

SankariSporttikerho – matalan kynnyksen liikuntaa yläkouluikäisille nuorille

Teemu Koskimäki

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2012



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Teemu Koskimäki</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 2008</p>
<p>Opinnäytetyön nimi SankariSporttikerho – matalan kynnyksen liikuntaa yläkouluikäisille nuorille</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 50+6</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Liikunnalla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren kasvun, kehityksen sekä hyvinvoinnin tukemisessa. Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet lasten ja nuorten liikkumiseen. Omatoiminen ja luonnollinen liikunta ovat vähentyneet ja passiivisia nuoria on yhä enemmän. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ja kilpaurheilun harrastaminen vähenevät erityisesti murrosiässä. Myös drop out -ilmiö, eli nuorten jääminen pois urheiluseuratoiminnasta on noussut huolenaiheeksi.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja käynnistää Elämäni Sankari ry:n uusi toimintamalli, matalan kynnyksen liikuntaa tarjoava harrastekerho. Kohderyhmäksi valittiin hyvinkääläiset 13 - 15-vuotiaat, eli peruskoulun 7.-9.- luokkalaiset nuoret.</p> <p>Tarkoituksena oli tutustuttaa nuoret monipuolisten harrastusmahdollisuuksien pariin, tuottaa liikunnallisia elämyksiä ja mahdollistaa heille vapaamuotoista, sekä tarvittaessa ohjattua liikuntaa kerran viikossa. Rento ja turvallinen ilmapiiri, matala kynnyksen saapua paikalle sekä maksuttomuus olivat toiminnan kulmakiviä. SankariSporttikerho suunniteltiin ja käynnistettiin syksyllä 2011 ja tässä opinnäytetyössä tarkastellaan toimintakautta helmikuuhun 2012 saakka.</p> <p>Toiminnasta tiedotettiin monin eri tavoin. Kouluilla toteutetuissa ryhmäinterventioissa kerrottiin kerhosta, tehtiin juliste ja mainoslehtisiä, luotiin sivut Facebookiin ja laitettiin tiedote Hyvinkään kaupungin WILMA -tiedotuskanavan kautta.</p> <p>Kerhokertojen sisällöt painottuivat erilaisiin pallopeleihin ja kisailuihin, joissa tapahtumapaikkana toimi koulun liikuntasali. Nuoret saivat osallistua toimintaan omien kykyjen, kiinnostuksen ja tunteiden mukaisesti. Tavoitteena ollut uuden ja pysyvän toimintamallin käynnistyminen saatiin aikaiseksi, mutta osallistujien vähäinen määrä asetti tiettyjä rajoitteita. Nuoret eivät löytäneet kerhoa niissä määrin, mitä etukäteissuunnittelussa visioitiin. Jatkossa resursseja pyritään parantamaan ja markkinointia tehostetaan, jotta kohderyhmässä olevien nuorten rekrytointi toiminnan pariin onnistuisi paremmin. Yhteistyötä alueen muiden palveluntarjoajien kanssa tullaan tiivistämään.</p>	
<p>Asiasanat yläkoululainen, nuorten liikunta, kerhotoiminta, matalan kynnyksen liikunta, drop out-ilmiö</p>	

Degree Programme in Sport and Leisure Management

<p>Author or authors Teemu Koskimäki</p>	<p>Group or year of entry LOT 2008</p>
<p>The title of thesis SankariSporttikerho - Low threshold exercises for adolescents</p>	<p>Number of pages and appendices 50+6</p>
<p>Supervisor or supervisors Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Physical education has a remarkable impact on the growth, development and wellbeing of the youth. Independent and natural exercising has been reduced. Physical activity and competitive sport decreases especially in adolescence. The dropout phenomenon has become a matter for concern.</p> <p>The purpose of this thesis was to plan and start a new approach, a low threshold sports club for the association Elämäni Sankari ry. Secondary school aged youth in Hyvinkää were chosen as the target group.</p> <p>The aim for the sports club was to offer a place where youth can experience diverse physical exercise according to their own interest. The main points were a relaxed and comfortable atmosphere at no cost. SankariSporttikerho was planned and started in the autumn of 2011 and this thesis examined the activities from September 2011 to February 2012. The activities were advertised in schools, by posters around the city, on the association's website and Facebook pages.</p> <p>The activity focused on different ballgames and competitions which could be implemented in the school gymnasium. A sustainable standard of activity was created but the small number of visitors set constraints. More participants would be needed to come in. In the future, the resources and marketing need to be improved for the purpose that the recruitment of the group is more successful. Cooperation with other service providers in the region will be improved.</p>	
<p>Key words secondary school student, young people physical activity, club activity, low threshold exercise, the dropout phenomenon</p>	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Yläkoululainen nuori.....	4
2.1 Fyysinen kehitys.....	5
2.2 Psykkinen kehitys.....	6
2.3 Sosiaalinen kehitys.....	7
3 Nuorten liikunta.....	9
3.1 Liikunta kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukena.....	10
3.2 Nuorten liikuntasuositukset.....	11
3.3 Nuorten liikuntaharrastukset ja niiden muutokset.....	13
3.4 Drop out -ilmiö.....	16
4 Matalan kynnyksen liikunta.....	19
5 Hyvinkään liikuntatarjonta.....	21
6 Elämäni Sankari ry.....	23
6.1 Perustehtävä ja toimintamallit.....	23
6.2 Arvot ja tavoitteet.....	24
6.3 Liikunnalliset tapahtumat.....	25
7 Projektin tavoite.....	26
8 Projektin vaiheet.....	27
8.1 Suunnittelu.....	27
8.2 Toiminnasta tiedottaminen.....	29
8.3 Kysely Pohjoispuiston yläkoululla.....	30
9 SankariSporttikerhon toteutus.....	34
10 Pohdinta.....	36
Lähteet.....	43
Liitteet.....	51
Liite 1. SankariSporttikerhon mainosjuliste.....	51
Liite 2. Aamupostin lehtijuttu.....	52
Liite 3. WILMA-tiedote.....	53

Liite 4. Sporttipassi.....	.54
Liite 5. Henkilötieto- ja ilmoittautumislomake	55
Liite 6. Interaktiivinen äänestyslaitteisto	56

1 Johdanto

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt yhteiskunnan muutosten myötä ja passiivisia nuoria on yhä enemmän. Ainoastaan vajaa puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti ja huolestuttava määrä, jopa 20 prosenttia ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ja kilpaurheilun harrastaminen vähenevät erityisesti murrosiässä. (Fogelholm 2005, 160; Heikinaro - Johansson & Ryan 2004.) Tämä on osaltaan johtanut ylipainon lisääntymiseen ja fyysisen kunnon heikkenemiseen. Tulevaisuuden työikäisten terveys sekä hyvinvointi puhuttavat ja ne ovat muodostumassa uhkakuviksi. Liikunta on tärkeä osa ihmisen yleistä hyvinvointia ja nuorena omaksutut elämäntavat kantavat läpi elämän. Presidentti Kekkonen toteamus: ”Kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumasta, ovat tekosyitä” pitää sisällään tärkeän sanoman.

Luonnollinen liikkuminen ei ole enää lasten ja nuorten suosiossa. Pihaleikit ja -pelit ovat väistyneet viihdemedian tieltä, nykyisin pelataan mieluummin pelikonsolilla virtuaalimahmoa ohjaten kuin itseään rasittaen. Nähdäkseen kaveria tai jutellakseen ei tarvitse lähteä soittamaan ovikelloa, vaan asiat hoituvat kännykän tai sosiaalisen median välityksellä. Koulumatkat taittuvat usein ilman hyötyliikuntaa, mopoilla, skoottereilla ja muilla kyydityksillä. Koulun liikuntatunnit kasvattavat oppilaita liikuntaan ja antavat virikkeitä, mutta ne eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi. Paikalliset seurat eivät välttämättä pysty tarjoamaan toimintaa nuorille, jotka eivät halua sitoutua vain yhden lajin pariin ja harjoituksiin, joita järjestetään useita kertoja viikossa. Kaikilla perheillä ei ole varaa maksaa isoja summia lapsen harrastuksista.

Miten saada nykyajan nuoret kiinnostumaan liikunnasta, mikä heitä liikuttaa? Nuorisolle täytyy tarjota erilaisia, virikkeitä tarjoavia ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia. Kempainen (1999, 3) toteaaakin Nuorisotyön käsikirjan Lukijalle - esipuheessa 2000-luvun nuorison kaipaavan actionia eli toimintaa. Kaikki eivät halua sitoutua vain yhteen lajiin ja liittyä urheiluseuraan, eivätkä kilpailulliset tavoitteet palvele jokaista yksilöä.

Matalan kynnyksen liikunnassa korostuu vapaamuotoisuus, monipuolisuus ja helppous. Nuoret pääsevät itse mukaan suunnitteluprosessiin, vertaistuki korostuu.

Kilpaurheilu vaatii omistautumista, uhrautumista ja kykyä sovittaa muu elämä, kuten koulunkäynti urheiluun. Nuoren ihmisen elämä on myllerryksessä yläkouluikäisenä. Murrosiän myötä oma keho muuttuu, tunne-elämän heittelyt kuuluvat arkeen ja erilaiset houkutukset alkavat täyttää elämää. Rehusen (1997, 279) mukaan murrosiässä liikuntaharrastuksen aktiivisuus tulee kaksijakoiseksi. Aktiiviset nuoret lisäävät harjoittelemaa harrastuksen muuttuessa kilpaurheilumaisemmaksi, kun taas monen aikaisemmin kohtalaisen aktiivisen nuoren elämäntapa muuttuu liikuntaa vieroksuvaksi. Drop out -ilmiö, nuorten putoaminen pois urheiluseuratoiminnasta, on noussut suureksi huolenaiheeksi monessa lajissa.

Nuorten houkutteleva ohjattu ja vakituinen liikuntaharrastuksen pariin on varsin haastavaa. Erilaisia toimintamalleja tarjoavat mm. urheiluseurat, kunnat, järjestöt ja yhdistykset. Elämäni Sankari ry päätti ottaa haasteen vastaan ja kokeilla miten saisi aktivoitua hyvinkääläisiä yläkouluikäisiä, liikunnallisesti passiivisia nuoria harrastetoiminnan pariin. Syntyi idea liikuntaan painottuvasta harrastekerhosta, joka suunnitellaan ja käynnistetään syksyllä 2011.

Elämäni Sankari ry on kansalaisjärjestöjen yhteistyöyhdistys, joka tekee ehkäisevää päihdetyötä valtakunnallisesti maamme nuorten hyväksi. Yhdistyksen toiminnan yhtenä pääperiaatteena on liikunnan ja muiden harrastusten yhdistäminen valistustyöhön. Yhdistyksen tärkein työmuoto on ryhmäinterventioiden järjestäminen, materiaalin tuottaminen ja erilaisten nuorille suunnattujen tapahtumien järjestäminen. Toiminnan kohde-ryhmänä ovat lapset ja nuoret (7-18v), heidän vanhempansa ja ohjaajat sekä valmentajat harrastusten parista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käynnistää Elämäni Sankari ry:n uusi toimintamalli, monipuolinen ja matalan kynnyksen liikuntapainotteinen harrastekerho. Koh-

deryhmänä ovat hyvinkääläiset 13 - 15-vuotiaat, eli peruskoulun 7.-9.- luokkalaiset nuoret.

Järjestö on tiiviisti sisällä koulumaailmassa, alueen urheilu- ja harrastepiireissä sekä Hyvinkään kaupungin tarjoamissa palveluissa. Tämä ilmenee henkilökohtaisina - ja yhteistyösuhteina edellä mainituissa organisaatioissa työskenteleviin ihmisiin. Viestit kentältä kuuluvatkin, että suunnitelmassa olevalle harrasteliikuntakerholle olisi todella tilausta Hyvinkään seudulla. Järjestön alueella vuosittain teettämät hyvinvointikyselyt yläkoululaisille tukevat myös tätä ajatusta. Syksyllä 2011 toteutetussa kyselyssä 27 prosenttia nuorista, yhteensä 322 nuorta ilmoitti, että heillä ei ole minkäänlaista säännöllistä harrastusta. Lisäksi seitsemän prosenttia, 81 nuorta vastasi olevansa kiinnostuneita aloittamaan harrastuksen. Kyselyyn vastasi 1219 Hyvinkään yläkoululaista. Päätettiin ottaa haaste vastaan ja käynnistää uusi toimintamalli.

Kerhon tarkoitus on tutustuttaa nuoret monipuolisten harrastusmahdollisuuksien pariin ja tarjota heille liikunnallista aktiviteettia kerran viikossa. Tarkoituksena on, että kerhoon muodostuisi aluksi tiivis ja säännöllisesti toimintaan osallistuva ydinryhmä, joka toiminnan edetessä saisi rekrytoitua lisää nuoria omasta lähipiiristään. Tavoitteena on liikuntakipinän sytyttäminen nuorelle, joka haluaisi harrastaa säännöllisesti, mutta ei tiedä, mikä liikuntamuoto olisi itselle sopiva ja elämyksiä tuottava. Myös harrastuksensa jo lopettaneelle, ns. drop out -ilmiön kokeneelle nuorelle kerho tarjoaa uusia virikkeitä ja mahdollisuuden jatkaa liikkumista hyvässä seurassa.

2 Yläkoululainen nuori

Nuoren kehitys on hyvin yksilöllistä ja erot samanikäisten välillä voivat olla hyvin suuria. Nuoriso ei ole mikään yhtenäinen ihmisjoukko, sosiaalisesti tai kulttuurisesti eheä ryhmittymä, vaan nuoret ovat yksilöitä ja nuoruus on moniulotteista. Nuoruus voidaan määritellä lapsuuden ja aikuisuuden väliseksi elämänvaiheeksi, jonka aikana tapahtuu huomattavia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuoruutta määritellään myös *ei enää* ja *ei vielä* -määrittelyksillä. (Himberg ym. 2000, 89; Nivala & Saastamoinen 2010, 10.)

Nuoruus voidaan erotella kolmeen vaiheeseen. Varhaisnuoruus koetaan noin 11 - 14-vuotiaana, keskinuoruus noin 15 – 18-vuotiaana ja myöhäisnuoruus noin 19 – 25-vuotiaana. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog, 2000, 90.) Nuoren elämänvaihe yläkoululaisena sijoittuu varhaisnuoruuden lopusta keskinuoruuden alkuun. Ala-asteelta yläasteelle siirtyminen on haastavaa aikaa nuoren elämässä. Koulujärjestelmä on erilainen, haastavimmassa murrosiän vaiheessa vaaditaan entistä suurempaa sopeutuvuutta, koulupäivät pidentyvät ja kouluympäristö muuttuu. Enemmistöllä terveistä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti ja kestää 2 – 5 vuotta, mutta yksilöllinen ja usein perimästä johtuva vaihtelevuus sen ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä on tavallista. Nykypäivänä murrosikä alkaa aikaisemmin ja nuoruusikä kestää pidempään kuin ennen. Nuoruuden ihannoimisen kulttuuri kukoistaa, ammattiin valmistutaan ja työelämään siirrytään entistä myöhemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Kaivosoja 2002, 116 - 117.)

Jarasto ja Sinervo (1999, 30) kuvaavat kehitystä kokonaisvaltaiseksi, monien tekijöiden yhteisvaikutuksessa tapahtuvaksi prosessiksi. Kehityksen päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia ja sitä määrää ainakin neljä kokonaisuutta:

1. Fysiologiset muutokset ja kypsyminen, joiden taustalla ovat perimä, ympäristö sekä oma aktiivisuus.
2. Ajattelutaitojen kehittyminen avaa nuorelle laajemman maailman, sen tapahtumat ja luo pohjaa moraalille ja periaatteille.

3. Sosiaalisen kentän laajentuminen näkyy kaveripiirin muodostuessa.
4. Sosiaalis-kulttuurisen ympäristön vaikutus ilmenee odotusten ja rajoitusten muuttuessa.

