

VAUHTIA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN

- **MÄ OON TÄÄLLÄ -OHJAAJAKOULUTUKSEN VAIKUTUKSET
LIIKUNTAHARRASTUKSEEN**

Annu Jantunen
Opinnäytetyö
Humanistinen ammattikorkeakoulu
Joensuun kampus
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön
koulutusohjelma (210 op)
11/2009

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Tekijä(t) Annu Jantunen	
Työn nimi Vauhtia liikunnanharrastamiseen – Mä Oon Täällä -ohjaajakoulutuksen vaikutukset liikuntaharrastukseen	
Työn ohjaaja(t) Jukka Määttä	Sivumäärä 47
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen kohteena oli Pohjois-Karjalan Liikunnan järjestämä Mä Oon Täällä –ohjaajakoulutus (MOT) nuorille. MOT on Nuoren Suomen konsepti nuorten osallisuuden ja seuratoiminta-aktiivisuuden lisäämiseksi, jota Pokali on työstänyt paikallisiin olosuhteisiin sopivammaksi. Työtä hyödynnetään Pokalin toiminnassa seuraavia koulutuksia suunniteltaessa ja toteutettaessa.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää MOT-koulutuksen vaikututtavuutta. Tutkimuksessa kartoitettiin osallistujien kokemuksia koulutuksesta sekä tutkittiin, mitä vaikutuksia koulutuksella on ollut ohjaustoimintaan ja liikuntaharrastukseen. Lisäksi selvitettiin, miten koulutus on vaikuttanut seuratoiminta-aktiivisuuteen ja miten hyvin koulutetut ovat tietoisia urheiluseuratoiminnasta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin keväällä 2009 kvantitatiivisena tutkimuksena kyselylomakkeella, jossa oli pääasiassa monivalintatehtäviä mutta myös muutama tarkentava avoin kysymys. Pyrkimyksenä oli tavoittaa kaikki keväeseen 2009 mennessä koulutetut Pohjois-Karjalalaiset. Kyselyyn vastasi 51 koulutettua, joista 41 oli vuoden 2008 koulutettuja. Vastaukset analysoitiin SPSS -ohjelman avulla.</p> <p>Koulutuksen vaikutukset olivat hyvin yksilöllisiä: osalla liikunnan harrastaminen ja/tai ohjaaminen lisääntyivät, osa koki saavansa seuratoiminnasta uusia piireitä ja osalla ei koulutuksella ollut mitään vaikutusta. Etenkin ohjaajana toimiminen koettiin koulutettujen keskuudessa mielekkääksi ja koulutetuissa olisikin ohjaajapotentiaalia hyödynnettäväksi vielä nykyistä enemmän.</p> <p>Koulutuksessa käsitellyt asiat ovat hyviä, mutta tällä hetkellä toteutustavassa on toivottavaa. Parannettavaa olisi koulutettujen ohjaamisessa seuratoimintaan sekä osallisuuden lisäämisessä. MOT –koulutus onkin ehkä siirtymässä vähän syrjään Nuoren Suomen tuodessa koulutuskentälle uusia koulutuksia: Välkkäri ja Järkkää tapahtuma –koulutukset.</p>	
Asiasanat Liikuntaharrastus, urheiluseurat, osallisuus	

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

ABSTRACT

Author(s) Annu Jantunen	
Title Power to having sports as a hobby - the effects of Mä Oon Täällä (I'm here) - instructor training to	
Tutor(s) Jukka Määttä	Number of pages 47
Abstract <p>The subject of this study is Mä Oon Täällä (MOT) –education for instructor that was organised by North Carelian Sport Organisation. MOT is a foul copy to increase participation and sport club activity of youth. It was created by Nuori Suomi. Pokali has developed education better of their region. Result of this study are using when Pokali is organising next education.</p> <p>The objective of that study had found how MOT –education has affected: is there any effect on instruction, sport, activity of sport club action. Furthermore was made clear what experience educated had had and how good knowledge they have on sport club action.</p> <p>The material of the research was collected in the spring 2009. Questionnaire was quantitative which include mainly choice- questions but there was some open-ended points too. The purpose of the research was to reach out all the North Carelian who have graduated by spring 2009. There were 51 respondents and 41 of them were in education in autumn 2008. The answers were analysed with the SPSS –computer programme.</p> <p>The effects of the study were individual. Some of the educated thought that their interests in sport increased and instruction skills got better. Some of them also felt that they learnt something new about sport club action and some of them thought that there were not any effects. Working on instructor was interesting among the participants. There was a lot of instructor potential in the participants to use.</p> <p>The subjects which were handled on the education, were good but the method of implementation could be better at the moment. There would be some improvements like advising the youth to be more active in the sport club action and also increase the participation of the youth. MOT- education may get less attention in the future because Nuori Suomi has brought new educations in the field: Väkkäri and Järkkää- educations</p>	
Keywords Sport, sport club, participation	

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO

2	LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN	6
2.1	Liikuntaharrastuksen merkitys.....	7
2.2	Liikunta-aktiivisuus ja sen muutokset	9
2.3	Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta	10
2.4	Lasten ja nuorten rooli urheiluseurassa	11
2.5	Seuratoiminnan haasteet	12

3 OSALLISUUS JA VERTAISTOIMINTA LIKUNTASEURASSA..... 14

3.1 Osallisuus seuratoiminnassa..... 14

3.2 Vertaisuus/vertaisohjaus seuratoiminnassa 16 |

4 MÄ OON TÄÄLLÄ -KOULUTUS..... 17

4.1 NUORI SUOMI RY. 18

4.2 Pohjois-Karjalan Liikunta ry..... 19

4.3 Koulutusprojektin kuvaus 21 |

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 22 |

5.1 Tavoite ja tutkimusongelmat..... 23

5.2 Menetelmät 23 |

5.3 Aineiston keruu 24 |

5.4 Luotettavuus..... 25

6 TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI 26 |

6.1 Aineisto 26 |

6.2 Liikunnan harrastaminen 27 |

6.3 Ohjaaminen..... 29

6.4 Seuratoiminta 30 |

6.5 Tiedollinen osaaminen ja koulutuksen kehittäminen 31 |

7 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA 32 |

7.1 Tulosten arviointi 32 |

7.2 Uudet tuulet ja niiden pohdinta 34 |

8 LÄHDELUETTELO..... 36

LIITTEET

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta on ollut viime aikoina paljon otsikoissa, koska lapset ja nuoret liikkuvat keskimääräisesti liian vähän. Tästä on seurannut, että lapsilla on havaittu lihavuudesta johtuvia ongelmia sekä aikuisten sairauksia kuten II-typin diabetesta. Aihe on herättänyt huolta niin vanhemmissa, opettajissa kuin päättäjissäkkin. Liikunnalla on olennainen osa lasten tervettä kasvua ja kehitystä ja puutteellinen liikkuminen vaikuttaa negatiivisesti lapsen varttumiseen aikuiseksi. Liikunta tukee niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kasvua. Täysin liikkumaton lapsi menestyy pääsääntöisesti elämässä liikkumatonta toveriaan huonommin.

Lapset ja nuoret ovat siirtyneet liikkumaan pihoilta ja metsistä halleihin ja saleihin, jolloin myös urheiluseurojen merkitys lasten liikunnan tarjoajana on noussut. Seuratoiminta tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, mutta samalla se on erinomainen kenttä oppia ohjaamaan, päästä mukaan päätöksentekoon ja saamaan mielekästä tekemistä eli ottamaan vastuuta, päästä osallistumaan ja olemaan osallinen. Tähän haasteeseen on Nuori Suomi luonut Mä Oon Täällä –ohjaajakoulutuksen lapsiharrastajasta nuorisoharrastajaksi siirtyville.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Mä oon täällä –koulutuksen (MOT) vaikutuksia. Työssä kartoitetaan osallistujien kokemuksia koulutuksesta sekä selvitetään, onko koulutus vaikuttanut liikuntaharrastukseen ja jos on niin millä tavoin.

Mä oon täällä –koulutus on Nuori Suomi ry:n luoma konsepti, joka on järjestetty Pohjois-Karjalassa kevääseen 2009 mennessä kaksi kertaa (vuosina 2008 ja 2007). Pohjois-Karjalassa koulutuksen järjestää Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Koulutus on suunnattu 15-20-vuotiaille nuorille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnanohjaamisesta ja liikunnan parissa toimimisesta. Pohjois-Karjalassa koulutus

on pidetty kouluilla ja kunnat ovat voineet itse määrittää, ketkä pääsevät koulutukseen mukaan. (Nuori Suomi Ry.)

Koulutuksen aikana käytiin läpi urheiluseuran toimintaa ja päätöksentekoa, perustietoja ohjaamisesta, tapahtumien ja ohjaustilanteiden suunnittelua sekä turvallisuusasioita. Koulutukseen osallistuville jaettiin Mä oon täällä –koulutusvihko, josta löytyi ideoita ja vinkkejä liikuntaharrastustoiminnasta. Koulutuksen tavoitteena oli tutustua seuratoiminnan eri rooleihin ja antaa valmiuksia toimia urheiluseurassa. Tavoitteena oli ”tuottaa” seuroihin ohjaajia, nuoria vaikuttajia, vertaisliikuntaryhmiä sekä muita seuratoimijoita. Lähtökohtana oli, että nuoret pääsevät itse vaikuttamaan ja päättämään, mitä he haluavat tehdä urheiluseurassa tai muuten vapaa-ajallaan. Pokali oli liittännyt Mä oon täällä –koulutukseen tapahtuman, jossa koulutetut nuoret toimivat ohjaajina. Näin saadaan uudet taidot heti käyttöön. (Nuori Suomi Ry.)

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Lapset liikkuvat luonnostaan. Liikunta on selkeästi suosituin lasten ja nuorten harrastus ja sitä harrastetaan sekä organisoidusti että omatoimisesti. Tästä huolimatta vain alle puolet nuorista (13–19 –vuotiaista) liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja noin joka viides nuorista on fyysisesti täysin passiivinen. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja kuormittavammin. Liikunnan määrä vähenee lapsen vanhetessa niin, että suurin muutos on murrosiässä (12–15-vuotiaana). Fyysinen aktiivisuus välituntien aikana romahtaa selkeästi alakoulusta yläkouluun vaihdettaessa. Keväällä ja kesällä harrastetaan syksyä ja talvea enemmän liikuntaa (jopa viidenneksen enemmän), koska ulko-olosuhteet ovat huomattavasti paremmat ja koska etenkin kesällä on aikaa enemmän. (SLU 2009.)

Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt vuodesta 1995 vuoteen 2002. Myös lajikirjo on kasvanut. 2000-luvulla liikuntaa harrastava lapsi tai nuori harrastaa todennäköisesti useampaa kuin yhtä lajia. Lasten ja nuorten liikunnan harrasta-

minen on kehittynyt omatoimisesta puuhastelusta ja arkiliikunnasta kohti erillisiä suunniteltuja liikuntatuokioita. Urheiluseuroilla on nykyisin tästä syystä erittäin suuri merkitys lasten ja nuorten liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitäjänä. (Autio & Kaski 2005, 54 ; Lehto 2005, 11–12 ; Fogelholm 2005, 160–161.)

