukee oppimista, ja kamppailulajeissa se voi

helpottaa pääsemistä sisään harjoittelukulttuuriin ja omaksumaan salitapoja. Toimiva vuorovaikutus kannustaa harrastajia osallistumiseen ja aktiivisuuteen. Onkin tärkeää, että harrastajat osallistuvat itse aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja toteutumiseen, jolloin omaehtoisuus toteutuu. Kun harrastajat kokevat tulevansa kuulluksi ja heidän toimimisensa seurassa tärkeäksi ja tavoitteiden mukaiseksi, he sitoutuvat toimintaan vahvemmin. Tällöin myös poisjääminen seuran toiminnasta ja harrastuksesta on epätodennäköisempää.

Tavoitteena on, että ryhmäytyminen ei jäisi yksittäiseksi kerraksi tai ohimeneväksi ilmiöksi. Jos ryhmäytymistä edistetään seuroissa jatkossa johdonmukaisemmin, on myös uusien jäsenten helpompi linkittyä toimintaan mukaan, kun uusiin ihmisiin ja ideoihin on opittu suhtautumaan ryhmäytymisen myötä avoimemmin.

Sekä seura että harrastajat hyötyvät, kun kyky toimia ryhmässä kehittyy ja ryhmäytötaidot paranevat, jolloin yhteistyö toimijoiden kesken on sujuvampaa. Tällöin myös kyky selviytyä tulevista haasteista kehittyy ja ongelmienratkaisu on ratkaisukeskeisempää. Yhteisen päämäärän hyväksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi seuran jokaisella jäsenellä on tärkeä rooli.

## **7.2 Muutoksen haasteet**

Kamppailulajit ovat paljon muutakin kuin vain teknisten taitojen harjoittelua. Siihen kuuluu vahvasti myös sosiaalisten taitojen oppiminen. Kyky auttaa ja huomioida toisia on yksi näistä taidoista. Lajin harrastaminen tulee kaikille miellyttävämmäksi, kun kaikki noudattavat yhteisiä pelisääntöjä, joita kamppailulajien harrastajalta odotetaan.

Kamppailuyhteisössä voidaan vaikuttaa harrastajan asennoitumiseen ja käyttäytymiseen. Vaikuttamisessa valmentajalla on merkittävä rooli ja hän on roolimallina harrastajille. Yhtenä ryhmäytymisen haasteena voi olla valmentajan haluttomuus lähteä mukaan muutokseen tai kyvyttömyys ohjata ryhmää siten, että se lajiharjoittelun ohella tukisi myös ryhmäytymistä. Kuka tahansa lajiteknisesti taitava henkilö voi ohjata harjoituksia, mutta tämä ei automaattisesti tarkoita sitä,

että hän hallitsisi useampia valmennuksen osa-alueita kuten ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Kamppailulajivalmentajalla onkin vastuullinen ja vaativa rooli.

Heikentyneet sosiaaliset taidot nostetaan nykypäivänä usein esille monissa yhteyksissä. Ei esimerkiksi tiedetä, miten uusia ihmissuhteita solmitaan tai miten toiset otetaan huomioon. Ilmiönä tämä ei ole täysin uusi. On erittäin tärkeää, että asia otetaan seuroissa huomioon jo ryhmäytymisharjoitteiden suunnitteluvaiheessa. Onkin pohdittava, millaisia matalan kynnyksen ryhmäytymismenetelmiä tulisi käyttää. Lisäksi tulee huomioida ne harrastajat, jotka lämpenevät uusille asioille hitaasti tai eivät syystä tai toisesta halua osallistua.

### **7.3 Opinnäytetyöprosessi**

Opinnäytetyömme eteni alusta alkaen suunnitelmien mukaan. Meillä oli selkeä käsitys aiheesta ja missä aikataulussa aioimme toteuttaa työn. Alussa käytimme paljon aikaa prosessin suunnitteluun ja täsmällisinä ihmisinä pidimme suunnittelusta aikataulusta kiinni. Saavutimme mielestämme opinnäytetyömme tavoitteet odotettua paremmin. Tiesimme, että valitsemamme aihe saattaisi herättää vastaanottajissa monenlaisia mielipiteitä, koska se on vielä hyvin uusi asia kamppailulajien harjoittelukulttuurissa. Vastaanotto oli kuitenkin positiivinen yllätykseksemme; seurat luottivat osaamiseemme ja antoivat meille vapaat kädet toteutukseen. Emme olisi osanneet odottaa, että harrastajista niinkin moni osallistui kyselyyn ja käytännön harjoituksiin.