Kehitys kulkee eteenpäin eri tekijöiden välisen monimutkaisen vuorovaikutuksen ohjaamana ja prosessiin vaikuttavat niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin tekijät. (Aalberg, & Siimes 2007, 67; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 30; Jarasto & Sinervo 1999, 30; Nurmi ym. 2006, 126-132.)

2.1 Fyysinen kehitys

Murrosiän eli puberteetin alkamisaika on hyvin yksilöllistä ja vaihtelee paljon. Tytöt kehittyvät poikia aikaisemmin. Murrosikä alkaa tytöillä keskimäärin 9-11 –vuotiaana, pojilla noin kaksi vuotta myöhemmin. Hormonitoiminnan aikaansaamat ulkoiset fyysiset muutokset kuuluvat puberteettiin ja nuoruuden alkuun. Pituuskasvu on rajua ja tulee sykäyksittäin, parhaimmillaan jopa 10 – 25 cm vuodessa. Nopeasti kasvaneiden ja vaikeasti hallittavien jäsenien myötä nuori saattaa tuntea itsensä kömpelöksi. Lisäksi muut vartalon muutokset saattavat aiheuttaa hämmennystä. Näitä ovat ihoon ilmaantuva karvoitus, sukupuolielimien kehitys, tytöillä rintojen kasvu ja pojilla äänenmurros. Kuukautisten alkaminen tytöillä ja siemensyöksyt pojilla ovat selkeitä murrosiän merkkejä. (Himberg ym. 2000, 91.)

Ensimmäinen ulkoinen merkki murrosiän käynnistymisestä tytöillä on rintarauhasten kehitys. Ennen rintojen kasvua saattaa joskus ilmaantua häpykarvoitusta. Murrosiän alkuvaiheessa myös pituuskasvu nopeutuu. Pojille ensimmäisiä merkkejä puberteetin alkamisesta antaa kivesten ja kivespussin kasvu. Tämä tapahtuu noin 9,5 – 13,5 – vuotiaana ja tästä keskimäärin vuoden päästä alkaa penis kasvaa. Pituuskasvun kiihtyessä alkaa myös häpykarvoitus ilmaantua. Murrosiän loppupuolella lihasvoima kasvaa merkittävästi. (Terho ym. 2002, 110-112.)

Fyysisten muutosten hyväksyminen ei välttämättä ole aina helppoa. Voidakseen nauttia omasta ruumistaan, sitä täytyy osata hallita. Nuoren täytyy jäsentää ruumiinkuva uudel-

leen ja sopeutua itsessä tapahtuviin muutoksiin. (Himberg ym. 2000, 91-92.) Suhde omaan kehoon on osa nuoren minäkuvaa ja itsekäsitystä. Omassa kehossa tapahtuvat muutokset ja heräävät seksuaaliset tarpeet voivat hämmentää ja tuntemukset vaihdella häpeästä itseihasteluun. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168.) Väestöliitto korostaa murrosikäisille itsestään pitämisen tärkeyttä. Itsestään tulisi ajatella hyvällä tavalla ja keskittyä omiin positiivisiin puoliin jättäen tyytymättömyyttä aiheuttavat asiat sivuun. (Väestöliitto 2012.)

Liikunnan merkitystä nuoren fyysisessä kehityksessä ei voi väheksyä. Hakkaraisen (2008, 55) mukaan sopiva liikunta tukee fyysistä kasvua ja kehitystä monin eri tavoin. Kudokset sekä elinjärjestelmät kasvavat ja toiminnallinen kehitys tapahtuu lähes kaikilla samassa biologisessa järjestyksessä. Liikunta muodostaa yhdessä perimän ja ravitsemuksen kanssa yhteisvaikutuksen, joka vaikuttaa kasvun ja kehityksen nopeuteen. (Hakkarainen 2008, 55.)

2.2 Psyykinen kehitys

Lapsuudessa psyykinen identiteetti tyttönä tai poikana ja oma rooli ovat selviä ja elämä yleensä kaikin puolin mallillaan. Sitten aivoissa tapahtuu jotain, voidaan puhua mylleruksesta. (Sinkkonen 2010, 15.) Murrosikä saapuu sekoittamaan nuoren ihmisen elämää ja saattaa aiheuttaa erilaisia muutoksia. Kempainen (1993, 100) vertaa murrosikää syysällä merellä liikkumiseen, jolloin äkillisiin säätilamuutoksiin on osattava varautua.

Nuoruusiän psyykinen kehitys jakautuu kolmeen keskeiseen osa-alueeseen. Biologinen kehitys saa liikkeelle seksuaalisen kehityksen. Keskinuoruuteen sijoittuva vanhemmista irtaantuminen ja itsenäistyminen voivat johtaa paitsi vapautumisen tunteisiin myös yksinäisyyden kokemiseen. Nuoren identiteetin kehitys, eli persoonalliset pyrkimykset, moraaliarvot ja kyky liittyä ympäröivään yhteiskuntaan muodostaa kolmannen osa-alueen. (Terho ym. 2002, 107-108.)

Sinkkonen (2010, 15) mukaan etenkin nuoruusiän alkuvaiheessa tapahtuu paljon ja nopeasti kaikilla tasoilla. Tänä aikana nuori on erityisen haavoittuva ja altis vahingollisille

kokemuksille. Toisaalta myös menestyksellä ja myönteisillä onnistumisen kokemuksilla on taipumusta syöpyä mieleen. Nuoruus saattaa tuntua kriisimäiseltä nuoren pyrkiessä voimakkaasti uusiin kasvupäämääriin. Edestakainen liike, jossa otetaan aina kaksi askelta eteenpäin ja yksi taaksepäin, kuvaa yksilön psyykkistä kasvua lapsesta aikuiseksi. (Himberg ym. 2000, 90.)

Irrottautuminen lapsuudesta tekee nuoren elämään tyhjiön, joka saattaa johtaa identiteettikriisiin. Omien rajojen, vanhempien ja muiden auktoriteettien kokeilu liittyy olennaisesti tähän ilmiöön. Nuori etsii ja yrittää löytää identiteettiään kokeilemalla erilaisia toimintatapoja ja rooleja. Tasapainoa haetaan omien edellytysten ja tavoitteiden, toisaalta sosiaalisten odotusten ja ympärillä vallitsevien rajoitusten väliltä. (Himberg ym. 2000, 99; Vasarainen & Hara 2005, 39.) Toisaalta on nuoria, joiden itsenäistymiskriisi tulee eri muodossa ja hieman myöhemmin. He lipuvat ohi murrosiän ilman kapinaa vanhempia vastaan sekä ilman muita mahdollisia lieveilmiöitä. (Autio & Kaski 2005, 33.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Nuoruudessa tapahtuvat fyysiset ja psyykkiset muutokset heijastuvat myös nuorten ihmissuhteisiin. Ystävyysuhteiden merkitys kasvaa ja suhteet vanhempiin alkavat etääntyä. Tarve itsenäisyyteen ja yksityisyyteen korostuu, nuoruusikää pidetäänkin varhaislapsuuden jälkeen yksilöllistymisen toisena vaiheena. Nuoruutta voidaan kutsua myös yhteisöllistymisen vaiheeksi, koska sosiaalinen identiteetti ja sosiaaliset taidot kehittyvät identiteetin kehittymisen rinnalla. (Kaivosoja 2002, 114; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181.) Erilaiset nuorisokulttuurit, tyylisuuntaukset ja vapaa-ajan harrastukset tarjoavat nuorille uusia mahdollisuuksia sekä näkökulmia elämänsä tulkintaan. (Aaltonen ym. 1999, 92.)

Nuoruusikä tuo mukanaan erinäisiä kehityshaasteita. Tyypillisiä esimerkkejä ovat kiinnostuminen vastakkaisesta sukupuolesta, riippuvuuden väheneminen vanhemmista, valmistautuminen edessä häämöttävään työelämään ja yhteiskunnan asettamiin normeihin sekä vastuun ottaminen omasta elämästä. Nykypäivän yhteiskunta edellyttää

nuorilta joustavuutta, kommunikointikykyä ja ryhmätilanteissa toimimisen kykyä. (Aaltonen ym. 1999, 91-93.)

Kuuluminen porukkaan on nuorelle kehityksellisesti tärkeää. Ystävyysuhteet ovat kulanarvoisia, nuori oppii toisten huomioimista, antamista ja saamista. Joskus vastaan tulee myös pettymyksiä, mutta ne kasvattavat ja opettavat. Vanhempien tulisi kaikin tavoin kannustaa sekä mahdollistaa nämä pitämällä kodin ovet auki nuoren kavereille. Yksinäisyys on kehityksellinen riski, kipeä kokemus, johon tulisi puuttua mahdollisimman nopeasti. Vanhemmat ja muut lähellä olevat aikuiset ovat avainasemassa, kun haetaan ratkaisuja tilanteeseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2007-2009, 24-27.)

Liikunta ja organisoitu urheilu sekä pelit ja leikit ovat toimintaa, joita pidetään tehokkaina sosiaalisen ja eettisen kasvun välineinä. Ne tarjoavat eri muodoissaan paljon erilaisia mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Opitaan ryhmässä toimimista, yhteistyökykyä, toisen huomioon ottamista, luodaan sosiaalisia suhteita ja opitaan käsittelemään erilaisia tunteita. Suomalaisten vanhempien keskuudessa urheilua pidetään hyvänä harrastuksena ja sopivana kasvuympäristönä, tosin liian varhaista kilpailun ylikorostamista tulisi välttää. Yhdessä työskentelyä ja omatoimisuutta korostavat opetus- ja harjoitusmenetelmät ovat tärkeitä sosiaalisen ja eettisen kasvun kannalta. (Laakso 2008, 64-65; Telama & Laakso 2006, 275.)

3 Nuorten liikunta

Liikunnallisesti puberteetti-iässä 13 – 15 –vuotiaana eletään kokeilun ja erikoistumisen aikaa. Liikuntatarjonta on monipuolista ja kasvuun liittyviä rajoituksia ei ole. Tätä myötä lajivalikoima on rajaton. Myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. (Autio & Kaski 2005, 36; Telama 2000, 55.)

Lapsen liikkussa luonnostaan, nuorella koulu ja opiskelu johtaa spontaaniin liikunnan määrän vähenemiseen. Välitunneilla ei enää leikitä, pelata ja kisailla, pihapelit eivät houkuttele, eikä koulupäivän jälkeen tiet johda enää pelikentille. Myös seuratoimintaan osallistuminen vähenee. Fyysinen aktiivisuus laskee radikaalisti ala-asteen jälkeen ja murrosiän jälkeen liikunta-aktiivisuus vähenee erityisen voimakkaasti. Drop outiksi nimetty ilmiö on Suomessa poikkeuksellisen vahva ja on yksi isoimmista lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheiluun liittyvistä ongelmista. (Nuori Suomi 2011, 5; Rehunen 1997, 279.)

Nuoret tarvitsevat kannustusta, tukea, ohjausta ja mahdollisuuksia, jotta liikkumisen kipinä iskostuu ja se tulee osaksi elämäntapaa. Lapsuus ja nuoruus ovat ratkaisevaa aikaa terveyden edellytysten kehittymiseen. Liikuntataitojen opettelu on helppoa, luodaan pohja sydämen ja tuki- ja liikuntaelimestön kapasiteetille toimia sekä omaksutaan perus- asenne liikunnalliseen elämäntapaan. (Korjus 2001, 11.)

Yläkouluikäiset nuoret tarvitsevat joka päivä vähintään tunnin tai puolitoista liikuntaa, jonka sisällön tulee edesauttaa monipuolisesti fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä. Monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat motivaatioon ehkäisten kyllästymistä. Yhdessäolo ja sosiaalisuus nousevat tärkeään rooliin nuorten kohdalla. Painopiste pidetään heidän omassa toiminnassaan ja valinnan mahdollisuuksien tarjoamisessa. (Eerola & Risku 2008, 9.)

3.1 Liikunta kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukena

Ihminen on oman hyvinvointinsa rakennusmestari, toteaa keihäänheiton olympiavoittaja Tapio Korjus. Hän muistuttaa myös, että hyvä kunto ja olo eivät ole itsestäänselvyksiä. Niiden saavuttaminen edellyttää useita elinikäisiä tapoja, joilla huolletaan kehoa ja mieltä säännöllisesti. (Korjus 2001, 11.)

”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi” runoili Elias Lönnrot aikoinaan. Liikunnan tuomat laajat terveysvaikutukset ovat olleet pitkään tiedossa. Vuori (2003, 15) toteaa liikunnan olevan yksi ihmisen perustoiminnoista. Yhteiskunta, ihmisten vapaa-ajan viettotavat ja rutiinit ovat muuttuneet vuosien saatossa paljon, mutta liikunnan tärkeys on tiedetty aina ja se pysyy. Artturi Salokannel ja Severi Savonen kirjoittivat vuonna 1940 Suomen poikien ja tyttöjen omassa terveysoppaassa seuraavasti:

*”Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokabalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopu-
subhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytän ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.”* (Salokannel, A. & Savonen, S. 1940)

Liikunnan puutteen on osoitettu olevan monien yleisten sairauksien vaaraa merkittävästi lisäävä tekijä. Lisäksi tutkimustiedolla on osoitettu, että liikuntaa lisäämällä voidaan monia sairauksia ja toimintojen vajauksia ehkäistä. Kohtuullinenkin liikunta riittää näiden vaikutusten saavuttamiseen. (Fogelholm & Vuori 2005.) Liikunnan on jo pitkään tiedetty olevan ennaltaehkäisykeino suomalaisten yleisintä kansansairautta, sydän- ja verisuonitauteja vastaan. Se myös auttaa painonhallinnassa, ehkäisee sekä hoitaa tyyppin 2 diabetesta ja on tärkeässä roolissa tuki- ja liikuntaelimestön kannalta. (Toiviainen

2011.) Vahvimmat terveydelliset perusteet nuorten liikunnalle ovat tuki- ja liikuntaelämistön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä liikuntatottumusten muotoutuminen ja säilyminen aikuisuuteen asti (Fogelholm 2005, 167).

Liikunnalla on merkittävä vaikutus ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja se tarjoaa kokemuksia ja elämyksiä, joita ei välttämättä muuta kautta voi kokea. Yhteenkuuluvuudentunne urheilujoukkueessa, voiton riemu ja tappion karvaus, tyytyväisyys rankan harjoituksen jälkeen ja esteettiset elämykset tuottavat suuria tunteita. (Lintunen 2007, 30.)

Liikuntatoiminnalla ja sen ympärille muodostuvalla yhteisöllä voi olla arvokas merkitys lapsen tai nuoren identiteetin rakennusprosessissa. Se saattaa vaikuttaa myönteisesti itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen. Liikuntaan ja urheiluun sisältyy paljon mahdollisuuksia, syrjäytymisen ja muunlaisen riskikäyttäytymisen ehkäisystä kansanterveydellisiin vaikutuksiin. (Koski 2008, 304.)

Nuorten liikunnan tulee olla hauskaa tekemistä, joka tuottaa iloa sekä elämyksiä. Liikunta piristää, rentouttaa, rauhoittaa, irrottaa arjesta ja lisää energisyyttä. Nämä seikat korostuvat liikuntaa säännöllisesti harrastavien, tai sen kanssa esimerkiksi työnsä kautta olevien ihmisten keskuudessa. Omatoimista liikuntaa, koululiikuntaa, organisoitua urheilua, ylipäätänsä liikuntaa sen eri muodoissa on pidetty tärkeänä sosialisoitumisympäristönä ja terveiden elämäntapojen muodostajana. Vaikutukset ovat toki yksilöllisiä ja henkilökohtaisesti koettuja, joten ne voivat olla hyvin erilaisia eri ihmisillä. (Telama 2000, 60; Vuori 2003, 30-33.)