2.1 Liikuntaharrastuksen merkitys

Urheilu parantaa konkreettisia taitoja. Tekemällä ja liikkumalla paljon koordinaatio kehittyy, tasapaino parantuu, liikenopeus lisääntyy ja kestävyys paranee. Nämä kaikki taidot ja ominaisuudet heijastuvat kaikkeen olemiseen ja tekemiseen, koska paremmalla kunnolla jaksaa esimerkiksi opiskella ja olla koulussa paremmin. Oppimisen ja kunnan kasvaessa liikuntaharrastusinnostus lisääntyy. (Tauru & Tauru 1990, 82.)

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Tämä vaikutus on huomattavissa lähinnä aikuisilla, koska lapsilla pitkäaikaissairauksia ilmenee tutkimusasetelmallisesti ajateltuna liian harvoin. Tosin viitteitä siitä, että liikunnan harrastaminen alentaa myös lasten kolesterolia ja verenpainetta, on löytenyt. Lasten lihavuuden hallintaan liikunnalla on osoitettu olevan hyötyä. Liikuntaa harrastava lapsi liikkuu toki enemmän, mutta hänellä on usein myös liikumatonta ikätoveriaan paremmat ruokailutottumukset. Liikuntaharrastuksen kautta lasta on hyvä opettaa myös huolehtimaan henkilökohtaisesti hygieniasta, oman terveyden seuraamisesta sekä riittävän levon saamisesta. (Fogelholm 2005, 166 ; Tauru & Tauru 1990, 82.)

Lapsena tai nuorena liikuntaharrastuksen aloittaneella on fyysisesti passiivista ikätoveriaan suurempi todennäköisyys harrastaa liikuntaa myös aikuisena, jolloin terveysvaikutukset ovat merkittävät. Sen vuoksi lapsen liikuntaharrastuksen tulee olla kivaa ja mielekästä, jotta lapselle jää positiivinen kokemus harrastuksesta ja hänellä on motiiveja jatkaa harrastusta myös aikuisena. (Fogelholm 2005, 168 ; Autio & Kaski 2005, 56.)

Lapsille suurin hyöty liikunnasta on tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen. Lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät nopeasti ensimmäisen kymmenen vuoden aikana. Tämänkin jälkeen liiketaitoja voi oppia, mutta oppiminen on huomattavasti vaikeampaa ja vie enemmän aikaa. Tukielimestä etenkin luusto vaatii liikunnallisia ärsykeitä, jotta siitä tulee vahva ja kestävä. Erityisen tärkeä vaihe luustonkasvamiselle on kasvupyrähdyksen aika, jos silloin ei liiku riittävästi voi luusto alikehittyä ja siitä seurata luuston lujouden ja rakenteen heikkoutta aikuisena, mikä puolestaan lisää osteoporoosin riskiä aikuisena. (Fogelholm 2005, 167.)

Liikunnan kautta opitaan sosiaalisia taitoja. Harrastuksen parissa lapset ja nuoret oppivat toimimaan yhdessä, saavat uusia kavereita sekä oppivat ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. Liikunta on myös oiva maailma lapsen ja aikuisen yhteiselle toiminnalle, esimerkiksi perheliikunta on loistava mahdollisuus lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen kehittämiseen. Yhdessä liikkussa oppii myös sääntöjen noudattamista, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen. Liikunnan avulla voidaan parantaa yhteisöllisyyttä, koska urheiluseuratoiminta on vapaaehtoista eikä se toimi ilman yhteistä päätöksentekoa ja osallistumista. (Vuori 2004, 23 ; Fogelholm 2005, 168.)

Liikunnan avulla on mahdollista lisätä elämän iloa ja psyykkistä hyvinvointia sekä rakentaa myönteistä minäkuva. Liikuntaharrastus kasvattaa luonnetta, antaa rohkeutta, lisää itsevarmuutta ja vahvistaa itsetuntoa. Liikunnan kautta saa uusia kokemuksia ja elämyksiä. Tärkeä osa harrastusta on myös onnistumisen ja epäonnistumisen kohtaamisen oppiminen. Onnistuminen antaa iloa ja vahvistaa samalla uskoa omaan kykyihin. Häviäminen opettaa suhteellisuutta ja arvostamaan toisten taitoja. Usein liikunnassa menestyvä lapsi menestyy helpommin myös muilla elämän osa-alueilla, kuten koulussa. Seuratoimintaan osallistuvat nuoret kokevat itse olevansa liikkumattomia ikätovereitaan omaloitteisempia, tavoitteellisempia, osaavansa toimia paremmin paineen alla sekä kokevat itsensä terveemmiksi (Koski 2007, 4). Kaikki nämä yhdessä parantavat lapsen kykyä ja mahdollisuuksia hallita omaa elämäänsä. (Lehto 2005, 11 ; Miettinen 1999, 125–126 ; Fogelholm 2005, 167.)

Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa eli mitä lähemmäs nuoruutta hän tulee sitä suurempi tarve hänellä on itsenäistyä. Kiinnostava, tavoitteellinen urheiluseuratoiminta saattaa tukea nuoren itsenäistymistä, kunhan toimintaa ei ohjelmoida liikaa ulkoapäin ja muistetaan, että nuoren omat tavoitteet ja pyrkimykset otetaan huomioon. Lapselle säännöllinen liikuntaharrastus tuo pohjaa itsenäistymisen rakentamiselle. Omista harjoitusajoista ja tavaroista huolehtiminen opettaa ottamaan vastuuta. Samalla nuori oppii järjestelmällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja pyrkimään kohti tavoitteita. (Liukkonen 1990, 46 ; Koski 2007, 5.)

Urheiluseuratoiminta on yksi tapa kasvattaa ja sosiaalistaa nuorta yhteiskuntaan ja sen arvoihin. Nuorista halutaan tehdä yhteiskuntakelpoisia kansalaisia, jotka ovat terveitä, työkuntoisia ja henkisesti tasapainoisia. Liikuntaharrastus tukee koulun ja kodin kasvatusprosessia. (Koski 2007, 7.)

2.2 Liikunta-aktiivisuus ja sen muutokset

Kuten edellä mainittiin, kaikki eivät liiku edes terveytensä kannalta riittävästi ja liikunta-aktiivisuus vähenee etenkin murrosiässä ja sen kynnyksellä. On tapahtumassa selkeästi polarisoitumista, jonka seurauksena osa liikkuu hyvin ja riittävästi ja osa ei lainkaan. Tämä on suuri haaste liikuntaa järjestävälle taholle, murrosiässä kun yleensä omatoiminen liikunta leikkien jäädessä vähenee ja näin organisoidun liikuntaharrastamisen tarve kasvaa. Arkiliikunnan osuus on vähentynyt ja siitä on siirrytty kohti kalenteroitua ja ohjattua liikuntaa. (Pekkala & Heikkala 2007, 26.)

Liikunta-aktiivisuutta voi lisätä tarjoamalla monipuolista liikuntaa niin, että tarjonta on houkuttelevaa. Samalla tarvitaan markkinointia, että palvelut kohtaavat harrastajat. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla tulee muistaa, ettei kaiken liikunnan tavoitteena saa olla huippu-urheilu vaan tärkeämpää on liikuntaharrastuksen aloittaminen ja innostuksen jatkuminen läpi elämän. (Paronen & Nupponen 2005, 210.)

Ympäristöllä on suuri merkitys liikunta-aktiivisuuteen. Kun ympäristö on turvallinen ja virikkeellinen, lapset ja nuoret voivat harrastaa omatoimista liikuntaa mielekkäästi päivittäin. Olisi hyvä, että lähiliikuntapaikkoja olisi kaikkien saatavilla. Esimerkiksi Nuori Suomi on vastannut tähän haasteeseensa tukemalla koulujen ja päiväkotien pihojen ja muiden liikunta-alueiden suunnittelua ja auttamalla kuntia hankkimaan asianmukaiset välineet välintunti- ja koululiikuntaan. (Paronen & Nupponen 2005, 211 ; Nuori Suomi 2009, 18.)

Vanhempien merkitys lasten liikuntaharrastukselle on suuri. Vanhemmilta saatu tuki on tärkeää harrastuksen aloittamiselle ja jatkumiselle. Vaikka tutkimuksissa on löydetty yhteyttä vain vanhempien ja lasten liikunta-passivisuuden välillä, voidaan siitä päätellä, että vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta parannetaan myös lasten aktiivisuutta. (Fogelholm 2005, 159.)

2.3 Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta

Suomi on urheiluseurojen luvattu maa. Uusimman tutkimustiedon mukaan 91 % lapsista (3-18 -vuotiaista) harrastaa jotain liikuntaa. Heistä 42 % harrastaa urheilua seurassa, pojat hivenen tyttöjä useammin. 43 % lapsista ja nuorista haluaisi liittyä seuratoimintaan mukaan. 78% lapsista ja nuorista, jotka osallistuvat seuratoimintaan, harrastaa kahta tai useampaa lajia. Suosituimpia lajeja poikien keskuudessa ovat jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja pyöräily, kun taas tytöillä uinti, pyöräily ja hiihto ovat saavuttaneet suurimman suosion. Urheiluseuratoiminnan merkitys kasvaa, koska peruselämän (vapaa-aika, koulupäivä, kulkemiset) fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (SLU 2009 ; SLU 2006, 7, 18, 35.)

Urheiluseuroja koskee yhdistyslainsäädäntö, joka asettaa toiminnan rajat. Tämän lisäksi on monia muita kirjoitettuja ja kirjoittamattomia ohjeita, ajattelu- ja toimintamalleja. Useimmat urheiluseurat kuuluvat keskusjärjestöön (Pohjois-Karjalassa Pohjois-Karjalan Liikunta ry.), jotka puolestaan voivat kuulua valtakunnallisiin keskusliittoihin (esimerkiksi Nuori Suomi Ry.). Nämä keskusjärjestöt ja -liitot julkaisevat omia oppaitaan ja antavat arvopohjaa seuran toimintaan.

Esimerkkejä tällaisista ovat esimerkiksi erilaiset ohjaajan oppaat ja reilun pelin säännöt. (Puuronen 1991, 74-75 ; Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009b.)

Lasten ja nuorten syyt kuulua seuraan ovat moninaiset. Seuraan on usein tultu vanhempien tai kavereiden ohjaamana. Syyinä tulla mukaan on myös oma kiinnostus lajia kohtaan, seuran hyvä maine, koulun liikuntatunnilta saatu kipinä, ohjaajan tai valmentajan houkuttelu sekä hyvän urheilijan esikuva. Toiminnassa pysytään mukana muun muassa uusien ja vanhojen kavereiden, urheilusta ja liikkumisesta nauttimisen, tavoitteiden, terveyden ja uusien taitojen oppimisen takia. Lapset ja nuoret määrittelevät syyksi jatkaa harrastusta seurojen tarjoaman mahdollisuuden tutustua uusiin lajeihin ja osallistua kilpailuihin. (Itkonen 1990, 148 ; Kempas & Kempas 1990, 163 ; SLU 2006, 43.)