Tämän prosessin aikana olemme oppineet ymmärtämään aiheen tärkeyden, ja sen, kuinka vahva vaikutus sillä on moneen asiaan. Opinnäytetyötä oli mielenkiintoista tehdä aiheen kiinnostavuuden ja laajuuden vuoksi. Aika ajoin haasteena oli aiheen ympärillä olevien teemojen rajaaminen eli se, miten pystyisimme pitämään asian niin sanotusti yksissä kehyksissä.

Vahvuutemme tässä opinnäytetyössä oli oma lajietumme. Molemmilla on pitkä harjoittelutausta ja toimimme valmentajina. Sekä harrastajina että valmentajina meille on ehtinyt kertyä kokemusta ja näkemystä siitä, miten ryhmäytymisessä on onnistuttu ja epäonnistuttu seuroissa tähän mennessä.

Sosionomiopiskelijoina olemme koulutuksemme aikana oppineet sen, että yksi ainoa muotti ei sovi kaikille. Jos toimisimme vain yhdellä tavalla esimerkiksi urheiluharjoituksissa tai työelämässä, se estäisi kehittymisen ja mahdollisuuden muutokseen. Huonoimmassa tapauksessa kaavoihin kangistunut toimintatapa saattaa tukahduttaa tämänkin hetkisen toiminnan. Jokaisella on omat tarpeet ja odotukset, ja ne muuttuvat ja kasvavat ajassa. Keho ja mieli ohjaavat yksilöitä, eikä koskaan tule valmista, olipa kyse sitten kamppailulajiseurasta tai mistä tahansa muusta yhteisöstä.

#### **7.4 Seura tekee kaltaisekseen**

Keskeinen viesti, jota tällä opinnäytetyöllä haluamme painottaa on seuraava: kun jokainen kantaa kortensa ryhmäytymisen kekkoon, saadaan hyödynnettyä jokaisen erilaisuus ja aluille saadaan positiivinen kierre. Tulee ymmärtää, että ryhmäytyminen ei tapahdu itsestään, vaan toimivaan lopputulokseen pääseminen vie aikaa ja vaatii tasavertaisesti jokaisen panosta. Onnistumiset perustuvat yhdessä tekemiseen, avaraan suhtautumiseen ryhmän jäseniin sekä hyvään ilmapiiriin. Niihin keskittymällä saadaan aikaan myönteistä energiaa ja toimintaa. Toiminta puolestaan tuo mukanaan uusia ihmisiä ja uusia ajatuksia seuran kehittämiseksi. Yhteishengeltään hyvään ryhmään halutaan kuulua ja siinä on mukava olla mukana. Täytyy muistaa, että ryhmän uusin jäsen on aina ryhmän tärkein jäsen, ja tässä tapauksessa on myös seuran kävelevä käyntikortti.

Siellä missä aikaa vietetään, sieltä myös omaksutaan toimintamalleja. Ympäristö, valmentajat ja harjoituskaverit vaikuttavat piilotajuntaisesti harrastajan ajatusmaailmaan. Henkisen kehittymisen kannalta on tärkeää, missä ja kenen kanssa aikaansa viettää.

Seura tekee kaltaisekseen. Millainen seura teillä on?

## Lähteet

Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lintunen, T., Lehtovirta, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Auvinen, A-M. & Liikka, P. Osallisuuden käsikirja. [http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO\\_AVO2\\_Osallistamisen\\_k%C3%A4sikirjaA5\\_48\\_4%20\(1\).pdf?version=1&modification-Date=1424096301379&api=v2](http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20(1).pdf?version=1&modification-Date=1424096301379&api=v2). Luettu 14.11.2016.

Frantsi, T. & Palmunen P. 2000. Urheilun seitsemän totuutta. Johtamisen reseptit. Juva: WSOY

Gretschel, A. & Kiilakoski, T. 2008. Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto

Harju, A. 2004. Osallisuus. Kansalaisfoorumi. [http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=262](http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli_id=262) Luettu 8.11.2016.

Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Luettu 12.11.2016.

Koulurauha. <http://www.koulurauha.fi/> Luettu 12.07.2017.

Jalamo, I. 1998. Karatejutsu. Painotalo Gillot Oy.

Jalamo, I. & Talonen, J. 2011. Renkaita vedessä – ajatuksia kamppailulajitaidoista. Turku.