3.2 Nuorten liikuntasuositukset

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus 13 - 18-vuotiaille on vähintään 1 - 1,5 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin. Lisäksi suosituksissa linjataan, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Suositus on terveystieteiden minimisuositus kouluikäisille ja painottaa monipuolista liikunnallisten perustaitojen oppimista. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua tätäkin enemmän. Päivittäisestä liikunnasta saa par-

haan hyödyn irti, kun se koostuu vähintään kymmenen minuuttia kestävästä, mielellään jopa pidemmistä reipasvauhtisista liikuntajaksoista, joissa syke nousee ja hengitys hie- man kiihtyy. (Heinonen ym. 2008, 18-19.)

UKK-instituutti on valmistanut yläkouluikäisten nuorten suosituksesta kuvan, joka selkeyttää ohjeet ja tuo monipuolisuuden hyvin esille (kuvio 1). Suositus kehottaa nuorta liikkumaan 1,5 tuntia päivässä, josta puolet reippaasti. Kestävyyttä parantavaa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hengästyttää, tulisi tehdä joka päivä. Sopivia vaihtoehtoja tähän ovat hyvin yksinkertaiset ja perinteiset liikuntamuodot, kuten reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti tai hiihto. Voimaa ja notkeutta kehittävä, lihaksia kuormittavaa liikuntaa suositellaan tekemään kolme kertaa viikossa. Hyviä lajeja ovat pallopelit, tanssi, skeittailu ja kuntosaliharjoittelu. Hyötyliikunnan merkitys korostuu myös nuorille suunnatuissa liikuntasuosituksissa. Kävely, pyöräily, portaiden valinta hissien sijasta ja pitkäaikaisen istumisen välttäminen ovat avaimia pirteänä pysymiseen.

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

- PARANNA KESTÄVYYTTÄ**
 - reipas kävely
 - hölkkä
 - pyöräily
 - uinti
 - hiihto

Nosta sykettä ja hengästy joka päivä
- KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA**
 - tanssi
 - kuntosali
 - pallopelit
 - venyttely
 - lumilautailu
 - skeittailu

Kuormita lihaksia 3 krt/vk
- PYSY PIRTEÄNÄ**
 - pelaile pallopelejä välitunnilla
 - kulje kävellen tai pyörällä
 - käytä portaita, unohda hissit
 - vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti NUORI SUOMI

Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. (UKK-instituutti 2011)

Koululiikunta tavoittaa lähes kaikki nuoret ja tarjoaa virikkeitä sekä kokemuksia eri liikuntamuodoista. Liikunnanopetuksen avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Se tarjoaa myös avaimet liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja mahdollisuuden löytää sopiva, omien liikunnallisten kykyjen mukainen urheilulaji. Nuoret arvostavat koululiikuntaa. Se koetaan tärkeäksi, hyödylliseksi ja kiinnostavaksi, motivaatiotaso on korkealla. (Hakkarainen 2009, 55; Yli-Piipari 2011.)

Liikuntatuntien määrä suomalaisessa koulumaailmassa on kuitenkin hyvin vähäinen ja se ei riitä täyttämään liikuntasuosituksia. Palomäen ja Heikinaro - Johanssonin (2011, 29) mukaan yhteisten liikuntatuntien lisääminen olisi tehokkain keino vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti yläkouluaikana, jolloin nuorten liikunta-aktiivisuus laskee voimakkaimmin ja kuntoerot kasvavat, määriä täytyisi lisätä.

Laadukas koululiikunta muodostuu monesta tekijästä. Kansanterveydellisiä seikkoja ajatellen näkökulma tulisi vaihtaa kunnon kohottamisesta liikkumisen edistämiseen. Tulosten mittaamiset kunto- ja toimintakykytestein vähemmälle ja fokus liikkumiseen. Liikuntatuntien riittävä määrä, ryhmäkokojen kohtuullisuus, opettajien ammattitaito ja koululiikuntaan positiivisen tukevasti suhtautuvat vanhemmat ovat tie menestykseen. Oppilaiden arvostukset syntyvät ja muokkautuvat ympäröivän yhteisön vaikuttamina, joten koulun tulisi luoda ja tarjota koululiikuntaa sekä liikunnallista elämäntapaa tukeva ilmapiiri. (Heikinaro - Johansson, McKenzie & Johansson 2009, 7; Yli-Piipari 2011.)

3.3 Nuorten liikuntaharrastukset ja niiden muutokset

Käsitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden laskusta ei saa tukea tutkimustuloksista. Vuosina 2009-2010 toteutetun Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Kasvu on ollut merkittävää, koska vuonna 1995 liikuntaa harrastavia oli 76 %. Muutos herättää kysymyksiä. Nykyään lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa tai urheilua, mutta samalla on arvioitu heidän olevan paljon huonokuntoisempia kuin ennen. Kestävyyskunto on laskenut.

Ristiriitoja selitetään peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähentämisellä, jota urheiluharrastuneisuuden kasvulla ei pystytä paikkamaan sekä liikuntaharrastusten muuttumisella fyysisesti vähemmän rasittaviksi. (Nupponen 2010, 5-7; Suomen Liikunta ja Urheilu 2010, 6.)

Näkökulman antaa myös valtakunnallisesti toteutettava kouluterveyskysely, joka kokoaa tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilasta ja opiskelijahuollosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.) Koko maan tuloksia tarkasteltaessa ilmenee, että erittäin vähän hengästyttävää liikuntaa harrastavien yläkouluikäisten määrä on vähentynyt vuosien saatossa. Vuonna 2001 peruskoulun 8.-9.-luokkalaista noin 41 prosenttia harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa. Kymmenen vuotta myöhemmin, eli vuonna 2011 lukema oli enää 34 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2011.)

Luonnollinen liikkuminen on vähentynyt ja suosiossa oleva mekanisoitunut, ohjattu ja pitkälle organisoitu liikunta ei riitä korvaamaan tätä aukkoa. Luonnollisella liikunnalla tarkoitetaan elämyksellisesti rikasta ja lajisidonnaisuudesta vapaata harrastamista, jossa välineillä tai teknologialla ei ole ratkaisevaa merkitystä. (Vuolle 2000, 24.) Maailmanmestaruuden ja ilmaveivinsä myötä ilmiöksi noussut, suomalainen nuori jääkiekkoilija Mikael Granlund kiteyttää omatoimisen liikkumisen merkityksen.

Mielestäni isoin puute nykyajan lasten harjoittelussa on omatoiminen harjoittelu – omatoimisesti pitäisi liikkua ja harrastaa todella paljon enemmän. Jos miettii pallopelejä, niin ylivoimaisesti tärkein asia on, että pelaa. Kavereiden kanssa jotain pientä peliä aina pystyy, ihan höntsäämällä vaikka. Siinä kehittyy sellainen pallosilmä ja pelin ymmärtäminen, jotka ovat mielestäni tärkeimpiä asioita pallopeleissä. (Granlund, M. 2010, 22.)

Lintusen (2007, 26) mukaan kansalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt erityisen nopeasti 1960-luvulta lähtien. Arkipäiväinen elämä on passivoitunut. Koulupäivät ovat entistä pidempiä, harva tekee enää fyysistä työtä ja tietokoneen sekä television parissa viihtyminen on lisääntynyt. Nuoret viettävät pihalla tai pelikentillä touhuamisen sijasta aikaansa pelikonsolien, tietokonepelien ja sosiaalisen median parissa. Kouluun ja har-

rastuksiin kuljetaan vanhempien tai julkisen liikenteen turvin eikä hyötyliikkumalla, esimerkiksi kävellen tai polkupyörällä.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos toteutti keväällä 2010 Opetushallituksen toimeksiannosta liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin perusopetuksessa. Tuloksista ilmeni, että yhdeksäsluokkalaisista oppilaista 54 prosenttia kulkee koulumatkansa joko kävellen tai polkupyörällä ympäri lukuvuoden. Osuus on kuitenkin yläkanttiin arvioitu, koska joukossa on myös oppilaita, jotka kulkivat vain osan matkasta kävellen tai pyörällä sekä sellaisia, jotka toisinaan kulkivat moottoriajoneuvoilla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26-29.)

Kaikista 3-18 –vuotiaista 43 % on mukana urheiluseuratoiminnassa. Nuorten liikunnan harrastaminen tapahtuukin hyvin pitkälti urheiluseuroissa, joskin 15-ikävuoden kohdalla on havaittavissa seurojen vetovoiman vähentymistä. Seuratoiminta on osaltaan syrjäyttänyt luonnollista liikkumista ja tämä on johtanut liikunnan kokonaismäärän vähenemiseen. Etenkin jos keskitytään jo varhain yhteen lajiin, voi kokonaisaktiivisuus jäädä liian pieneksi jopa terveyden ylläpitämisen näkökulmasta katsottuna. Omatoimisesti kaveriporukassa tai yksin urheilevien ja liikkuvien nuorten määrä on selvästi vähentynyt viime vuosien aikana. Myös koulun tai oppilaitoksen urheilukerhossa harrastaminen on vähentynyt viimeisen neljän vuoden aikana. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 22; Suomen Liikunta ja urheilu 2010, 13-14.)

Maailman terveysjärjestö WHO on laskenut, että liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä. Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta vain 350 000 liikkuu terveyssuosituksen mukaan tarpeeksi, 650 000 liikkuu liian vähän ja 100 000 ei liiku oikeastaan lainkaan. Tilanne on huolestuttava ja ongelmien kansantaloudelliset kustannukset on laskettu valtaviksi. Pelkästään liikkumattomuudesta johtuvan diabeteksen kustannukset ovat noin 700 miljoonaa euroa vuodessa. Nuorissa on tulevaisuus ja ongelmat on tiedostettu, on aika tehdä toimenpiteitä asioiden parantamiseksi. (Nuori Suomi 2011.)

3.4 Drop out -ilmiö

Lämsän ja Mäenpään mukaan lähes 80 prosenttia suomalaislapsista on mukana seuratoiminnassa ennen 19 ikävuottaan. Halukkuus osallistua urheiluseuratoimintaan on suurta, samoin on vaihtuvuus. (Opetusministeriö 2007, 21.) Moni lapsi ja nuori ajautuu pois urheiluharrastuksestaan, kun joukkueeseen ei mahdu, harjoittelu käy liian rankaksi, koulunkäynti kärsii ja muihin harrastuksiin ei jää aikaa. Pahimmillaan urheiluharrastuksen loppuessa nuori eroaa kavereistaan ja kadottaa liikunnan ilon. (Ahtiainen 2011.)

”Drop out” on termi seurojen organisoimasta liikunta- ja urheiluharrastuksesta poistumiseen. Tämä ilmiö on koettu merkittäväksi ongelmaksi erityisesti järjestöissä ja lasten vanhempien parissa. Ilmiötä voidaan lähestyä kahdella vaihtoehdoisella tavalla. Yksilön omista ratkaisuksista lähtevässä tavassa korostuvat nuoren motivaatio, vanhempien tuki, elämäntilanne sekä fyysinen ja psyykinen kehitys. Urheilujärjestelmää tarkasteltaessa kritiikki kohdistetaan yleensä kilpailun ylikorostamiseen ja aikuisten urheilumallien liialliseen matkimiseen. (Opetusministeriö 2007, 22.)

Huhdan ja Nipulin (2011, 73) mukaan drop out –käsitteellä voidaan viitata moneen eri asiaan, kuten jättäytymisestä kokonaan pois urheilusta, kilpaurheilusta tai jostakin tietyistä lajeista. Lämsä (2009, 41) tiivistää drop outin kolmeen luokkaan. Urheiluseuran drop outissa lapsi tai nuori lopettaa lajin kyseisessä seurassa, mutta jatkaa samaa lajia toisessa seurassa. Urheilulajin drop outissa kyseinen laji lopetetaan ja siirrytään toisen lajin pariin, kun taas urheilun drop outissa lopetetaan järjestetty ja ohjattu urheilu kokonaan.

Lopettamiset tapahtuvat yleisesti 13-15 vuoden iässä. Kasvuprosessiaan läpikäyvä nuori etsii itseään ja yrittää löytää mieluisaa harrastusta, johon jaksaa keskittyä sekä panostaa. Osalla urheilu-uraa voi olla takana jo useita vuosia, joten kiinnostus nähdä vaihteeksi jotain muuta kasvaa. Tietyn lajin lopettamisen ei tarvitse tarkoittaa sitä, että liikkuminen lopetetaan kokonaan. Eri liikunta- ja urheilulajien yhteistyöllä on mahdollisuus vaikuttaa nuorten liikuntamyönteisyyden säilyttämiseen. (Autio & Kaski 2005, 35-36.)

Helsingin Sanomien urheilutoimituksen esimies Ari Pusa pohtii kolumnissaan, että moni lahjakas tyttö tai poika voisi pärjätä jossain toisessa lajissa, mutta suomalainen urheilumaailma ei kannusta lajin vaihtoon, eikä anna siihen aina edes mahdollisuuksia. (Pusa 2012b.) Nykyään harrastusten alkaessa yhä nuorempina on luonnollista, että mielenkiinnon kohteet muuttuvat moneen kertaan ennen aikuisikää. Drop out -ilmiön analysointia ja toimenpiteitä sen ehkäisemiseksi vaikeuttaa se, että ilmiö on enemmän prosessi kuin hetkellinen päätös. (Opetusministeriö 2007, 22.)

Kilpa- ja huippu-urheilun keskuksessa tutkijana toimiva urheilupsykologi Niilo Konttinen on selvittänyt syitä drop out -ilmiöön. Konttisen mukaan vain yksi - kaksi nuorta sadasta jatkaa urheilemista huipulle asti. Hän korostaa nykyajan isoa muutosta ja nostaa esille usean urheilijankin suusta kuullun avaimen menestykseen. Pihaleikit ja pelit ovat lähes kadonneet ja kaikki toiminta muuttunut ohjatuksi. Vanhemmat ohjailevat ja puuttuvat lastensa harrastuksiin, jollaista ei tapahtunut 30 vuotta sitten. Leikit ja pelit ja ovat luontaista harjoittelua, joita lapset pitävät mukavana toimintana, eivät harjoitteluna. Konttinen toteaa lapsen väsyvän ilman luontaista harjoittelua, eikä hän ole koskaan kuullut viisivuotiaasta, joka olisi palanut loppuun johonkin leikkiin. (Pusa 2012a.)

Miksi Suomesta ei enää nouse urheilijoita kansainväliselle tasolle entiseen malliin ja menestystä ei tule? Mihin lahjakkaat lapset ja nuoret hukataan, miksi harrastukset lopetetaan yhä aikaisemmin? Urheilu on aina ollut Suomessa merkittävässä asemassa ja kansa janoaa menestystä. Tästä viimeisimpänä hyvänä osoituksena jääkiekon maailmanmestaruuden synnyttämä huuma keväällä 2011. Huippu-urheilutuotanto on kuitenkin vähentynyt Suomessa merkittävästi ja asiasta on huolestuttu. Ratkaisuja tähän ongelmaan on pyritty kehittämään muun muassa Opetusministeriön vuonna 2008 perustaman Huippu-urheilun muutosryhmän avulla. Eri lajipiireistä tulevista asiantuntijoista muodostetun ryhmän vision mukaan lasten ja nuorten liikunnalla on hyvin selkeä päämäärä, riittävä liikkuminen. Suomi on huippu-urheilussa väestömäärältään pieni toimija ja lahjakkuutta ei riitä tuhlattavaksi. Lasten ja nuorten täytyy liikkua runsaasti usein ja monipuolisesti, koska vain siten mahdollistuu lahjakkuuden ilmeneminen ja kehittyminen. Päämäärä yhdistää saumattomasti kaksi ulottuvuutta, terveyden ylläpitämisen ja

liikunnallisen elämäntavan synnyttämisen, sekä toisaalta huippu-urheilullisen lahjakkuuden kasvun mahdollistamisen. (Opetusministeriö 2010, 10.)