2.4 Lasten ja nuorten rooli urheiluseurassa

Lapset ovat pääsääntöisesti seurassa ohjattavina eli käyvät säännöllisesti seuran harjoituksissa. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa sitä moninaisempi hänen roolinsa seurassa voi olla. Urheilukouluista siirrytään valmennusryhmiin ja sitä kautta kohti huippu-urheilutavoitetta. Kilpailutoimintaan on urheiluseuroissa selkeästi panostettu ja sen kehittämiseen käytetään resursseja. Urheilukoulutoiminnan jälkeen muuhun kuin kilpailutoimintaan jatkaminen on jäänyt vähemmälle huomiolle. Viime vuosina onkin alettu panostaa jälleen myös muuhun toimintaan ja sitä kautta seuroihin on saatu nuorten harrasteryhmiä. Harrastusryhmillä pyritään tarjoamaan nuorille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ilman kilpailutavoitetta. (Kempas & Kempas 1990, 162 ; Lehto-Hietalahti 1990, 181-182 ; Liukkonen 1990, 44.)

Ohjaaminen ja valmentaminen ovat myös hyviä mahdollisuuksia jatkaa harrastusta. Ohjaajat ovat yksi seuratoimintajatkumon edellytys. Seuratoiminnassa lapsina mukana olleet jatkavat usein seuratoimintapolkuaan ohjaajiksi, vaikka harrastaisivat vielä kilpaurheilua. Toisaalta ohjaajana toimiminen on erinomainen tapa jatkaa omaa liikuntaharrastusta, vaikka kilpaurheilu ei enää motivoisikaan. Ohjaajana pääsee opettelemaan vastuuta ja haasteisiin vastaamista.

Kansallisen liikuntatutkimuksen vapaaehtoistyö osiossa todetaan, että suuri osa liikunnan vapaaehtoistyöntekijöistä toimii nuorisourheilun parissa ohjaajana, valmentajana, kouluttajana ja apuohjaajana (SUL 2006b).

Kilpaileminen kuuluu osaksi seuratoimintaa lajista riippumatta (muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta). Oikealla tavalla järjestetty kilpailutoiminta tukee lasten ja nuorten kehitystä ja antaa tukea itseluottamukselle. Kilpaileminen on myös yksi syy osallistua liikuntaharrastukseen, mutta lasten liikuntaharrastuksessa sen tulee olla väline ei itsetarkoitus. (SLU 2006, 34.)

Liikkumisen lisäksi seurassa on myös muita rooleja, jotka käyvät etenkin nuorille, mutta miksei myös lapsille. Seuramaailma on täynnä erilaisia talkoita, joissa nuorillakin on paljon mahdollisuuksia toimia. Yksi tällainen kokonaisuus on kilpailut, joihin tarvitaan monenlaisia tekijöitä kilpailujen koosta riippuen, kuten tulosten mittaajia, kahviohenkilöstöä ja korin kantajia. Toisaalta nuorille tulisi tarjota vaikuttamisen mahdollisuuksia, omassa seurassa on helppo harjoitella päätöksentekoa tuttujen aikuisten tukemana. Tätä varten seuroihin on perustettu erilaisia nuorten ryhmiä, kuten nuorten tiimit, jotka ovat oma ”pikkuseuransa” eri toimijoineen (puheenjohtaja, rahastonhoitaja, sihteeri). Lisäksi tärkeä mahdollisuus on osallistua seuran toimintaan maksavana asiakkaana eli katsojana ja fanina. (Koski 2000, 45)

2.5 Seuratoiminnan haasteet

Seuratoiminta kohtaa monia ongelmia osittain vanhakantaisten toimintamallien sa takia osittain yhteiskunnan muutosten takia. Urheiluseurojen ongelma on, etteivät ne vastaa nuorten arvoja ja tavoitteita. Seuramaailma on tällä hetkellä aikuisten johtama, mutta siihen yritetään saada muutosta, jotta nuoret pysyisivät seurassa. Seurojen ongelmina ovat myös niihin muodostuneet itsestään selvinä pidetyt säännöt ja käytännöt ja näihin liittyvät roolijaot. Toisaalta seuran arjen pyörittäminen vie niin paljon aikaa ja energiaa, ettei voimia jää seuran aktiiviseen kehittämiseen. Uudistus tapahtuu vähitellen, pitkän ajan kuluessa, kokeilujen, yritysten ja erehdysten kautta. Nuorten osallistumista koskevien uudenlaisten toi-

mintamallien tulisi perustua nuorten omiin ideoihin ja niille tulisi antaa vapautta toimia nuorten tavalla. (Puuronen 1991, 79, 81 ; Koski 2006, 21.)

Kun urheiluseuratoiminta vakiinnutti asemansa, oli sen päätavoite kilpailullinen harrastaminen. Nykyään nuoret haluavat, että harrastus on mielekästä, kehittävä ja mukavaa yhdessäoloa, jossa kilpailu on väline ei itsetarkoitus. Seurojen tulisi vastata tähän haasteeseen tarjoamalla nuorille muita mahdollisuuksia harrastaa ja osallistua, koska nuorille on kuitenkin edelleen tärkeä kuulua seuraan ja kansallinen liikuntatutkimus osoitti, että nuorista 43 prosenttia haluaisi kuulua seuraan. (Koski 2007, 14 ; SLU 2006.)

Urheiluseuroista on tullut osa markkinointiyhteiskuntaa ja paine siirtyä kohti kysyntäperiaatteita kasvaa koko ajan. Myös seurojen on nykyisin kilpailtava jäsenistä, koska etenkin kaupungeissa on tarjolla niin monenlaista toimintaa. Oman lajin ja tarjonnan pitää siis olla mielenkiintoista, koska ihmiset suhtautuvat seuratoimintaan asiakkaina. Samalla olosuhteiden (sisähallit, koulutetut ohjaajat) pitää olla hyvät ja ne vievät resursseja aiempaa enemmän. Vaatimusten lisääntyessä myös harrastukseen käytettävät resurssit lisääntyvät, tästä johtuen liikuntaharrastusten kalleus (lisenssit, leirit, varusteet) ja aikaa vievyys (useammat harjoitukset viikossa, talkoot, kilpailumatkat) voivat olla uhkana harrastuksen aloittamiselle ja jatkamiselle (Koski 2007, 14). Samaan aikaan jäsenyyden heikentyminen vie seuroista toimijoita ja lisää vaihtuvuutta. Kun ennen oli sydämen asia kuulua juuri tiettyyn seuraan, nykyisin kuulutaan siihen, joka vastaa omia tarpeita kaikkein parhaiten. Tämä trendi ylittää myös kuntarajat. Muutosta on havaittavissa myös muussa seuran varainhankinnassa. Yleisistä talkoista on siirrytty kohti ryhmäkohtaisempaa varainhankintaa, jossa joukkueet keräävät rahoja itselleen ja yksilöurheilijat sponsoreita omaan paitaansa. (Koski 2006, 17-19.)

Yleisenä käsityksenä on, että seuratoimijoiden määrä on vähentynyt ja seuroihin on entistä vaikeampi saada uusia toimijoita mukaan, jolloin toiminta kasaantuu yksien harteille. Opetusministeriön tutkimuksen mukaan tämä ei kuitenkaan pidä täysin paikkaansa, vaan seuratoimijoiden vaihtuvuus on aiempaa suurempaa. Uusia toimijoita tulee ja samaan aikaan vanhoja menee, koska seu-

rauskollisuus, seurojen perinnesidonnaisuus ja seurakulttuuri ovat lieventyneet ja toiminnan sykli on nopeutunut. Projektit ovat päässeet myös urheiluseuroihin. Etenkin nuoret ”läpivirtaavat” seurasta ja lajista toiseen. Tämän seurauksena nuoret eivät kiinnity pitkäjänteisesti seuroihin aiempien sukupolvien tavoin. Vastapainoksi seurojen tulee järjestää projektiluontoista toimintaa, johon voi kiinnittyä vain lyhyeksi aikaa. (Koski 2006, 20 ; Koski 2000, 44 ; Pekkala & Heikkala 2007, 27.)

3 OSALLISUUS JA VERTAISTOIMINTA LIIKUNTASEURASSA

Kappaleessa käsitellään osallisuutta ja vertaistoimintaa liikuntaseuroissa. Molemmissa kappaleissa haetaan ensin pohjalle yleistä tietoa aiheesta, jota kautta siirrytään kohti seuratoimintaa.

3.1 Osallisuus seuratoiminnassa

Osallisuudella tarkoitetaan kansalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa oman elinympäristönsä ja yhteiskunnan kehittämiseen ja päätöksentekoon. Osallisuuteen kuuluu tunne ja tietoisuus siitä, että on tärkeä osa jotakin kokonaisuutta, esimerkiksi urheiluseuraa tai joukkuetta. Osallisuus ei ole sama asia kuin osallistuminen vaan vielä enemmän. Osallisuus on asioihin vaikuttamista, aktiivista toimintaa oman yhteisön parantamiseksi, toisista välittämistä ja avointa vuorovaikutusta. (Lehto 2005, 37)

Oikeus osallisuuteen löytyy lainsäädännöstä. Se mainitaan perustuslaissa, kuntalaissa, nuorisolaissa ja YK:n lastenoikeuksien yleissopimuksessa. Nuorisolain 8 § Nuorten osallistuminen ja kuuleminen sanoo, että nuorille tulee järjestää mahdollisuus osallistua paikallista ja alueellista nuorisotyötä ja –politiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn, lisäksi nuoria on kuultava heitä koskevissa asioissa. YK:n lastenoikeuksien yleissopimuksen 1. periaatteen mukaan lasten

mielipiteet ja näkemykset täytyy tuoda esille ja niitä täytyy kunnioittaa. Lasten täytyy myös saada osallistua niihin päätöksentekoprosesseihin, jotka vaikuttavat heihin, siinä määrin kuin se on mahdollista heidän ikänsä huomioiden. (Lehto 2005, 37-38.)

Osallisuudessa on tärkeää, että nuorten oma ääni kuuluu. Ei riitä, että ohjaaja sanoo asiat, joihin nuoret voivat vaikuttaa vaan tarjoaa nuorille tilaisuuksia löytää itse vaikuttamisen väyliä ja kohteita. Nuoret haluaisivat itse päästä vaikuttamaan muun muassa harjoitusaikoihin ja –paikkoihin, turnauksiin, tapahtumien suunnitteluun ja siihen miten harrastusta voi jatkaa vanhempana. Marjo Rytkösen Pro gradu –tutkielman (2006) mukaan nuoret eivät koe, että he voisivat vaikuttaa seuran toimintaan, koska eivät tiedä keinoja, joilla seurassa vaikutetaan. Haastatellut nuoret esittivät keinoksi oppilaskuntien hallitusten tapaista elintä myös urheiluseuroihin sekä nuorille suunnattujen keskustelutilaisuuksien järjestämistä. Valmentajan ja ohjaajan toiminta koettiin merkittäväksi, nuorille on tärkeää, että valmentaja kuuntelee oikeasti nuorten mielipiteitä ja antaa aikaa tämänkaltaisille hetkille. (Lehto 2005, 47.)