Laaksonen, T. 2005. Kamppailu ja elämä. Turku: Oy European Kyusho Jitsu Tuite Ltd

MAST Ryhmäytämisosopas. MAST – Maakunnallinen ohjausmalli. <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>. Luettu 13.11.2016.

MLL Nuortennetti. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit. [http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja\\_ni/](http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/) Luettu 25.07.2017.

MLL Nuortennetti. Liikuntaleikit. <http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/> Luettu 25.07.2017

Nummela, T. 2016. Tutkimuksellinen kehittäminen-luentosarja. Saimaan ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön eettiset suositukset. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset> Luettu 28.06.2017.

Osallisuus – Hyvinvointi – ja terveyserot – THL. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> Luettu 4.10.2017

Taipale, T.2005. Osallistavat menetelmät. Tuki- ja virikeaineisto. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry.

Vaskisalmi, T. 2014. Kamppailija ei kiusaa -opas kamppailulajien ohjaajille. Kamppailija ei kiusaa - kampanja. [https://asiakas.kotisivukone.com/files/kamppailijaeikiusaa.kotisivukone.com/tiedostot/kamppailijaeikiusaa\\_opas\\_.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/kamppailijaeikiusaa.kotisivukone.com/tiedostot/kamppailijaeikiusaa_opas_.pdf). Luettu 13.11.2016.

Wellou. 2016. [http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat\\_harrastukset](http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_harrastukset). Luettu 14.11.2016.

Wright, H. 2016. Osallisuutta edistävä työelämäprojekti 5op- luentosarja. Saimaan ammattikorkeakoulu.

## Ryhmäytymiskysely marraskuu 2016

Ikäsi:

13-29v.

+30 v.

Kuinka usein käyt seurain harjoituksissa kuukauden aikana?

0-6 kertaa kuukaudessa

Yli 6 kertaa kuukaudessa

1. Mitä ryhmäytyminen tarkoittaa/merkitsee sinulle?
2. Miten seura edistää tällä hetkellä ryhmäytymistä?
3. Miten koet seurain ryhmäytymisen ja yhteishengen tällä hetkellä?
4. Pitäisikö mielestäsi seurassa panostaa enemmän ryhmäytymiseen?
5. Koetko voivasi vaikuttaa ryhmäytymiseen omalla toiminnallasi? Haluaisitko vaikuttaa enemmän?
6. Haluaisitko tutustua paremmin harjoittelukavereihisi ja valmentajiisi?
7. Miten ryhmäytyminen liittyy harrastamaasi lajiin sinun mielestäsi?

Saatekirje

## Hyvät seuran jäsenet

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden sosionomiopiskelijat (AMK) Suvi Savolainen ja Anni Suutari. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme osallistavan ryhmäytymisen merkityksiä ja vaikutuksia kamppailulajien harrastajille.

Toteutamme opinnäytetyömme toiminnalliset osuudet edustamiemme kamppailulajiseurojen harrastusryhmissä. Anni Suutari toteuttaa oman osuutensa lappeenrantalaisen nyrkkeilyseura K.O.Club ry:n harjoituksissa. Suvi Savolainen toteuttaa osuutensa Budoseura Imatran Kusankun karateharjoituksissa.

Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osasta. Ennen käytännön osuutta toteutamme kirjallisen kyselyn kaikille harrastajille, kysymykset ovat aiheesta ryhmäytyminen ja osallisuus. Suunnittelemme ja toteutamme kyselyn pohjalta toiminnalliset ryhmäytymisharjoitukset. Kirjallisen kyselyn sekä toiminnallisen osuuden toteutukset tapahtuvat marraskuun 2016 ja tammikuun 2017 välisenä aikana.

Hyvä ryhmähenki seurassa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo myönteistä ilmapiiriä. Toiveenamme olisikin, että mahdollisimman moni teistä osallistuisi ryhmäytymistä edistävään opinnäytetyöhömmme. Osallistuminen kyselyyn ja ryhmäytymisharjoitukseen on vapaaehtoista, ja osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa missä tahansa vaiheessa.

Tulemme tekemään havaintoja ja kyselemään harrastajien kokemuksia niin suullisesti kuin kirjallisestikin ryhmäytymisharjoitusten aikana. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvä materiaali käsitellään luottamuksellisesti eikä osallistujien nimiä tule olemaan opinnäytetyössämme missään näkyvillä. Kun opinnäytetyömme on tarkastettu, materiaali hävitetään asianmukaisesti.

Jos teille herää kysymyksiä, ottakaa rohkeasti yhteyttä.

Ystävällisin terveisin

Anni Suutari

Suvi Savolainen