4 Matalan kynnyksen liikunta

Urheilu on yhteiskunnallisesti merkittävässä roolissa suurimmassa osassa maailman maita ja sen merkitys näkyy myös suomalaisessa yhteiskunnassa. Lämsän (2009, 16) mukaan urheilulla tarkoitetaan joko harrastuksenomaista (kilpaurheilu) tai ammatti-omaista (huippu-urheilu) liikuntaa. Fyysisen suorituskyvyn ja taidon vertailu, pyrkimys lajissa mitattavan suorituskyvyn parantamiseen ja tarkoin säännöillä rajattu kilpailuta-
pahtuma liittyvät näihin olennaisesti. Urheilua on aikojen saatossa hyödynnetty monien asioiden edistämiseksi ja sille on asetettu erilaisia yhteiskunnallisia tavoitteita. Sen vaikutukset näkyvät esimerkiksi kasvatuksessa, työnteossa, viihteessä, terveydessä ja talou-
dessa. Kansalaisten terveyden ja kunnan kannalta tärkein osa-alue on kuitenkin ei-
kilpailullinen liikkuminen, josta Suomessa käytetään nimitystä liikunta. (Lämsä 2009, 15-17.)

Kaikki lapset ja nuoret eivät halua liikkua kilpailullisin tavoittein. Halutaan nauttia liik-
kumisesta ja yhdessäolosta sekä kokeilla eri liikuntamahdollisuuksia omien tavoitteiden,
mieltymien ja tunnetilojen mukaisesti. Matalan kynnyksen liikunnassa heille tarjoutuu
sopiva toimintaympäristö. Siinä korostuvat vapaamuotoisuus ja omaehtoisuus, moni-
puolisuus ja ehkä tärkeimpänä se, että paikalle saapuminen ja aloittaminen on tehty
helpoksi. Nuorten liikuntaympäristön eri vaikuttajien tulisi kannustaa ja motivoida jo-
kaista nuorta liikkumaan. Kannustaminen, rohkaiseminen ja matalan kynnyksen pitkä-
jänteiset liikuntapalvelut luovat yhdessä liikunnallisen ilmapiirin. Näin ollen liikuntaan
liittyvät valinnat ja palvelut ovat kaikkien ulottuvilla. (Sipilä & Wessman 2012.)

Matalan kynnyksen liikuntakerhot kohdistetaan erityisesti terveytensä kannalta liian
vähän liikkuville lapsille ja nuorille. Monipuolinen liikuntaympäristö ja lajitarjonta mah-
dollistavat kokea onnistumisen elämyksiä ja tätä kautta mahdollisimman moni löytää
oman tapansa liikunnan harrastamiseen. Yhteiskunnan tulisi tukea toimintaa, sillä nuo-
ruusiässä luodulla liikunnallisella elämäntavalla on kauaskantoinen vaikutus ja terveys-
hyötyjen kirjo on laaja. Myöhemmällä iällä mahdollisesti kehittyviä kansansairauksia
voidaan ehkäistä ja yleistä hyvinvointia parantaa nuorena omaksutuilla liikuntatottu-
muksilla. (Vuori & Miettinen, 2000, 91-110; Nuori Suomi 2012a.)

Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat vähentäneet arjen liikuntaa ja istumisen määrä on selkeästi lisääntynyt. Lasten ja nuorten harrastamien urheilulajien kirjo on tänä päivänä suuri ja osalla lajeista fyysisen aktiivisuuden määrä ohjatuissa harjoituksissa ei nouse kovin korkealle. Harjoituksissa voidaan seistä pitkiä aikoja jonoissa tai istua vaihtopenkillä. Koska liikunta ei enää sisälly luonnostaan lasten ja nuorten arkipäivään, eivät organisoidun liikunnan parissa olevien kokonaisliikuntamäärät välttämättä yllä suositusten tasolle. Urheilevien lasten liikuntamäärien lasku on johtanut lahjakkaiden nuorten fyysisten testitulosten heikkenemiseen ja ominaisuuksien yksipuolistumiseen. Varsinkin fyysisesti yksipuolisissa lajeissa tulisi miettiä, kuinka lajin harrastajat voisivat täydentää fyysistä aktiivisuuttaan lajiharjoitusten ulkopuolella. (Hakkarainen 2009, 55; Mäenpää 2008, 43.) Matalan kynnyksen liikuntatoimintaan osallistuminen ei ole pois suljettua myöskään urheilun parissa mukana oleville, vaan se tarjoaisi monipuolisuutta ja mahdollisuuden kokonaisliikuntamäärän lisäämiseen.

Vastuun saaminen, mahdollisuus omien mielipiteiden esilletuomiseen ja itsensä tärkeäksi tunteminen vaikuttavat motivaatioon. Matalan kynnyksen liikunnassa osallistujat pääsevät itse osallistumaan suunnitteluprosessiin. Nuoren minäkuva ja itsetunto kehittyvät parhaiten itsesäädellyssä toiminnassa ja moraalinen kehitys edellyttää henkilökohtaisen vastuun ottamista. Nuoret täytyy ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Turvallisuustekijät nostetaan kuitenkin usein esteeksi, nuorille ei uskalleta antaa vastuuta omatoimisuuteen. Osallistumismahdollisuuksien lisääntyminen ja vertais-toiminta voivat houkuttaa liikunnasta etääntyneitä nuoria liikkumaan. Viesti kulkee nuorten piireissä ja kaverit vetävät passiivisempia mukaan. Osallisuuden kokemus aktivoi ja rohkaisee vastuuseen ja lisää omaehtoista liikkumista. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 20; Telama, R. 2000, 72.)

5 Hyvinkään liikuntatarjonta

Hyvinkää on 46 000 asukkaan kaupunki Pohjois-Uudellamaalla, reilun puolen tunnin päässä Helsingistä. Luonnonläheisenä kaupunkina Hyvinkää tarjoaa luonnon ja liikunnan ystäville loistavat harrastusmahdollisuudet, esimerkiksi Sveitsin alueen kohteissa. Sieltä löytyvät uimala, laskettelukeskus sekä luonnonpuiston tarjoamat monipuoliset lenkkeilymaastot. (Hyvinkää-info 2011.)

Kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä eri kohderyhmille. Lapsille ja nuorille suunnattu Fiilinkiä! –toiminta tarjoaa ilmaista ja ilman kilpailullisia tavoitteita suoritettavaa liikuntaa ohjatusti, mutta vapaamuotoisesti. Alakoulu- ja yläkouluikäisille on omat ryhmänsä. Euroopan sosiaalirahaston tukema Liikkeelle! – hanke tarjoaa liikuntaa maahanmuuttajataustaisille henkilöille. (Hyvinkään kaupunki 2011.)

Nuorisopalvelut tarjoavat nuorisotaloita ja erilaisia kerhotoimintoja sekä järjestävät tapahtumia kaupungin nuorille. Kaupungissa toimii kaksi nuorisotaloa, jossa nuoret pääsevät harrastamaan ja pelaamaan erilaisia pelejä monipuolisesti, joko keskenään tai ohjaajien kanssa. Kerhotoiminta pyrkii palvelemaan eri asioista kiinnostuneita ja tarjolla on mediaa, pelejä, musiikkia, luovuutta, esiintymistä sekä kansainvälistä toimintaa.

Harrastusmahdollisuudet Hyvinkäällä ovat monipuoliset ja nuorille löytyy runsaasti tarjontaa erilaisten aktiviteettien parista. Liikuntapalvelujen pääpainoalueena on viime vuosina ollut kehittää ja rakentaa luonto- ja virkistysalueita. Kaupungissa toimivat yli sata harrasteseuraa takaavat myös sen, että omien mieltymysten mukaista toimintaa löytyy jokaiselle.

Lähellä kaupungin keskustaa sijaitseva Urheilupuisto tarjoaa puitteet harrastaa ja liikkua ilmaiseksi, tosin aukioloaikojen ja urheiluseurojen hieman rajoittaessa kentille ja saleille pääsyä. Alueelta löytyy voimailu- ja judosalit, hiekkatekonurmipintainen pesäpallokenttä, yleisurheilukenttä, jalkapallokenttä, viisi tenniskenttää sekä koripallo- ja lentopallokentät.

Lisäksi kaupungista löytyy kilpa- ja nuorisohallin sisältävä jäätuolikeskus, lämmitet-
tävän tekonurmen sekä nurmi- ja hiekkakentät tarjoava Kankurin liikuntapuisto ja mo-
nia muita yleisessä käytössä olevia kenttiä sekä saleja. (Hyvinkään kaupunki 2011.)

6 Elämäni Sankari ry

Elämäni Sankari ry on poliittisesti sitoutumaton ehkäisevän päihde- ja mielenterveys-työn toimija Hyvinkäältä. Järjestön perustivat Hyvinkään Tahko ry, Nuorisopesis ry ja Mannerheimin lastensuojeluliiton Hyvinkään osasto vuonna 1998. Vuodesta 1999 järjestö on saanut RAY:n avustusta ehkäisevän päihdetyönsä toteuttamiseen. RAY:n avustusosuus on näytellyt merkittävää osaa järjestön kokonaisbudjetista. Järjestö on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys, jolla on tänä päivänä 23 jäsenyhdistystä. Järjestöön voivat liittyä hakemuksen perusteella rekisteröidyt yhdistykset. (Norrena 2012.)

6.1 Perustehtävä ja toimintamallit

Järjestön perustehtävänä on suunnitella ja toteuttaa ehkäisevän päihdetyön sisältöjä, järjestää liikunnallisia tapahtumia ja tuottaa materiaalia sekä hyviä käytäntöjä ehkäisevään työhön. Toiminta perustuu ihmisten aitoihin kohtaamisiin ja kouluilla pidettävät päihdeoppitunnit ovat järjestön toiminnan kulmakiviä.

Ehkäisevän päihdetyön sisältöjä suunnitellaan ja toteutetaan sekä yksittäisinä että laajempina kokonaisuuksina. Kohderyhmiä ovat 7-18 – vuotiaat lapset ja nuoret, heidän vanhempansa ja ohjaajat sekä valmentajat harrastusten parista. Työ keskittyy suurelle kohderyhmälle kohdistettuun yleiseen ehkäisyyn. Päihdeoppituntien sisältö on monipuolinen ja oppitunnin toteutuksessa käytetään apuvälineinä omia DVD materiaaleja, interaktiivista äänestyslaitteistoa ja mobiilipalvelua.

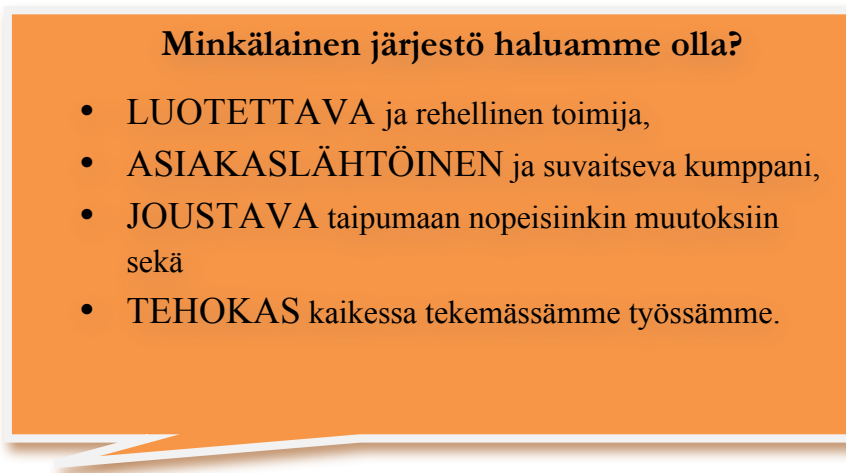
Elämäni Sankari ry toteuttaa myös erilaisia nuorille suunnattuja liikunnallisia tapahtumia. Erityisesti kesäleiritoiminta, Sankarigolf -tapahtuma ja eri hankkeissa toteutettavat Sankarisählyturnaukset ovat muodostuneet järjestön pysyväksi toiminnaksi. Vuonna 2011 aloitettiin uusi toimintamuoto, matalan kynnyksen harrasteliikuntakerho Hyvinkäälle.

Kolmas perustehtäväkokonaisuus on tuottaa materiaalia ehkäisevään työhön. Järjestö on vuosien varrella tuottanut päihdelautapelejä ja kolme laatutasoltaan korkeaa, alan ammattilaisten toteuttamaa lyhytelokuvaa. Materiaalit ovat tuotettu omaan käyttöön ja

muiden asiantuntijoiden sekä nuorten parissa toimivien tahojen käytettäväksi ehkäisevässä työssä. Lyhytelokuvia on myyty erittäin hyvin ja ne toimivat käytössä kouluilla ympäri Suomea.

6.2 Arvot ja tavoitteet

Vuonna 2011 järjestön kehittämispäivillä, hallitustyöskentelyssä ja henkilöstön strategiapäivillä päivitettiin järjestön yhteisiä arvoja. Esille nousivat seuraavat arvot, joita järjestö haluaa työssään tuoda esiin ja jollainen Elämäni Sankari ry haluaa järjestönä olla.



Kuvio 2. Elämäni Sankari ry:n arvot (Norrena 2012)

Järjestö pyrkii toiminnallaan monipuolisiin tavoitteisiin. Näistä keskeisimpiä ovat seuraavat kokonaisuudet:

- Ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Kohderyhmien päihteidenkäytön ja siihen liittyvien muiden lieveilmiöiden vähentäminen
- Vaikuttaa nuorten ja heidän vanhempiansa päihteitä koskeviin arvoihin ja asenteisiin
- Uusien toimintamuotojen ja -mallien kehittäminen päihdevalistustyöhön kuntayhteistyössä, järjestöjen huumausaineohjelmissa ja alkoholiohjelmissa

- Toteuttaa kohderyhmille erilaisia liikunnallisia tapahtumia, kannustaa nuoria harrastusten pariin ja lisätä päivittäisen liikkumisen määrää
- Tuottaa ehkäisevään työhön uutta materiaalia ja hyviä käytäntöjä

6.3 Liikunnalliset tapahtumat

Perustehtäviin kuuluva liikunnallisten tapahtumien järjestäminen on tärkeä osa Elämäni Sankari ry:n työnkuvaa. Kesäisin järjestettävät Sporttileirit tarjoavat monipuolisia liikunnallisia elämyksiä alakouluikäisille lapsille. Sankarit on järjestänyt kesäleirejä Hyvinkäällä, sekä osallistunut leirien järjestämiseen myös Tuusulassa ja Riihimäellä vuodesta 2005 lähtien. Tärkeä yhteistyökumppani leirien toteuttamisessa on Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, jonka kanssa tehdään muutenkin tiivistä yhteistyötä.

Sankarigolf on yrityksille suunnattu vuosittain järjestettävä hyväntekeväisyystapahtuma, jonka tuotto ohjataan järjestön tekemään ehkäisevään päihdetyöhön tai erikseen valittuun kohteeseen. Tapahtuman tuotolla on tuettu myös kesäleiritoimintaa, valmistettu uutta materiaalia ja hankittu huumetestereitä Liikkuvalle poliisille.