Nuorten seuratoimintaa kehitettäessä tulee ottaa huomioon nuorten omat mielenkiinnon kohteet. Seurojen sisälle on perustettu nuorten omia ryhmiä, jotka päättävät itse tekemisestään ja saavat näin vastuuta. Ryhmän toiminta voi keskittyä liikkumiseen, mutta se voi tehdä paljon muutakin kuten toimia tapahtumanjärjestämiselimenä. Näin nuoret voivat muodostaa itselleen mielekkään roolin toimia seurassa ja jatkaa harrastustaan. Nuorten osallisuus- ja vaikuttajaryhmätoiminnan mahdollistaminen vaatii seurajohdolta uskallusta heittäytyä ja uskoa nuorten tekemiseen, koska on todennäköistä että nuorten ajatukset ovat kovin erilaiset ja samalla uudistuu myös seuran muu toiminta nykyaikaa paremmin vastaavaksi. (Autio & Kaski 2005 66-67; Lehto 2005, 50)

Nuoret seuratoimija tarvitsevat aikuisten tukea. Vaikuttajaryhmässä aikuinen helpottaa tiedonsiirtoa esimerkiksi johtokuntaan, toimii raamien luojana ja mahdollistajana, antaa tilaa nuorille myös epäonnistua, toimii monessa roolissa kuten tukijana, kasvattajana, kuuntelijana ja auttajana, toimii taustalla eikä omista äänivaltaa. Nuori ohjaaja kaipaa myös aikuisen tukea. Aikuinen myös kertoo

kuinka urheiluseura toimii tai ainakin auttaa selvittämään sen. Nykyisin koulutus toimii hyvin lähes joka lajissa. Ohjaaminen on toimintaa, jossa nuori voi joutua kohtaamaan vaikeita tilanteita ja uusia asioita. Koulutuksen jälkeen onkin hyvä opastaa nuori oman seuran toimintaan, antaa sisäistä koulutusta tarvittaessa, mahdollistaa vertaistuki ja antaa nuorelle palautetta toiminnastaan. (Lehto 2005, 49, 52.)

Nuori seuratoimijat tarvitsee myös seuran tarjoamia mahdollisuuksia. Tukevan aikuisen lisäksi toiminta tarvitsee tilat, virallisen ja arvostetun aseman seurassa, rahallisia resursseja sekä kannustusta. (Lehto 2005, 50.)

3.2 Vertaisuus/vertaisohjaus seuratoiminnassa

Vertaisuus voidaan määritellä usealla tavalla: henkilöiden, toiminnan ja toimintaympäristön kautta. Vertaisuus tarkoittaa jaettua kokemusmaailmaa, jossa puhutaan samaa mieltä. Nuori vertainen on henkilö, joka osaa ja pystyy asettumaan toisen nuoren asemaan ja nuorta ympäröivään yhteisöön. Vertainen on suhteessa toiseen henkilöön samalla viivalla, ei ylä- tai alapuolella ja on siten tasavertainen suhteessa toiseen. (Lindström & Autio 2003, 7.)

Vertaisryhmä koostuu samassa sosiaalisessa järjestelmässä toimivista, samoja arvoja omaavista ihmisistä. Ikä ei sinänsä määritä vertaisryhmää vaan tärkeämpää on se, millainen tausta ja arvomaailma henkilöllä on ja ketä hänen lähipiiriinsä kuuluu. Ihminen voi kuulua useampaan vertaisryhmään. (Lindström & Autio 2003, 7.)

Vertaisohjaaja on ryhmän tai alakulttuurin hyväksytty ja pidetty jäsen, joka on aktiivinen toimija omassa vertaisryhmässään. Vertaisohjaaja on mielipidejohtaja tai jonkinasteinen vaikuttaja ryhmän sisällä. Hän osaa kantaa vastuuta itsestään ja ryhmästä. Usein vertaisohjaajalla on jokin sosiaalinen status, joka tukee hänen asemaansa ryhmässä: hän voi olla sosiaalisesti lahjakas johtohahmo, vitseiniekka, "kovis" tai lahjakas niissä asioissa ja toiminnoissa, joita ryhmässä arvostetaan, esimerkiksi erinomainen rullaluistelija. Vertaisohjaajan ei tarvitse olla

täydellinen esikuva, mutta hänen oman elämäntilanteensa tulee olla suurin piirtein tasapainossa. (Lindström & Autio 2003, 8.)

Vertausohjausta käytetään nuorisotyön menetelmänä ja siitä on tullut melko hyvin tunnettu ja laajalti käytetty nuorisotyön menetelmä kunnissa ja järjestöissä. Sillä tarkoitetaan nuorten aktiivista toimimista omassa vertaisryhmässään siten, että vertaisohjaaja toimintansa kautta tukee omaa ja muiden nuorten hyvinvoinnin toteutumista ja mielekkään vapaa-ajan viettämistä. Vertausohjaus on yksi keino opetella demokratiaa ja kokea osallistumista ja saada ihmiset toimintaan itse oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Usein taustalle tarvitaan ohjaajan tuki (nuorten tapauksessa aikuisen). (Lindström & Autio 2003, 1, 8–9.)

Liikunnassa käytetyt vertaisohjaajat ovat joko omasta koulusta tai liikuntaseurasta. Vertaisohjaajat liikkuvat ja liikuttavat yhdessä muiden nuorten kanssa harrastekerhoissa, välitunneilla ja seuran harrastusryhmissä. Vertaisohjaajalla ei ole suurta auktoriteettia ryhmässä, vaan hän luo kaverillisen suhteen muihin nuoriin liikkujiin. (Nuori Suomi 2009 c.)

Vertaisohjaajien käytön tavoitteena on auttaa nuoria löytämään mielekkäitä liikuntamuotoja ja lisätä päivittäistä liikuntaa. Lisäksi erityistavoitteena on tukea nuorten omaehtoista liikkumista ja saada nuoria liikkumaan myös perinteisen liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella. (Nuori Suomi 2009 c.)

4 MÄ OON TÄÄLLÄ -KOULUTUS

Seuraavassa kerrotaan Mä Oon Täällä –koulutuksesta, idean alkuunpanijasta Nuori Suomi –järjestöstä sekä koulutuksen toimeenpanijasta Pohjois-Karjalassa eli Pohjois-Karjalan Liikunnasta.

4.1 NUORI SUOMI RY.

Nuori Suomi on sitoutumaton järjestö, jonka perustehtävänä on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Päämääränä on, että jokainen lapsi ja nuori liikkuu riittävästi päivittäin ja että jokaiselle halukkaalle on tarjolla innostavia ja kehittäviä mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua. (Nuori Suomi Ry 2009a.)

Tehtäväänsä Nuori Suomi toteuttaa tarjoamalla lasten ja nuorten liikkumista lisääviä toimintamalleja päivähoitoon, kouluille ja urheiluseuroille sekä vahvistaa lasten ja nuorten parissa toimivien aikuisten liikuntaosaamista. Järjestö tekee työtä myös liikuntaolosuhteiden parantamiseksi. (Nuori Suomi Ry 2009a.)

Yhdistyksen jäsenenä on 55 valtakunnallista liikunta-alalla toimivaa liittoa ja sen toimintaa ohjaa hallitus, joka koostuu pääosin jäsenliittojen edustajista. Järjestö tekee kiinteää yhteistyötä lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen, paikallisten urheiluseurojen, koulujen, päiväkotien, kuntien, viranomaisten, median ja yritysyhteistyö-kumppaneiden kanssa. Toiminta rahoitetaan palveluiden myynnillä, yritysyhteistyöllä ja opetusministeriön valtionavulla. (Nuori Suomi Ry 2009a.)

Tämän tutkimuksen kannalta olennaista on, mitä Nuori Suomi tekee nuorten osallisuuden lisäämiseksi. Nuoren Suomen vuoden 2009 toimintasuunnitelman mukaan nuoria pyritään saamaan entistä aktiivisemmin mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan liikuntaa. Nuorille suunnatuilla nettisivuilla (esimerkiksi www.yourmove.fi) ja nuorten ryhmillä parannetaan osallisuutta. Sivustoilla kyselee myös nuorten mielipiteitä vaikuttamisesta ja osallistumisesta. Nuori Suomi tukee lajiliittojen mahdollisuuksia tarjota nuorille mielekkäitä keinoja harrastaa liikuntaa sekä parantaa nuorten osallisuutta ja vaikuttamista. Vuoden aikana koulutetaan nuorten kanssa toimivia aikuisia sekä vahvistetaan heidän yhteistyöverkostoaan. Yksi nuorten osallisuuden vahvistamismuoto on Mä Oon Täällä –koulutus ja siihen olennaisesti liittyvä harrastemanagerikoulutus. Nuorten kehittämisryhmä sekä Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea ovat myös Nuoren Suomen organisoimia nuorten vaikuttamiskanavia. (Nuori Suomi Ry 2009b 4, 6, 14.)

Seuratoiminta sektorilla Nuori Suomi pyrkii parantamaan nuorten mahdollisuuksia toimia seurassa. Järjestön tavoitteena on, että jokainen mukana oleva lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja nauttii toiminnasta. Nuori Suomi pyrkii olemaan innostava, arvostettu ja luotettava toimija valmentajien, ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden silmissä. Ohjaajien ja valmentajien työtä Nuori Suomi tukee järjestämällä koulutuksia uusille ohjaajille ja valmentajille, kehittämällä valmentajatutor-järjestelmää, tuottamalla uusia materiaaleja ohjaajien ja valmentajien toiminnan tueksi, kehittämällä Suunnittelen liikuntaa –palvelua ja toteuttamalla viestintäkampanjan lasten ohjaajien arvostuksen lisäämiseksi. (Nuori Suomi Ry 2009b 5,6.)

4.2 Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) on alueellinen liikunnan ja urheilun yhteistyöorganisaatio. Se perustettiin 6.10.1997 pohjoiskarjalaisten urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen toimesta. Pokali on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) jäsen ja se tekee tiiviisti yhteistyötä SLU:n ja muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Toimialueena on koko Pohjois-Karjalan maakunta. Jokainen jäsen järjestö vastaa omasta toiminnastaan ja sen kehittämisestä. Pokalin rooli on tukea jäsenjärjestöjensä toiminnan kehittämistä antamalla asiantuntija-apua resurssiensä puitteissa. Pokali toteuttaa jäsentensä hyväksymiä, valtiovallan ja asiakkaiden kanssa sovittavia tehtäviä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009b.)