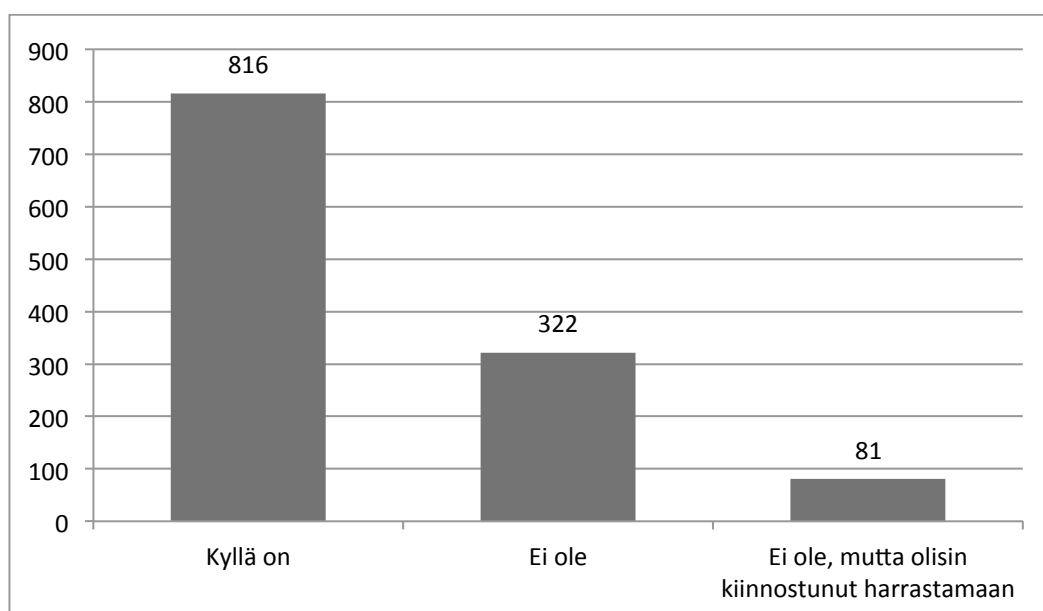
Hankepaikkakunnilla järjestettävät Sankarisähly -turnaukset kuuluvat usein osana Sankareiden tarjoaman teemaviikon kokonaisuuteen. Turnaukset on suunnattu laajalle kohderyhmälle. Iltapäiväkerhoille, yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille on omat tapahtumansa. Turnausten tavoitteena on saada kohderyhmiä kiinnittämään huomiota omaan liikkumiseensa, lisäämään sitä sekä parantamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä.

7 Projektin tavoite

Projektin tavoitteena oli suunnitella ja käynnistää syksyllä 2011 toimintansa aloittava, matalan kynnyksen harrasteliikuntaa tarjoava kerho Hyvinkään yläkouluikäisille nuorille. Tarkoituksena oli aktivoida passiivisia nuoria liikunnallisten elämysten pariin, antaa virikkeitä ja ideoita eri mahdollisuuksista, tarjota vakituisen harrastuksen lopettaneille nuorille mahdollisuus jatkaa liikkumista ja kannustaa omatoimiseen liikkumiseen vapaa-ajalla.

Elämäni Sankari ry toteutti syksyllä 2011 vuotuisen hyvinvointikyselyn kaikille Hyvinkään yläkoulujen oppilaille. Hyvinvointikysely on kouluterveyskyselyn kaltainen, Internetissä Webropol- ohjelmalla tapahtuva kysely. Kysymykset keskittyivät nuoren hyvinvointiin, kotioloihin, päihteiden käyttöön ja kokeiluihin sekä harrastuksiin. Kyselyyn vastasi 1219 nuorta.

Yhteensä 322 nuorta, 26 prosenttia ilmoitti, että heillä ei ole säännöllistä harrastusta. Lisäksi seitsemän prosenttia vastasi olevansa kiinnostuneita aloittamaan harrastuksen (kuvio 3).



Kuvio 3. Säännölliset harrastukset yläkoululaisilla. Hyvinvointikysely 2011 (n=1219)

8 Projektin vaiheet

Idea matalan kynnyksen harrasteliikuntakerhon käynnistämisestä syntyi keväällä 2011 työharjoitteluajana Elämäni Sankari ry:ssä. Toiminnanjohtaja Henrik Norrenan mielessä jo jonkin aikaa ollut ajatus uuden toimintamallin perustamisesta kirkastui, kun järjestön tulevaisuuden suunnitelmat selkiytyivät. Mahdollisuus uuden työntekijän palkkaukseen toteutuisi ja näin ollen toimintaan saataisiin lisää resursseja. Nuorille suunnattu kerhotoiminta oli ollut jo pitkään järjestön suunnitelmissa ja nyt oli aika kokeilla toteuttamista. Järjestön toiminnan erityispiirteenä on liikunnan ja päihdevalistustyön yhdistäminen. Se näkyy erilaisten liikunnallisten tapahtumien järjestämisenä. Näitä ovat muun muassa Sankarisähly-turnaukset yläkouluilla ja toisella asteen oppilaitoksissa, sekä vuotuinen Sankarigolf-tapahtuma. Nuorison liikkumattomuudessa oli havaittavissa huolestuttavia piirteitä ja keskusteluissa nousi ilmoille idea, voisiko Elämäni Sankari ry yrittää tehdä asialle jotain tarjoamalla oman panoksensa palveluntarjoajana.

8.1 Suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle aiheen ideoinnista eli tehdään aineanalyysi. Erityisen tärkeää on valita sellainen aihepiiri, joka motivoi tekijää. Työelämässä jo olevan kannattaa harkita opinnäytetyön liittämistä työnantajan senhetkisiin tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2004, 23.)

Elämäni Sankari ry:n toiminta-alue käsittää koko Suomen. Varsinainen toimipaikka sijaitsee Hyvinkäällä ja toiminta päätettiin suunnata kaikille hyvinkääläisille yläkoululaisille. Kerho profiloitiin matalan kynnyksen liikuntaa tarjoavaksi palveluksi. Tavoitteeksi asetettiin aktivoida nuoria, jotka eivät harrasta liikuntaa säännöllisesti missään seurassa tai ovat ehkä lopettaneet urheiluharrastuksen ja ovat vailla vapaa-ajan harrastusta.

Seuraavaksi esille nostettiin resurssikysymys. Tavoitteeksi asetettiin, että kerho ei aiheuttaisi nuorille mitään kustannuksia. Järjestöllä on yhteistyösopimus eri toiminnoista Hyvinkään kaupungin kanssa ja uuden toimintamallin perustamista ehdotettiin sivistystoimenjohtajalle, joka on asioista vastuussa oleva henkilö. Kaupunki suhtautui asiaan myötämielisesti ja Pohjoispuiston yläasteen liikuntasalista saatiin vakiovuoro maksutta

käyttöön. Toimintapäiväksi valikoitui perjantai ja ajankohdaksi kello 16 - 18.

Pohdittiin mahdollista yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen ja liikuntapalveluiden tuottajien kanssa. Ideana oli, että seurat, järjestöt tai liikuntakeskukset tulisivat esittelemään toimintaansa ja tätä kautta nuoret saisivat tietoa paikkakunnalla olevista liikuntamahdollisuuksista. Vastavuoroisesti voitaisiin itse tehdä vierailuja näiden palveluntuottajien toimipaikkoihin. Lopulta tultiin kuitenkin siihen tulokseen, että toiminta käynnistetään omin voimin ja katsotaan, miten asiat lähtevät etenemään. Löytävätkö nuoret tiensä kerhoon ja millaisia toiveita he itse esittävät?

Päätettiin, että toimisin kerhon vastuuhenkilönä, vastaten käytännön järjestelyistä ja toiminnan pyörittämisestä. Tarvittaessa saisin apua järjestön kahdelta muulta työntekijältä ja toimintaa suunnitellaan sekä kehitetään jatkuvasti yhteistyössä heidän kanssaan. Visiona oli toteuttaa kaikille nuorille avoin kerho, johon olisi helppo tulla. Ryhmään mukaan tuloon ei vaadita sitoutumista eikä omia välineitä, vaan se riittää, että saapuu paikalle. Toiminta olisi ohjattua, mutta hyvin vapaamuotoista. Lajitarjonnasta tehtäisiin mahdollisimman monipuolinen. Nuoret saisivat itse kertoa toivomuksiaan ja tätä kautta toimintaa kehitettäisiin jatkossa.

Oletettiin, että kaikki koulusta ja sen liikuntavälinevarastosta löytyvät välineet olisivat käytössä, mahdollistaen monipuolisen lajivalikoiman heti alkuun. Pettymykseksi ja yllättäen näiden käyttö kuitenkin evättiin. Käytettävissä olikin ainoastaan salista löytyvät kaksi salibandymaalia, koripallotelineet ja pöytätennispöytä. Päätettiin rauhoittaa tilanne ja katsoa, miten kerhotoiminta lähtisi pyörimään. Järjestöllä oli tässä vaiheessa resurssit joidenkin välineiden hankintaan ja aluksi hankittiin muutama koripallo, sisäjalkapallo, pöytä- ja sisätennisvälineet. Riippuen kerhon suosioista, kävijämääristä ja nuorten toiveista hankintoja tehtäisiin jatkossa mahdollisesti lisää.

Kerho linjattiin avoimeksi sekä tytöille että pojille ja toimittaisiin sekavuorona, kaikki yhdessä ryhmässä. Hieman yllättäen kaupungilta saatiinkin kahden tunnin salivuoro ja päätettiin jättää pieni takaportti auki muutoksille. Jos kerhoon saapuisi paljon nuoria ja nähtäisiin tarvetta tyttöjen ja poikien eriyttämiselle, se olisi mahdollista.

8.2 Toiminnasta tiedottaminen

Toiminta päätettiin käynnistää 23.9.2011, jolloin olisi ensimmäinen salivuoro. Elokuun lopulla 2011 lähdettiin kartoittamaan kaikkia mahdollisia keinoja, joilla uutta kerhoa voitaisiin markkinoida hyvinkäläisille nuorille.

Ennakkomarkkinointi käynnistyi julisteen (liite 1) suunnittelulla. Sen lopullisesta visualisoinnista ja toteutuksesta vastasi järjestön projektipäällikkö Jarno Saarinen. Julisteesta päätettiin tehdä yksinkertaisen informoiva, sisältäen kerhon perustiedot, ilmoittautumisohjeet ja yhteystiedot. Juliste vietiin jokaisen Hyvinkään yläkoulun ilmoitustaululle ja niitä laitettiin myös muutamaiin kaupungilla sijaitseviin yleisiin ilmoitustauluihin mm. kauppakeskuksiin.

Paikallinen sanomalehti Aamuposti teki jutun (liite 2) järjestön yleisestä toiminnasta ja siinä kerrottiin myös harrastekerhon perustamisesta. Emme valitettavasti päässeet itse vaikuttamaan tarpeeksi lehtiartikkelin laatuun. Toiminnanjohtajan haastattelu tehtiin kiireen vuoksi puhelimitse, emmekä saaneet juttua ennakkotarkistukseen ja tämä aiheutti muutaman asiavirheen. Uutinen jäi muutenkin harmittavan suppeaksi ja pienimuotoiseksi.

Järjestön nettisivuille luotiin oma SankariSporttikerho –palsta, joka toimii tiedotuskanavana ja päivittyy toiminnan edetessä. (Elämäni Sankari ry 2011.)

Saatiin myös mahdollisuus käyttää Hyvinkään kaupungin WILMA – tiedotuskanavaa, jolla tavoitetaan kaikki yläkoululaiset nuoret sekä heidän vanhempansa ja huoltajansa. WILMAN kautta laitettiin ytimekäs, kerhon perustiedot sisältävä tiedote kaikkiin koteihin. (Liite 3.)

Tärkeäksi asiaksi koettiin, että kerhoon osallistujat saavat jonkin konkreettisen dokumentin osallistumisestaan ja kehittyi ajatus kerhopassista. Päätettiin painattaa ”Sporttipassi” – nimeä kantava pahvikortti (liite 4), joka jaettaisiin aina uudelle jäsenelle ilmoittautumisen yhteydessä. Jokaisesta osallistumisesta kerhovastaava merkitsisi leiman kort-

tiin ja tässä kohdassa pohdimme ahkerimman osallistujan/osallistujien palkitsemista syyskauden jälkeen. Passista löytyi kerhovastaavan yhteystiedot ja informaationa Nuorelta Suomelta lainattu lasten ja nuorten liikuntasuositus. Passin visuaalisesta ilmeestä vastasi julisteen tavoin projektipäällikkö Jarno Saarinen. Ajatuksena passissa oli myös se, että jo osallistunut nuori voisi esitellä passinsa kautta toimintaa kavereilleen ja innostaa näin tulemaan mukaan.

Jokainen kerhoon saapuva nuori saisi täytettäväksi ensimmäisellä kerrallaan ilmoittautumislomakkeen (Liite 5.). Lomake sisältää tärkeimmät yhteystiedot sekä vanhempien tai huoltajien yhteystiedot.

Tärkeänä markkinointikeinona nähtiin myös Elämäni Sankari ry:n perustyö, eli kouluissa tapahtuvat keskustelutunnit. Syksyn aikana vierailtiin lähes kaikissa Hyvinkään yläkouluissa pitämässä päihde- ja hyvinvointiopettajia ja näissä päästiin kertomaan nuorille uudesta toimintamallista.

Marraskuussa 2011 päätettiin testata sosiaalista mediaa markkinointikanavana luomalla kerholle omat sivut yhteisöpalvelu Facebookiin. Sivuille päivitettiin ajankohtaista tietoa, kerrottiin tulevasta ohjelmasta ja kyseltiin mielipiteitä sekä toiveita.

8.12.2011 Hyvinkäällä järjestettiin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluiden organisoimat lasten ja nuorten harrastemessut, jossa paikalliset seurakunnat, yhdistykset ja muut toimijat pääsivät esittelemään palvelujansa. Messuille osallistuttiin omalla esittelypisteellä, jossa jaettiin kerhon julisteesta painatettuja esitteitä ja kerrottiin toiminnasta siitä kiinnostuneille messuvieraille.

8.3 Kysely Pohjoispuiston yläkoululla

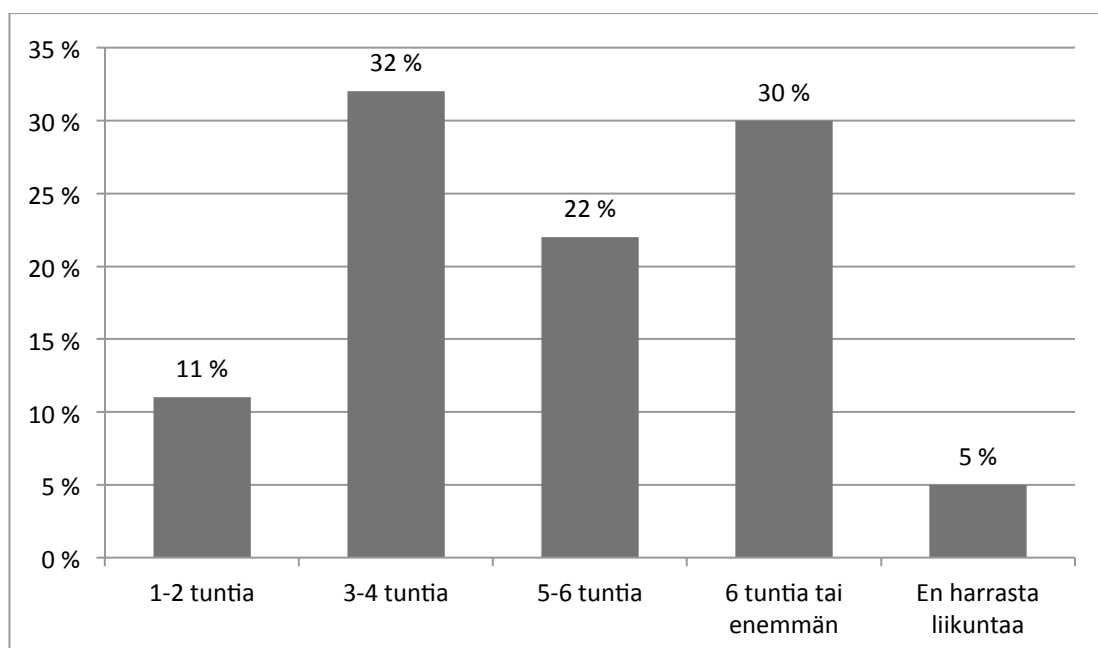
Helmikuussa 2012 toteutettiin Pohjoispuiston yläkoulun 8.luokkalaisille kysely, jolla pyrittiin selvittämään hyvinkääläisten yläkouluikäisten liikuntatottumuksia ja mahdollisia tarpeita palveluiden kehittämiseen. Tässä vaiheessa SankariSporttikerhon kevätkausi oli käynnissä ja vähäiset osallistujamäärät johtivat pohdintaan kerhon tulevaisuuden näkymistä. Kysely toteutettiin Elämäni Sankari ry:n pitämien päihde- ja hyvinvointiop-

pituntien yhteydessä ja menetelmänä käytettiin interaktiivista äänestyslaitteistoa (liite 6), jossa oppilaat pääsivät vastaamaan kysymyksiin anonyymisti omalla kaukosäätimellä. Vastauksia pyrittiin hakemaan erityisesti seuraaviin järjestöä kiinnostaviin asioihin:

1. Kuinka paljon ja miten nuoret liikkuvat?
2. Onko nuorilla kiinnostusta vapaamuotoiseen, ilman kilpailullisia tavoitteita olevaan liikuntaan?
3. Mitä mieltä he ovat Hyvinkään liikuntatarjonnasta?

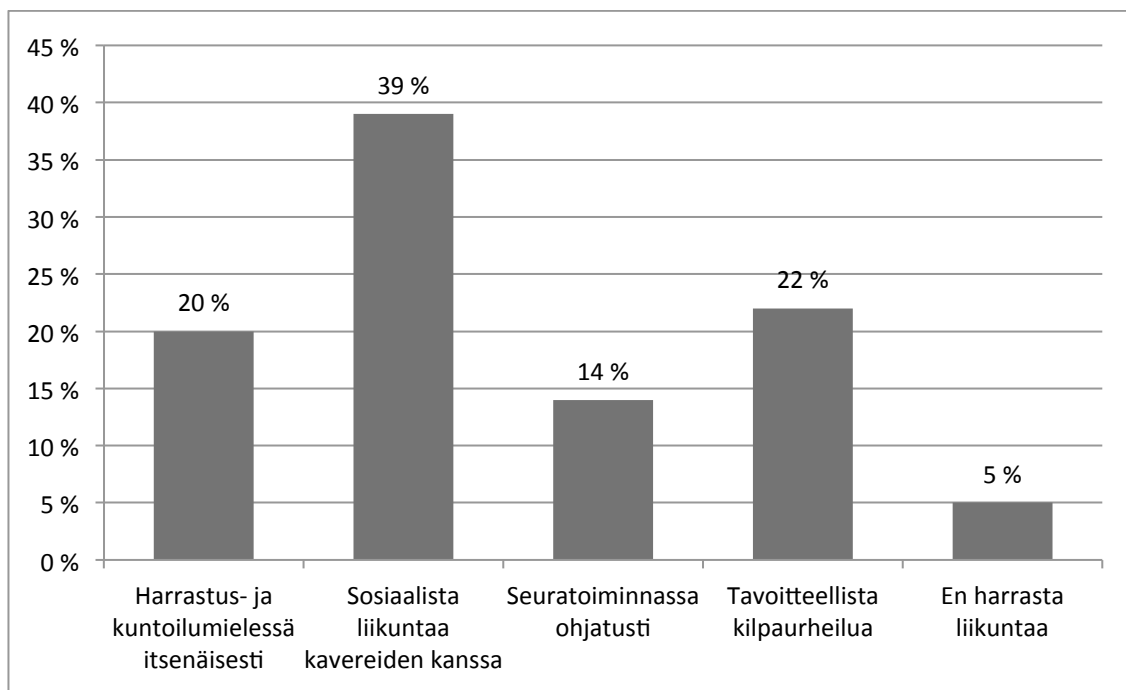
Vastaajia oli 109, josta tyttöjen osuus oli 55 % ja poikien 45 %. Kaikki olivat 8.- luokkalaisia, eli noin 14-vuotiaita nuoria.

Enemmistö nuorista, 32 % harrastaa liikuntaa 3-4 tuntia viikon aikana ja 30 % 6 tuntia tai enemmän. Ainoastaan 5 % ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa (kuvio 4). Suositus yläkouluikäisen liikuntamääräksi viikon aikana on 1-1,5 tuntia päivässä, joten tavoitemääristä jäädään enemmistön kohdalla melko reilusti. Huomioitavaa on myös se, että lähes yhtä suuri määrä ilmoitti liikkuvansa yli kuusi tuntia viikon aikana, jolloin päästään suosituksiin tai hyvin lähelle niiden täyttymistä.



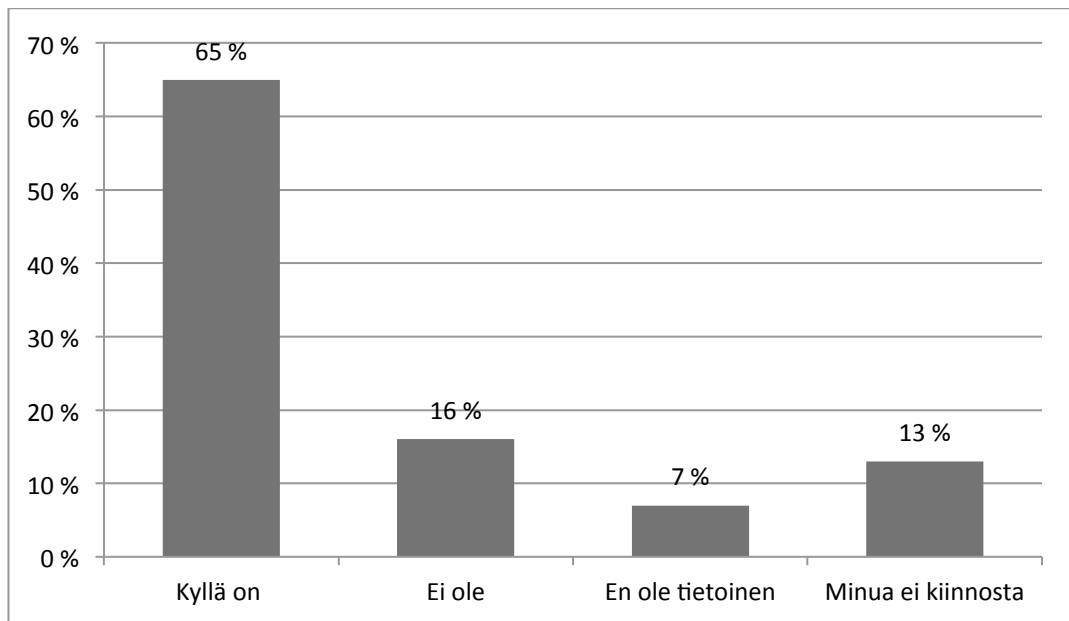
Kuvio 4. Prosenttijakaumat nuorten liikuntamääristä viikon aikana (n=109).

Suosituimmaksi harrastusmuodoksi osoittautui sosiaalinen liikunta kavereiden kanssa. Vastaajista selkeä enemmistö, 39 prosenttia ilmoitti liikkuvansa mieluiten näin. Tavoitteellisessa kilpaurheilussa tai ohjatussa seuratoiminnassa on mukana yli kolmasosa vastaajista (kuvio 5).



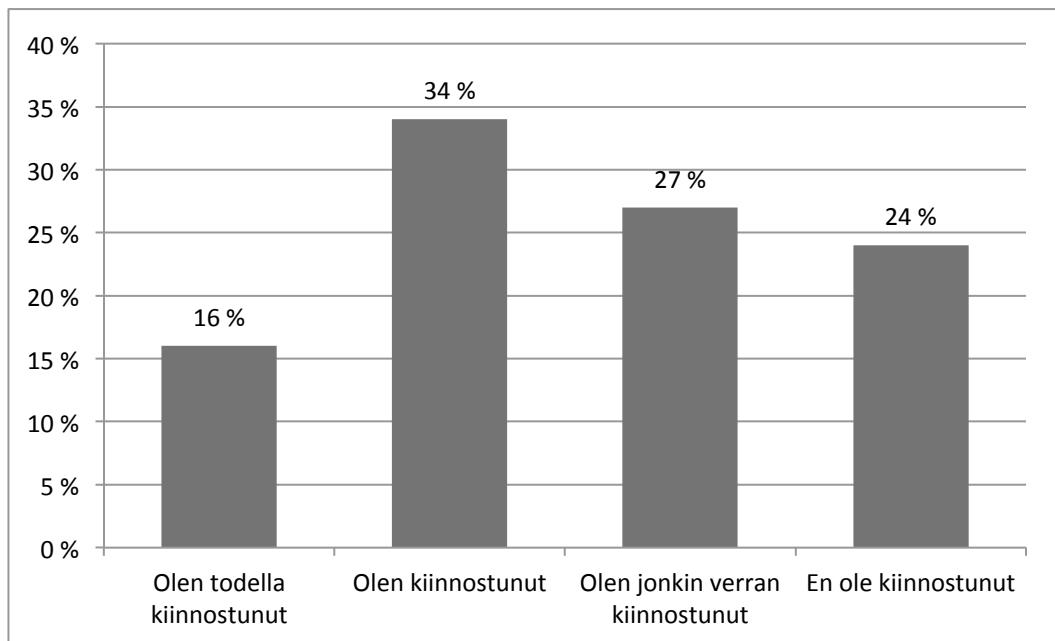
Kuvio 5. Prosenttijakaumat nuorten liikuntaharrastusten muodoista (n=109)

Lähes kaksi kolmasosaa vastaajista piti Hyvinkään liikuntatarjontaa nuorille riittävänä ja ainoastaan 16 % oli sitä mieltä, että tarjontaa ei ole riittävästi. Tietoa tarjonnasta on olemassa ja sitä on annettu, koska vain seitsemän prosenttia ilmoitti olevansa tietämättömiä liikuntamahdollisuuksista (kuvio 6).



Kuvio 6. Prosenttijakaumat Hyvinkään liikuntatarjonnan riittävydestä nuorten mielestä (n=109)

Matalan kynnyksen harrasteliikunta osoittautui varsin kiinnostavaksi vastaajien keskuudessa. 77 % nuorista oli jossain määrin kiinnostunut vapaamuotoisesta, ilmaisesta ja ilman kilpailullisia tavoitteita suoritettavasta liikunnasta. Merkille pantavaa on myös se, että tasan puolet ilmaisi olevansa kiinnostuneita tai todella kiinnostuneita (kuvio 7).



Kuvio 7. Prosenttijakaumat nuorten kiinnostuksesta matalan kynnyksen harrasteliikuntaan (n=109)

9 SankariSporttikerhon toteutus

Kerhon toiminta päätettiin pitää varsin vapaamuotoisena, sisältöjä ei lähdetty suunnittelemaan ja rajaamaan kovinkaan paljon etukäteen. Lähtökohdat olivat hyvin avoimet, koska velvollisuutta ennakoilmoittautumiseen ei vaadittu. Onko kerhoon kiinnostusta, millaisella volyyymilla nuoria saapuisi? Voisi olla niin, että paikalle ei tule ketään, tai vastaavasti liikuntasali tulisi täyteen. Toiminta saa olla hyvin vapaata, mutta tarvittaessa ohjattua ja valvottua. Nuoret pääsevät tekemään mitä itse haluavat, sen hetkisellä tunnetilalla, oman kiinnostuksen mukaan. Ensimmäiset kerrat käytetään havainnointiin, keskusteltaisiin nuorten kanssa ja kerättäisiin heiltä ehdotuksia ja ideoita, joiden kautta sisältöä lähdetään rakentamaan.

Ensimmäinen toteutuskerta kerholle oli perjantai 23.9.2011. Yhtään ennakoilmoittautumista ei ollut saapunut. Lähtökohta oli lähteä tarkastellen liikkeelle ja kaikkiin vaihtoehtoihin oli varauduttu. Paikalle ei saapunut ketään ja sama asia jouduttiin toteamaan myös kolmella seuraavalla kerralla. Oltiin huolestuneita, mutta uskoa löytyi edelleen, että nuoret vielä löytäisivät kerhon. Markkinointi ja mainostus jatkuivat edelleen syksyn edetessä. Koulukäynneillä ja niihin liittyvissä vanhempainilloissa kerrottiin kerhosta, liitettiin sosiaaliseen mediaan luomalla Facebook –sivu ja jaettiin mainoslehtisiä aina nuoria kohdattaessa. Uusia keinoja kerhon saamisesta nuorten tietoisuuteen pohdittiin kuumeisesti.

21.10.2011 eli viidennellä viikolla kerhon toiminta varsinaisesti käynnistyi, kun kaksi ensimmäistä osallistujaa ilmoittautuivat mukaan. Tästä lähtien kävijämäärät kasvoivat tasaisesti ja pelit saatiin pyörimään pienellä, mutta asiasta innostuneella porukalla. Kasvua ei kuitenkaan missään vaiheessa tapahtunut odotetunlaisesti ja osallistujamäärät vaihtelivat kahden ja kymmenen nuoren välillä. Parina toteutuskertana käynnistymisen jälkeen kävi niin, että paikalle ei saapunut ainoatakaan nuorta liikkumaan.

Tämän opinnäytetyön sisältämän jakson aikana SankariSporttikerhoa ehdittiin toteuttaa yhteensä 16 kertaa. Seuranta alkoi syyskuusta 2011 ja päättyi hiihtolomaa edeltävään viikkoon, eli helmikuussa 2012. Tänä aikana kerhossa kävi 18 eri osallistujaa ja keski-

määrin yhdellä kerralla mukana oli 3 nuorta. Kävijöiden määrää nostaa erään yhteistyökoulun kanssa tehty kokeilu, jossa kokonainen pienluokka saapui tutustumaan kerhoon opettajansa johdolla.

Kerhokertojen sisällöt rakentuivat lähinnä helposti ja pienellä porukalla toteutettujen, erilaisten pelien ja kisailuiden muotoon. Toimintamuodot riippuivat hyvin pitkälti paikalle saapuneiden lukumäärästä. Nuoret pääsivät omien halujensa mukaisesti kokeilemaan itseään kiinnostavia pallopelejä ja halutessaan kisailemaan toisiaan ja ohjaajaa vastaan. Lajeina toimivat koripallo, sisäjalkapallo, pöytätennis ja sisätennis sekä näihin liittyvät erilaiset sovellukset. Lisäksi välillä toteutettiin yhteisiä lihaskunto- ja venyttelytuokioita.

SankariSporttikerhon toiminta jatkuu koulujen kevätlukukauden päättymiseen saakka. Tämän jälkeen pohditaan, miten nuorten harrasteliikuntapalveluita lähdetään kehittämään syksyllä 2012 käynnistyvälle uudelle toimintakaudelle.

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja käynnistää Elämäni Sankari ry:n uusi toimintamalli, monipuolinen ja matalan kynnyksen liikuntapainotteinen harrasterkerho. Tarkoituksena oli tutustuttaa nuoret monipuolisten harrastusmahdollisuuksien pariin ja tarjota heille vapaamuotoista, mutta valvottua sekä tarvittaessa ohjattua liikuntaa kerran viikossa.

SankariSporttikerhon toiminta aloitettiin syyskuussa 2011. Ohjaaja osallistui toimintaan omalla esimerkillään, kannustamalla ja tarjoamalla ideoita sekä variaatioita eri peli- ja kisailumahdollisuuksista käytössä olevilla välineillä. Ideana oli, että nuoret pääsevät itse suunnittelemaan ja päättämään kerhon sisällöstä, ohjaajan tukiessa ja tarpeen mukaan ohjatesa toimintaa. Kohderyhmäksi valittiin hyvinkääläiset 13 - 15-vuotiaat, eli peruskoulun 7.-9.- luokkalaiset nuoret.

Paras tapa säästää aikaa ja rahaa, sekä välttää tai ainakin vähentää edessä olevia ongelmia on hyvä suunnittelu (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 68). Markkinoinnilla pyritään vaikuttamaan, saamaan aikaan muutoksia ja sen onnistumisen kulmakivet ovat kohderyhmälähtöisyys sekä tavoitelähtöisyys. Keihin me haluamme vaikuttaa ja millaisia muutoksia saada aikaan? Näiden kysymysten tulisi näkyä erityisen selkeästi markkinoinnin suunnittelussa. (Vuokko 2010, 24-25.) Aikaa kerhon käynnistymiseen ei ollut paljon ja varauduttiin jo etukäteen siihen, ettei ensimmäisille kerroille saapuisi vielä välttämättä ketään. Markkinoinnin tuli olla jatkuvasti tapahtuvaa ja uusia keinoja mietittiin toiminnan edetessä.