Pokalin päätöksenteosta vastaavat sen jäsenjärjestöt joka syksyisessä vuosikokouksessa, jossa määritellään sen vuosittainen toiminta- ja taloussuunnitelma. Toinen sääntömääräinen kokous on keväällä, jolloin jäsenjärjestöt arvioidaan strategian toteutumista toimintakertomuksen kautta. Järjestön toiminnasta vastaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja, kaksi varapuheenjohtajaa ja kuusi jäsentä. Jäsenyhdistyksiä on noin sata. Joensuussa sijaitsevassa toimistossa työskentelee kaksitoista henkilöä. Pokalin toimintaa arvioivat ja seuraavat Pokalin hallitus, henkilökunta, jäsenjärjestöt, opetusministeriö sekä keskeiset yh-

teistyötahot. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009a, Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009b, Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009c.)

Pokali on liikunnan ja urheilun maakunnallinen asiantuntija-, yhteistyö- ja kehittämisjärjestö. Sen perustehtävänä on pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen. Perustehtävä on ollut pohjalla kun arvoja, painopistealueita ja tahtotilaa vuodeksi 2010 on määritetty. Pokalin arvopohjana on liikunnan ja urheilun valtakunnalliset Reilun Pelin –periaatteet sekä Pohjois-Karjalan liikunnan ja urheilun eettiset suositukset. Moniarvoisuus, yhteisöllisyys ja asiantuntijuus ovat Pokalin arvot. Moniarvoisuudella tarkoitetaan kaiken liikunnan arvostamista, yhteisöllisyydellä usko yhteistyön ja yhdessä tekemisen voimaan ja asiantuntijuudella Pokalin roolia luotettavana ja uskottavana yhteistyökumppanina ja liikunnan edistäjänä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009c)

Pokalin omaa toimintaa ohjaa Liikunnan iloa –strategia (2007-2010), joka perustuu vuosina 2003 - 2006 voimassa olleeseen "Liikunnan iloa" –strategiaan. Strategian tarkoituksena on ennakoida toimintaympäristössä tapahtuvia muutoksia, johtaa ja ohjata toimintaa menestykseen, määrittellä ja varmistaa tahtotilan 2010 toteutuminen sekä vastata jäseniltä, asiakkailta ja sidosryhmiltä tuleviin uusiin haasteisiin. Pokalin visio vuoteen 2010 on, että Pokali on liikunnan edelläkävijä ja Pohjois-Karjala liikkujan maakunta. Päämäärinä on vahvistaa liikunnan ja urheilun yhteiskunnallista asemaa ja lisätä arvostusta, lisätä terveyden kannalta riittävästi liikkuvien pohjoiskarjalaisten määrää, edistää eettisesti kestävää ja vahvaa liikunta- ja urheiluseuratoimintaa sekä kehittyä entistä arvostetummaksi liikunnan ja urheilun vaikuttajaksi. Strategian painopistealueet ovat aikuisliikunta, lasten ja nuorten liikunta sekä seuratoiminta. Tärkeät tukitoimet ovat hanketoiminta, sidosryhmäyhteistyö, toimisto- ja hallintopalvelut, varainhankinta ja viestintä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009c; Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2007.)

Vuonna 2009 Pokali toteuttaa erilaisia hankkeita ja projekteja yhteensä seitsemän, joista kaksi yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Hankkeita on jokaiselle toiminnan painopistealueelle, esimerkiksi Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) –terveysliikuntahanke, Koti On Paras (KOTIPA) –omatoimisen liikunnan

veysliikuntahanke, Koti On Paras (KOTIPA) –omatoimisen liikunnan edistämishanke ja Urheilusta ja Liikunnasta Työtä ja Työllisyyttä II (ULITY II) – työllisyysprojekti. Pokali järjestää vuoden 2009 aikana lukuisia tapahtumia esimerkiksi nuorten HITTARA –liikuntakiertueen, Talvi- ja Sporttileirit, Sporttigaalan sekä Liikunnainen –kuntoilutapahtuman. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009d.)

4.3 Koulutusprojektin kuvaus

Mä oon täällä –koulutus on Nuoren Suomen luoma konsepti nuorten osallisuuden ja harrasteurheilun lisäämiseksi, joka on järjestetty Pohjois-Karjalassa nyt kaksi kertaa (vuosina 2008 ja 2007). Pohjois-Karjalassa koulutuksen järjesti Pokali. Koulutus on suunnattu 15–20-vuotiaille nuorille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnanohjaamisesta ja liikunnan parissa toimimisesta. Pohjois-Karjalan koulutus pidettiin kouluilla ja kunnat ovat voineet itse määrittää, ketkä pääsevät koulutukseen mukaan. Koulutusta ovat Pohjois-Karjalan Liikunnan lisäksi järjestäneet muut liikunnan aluejärjestöt ympäri Suomea. Muualla koulutus on ollut avoimessa haussa, eli seurat ovat voineet tilata sen itselleen tai koulutus on ollut aluejärjestön koulutuskalenterissa ja sinne on voinut itse ilmoittautua. (Nuori Suomi Ry. 2009a.)

Koulutuksen aikana käytiin läpi urheiluseuran toimintaa ja päätöksentekoa, perustietoja ohjaamisesta, tapahtumien ja ohjaustilanteiden suunnittelua sekä turvallisuusasioita. Koulutus oli hyvin käytäntöpainotteinen. Koulutukseen osallistuville jaettiin Mä oon täällä –koulutusvihko, josta löytyy ideoita ja vinkkejä omaan toimintaan. Koulutuksen tavoitteena oli tutustua seuratoiminnan eri rooleihin ja antaa valmiuksia toimia urheiluseurassa. Koulutuksen tavoitteena oli ”tuottaa” seuroihin ohjaajia, nuoria, joilla on taitoa ja rohkeutta vaikuttaa, vertaisliikuntaryhmiä sekä muita toimijoita, joiden syntymiseen koulutettava voi itse vaikuttaa. (Nuori Suomi Ry 2009a.)

Koulutus oli suunnattu 15–20-vuotiaille nuorille, jotka haluavat käynnistää jotain uutta omassa seurassa, harrastaa yhdessä kavereiden kanssa ja toimia ohjaajana sekä vaikuttaa seuratoimintaan. Käytännössä Pohjois-Karjalassa kunnat

saivat itse valita, ketkä ja millä perustein koulutukseen pääsivät, esimerkiksi koulutetuissa oli liikunnanvalinnaisryhmiä, lukion liikunnan kurssilaisia sekä hakemuksin valittuja nuoria.

POKALI ry. on liittänyt Mä oon täällä –koulutukseen tapahtuman, jonka tekemiseen koulutetut pääsevät osallistumaan. Näin saatiin uudet taidot heti koetukseen. Tapahtuma toimi rastiperiaatteella niin, että päivän aikana pääsi kokeilemaan useita lajeja, joista suurin osa oudompia. Tapahtuman tavoitteena oli innostaa massat liikkumaan. Toivottavaa oli myös, että tapahtumasta saisi kimmokkeen lähteä harrastamaan uutta lajia.

Koulutusten lisäksi Nuori Suomi Ry oli perustanut Mä Oon Täällä –nettisivut, joiden tarkoituksena on aktivoida nuoria toimimaan netissä ja vaikuttamaan asioihin. Sivustolle oli mahdollista rekisteröityä, jolloin käytössä on suurempi kirjo palveluita. Ilman rekisteröitymistä sivustolta löytyi tapahtumailmoituksia, uutisia, ohjeita tapahtumien järjestämiseen, nuorten omia blogimerkintöjä nuorten järjestämistä tapahtumista, linkkilista sekä Oma idoli -videokilpailun tuotoksia. (Nuori Suomi 2009b, 21)

Jotta nuorten vaikuttaminen, osallistuminen ja osallisuus onnistuisivat, tarvitaan tukiaikuisen. Harrastemanageri on seurassa toimiva aikuinen, joka on nuorten toiminnan tukena ja mahdollisesti väylänä seuran johtoon. Nuoren Suomen tavoitteena on kouluttaa kaikkiin niihin seuroihin, joissa toimii Mä Oon Täällä –koulutettuja, myös vähintään yksi harrastemanageri tukemaan nuorten omaa toimintaa. (Nuori Suomi Ry 2009a.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Seuraavassa käsitellään tutkimuksen toteutusta tavoitteiden, tutkimusongelmien, menetelmien ja luotettavuuden kautta.

5.1 Tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Mä oon täällä –koulutuksen vaikuttavuutta. Tässä kartoitettiin Pohjois-Karjalassa koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta sekä selvitettiin sitä mitä vaikutuksia koulutuksella on ollut **ohjaustoimintaan** ja **liikuntaharrastukseen**. Lisäksi tutkittiin, miten koulutus on vaikuttanut **seuratoiminta-aktiivisuuteen** ja miten hyvin koulutetut ovat **tietoisia urheiluseuratoiminnasta**.

Tutkimus on osa Pokalin hanketta, jonka yksi tavoite on kehittää Mä oon täällä –koulutusta Pohjois-Karjalan alueella. Saadut tulokset ovat hyödynnettävissä Pohjois-Karjalan alueella, koska Pokali on kehitelty koulutuksesta oman mallinsa. Tuloksia käytetään koulutuksen kehittämiseen alueellisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa ensi vuoden koulutuksen suunnittelua. Tutkimuksesta voi olla hyötyä myös Nuori Suomi ry:lle, koska koulutus on sen suunnittelema.

5.2 Menetelmät

Tutkimusstrategiana on survey-tutkimus, koska tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ilmiötä. Tutkimusote on valittu, koska näin on mahdollista tavoittaa kaikki koulutuksen käyneet. Kvantitatiivinen ote on valittu, koska tässä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää enemmän mitä on tapahtunut kuin miksi on tapahtunut. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 130–131.)

Lähestyin aiheitani kyselylomakkeella, joka lähetettiin webropol –internet kyselylomakeohjelman avulla vuonna 2007 Pohjois-Karjalassa koulutuksen käyneille ja postissa niille, jotka eivät ole antaneet sähköisiä yhteystietojaan. Vuoden 2008 koulutetut tavoitettiin niin, että luokat vastaavat lomakkeeseen opettajan johdolla atk –luokassa webropolin kautta tai muuten ohjatusti paperilomakkeille. Yhden luokan mukana olin itse ohjaamassa lomakkeen täyttöön, eli yhden ryhmän kanssa käytettiin kontrolloitua kyselyä. Tarkoituksena oli tavoittaa kaikki koulutukseen osallistuneet, joten otantoja ei tarvittu. Valitsin webropolin pääasi-

alliseksi kyselyn välittämisyväyläksi, koska tutkittavat ovat nuoria ja heille netissä täytettävä lomake on luonnollisempi näin ollen vastaamiskynnys on matalampi.