Tiedotustyötä tehtiin etukäteen niin paljon kuin mahdollista ja kaikki realistiset keinot pyrittiin käyttämään. Täysin uuden toimintamallin perustaminen tiedettiin vaikeaksi prosessiksi ja liikkeelle lähdettiin varovaisen toiveikkain odotuksin. Korostettiin kärsivällisyyttä ja malttia, sillä nuorten aktivoiminen voisi viedä aikaa.

Käynnistysvaikeuksia havaittiin heti alkuun, neljä ensimmäistä kerhokertaa menttiin ilman ainoatakaan osanottajaa. Missään vaiheessa ei kuitenkaan otettu esille projektin

hautaamista ja luovuttamista. Lopulta viidennellä viikolla, jolloin paikalle saapui kaksi ensimmäistä nuorta, toiminnan voitiin todeta käynnistyneen. Tästä lähtien osallistujamäärät vaihtelivat nollan ja seitsemän nuoren välillä.

Onnistuttiinko tavoitteissa? Tämä on kysymys, johon löytyy useampia näkökulmia. Virallisia tavoitteita osallistujamäärästä ei asetettu, joskin varovaisissa toiveissa eläteltiin noin kahdenkymmenen nuoren saapumista jokaiselle kerralle. Nämä toiveet eivät toteutuneet, mutta päätavoite, eli kerhotoiminnan käynnistäminen onnistui. Kerhoon muodostui tiivis, ympäri Hyvinkäätä ja eri kouluista saapuva ryhmä, jossa kaikki tunsivat toisensa entuudestaan. Valitettavasti ryhmän koko jäi hyvin pieneksi ja se pieneni ajan myötä. Aluksi paikalle saapui kaksi tyttöä, jotka innostuivat ja saivat houkuteltua kavereita mukaansa. Parhaimmillaan mukana oli kymmenen nuorta. Juuri tätä asiaa, ns. ”puskaradion” voimaa visioitiin etukäteissuunnittelussa. Toiveena oli saada aktivoitua aluksi pieni ydinryhmä, jonka mukana sana kiertäisi ja vanavedessä saapuisi joka kerta lisää nuoria paikalle. Tähän tavoitteeseen osittain päästiin, mutta enemmän osallistujia olisi kaivattu mukaan.

Toisaalta, toimeksiantajan kanssa pohdittiin tilannetta ja nähtiin myös positiivisia seikkoja. Yksikin nuori, joka löytää ja saa kerhotoiminnasta itselleen mieluisan liikuntakokemuksen, on hieno asia ja tavoitteessa on onnistuttu. Tätä tukee havainto, että kerhoon muodostui ryhmä, joka saapui paikalle säännöllisesti ja oli toiminnasta varsin innoissaan. Koettiin, että toimintaan saatiin mukaan juuri näitä vapaamuotoisesta ja ilman kilpailullisia tavoitteita olevasta liikunnasta kiinnostuneita nuoria, joita alun perin tavoiteltiin.

Sporttipassin kehittäminen osoittautui onnistuneeksi ratkaisuksi ja nuorista huomasi, että he kokivat sen tärkeänä. Paikalle saapuessaan he ensimmäiseksi toimittivat passin ohjaajalle leimattavaksi ja olivat tarkkoja leimojensa määristä. Markkinointinäkökulmasta Sporttipassi ei kuitenkaan toiminut täysin odotetulla tavalla. Ajatuksena oli, että nuoret mainostaisivat passin avulla kerhoa kavereilleen, tietoisuus leviäisi ja tätä kautta uusia kokeilijoita tulisi mukaan. Näin ei kuitenkaan käynyt, mutta joka tapauksessa kevät-

kauden päättyessä on eniten kerhokertoja kuitanneita tarkoitus muistaa jollain palkinnolla.

Tosiasia on myös se, että kävijämäärissä oli havaittavissa hiipumista orastavan kasvun jälkeen. Kun toiminta käynnistyi, nuoria alkoi tulla tasaisesti lisää mukaan ja suunta oli koko ajan ylöspäin. Kasvu kuitenkin pysähtyi, vähitellen hiipui ja lopulta vähäistenkin vakiokävijöiden määrä kutistui. Keväällä mukana oli enää keskimäärin kaksi tai kolme nuorta. Syitä miksi näin kävi, on vaikea analysoida. Jos säännöllinen osallistuminen häiriintyy esimerkiksi sairastumisen tai lomien vuoksi ja tulee useamman viikon tauko, on kynnys jäädä pois entistä helpompaa. Osa varmasti koki muutaman käyntikerran perusteella, että kerho ei ole heidän tapansa harrastaa liikuntaa.

Mistä johtui vähäinen osallistujamäärä? Kaikki mahdolliset väylät ja järjestön resurssit mainostamisen suhteen pyrittiin käyttämään. Kerhon olemassaolosta tiedotettiin kaikkien kohderyhmässä olevien vanhemmille tai huoltajille Hyvinkään kaupungin Wilma – tiedotuskanavan kautta. Mainosjulisteet toimitettiin jokaiseen hyvinkääläiseen yläkouluun keskeiselle paikalle. Järjestön kouluvierailuilla toteuttamalla päihde- ja hyvinvointioppitunneilla mainostettiin kerhoa. Myös kouluilla järjestetyissä vanhempainilloissa informoitiin oppilaiden vanhempia ja toivottiin heidän rohkaisevan lapsiaan toimintaan mukaan. Sosiaalisen median käyttö on nykypäivää ja sitä pyrittiin hyödyntämään markkinoinnissa. Nuoret siis kyllä tiesivät uudesta liikuntamahdollisuudesta, mutta eivät innostuneet saapumaan paikalle. Julkisuudesta tunnetun henkilön, tai paikkakunnalta koitoisin olevan huippu-urheilijan rekrytoimista kerhon ”keulakuvaksi” pohdittiin suunnitteluvaiheessa, mutta tämä idea jäi ajatuksen tasolle. Tässä voisi olla keino, jota kannattaa hyödyntää tulevaisuudessa, kun mietitään, miten innostaa nuoria liikkumaan. Esikuvien, roolimallien ja idolien merkitys on nykypäivänä merkittävä.

Kohderyhmä asetettiin mahdollisesti liian laajaksi. Kerhon oli tarkoitus palvella kaikkia Hyvinkään yläkoululaisia. Tytöt ja pojat samassa ryhmässä, joskin eriyttämismahdollisuus pidettiin myös avoimena. Kaikille nuorille ei kuitenkaan välttämättä ole luonnollista ja helppoa lähteä harrastamaan ventovieraiden kanssa, tuntemattoman koulun saliin ja toiselle puolelle kaupunkia. Murrosiässä vuoden tai kahden ikäerot saattavat tuntua

suurilta ja liikkuminen vastakkaisen sukupuolen kanssa kuulostaa mahdottomalta ratkaisulta. Joudutaan epämurkuvuusalueelle, turvallisuudentunne puuttuu. Ratkaisuna voisi olla toiminnan käynnistäminen erikseen jokaisella yläkoululla. Tässä astuvat kuvaan kuitenkin resurssikysymykset, jotka saattaisivat nousta ylitsepääsemättömiksi. Myös kerhon sisältö oli mahdollisesti liian avoin. Parempi lopputulos voisi syntyä, jos sisältöä profiloisi tiettyihin lajeihin, esimerkiksi palloiluun painottuvaksi. Yksi vaihtoehto olisi myös panostaa yhteen nuorison suosiossa olevaan lajiin, kuten salibandyyn tai lähteä jopa tarjoamaan jotain aivan muuta kuin perusliikuntaa. Tähän voisivat sopia erilaiset seikkailu-, luonto- ja elämysliikunnan parista löytyvät vaihtoehdot. Nämä ratkaisut saattaisivat tosin karkottaa osan kohderyhmästä jo heti kättelyssä pois ja toiminnan varsinaiset tarkoitusperätkin muuttuisivat radikaalisti.

Suunnitteluvaiheessa tiedettiin, että kaupungista löytyy jo samankaltaista toimintaa nuorille. Hyvinkään kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat nuorille hyvin samantyyppistä, maksutonta ja ilman kilpailullisia tavoitteita toteutettavaa liikuntaa Fiilinkiä! -toimintansa kautta. (Hyvinkään kaupunki 2011.) Yläkoululaisille on tarjolla Fiilinkiä! -toiminnan kautta matalan kynnyksen liikuntaa maanantaista torstaihin, joten Sankarisporttikerho ei astunut heidän varpailleen, vaan toi oman lisänsä kaupunkilaisten liikuntatarjontaan.

Ajankohtana perjantai-iltapäivä koettiin alusta alkaen haastavaksi, joskin siinä nähtiin myös hyviä tarkoitusperiä, jotka sopivat järjestön arvoihin. Nuorten kouluviikko on ohi, viikonloppu ja runsaasti vapaa-aikaa sekä erilaisia houkutusia edessä. Suunnitteluvaiheessa nähtiin hyvänä näkökulma viikon päättävästä, rennosta liikunnallisesta ajanvietteestä joka mahdollisesti voisi pitää nuoret ”poissa kadulta”. Ajankohdan valitsemiseen liittyi myös se, että ei haluttu lähteä tarjoamaan hyvin samankaltaista toimintaa Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden kanssa päällekkäin. Kerhossa vierailleet nuoret kokivat perjantain hyvänä päivänä ja olivat sitä mieltä, että muutoksia siihen ei kannata harkita. Myös aloittamisaika, klo 16 oli heidän mielestään toimiva ja aikaisemmin aloittaminen toisi omat hankaluutensa. Monen koulupäivä loppuu vasta klo 15 ja siirtyminen toiselta puolelta kaupunkia toimintapaikalle vie oman aikansa.

Heti alkuun koettiin ikävä yllätys kun saatiin tietoon, että koulun liikuntavälinevarasto ei ole käytössä ja joudutaan tulemaan toimeen omilla tarvikkeilla. Tämä aiheutti suppeamman lajivalikoiman ja valintojen mahdollisuudet. Osallistujamäärien jäädessä pieniksi, merkittäviä ongelmia ei tämän asian johdosta kuitenkaan tapahtunut. Kaikki tarvittavat välineet, joita tarvittiin pienen ryhmän aktivoimiseen, saatiin järjestön toimesta hankittua.

Entistä tiiviimpi yhteistyö paikkakunnan koulujen kanssa voisi olla kokeilemisen arvoista tulevaisuudessa. Tässä kaivataan myös positiivista suhtautumista ja hieman aktiivisuutta vastapuolelta, eli koulujen rehtoreilta, liikunnanopettajilta, tai muilta asioista päättäviltä henkilöiltä. Koulumaailma on ymmärrettävästi hyvin hektistä, ihmiset ovat kiireisiä ja aikataulut tiukkoja. Mutta jos nuorten liikuntaa ja yleistä hyvinvointia halutaan todella edistää, myös sieltä täytyy löytyä tahtoa ja tukea ulkopuolisille toimijoille. Asiassa on havaittavissa myönteistä kehitystä Hyvinkään alueella ja toivottavasti se jatkuu edelleen.

Uutta toimintamallia lähdettiin käynnistämään rohkeasti ja kokeilunhaluisena, vahvalla luottamuksella siihen, että nuoria saataisiin aktivoitua matalan kynnyksen liikunnan pariin. asiat ideoitiin ja päätettiin Elämäni Sankari ry:n työntekijöiden kanssa yhteistuumin ja kaikilla oli yhteinen visio siitä, mitä lähdetään yrittämään. Jälkikäteen ajateltuna ennakkokysely kohderyhmän parissa olisi ollut paikallaan. Miksi he harrastavat liikuntaa? Haetaanko liikkumisella elämyksiä, onko se mukavaa ajanvietettä, vai ovatko kenties terveys- ja ulkonäkötekijät ajankohtaisia jo yläkouluikässä? Nuorilta voisi tiedustella ennakkoon kiinnostuksesta tämän tyylliseen toimintaan, toiveita sisällöstä ja optimaalisista ajankohdista. Onko realistista saada tavoitteiden mukainen toimintamalli käyntiin odotusten mukaisesti? Voitaisiin myös välttyä yllätyksiltä ja lähteä selkeillä visioilla rakentamaan toimivaa kokonaisuutta. Esimerkiksi Elämäni Sankari ry:n vuosittaiseen hyvinvointikyselyyn, joka toteutetaan kaikilla Hyvinkään yläkouluilla Webropol-kyselytyökalulla, voisi kenties yhdistää liikuntatutkimuksen. Helmikuussa 2012 yhdellä yläkoululla ja yhden ikäluokan parissa toteutettu kysely antoi viitteitä siitä, että toiminnalle pitäisi olla kysyntää. Vastaaajista 77 prosenttia oli jossain määrin kiinnostunut matalan

kynnyksen harrasteliikunnasta. Otannan laajuus täytyy kuitenkin huomioida, vastaajia oli 109 kappaletta, jotka kaikki olivat 8. luokkalaisia.

Kaikesta huolimatta, nuorten liikunnan tukeminen nähdään tärkeänä kokonaisuutena Elämäni Sankari ry:n tulevaisuuden toiminnassa. Kerhon ensimmäinen toimintakausi on loppupuoliskollaan ja toimintaa päätettiin jatkaa kaikesta koetusta ja havainnoinnista viisastuneena. Tilannetta analysoidaan, mietitään kehittämistarpeita, markkinointikeinoja ja mennään kärsivällisesti eteenpäin. Resursseja pyritään kohentamaan hakemalla lisätukea ja rahoitusta. Valtion talousarvioesityksessä on varattu vuodelle 2012 lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan 1 650 000 euroa. (Uudenmaan ELY -keskus). Elinkeino- liikenne- ja ympäristökeskukset jakavat määrärahat avustuksina paikallisen harrastustoiminnan järjestäjille. Elämäni Sankari ry lähetti avustushakemuksen kerhotoiminnan kehittämistä varten lukuvuodelle 2012–2013. Myös nykyistä tiiviimpi yhteistyö kaupungin muiden palveluntarjoajien kanssa nousee esille jatkoa suunniteltaessa. Keskusteluissa kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluiden kanssa on noussut esille yhteinen havainto ja huoli, osallistujat puuttuvat. Liikunnallisten aktiviteettien tarjontaa yläkouluikäisille nuorille kaupungista löytyy monipuolisesti ja usean toimijan puolesta. Ongelmia esiintyy nuorten innostamisessa ja houkuttelussa toimintojen pariin. Olisiko ratkaisu yhdistää voimat ja lähteä yhteistyössä rakentamaan toimivaa kokonaisuutta matalan kynnyksen harrasteliikuntaan? Unohtaa ei myöskään saa yhteistyötä kaikkien nuorten parissa toimivien ja erilaisia virikkeitä heille tarjoavien toimijoiden kanssa. Yhdessä valmistettu infopaketti, josta harrastusta tai vapaa-ajan tekemistä vailla oleva nuori saa selville, mitä kaikkia vaihtoehtoja kaupungista löytyy, voisi olla kokeilemisen arvoinen ratkaisu.

Projektin suunnittelu ja toteutus oli kaiken kaikkiaan hyvin opettavainen kokemus ja se tuki ammatillista kasvua erittäin hyvin. Motivaatiota tuki se, että tämä oli yksi osa työnkuvaani Elämäni Sankari ry:ssä ja se tulee jatkumaan tulevaisuudessa. Kokemuksista otetaan opiksi ja jatkossa tiedetään, mihin ongelmakohtiin täytyy tehdä muutoksia. Työnantaja antoi mahdollisuuden käyttää osan työajastani opinnäytetyön tekemiseen ja tätä arvostan suuresti. Sain projektissa runsaasti vastuuta ja mahdollisuuden tuoda omia

näkökulmiani esille, sekä myös kaiken tarvittavan tuen ja avun järjestön muilta työntekijöiltä. Vuorovaikutus sekä yhteistyö toimivat ja päätökset tehtiin yhteisymmärryksessä.