Lomakkeen rakentamisessa on käytetty apuna Nuoren Suomen koulutusmateriaalia. Viimeistely on tehty yhdessä Pokalin lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Pasi Majoisen kanssa. Hän vastaa toimintakokonaisuudesta alueellisesti, mutta ei ole pitänyt itse koulutuksia. Lomake on jaettu viiteen osioon (perustiedot, harrastaminen, ohjaaminen, seuratoiminta ja koulutuksen jälkeen, katso LIITE 1).

Lomake sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymysten tarkoitus oli tehdä kyselystä sujuva niin, että nuoret saadaan vastamaan kyselyyn. Avoimilla kysymyksillä tuettiin monivalintoja sekä pyydettiin perusteita sille miksi jokin on tapahtunut (katso LIITE 1).

Vaikuttavuutta tulisi arvioida yksilö- ja yhteisölähtöisesti. Koulutuksen vaikutukset yksilöön ovat perusta, ilman vaikutusta yksilöön ei saada vaikutusta yhteisöön.

Aineiston analysointiin pyrittiin käyttämään spss:n ristiintaulukointiominaisuutta. Tällä pyrittiin saamaan selville, millä asioilla on ollut vaikutusta tutkittaviin asioihin.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineiston kerääminen alkoi viikolla 13 2009 postissa lähtevien lomakkeiden kopioinnilla ja postituksella. Postissa lähti 27 kyselylomaketta. Samoihin aikoihin nettiin avattiin linkki kyselylomakkeeseen ja sähköpostilla lähti tieto 11 koulutuksen käyneelle, että kävisivät vastaamassa lomakkeeseen.

Viikolla 16 vierailin yhdellä koululla teettämässä lomakkeen 15 oppilaalle. Seuraavalla viikolla kaksi muuta koulua täyttivät lomakkeet opettajiensa johdolla. Viikolla 18 lähti uusintakyselykirje sekä postitse että sähköisesti yhteensä 38:lle.

5.4 Luotettavuus

Tutkimuksen reliiäabelius on siedettävä. Tutkimuksen voi toteuttaa mille tahansa koulutuksen käyneelle ryhmälle. Toistettavuuden ongelma on vaikutuksen yksilöllisyys. Se mikä on vaikuttanut toiseen vahvasti ei ole vaikuttanut toiseen juurikaan. Toisaalta, jokaisessa muussa ryhmässä tilanne on sama.

Validius on tämän tutkimuksen kohdalla ongelmakohta. Lähtökohtaisen ongelman aiheutti se, etten kyselyä laatiessani ollut nähnyt ollenkaan Pokalin versiota koulutuksesta. Tämä versio poikkeaa hieman Nuoren Suomen valmiista mallista, joten joitakin kysytyjä asioita ei oltu käsitelty koulutuksessa ollenkaan ja toisaalta, joitakin toisia asioita oli. Lomakkeen rakentamisvaiheessa olisi ollut hyödyllistä keskustella henkilön kanssa, joka koulutuksia on pitänyt, koska Pokali on tehnyt koulutuksestaan oman version. Tässä kohtaa etenkin tiedollisen puolen testaaminen kärsi, koska lomakkeessa kysyttiin asioita, joita koulutuksessa ei ollut käsitelty millään tavalla, joten nämä kohdat eivät testanneet koulutuksen lisäämää tiedollista vaikutusta.

Ne ryhmät, jotka vastasivat kootusti luokassa, saattoivat saada tiedollisessa osaamisessa hyötyä muista. Tämän huomasin siitä, että siinä ryhmässä jossa itse olin mukana, supistiin jonkin verran, vaikka olin pyytänyt, että jokainen vastaisi omaan kyselyynsä.

Luotettavuutta vähensi koulutuksesta kulunut aika. Osa oli käynyt koulutuksen alle puoli vuotta sitten ja osa yli puolitoista vuotta sitten. Kyselyssä oli kysymyksiä, joissa piti kertoa tilanteesta ennen koulutusta. Jos jokin asia oli vakiintunut koulutuksen jälkeen erilaiseen tilanteeseen kuin ennen koulutusta, ei vastaaja ehkä muistanut aikaisempaa tilannetta tarkasti. Toisaalta vasta koulutuksen käyneiden toimintaan koulutus ei välttämättä ollut vielä ehtinyt vaikuttaa. Eräällä koululla esimerkiksi vastaava opettaja kertoi, että lumien sulettua koulutettuja on tarkoitus käyttää välituntiliikunnan ohjaajina, mutta toiminta ei sääolosuhteiden vuoksi ole vielä alkanut.

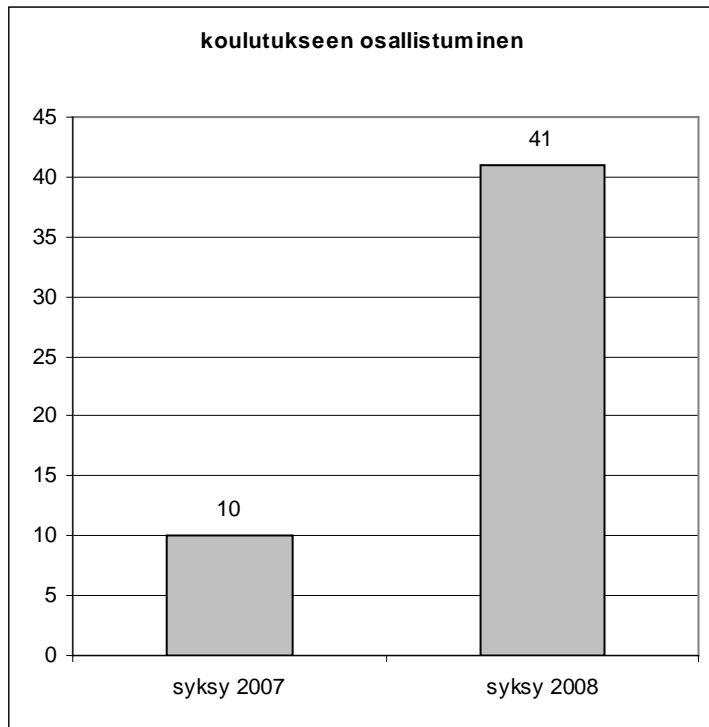
Aineiston luotettavuutta vähentää myös se, että ylivoimaisesti eniten vastauksia tuli koulujen kautta (41/10) eli koulutuksen alle puoli vuotta sitten käyneistä. Kato johtui todennäköisesti siitä, että aiempänä vuonna koulutuksen käyneistä suurin osa oli lopettanut koulunsa siinä laitoksessa, joka hänelle oli koulutuksen tarjonnut. Koska koulutettavat olivat useassa tapauksessa yhdeksäsluokkalaisia, olivat he mitä todennäköisimmin muuttaneet kotoaan pois, tästä johtuen osoitetiedot saattoivat olla väärät. Vastausten vähyyttä saattoi selittää myös se, ettei tutkimuksesta ole minkäänlaista hyötyä vastaajalle itselleen. Vastaaja saattoi ajatella että oli jo käynyt koulutuksen, jolloin tutkimuksella ei ole hänelle itselleen hyötyä.

Myös lomakkeen muoto saattoi vaikuttaa vastaamiseen. Toivon, että olisin voinut lähettää lomakkeen kaikille yksittäisille vastaajille (koulujen kautta asialla ei juurikaan ole merkitystä) sähköisesti, koska nuorille sähköinen muoto on luontevampi. Valitettavasti kaikki eivät olleet antaneet sähköpostiosoitettaan, joten näin ei voinut tehdä. Sähköisen tavan luontevuus myös näkyi vastauksissa 27 postissa lähetetystä viisi (5) vastasi ja 11:sta sähköisesti lähetetystä myös viisi (5).

6 TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI

6.1 Aineisto

Vastaajien taustoja selvitettiin kysymällä sukupuolta, ikää ja koulutukseen osallistumisvuotta (katso LIITE1). Taustatiedot olivat kyselylomakkeen alussa.

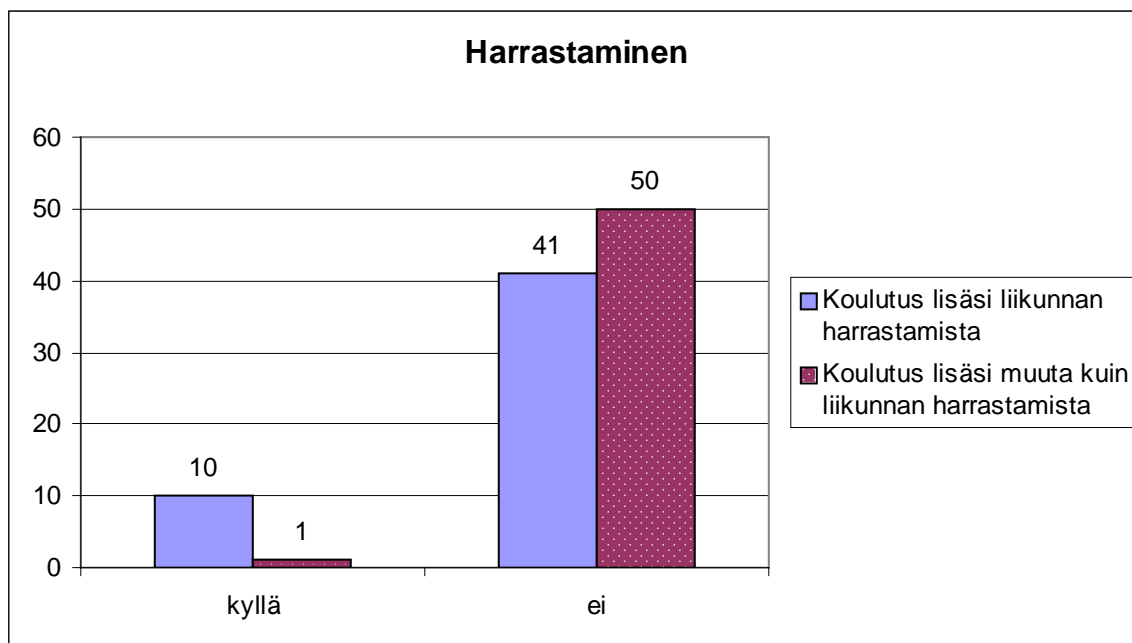


Kuvio 2. Koulutukseen osallistumisvuosi (n=51).

Kyselyyn vastasi 51 koulutuksen käynnyttä. Vastausprosentti oli 59. Vuoden 2008 koulutetuista vastasi 85 % ja vuoden 2007 26 %. Vastajista 27 oli naisia ja 24 miehiä. Selkeästi suurin osa oli käynyt koulutuksen syksyllä 2008 (41) kun taas syksyn 2007 koulutetuista vastasi 10.

6.2 Liikunnan harrastaminen

Liikunnan harrastamista selvitettiin kysymällä liikunnan harrastamiseen käytettyä aikaa, liikunnan harrastamismuotoa, terveysliikuntaan käytettyä aikaa sekä paikkakunnalle koulutuksen seurauksena syntyneitä liikuntaryhmiä. Lisäksi selvitettiin koulutuksen vaikutusta liikuntaharrastukseen (katso LIITE 1).



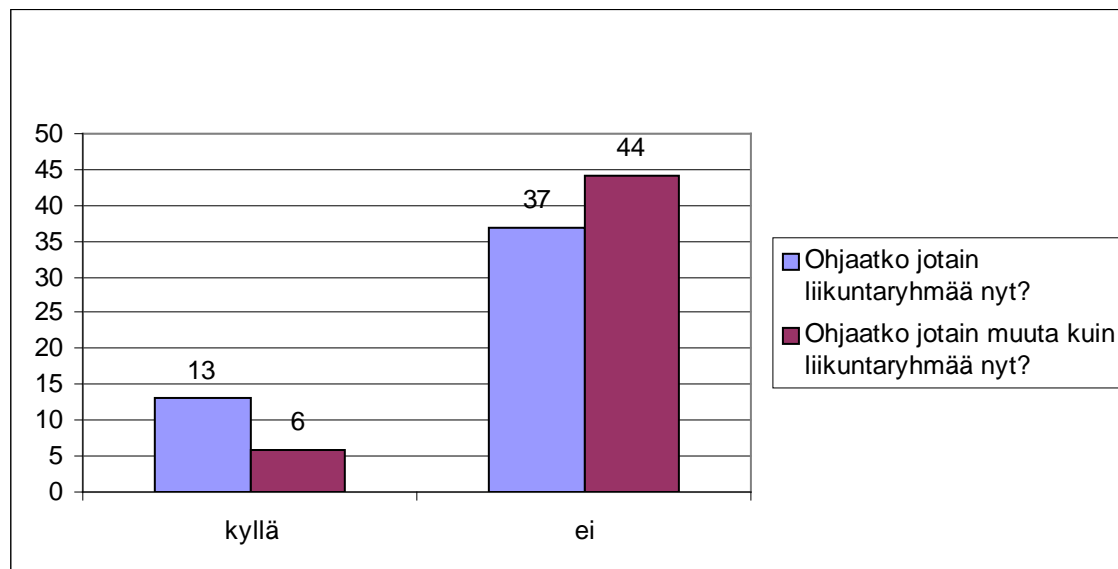
Kuvio 3. Koulutuksen vaikutukset harrastamiseen (n=51).

Vastaajista kymmenen ilmoitti, että koulutus lisäsi liikunnan harrastamista. Tämän lisäksi yksi kertoi, että muu kuin liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Useammalle vastaajalle koulutus oli kimmoke lisätä tutun lajin harrastamista (esimerkiksi säännöllinen lenkkeily) ja osa oli sen innoittamana aloittanut ihan uuden lajin (esimerkiksi salibandy). Moni myös koki, että ohjaustoiminnan aloittaminen on lisännyt omaa liikkumista, koska ohjatessa pääsi myös itse liikkumaan. Yksi vastaajista kertoi, että koulutuksessa käsitelty seuratoiminta antoi uusia näkökulmia toimia seurassa. Lisäksi neljä vastaajista sanoi, että koulutus vaikutti muulla tavalla paikkakunnan harrastustoimintaan. Tähän kohtaan vastaukseksi oli mainittu esimerkiksi ohjaamistoiminnan lisääntyminen ja lasten liikuntaryhmien syntyminen. Lisäksi yksi vastaaja kertoi, että hän sai koulutuksesta uusia kavereita ja tätä kautta liikunnan harrastaminen lisääntyi. Kukaan ei kertonut, että koulutus olisi vaikuttanut negatiivisesti eli vähentänyt liikunnan tai muuta harrastamista.

Koulutuksen seurauksena syntyi kaksi uutta harrastusryhmää lapsille, pesäpallokerho 6–8 –vuotiaille ja salibandykoulu alakouluikäisille tytöille. Oletettavasti vastaajat olivat itse ohjanneet kyseisiä kerhoja, koska muut eivät asiasta olleet tietoisia. Valitettavasti koulutus ei aktivoinut nuoria perustamaan omia liikunnan

harrasteryhmiä, koska useammalla vastaajista olisi mielenkiintoa käydä har-
rastamassa seurassa.

6.3 Ohjaaminen

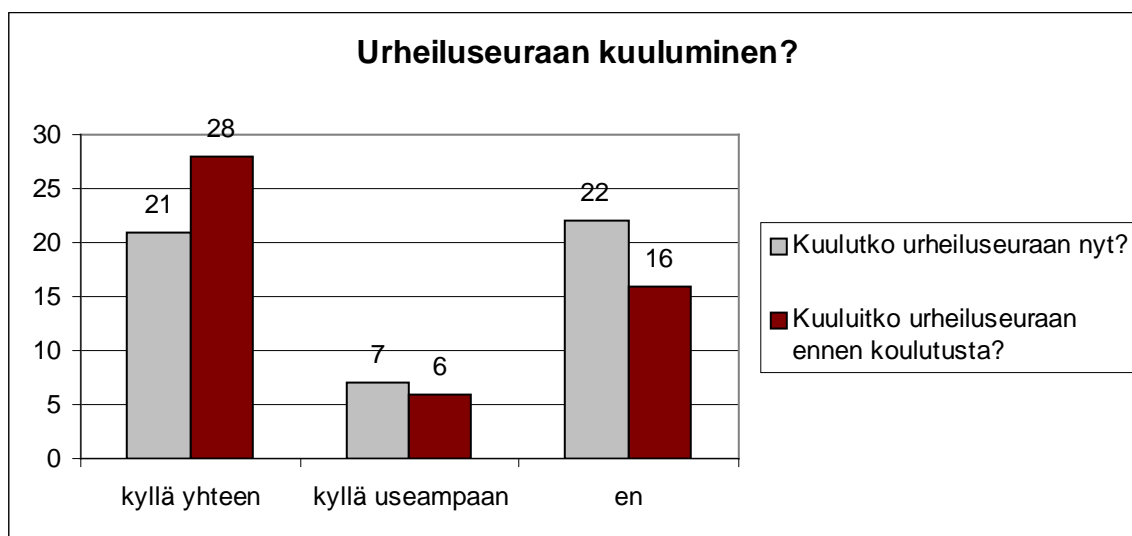


Kuvio 5. Ohjaaminen (n=50).

Vastaajista 13 ohjasi jotain liikuntaryhmää nyt ja 6 ohjasi jotain muuta kuin liikuntaa. Ennen koulutusta 25:llä oli ohjaamiskokemusta. Mielenkiintoista oli, että heistä osa ei ohjannut mitään tutkimushetkellä (17), kun taas heistä, joilla ei ollut ohjaamiskokemusta olivat päässeet ohjaamismaailmaan mukaan (5 vastaajaa). Vastaajat ohjasivat muun muassa urheilukoulua, yleisurheilukoulua, liikuntakerhoa, palloilukerhoa, pesäpalloa, lasten jalkapallojoukkuetta, muksuju-
doa ja judon perus- ja jatkokursseja sekä valmensivat kiekkoryhmää. Muu kuin liikunnan ohjaamiskokemus oli karttunut mopokerhosta, rippikouluista, tyttökerhoista ja 4H-kerhosta.

Koulutetuista löytyisi vielä huimasti ohjaajapotentiaalia, koska vastaajista 25 haluaisi ohjata liikuntaa seurassa. Kyselyhetkellä ohjaajana toimii 13.

6.4 Seuratoiminta



Kuvio 6. Urheiluseuraan kuuluminen (n=50).

Urheiluseuraan kuuluminen oli vähentynyt. Ennen koulutusta 28 kuului seuraan ja heistä 6 useampaankin, mutta koulutuksen jälkeen enää 21 kuului seuraan ja 7 heistä useampaan. Selitys tähän on luultavasti se, että osa vastaajista on voinut muuttaa pois kotipaikkakunnalta opiskelujen perässä eikä uutta seuraa ole löytynyt tai sitten kilpailullisuus ei ole enää kiinnostanut ja seuratoiminta ei näin vastaa nuorten tarpeita. Myös kansallinen liikuntakartoitus (SUL 2009) osoittaa, että sitä mukaa kun lapsi ja nuori kasvaa alkaa seuratoimintakiinnostus vähentyä niin, että huippu on 12–14-vuotiaana, jonka jälkeen seuraan kuuluminen lähtee vähentymään. Kyselystä ei selviä olivatko vastanneet kuuluneet seuraan juuri ennen koulutuksen alkua vai aikaisemmin.

Koulutetuista löytyisi seuratoimintapotentiaalia enemmän kuin tällä hetkellä on käytössä. Vastaajista 2 haluaisi kuulua seuran hallitukseen ja 3 osallistua seuran päätöksentekoon muuten. Vastaajista 25 haluaisi kuulua seuraan kilpaillakseen ja 23 harrastaakseen. Lisäksi 25 haluaisi ohjata, kuten edellä kerrottiin. Joten seuratoiminta oli nuorten keskuudessa suosittua, kuten taustamateriaalikin kertoo. Kansallinen liikuntakartoitus (SUL 2009) osoittaa myös, että seuraan kuulumattomista lähes puolet haluaisi kuulua seuraan.

6.5 Tiedollinen osaaminen ja koulutuksen kehittäminen

Tiedollista osaamista kartoitettiin neljään aihealueeseen liittyvillä kysymyksillä. Aihealueet olivat seuranpääöksenteko, urheiluvammojen ensiapu, nuorten osallisuus sekä ohjaaminen.

Nuorten tiedollinen osaaminen urheiluseuran päätöksenteosta ei ollut erityisen vahva. Vain 12 tiesi, että hallitus/johtokunta vastaa seuran päätöksen teosta. 24 oletti tietävänsä kuka on seuransa/ järjestönsä puheenjohtaja. Neljä vastaaja myönsi ettei tiedä seuransa puheenjohtajaa ja loput jättivät vastaamatta, joko siksi etteivät tiedä tai siksi etteivät kuulu seuraan. Nuorista 20 luuli tietävänsä, miten oman asiansa saisi seurahallituksen käsittelyyn.

Urheiluvammojen ensiapu oli paremmin hallinnassa. Urheiluvammoista kysyttäessä 27 tiesi tarkalleen, miten useimmiten kannattaa toimia vamman sattuessa ja 13 oli hajulla siitä miten tulee toimia, mutta ei tiennyt täysin oikeaa vastausta.

Harmittavaa kyllä nuoret eivät tienneet osallisuudesta paljoakaan. Lomakkeessa kysyttiin, mihin nuorten osallisuus pohjautuu (katso LIITE 1). Kysymykseen vastasi vain 1 tiesi täysin oikean vastauksen. 1-2 oikeaa vastausta oli 5 ja 1-2 oikean vastauksen lisäksi vääriä vaihtoehtoja valinneita oli 16.