Erilaiset lieveilmiöt nuorison parissa ovat pinnalla ja ne nousevat esille asiantuntijoiden piirissä sekä mediassa jatkuvasti. Päihteiden käytön aloittaminen yhä nuorempana, syrjäytyminen ja koulukiusaus ovat esimerkiksi asioita, joihin yritetään hakea ratkaisuja ja ehkäisykeinoja. Yhteiskunta on herännyt myös pohtimaan syitä lasten ja nuorten liikuntamäärien vähäisyyteen. Erilaisia toimenpiteitä ja kampanjoita on myös käynnistetty asian tiimoilta. Nuoren Suomen yläkoululaisille kehittämä, lihaskunnan kehittämiseen tähtäävä Taisto- kampanja liikuttaa keväällä 2012 yli 60 000 nuorta ja 677 opettajaa (Nuori Suomi 2012b).

Urheilemattoman teinin elämäntuska ja riittämättömyyden tunne purkautuu päiväkirjaan, bändeihin ja viikonloppujuopotteluun. Urheilijan elämässä se sama energia haihtuu joka päivä kaukaloon, parketille ja tatamille. (Kyrö, T. 2011, 171.)

Tämä hieman humoristinen ja kärjistävä sitaatti Tuomas Kyrön kirjoittamasta, vuoden 2011 urheilukirjaksi valitusta teoksesta Urheilukirja, osuu asian ytimeen. Tiedetään, että nykypäivänä lasten ja nuorten houkuttelu liikunnan pariin ei ole helppo tehtävä. Sen eteen on tehtävä töitä ja kokeiltava monipuolisesti eri ratkaisuja. Erilaisia toimijoita, palvelujen tuottajia ja toimintamalleja tarvitaan. Elämäni Sankari ry:n visioiden yhtenä kulmakivenä on nuorten hyvinvoinnin kehittäminen liikunnan avulla. Järjestön työt kohti tavoitteita jatkuvat tästä projektista oppia sekä uusia ideoita saaneena, yhteistyömahdollisuuksia kartoittaen ja mahdollisesti entistä kattavammin resurssein.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. WSOY. Porvoo.

Ahtiainen, H. Etelätuuli 2011. Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n verkkolehti. Ilmiö nimeltä drop out. Luettavissa:

http://www.eslu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=42322. Luettu: 8.1.2012.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Eerola, R. & Risku, M. 2008. Lisää harrastamisen mahdollisuuksia. Liikunta- ja kerhotoiminnan malleja. Nuori Suomi. Reprotalo. Helsinki.

FiiLinkiäl –toiminta. Hyvinkään kaupunki. Luettavissa:

<http://www.hyvinkaa.fi/Kulttuuri-ja-vapaa-aika/Liikunta/Liikunnan-ohjauspalvelut/FiiLinkia-toiminta/>. Luettu: 20.1.2012.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. s. 159-167. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Fogelholm, M. & Vuori, J. 2005. Lukijalle. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). *Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Granlund, M. 2010. Vähentääkö harrastaminen luonnollista aktiivisuutta? Teoksessa Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. (toim.). *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*. s. 22. WSOYpro OY, Docendo-tuotteet. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen haasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. s. 55. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Heikinaro – Johansson, P., McKenzie, T.L. & Johansson, N. 2009. Koululiikunta – käyttämätön voimavara liikkumisen edistämässä. *Liikunta & Tiede*. 46, 2-3, s. 7.

Heikinaro - Johansson, P. & Ryan, S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. *Liikunta & Tiede*. 41, 4, s. 4-8.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Heinonen, J., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. s. 18-19. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry. Helsinki.

Himberg, L., Laakso, J & Peltola, R., Näätänen, R., & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen - Psykologia 2. WSOY. Porvoo.

Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusseura / Nuorisotutkimusverkosto & Nuori Suomi, verkkojulkaisu 40. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/askelmerkkeja.pdf>. Luettu: 8.1.2012.

Hyvinkää-info. Hyvinkään kaupunki 2011. Luettavissa: <http://www.hyvinkaa.fi/Hallinto-ja-kaupunkitieto/Hyvinkaa-info/>. Luettu: 16.2.2012.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Elämää varten. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kaivosoja, M. 2002. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.). Kouluterveydenhuolto. s. 116–117. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2010-2011. Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. Helsinki.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi. Lauttasaaren Reptalo Oy. Helsinki.

Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000. Nuorisotyön käsikirja. Kannustusvalmennus P & K Oy. Vantaa.

Korjus, T. 2001. Saatteeksi. Teoksessa Hiltunen, P. (toim.). Liikunnan iloa! Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Koski, P. 2008. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. (toim.). Nuorisotyötä on tehtävä - Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura, julkaisuja 76. s. 304. Haka-paino Oy. Helsinki.

Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2011. Luettavissa:
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>. Luettu: 23.1.2012.

Kouluterveyskysely 2011. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01 – 2010/11. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa:
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf. Luettu: 23.1.2012.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia - Matkalla muutokseen. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki.

Kyrö, T. 2011. Urheilukirja. Teos. Helsinki.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. s. 64-66. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry. Helsinki.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J.(toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Lintunen, T. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro - Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. s. 26-30. WSOY. Helsinki.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2007 - 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. MLL:n Vanhemmat ja itsenäistyvä nuori –projekti. Helsinki.

Mäenpää, P. 2008. Suositukset ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. s. 43-44. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Oy.

Nivala, E. & Saastamoinen, M. 2010. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.). Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Toinen, uusittu painos. s. 8-25. Nuorisotutkimusseura ry. Yliopistopaino. Helsinki.

Norrena, H. 2011. Sankarilähtöisen järjestötoiminnan kehittämisohjelma 2011 - 2013.

Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta & Tiede. 47, 6, s. 5-7.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. Luettu: 7.2.2012.

Nuori Suomi 2011. 10 teesiä ja 100 lupasta – Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf. Luettu: 16.1.2012.

Nuori Suomi 2012a. Liikuntakerhomalleja alakouluikäisille. Luettavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/liikuntakerhomalleja>. Luettu: 15.1.2012.

Nuori Suomi 2012b. Taisto haastaa yläkoululaiset treenaamaan lihaskuntoa. Luettavissa: <http://tapahtumat.yourmove.fi/taisto>. Luettu: 13.3.2012.

Opetusministeriö 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007. Helsinki.

Opetusministeriö 2010. ”Sanoista teoiksi”. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010. Luettavissa: http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/dokumentit/sanoista_teoiksi_1901111501.pdf. Luettu: 19.1.2012.

Pusa, A. 2011a. Tuhansista vain harva jaksaa huipulle. Helsingin Sanomat. Urheilu 10.1.2012, s. B 8.

Pusa, A. 2011b. Yläkulma. Se kuuluisa mitalin toinen puoli. Helsingin Sanomat. Urheilu. 11.1.2012, s. B 9.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Salokannel, A. & Savonen, S. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas vuodelta 1940. Nuori Suomi, liikuntasuosituskirja. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf. Luettu: 5.1.2012.

Seppänen, L., Aalto, R., & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro OY, Docendo-tuotteet. Jyväskylä.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. WS Bookwell Oy. Juva.

Sipilä, N. & Wessman, J. 2012. Nuorten liikkumisen lisääminen. Elintavat – THL. Luettavissa http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/esimerkkeja/elintavatesim. Luettu: 15.1.2012.

Sporttikerho. Elämäni Sankari ry. Luettavissa: <http://sankarit.net/sporttikerho>. Luettu: 20.1.2012.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. s. 55-72. LIKES. Helsinki.

Telama, R. & Laakso, L. 2006. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. s. 275. WSOY. Porvoo.

Toiviainen, L. 2011. Liikkuminen kannattaa aina. Luettavissa: <http://www.mehilainen.fi/liikkuminen-kannattaa-aina>. Luettu: 6.1.2012.

Uudenmaan ELY –keskus 2012. Tiedote. Avustukset lasten ja nuorten harrastustoimintaan haettavissa. Luettavissa: <http://www.ely-keskus.fi/fi/tiedotepalvelu/2012/Sivut/Avustuksetlastenjanuortenharrastustoimintaanhaettavissa.aspx1>. Luettu: 27.1.2012.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa – Jalkapallo – Jääkiekko – Salibandy. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuokko, P. 2010. Miten markkinoida liikkumista? Liikunta & Tiede. 47, 5, s. 24-25.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänskaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. s. 23-46. LIKES. Helsinki.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. s. 91-110. LIKES. Helsinki.

Väestöliitto 2012. Murrosikä. Arvosta itseäsi! Luettavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/murrosika/itsetunto/. Luettu: 13.1.2012.

Yli-Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa – Usko omaan kykyihin lisää liikunta-aktiivisuutta. Liikunta & Tiede. 48, 4, s. 21-24.

Liitteet

Liite 1. SankariSporttikerhon mainosjuliste



Sankari Sporttikerho
2011-2012

RAY TUKEE ray RAY STODER

WWW.SANKARIT.NET/SPORTTIKERHO

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTAA & HARRASTETOIMINTAA HYVINKÄÄN YLÄKOULULAISILLE

POHJOISPOISTON KOULUN LIIKUNTASALI
PERJANTAISIN KLO 16-18 (ALKAEN ES.7.)

- * OHJATTUA, MUTTA VAPAAMUOTOISTA TOIMINTAA
- * MONIPUOLISEN LAJITARJONTA
- * ILMAN KILPAILULLISIA TAVOITTEITA
- * TYTÖILLE & POJILLE
- * ILMAINEN

ILMOITTAUTUMISEN PÖHÖLIMELLÄ, SÄHKÖPOSTILLA,
NETIN KAUTTA TAI TULEMALLA PAIKAN PÄILLE

TOLE MUKAAN LIIKKOMAAN & VIIHTYMÄÄN HYVÄSSÄ SEURASSA!

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:
TEEMU KOSKIMÄKI
TEEMU.KOSKIMAKI@SANKARIT.NET
PÖH. 040 833 78 61

ELÄMÄNI SANKARI RY
www.sankarit.net

HYVINKÄÄ

AAMUPOSTI | Perjantaina 23. syyskuuta 2011

Yläkoululaisille liikuntakerho Hyvinkäällä

Tarja Heikkonen
HYVINKÄÄ | Elämäni sankari ry käynnistää Hyvinkäällä uute-
na yläkouluikäisille suunnatun
harrasteliikuntakerhon Pohjois-
puiston koululla.
– Kerho on tarkoitettu kaikil-
le yläkouluikäisille. Teemme ky-
selyn, mitä liikuntaa nuoret ha-
luavat.
– Kun salivuoro on käytössä,
se voi olla pallopelejä ja muuta
perusliikuntaa. Tulomme myös
varmaan järjestämään retkiä
ja tutustumiskäyntejä, toimin-
nanjohtaja **Henrik Norrena** ku-
vallee.
Kerhon mahdollisti elokuun
alussa palattu uusi hyvinkää-
lainen projektityöntekijä. 25-
vuotias **Teemu Koskimäki** val-
mistui liikunnanohjaajaksi Vie-
rumäeltä.
Hän on jo aiemmin työsken-
nellyt Sankareiden kesäleirioh-
jaajana, kuuluu järjestön sankari-
ohjaajaverkostoon ja on ollut
järjestöllä työharjoittelussa.
Kerholaiset saavat harraste-
liikuntakortin, johon kerätään
lასnäolomerkintöjä.
Harrasteliikuntakerho on
osallistujille kokonaan ilmai-
nen.
Elämäni Sankarit käy pi-
tämässä ennaltaehkäisevää
päihteisiin liittyviä tunteja tänä
vuonna 16 kunnassa.
Kaikkiaan oppitunteja on tä-
nä vuonna pidetty jo yli 250.
– Ensi viikolla on kohteita
Lappeenrannassa ja Helsingis-
sä. Lokakuussa tulomme myös
Hausjärvelle, Hyvinkäällä mar-
raskuussa Vehkojan 8-luokille ja
Riihimäellä käymme jääkiekko-
seura Kiekko-Nikkareiden tilai-
suudessa.

FAKTA
Elämäni Sankari ry
Kansalaisjärjestöjen yhteistyö-
yhdistys, joka tekee ehkäisevää
päihdetyötä valtakunnallisesti.
Toiminnassa on alusta saakka
korostunut liikunnan ja muiden
harrastusten yhdistäminen valis-
tustyöhön.
Toimintaa rahoittaa pääosin
Raha-automaattiyhdistys.
Järjestö toimintu 13 vuotta.

 Kerho kokoontuu
perjantaisin viikoittain
kello 16-18. Kerhoon ei
tarvitse ilmoittautua, vaan voi
tulla vain mukaan.

Läite 3. WILMA-tiedote

SankariSporttiKerho 2011-2012 – matalan kynnyksen liikunta & harrastotoimintaa Hyvinkään yläkoululaisille!

Elämäni Sankari ry on käynnistänyt uuden matalan kynnyksen liikuntapainotetun harrastekerhon. Kerho on tarkoitettu kaikille Hyvinkään 7-9-luokkalaisille nuorille, jotka haluavat tulla kerran viikossa liikkumaan, pelaamaan ja kokeilemaan eri aktiviteetteja hyvässä seurassa. Toiminta on ILMAIS-
TA & OHJATTUA, mutta hyvin vapaamuotoista ja ilman kilpailullisia tavoitteita. Tavoitteena on aktivoida nuoria liikkumaan ja ehkäpä kerhon kautta löytämään itselleen mieluisa sekä jatkuva harrastus. Tärkeintä on, että kaikki viihtyvät ja saavat elämyksiä!

Kerho toimii perjantaisin klo 16 - 18 välisenä aikana ja toimipaikkana on pääsääntöisesti Pohjoispuiston koulun liikuntasali.

Kerhon nettisivut löytyvät osoitteesta www.sankarit.net/sporttikerho

Ilmoittautua voi sähköpostilla, puhelimitse, tekstiviestillä tai tulemalla paikan päälle.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Teemu Koskimäki

Projektityöntekijä

teemu.koskimaki@sankarit.net

040 035 5861

Liite 4. Sporttipassi

TOLE MUKAAN LIKKOMAAN & VIIHTYMAAN HYVÄSSÄ SEURASSA!

WWW.SANKARIT.NET

Sankari Sporttikerho
SPORTTIPASSI

Nimi _____



Sankari Sporttikerho
SPORTTIPASSI



KERHOVASTAAVA
TEEMU KOSKIMÄKI
TEEMU.KOSKIMAKI@SANKARIT.NET
PUH. 040 035 5861
WWW.SANKARIT.NET/SPORTTIKERHO

ELÄMÄNI SANKARI VÄHVÄÄ VÄLISTUSTA VUODESTA 1998									

SPORTTIKERHON SUOSTUS
"LASTEN JA NUORTEN TOLEE LIKKOA VÄHINTÄÄN 1-2 TUNTIA PÄIVÄSSÄ MOUTTUOLISESTI JA IKÄÄN SOPIVALLA TAVALLA. YLI KAHDEN TUNNIN PITOISIA ISTUMISJAKSOJA TOLEE VÄLTÄÄ. RYNTÖAIKAA VIIHEMEDIAN ÄÄRESSÄ SAA OLLA KORKEINTAAN KAKSI TUNTIA PÄIVÄSSÄ." [LÄHDE: NUORI SUOMI]

Liite 5. Henkilötieto- ja ilmoittautumislomake

**Sankari
Sporttikerho**



HENKILÖTIETO- JA ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Koulu: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____

Sähköposti: _____

Huoltajan yhteystiedot

Nimi: _____

Postinumero: _____

Läite 6. Interaktiivinen äänestyslaitteisto