Ohjaaminen on parhaiten hallinnassa. 44 vastaajaa tiesi, miten onnistunut ohjaustuokio varmistetaan (katso LIITE 1). Kysymys oli monivalinta, joten tässä kohtaa on hyvä pohtia, olivatko vastausvaihtoehdot liian helppoja tai johdattelevia.

Koulutuksen kehittämistä käsiteltiin viimeisessä kysymyksessä (katso LIITE 1). Koulutus on koettu pääasiassa hyväksi, vastauksista useassa on mainittu, että koulutus oli mukava (18) ja useat olivat jättäneet vastaamatta (13), josta päätettiin, etteivät he ole löytäneet kehittämiskohteita. Ainoastaan yksi vastaaja oli kokenut koulutuksen huonoksi: "(koulutus) ei ollut mielenkiintoinen ja vähän turhaa asiaa käytiin". Useimmiten haluttiin kehittää monipuolisuutta yleisesti (5). Osa

heistä (3) oli määritellyt että monipuolisuus lisääntyisi lisäämällä peli- ja leikki- valikoimaa sekä erilaisia harjoitteita. Myös koulutuksen kesto nosti useamman kehittämisehdotuksen (7): koulutuksesta toivottiin pidempää, useammin toistuvaa sekä kerralla lyhyempää, jolloin koulutuskertoja olisi useammin. Yhdessä vastauksessa toivottiin jatkokoulutusta. Jatko nousi myös toisessa vastauksessa, jossa toivottiin koulutuksen jatkotoimenpiteiden kehittämistä, eli lisää liikuntaa paikkakunnalle.

Edellä esitetty tiedollinen puoli nousi myös kehittämiskohteeksi. Kolme vastaajaa toivoi enemmän tiedollista puolta. Teoriaosaamista oltiin valmiita lisäämään tekemisen kustannuksella. Yksi heistä toivoi, että uutena tiedollisena alueena olisi hyvä käsitellä niin sanottuja ”vaikeita tapauksia” ja heidän kanssaan toimimista. Myös ohjaamisosaaminen nousi useammassa vastauksessa: ”Koulutuksessa voisi lisätä ohjaamista, sillä pelkät leikit ja liikunta eivät lisää ohjaamisen taitoja.”

7 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

Seuraavassa arvioidaan tutkimuksen tuloksia ja pohditaan uusia tuulia ja niiden tuomia mahdollisuuksia.

7.1 Tulosten arviointi

Vastaukset ja vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, joten suuria ja yleispäteviä linjoja on vaikea tulosten pohjalta vetää.

Tuloksista näkyy, että koulutus on jonkin verran lisännyt liikunnan harrastamista. Useampi vastaajista kertoi, että liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Kyselystä ei aivan selviä, kuinka paljon koulutuksella on vaikutusta asiaan, vai onko taustalla ollut joku muu samaan aikaan vaikuttanut syy lisätä liikunnan har-

rastamista. Jos koulutuksella on ollut vaikutusta, syynä voi olla esimerkiksi koulutuksessa käyty liikunnan hyödyt tai hauskat harjoitteet, joita koulutuksessa on käytetty. Oli kumpi tahansa tämä on erittäin positiivinen vaikutus, koska esimerkiksi kansallisen liikuntatutkimuksen (2006) mukaan nuorten (14-) liikunnan harrastaminen vähenee.

Koulutuksen seurauksena on tullut uusia ohjaajia ja kaksi uutta harrasteryhmää. Tämän lisäksi useampi koulutettu olisi kiinnostunut ohjaamisesta, mutta ei ehkä itse osaa tarjoutua tehtävään tai sitten ei ole tarjolla mahdollisuuksia lähteä toimintaan mukaan. Kansallinen liikuntatutkimus (2006) osoittaa, että suuri osa seurassa toimivista vapaaehtoistyöntekijöistä tekee työtä juuri nuorisoliikunnan parissa ohjaajana, kouluttajana, valmentajana ja apuohjaajan. Ohjaaminen oli koulutettujen mielestä houkuttelevin seuratoiminnan muoto.

Hankkeen, jonka osa Mä Oon Täällä –koulutukset ovat, tavoitteissa on lisätä nuorten osallisuutta. Koulutus ei lisännyt merkittävästi tietoa nuorten osallisuudesta saati mahdollisuuksista osallistua. Tämä on selkeästi suurin epäkohta koulutuksen tämän hetkisessä tilanteessa. Samansuuntaisia tuloksia on myös Rytönen (2006) saanut omassa tutkimuksessaan. Hänen mukaansa nuoret eivät koe, että heillä olisi mahdollisuuksia vaikuttaa seuratoimintaan. Rytönen toteaa myös, etteivät nuoret tiedä keinoja, miten asioihin voisi vaikuttaa.

Osallisuuden parantamiseen voisi tarttua saamalla koulut vahvemmin koulutukseen mukaan. Koulutettu potentiaali kannattaisi hyödyntää, koska koulutuksen järjestäminen vaatii koululta jo sitoutumista ja resursseja, joten on kummallista laittaa käytetyt resurssit hukkaan. Mahdollisuuksina tähän olisivat esimerkiksi koulujen oppilaskunnat tai tukioppilastoiminnan kehittäminen.

Toinen kehitettävä alue tämän hetkisessä mallissa on urheiluseurojen sitouttaminen toimintaan mukaan. Urheiluseurojen kautta koulutetut nuoret saataisiin heti toimintaan mukaan. Samalla olisi hyvä löytää tukiaikuinen, joka jatkaisi koulutuksen jälkeen nuorten tukemista ja kannustamista. Tukiaikuisen johdolla voitaisiin etsiä nuorille mieleisiä tapoja toimia seurassa. Seurat voisivat myös markkinoida omia työmahdollisuuksiaan, eli ohjausmahdollisuuksia. Seurat oli-

sivat myös oiva väylä osallisuuden lisäämisvaikutuksen parantamiseen. Seuroihin voisi perustaa oppilaskuntien hallitusten tapaisia toimielimiä, nuorten tiimejä tai muita nuorten vaikuttajaryhmiä. Toisaalta koulutuksissa on ollut hyvin monista seuroista olevia nuoria, joten kaikkien seurojen mukaan saaminen ja kaikista tukiaikuisen löytäminen voi olla hankalaa.

Kolmantena toivoisin, että koulutuksessa painotettaisiin harrastusliikunnan mahdollisuuksia. Useimmat koulutetut nuoret mieltävät, että urheiluseurassa voi osallistua ainoastaan kilpaurheilumalla tai ohjaamalla. Vertaisliikuntaryhmät olisivat oiva tapa harjoitella sitoutumista ja vastuunottamista (Nuori Suomi 2009). Näissä ryhmissä sitoutumista ja vastuunottamista voisi harjoitella vaikka vuorotellen niin, että vuoden aluksi sovitaan vastuuvuorot. Toisaalta harrastusliikunnan ei tarvitsisi olla seuraan sidottu vaan esimerkiksi nuorten oma ryhmä, joka saa kokoontua koulun salissa. Nuoret eivät vaan tällä hetkellä ole tietoisia, että tällaista mahdollisuutta voisi käyttää hyväksi. Nuori Suomi on ajamassa uutta vertaisohjaajakoulutusta, Väykkäri –välituntiliikunnan ohjaajakoulutus, josta kerrotaan lisää seuraavassa.

7.2 Uudet tuulet ja niiden pohdinta

Mä Oon Täällä –ohjaajakoulutus on koettu tällaisenaan joidenkin tavoitteiden osalta hieman toimimattomaksi menetelmäksi. Tästä johtuen Nuori Suomi pyrkii muokkaamaan koulutusta yhdessä alueellisten toimijoiden kanssa koulumaailmaan sopivammaksi (mitä Pokali on tehnyt jo). Koulutuksella ei ole saatu kaikilta osin haluttuja tuloksia. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella nuoret eivät aktivoitu toimimaan urheiluseuroissa eivätkä harrastusliikunnan edistämiseksi ylipäätään. Tästä syystä kannattavaa olisi tutkia, mitkä ovat koulutuksen tärkeimmät kehityskohteet.

Tänä syksynä (2009) Nuori Suomi on ajamassa uusia vähän vastaavia koulutuksia koulu- ja seuratoimintamaailmaan. Nämä ovat Järkkää tapahtuma –koulutus ja Väykkäri, eli Välituntiliikunnan ohjaajakoulutus.

Järkkää tapahtuma –koulutuksen tarkoituksena on opettaa nuoria järjestämään liikuntatapahtuma. Koulutukset järjestetään koulussa useimmiten kouluaikana. Koulu maksaa koulutuksesta korvauksen, joka saadaan takaisin samansuuruisena liikuntavälinepakettina, kunhan koulutukseen liittyvä tapahtuma on toteutettu ja raportoitu. Jokaisen koulutuksen jälkeen nuoret järjestävät siis liikuntatapahtuman omalla kotiseudullaan. Tässä kohtaa MOTista on otettu opiksi ja suoraan jo alusta asti taustalle on otettu aikuistuki, koulusta valittu aikuinen, jolla on myös nuorten lisäksi raportointivelvollisuus. Toinen mielestäni tärkeä ero MOTiin verrattuna on, että jokaisen koulutuksen jälkeen tulee tapahtuma, eli nuoret pääsevät oikeasti kokeilemaan tapahtuman järjestämistä ja saavat näin tunteen osallistumisesta ja siitä että he kykenevät. Järkkää tapahtuma –koulutukset ovat osa Nuoren Suomen isoa Your Move -hanketta, joka huipentuu Helsingissä 2011 järjestettävään suureen nuorten liikuntatapahtumaan, jossa koulutetut ovat roolissa. Vuonna 2010 järjestetään alueellisia Your Move –tapahtumia, joiden suunnitteluun ja toteutukseen koulutetut nuoret pääsevät aidosti mukaan.

Toinen uusi koulutus on Välkkäri –koulutus. Välkkärillä tarkoitetaan välituntiliikunnan ohjaajaa. Välkkärikoulutuksessa opetellaan uusia pelejä ja leikkejä, opitaan ohjaamaan ja mietitään, mitä asioita ohjaajana tulee ottaa huomioon. Välkkäri –koulutuksen tarkoituksena on lisätä koko koulun liikunta-annosta innostamalla muut liikkumaan myös Välkkäri välkkien ulkopuolella (=välitunti, jolla on Välkkäri –ohjaajan pitämään liikuntaa). Myös tämä koulutus järjestetään kouluilla ja siihenkin on linkitetty aikuinen alusta asti mukaan. Suositeltavaa olisi, että vastaava aikuinen olisi molemmissa koulutuksissa mukana.

Seuraavaksi voisi tutkia näitä uusia koulutuksia, mahdollisesti myös suhteessa MOTiin. Yksi vaihtoehto olisi tutkia nuorten osallisuutta urheiluseuratoiminnassa ja kartoittaa, mitä nuoret seurassa haluaisivat tehdä.

8 LÄHDELUETTELO

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

Fogelholm, Mikael 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Duodecim, 159-170

Itkonen, Hannu 1990. Perhe ja urheiluseura. Teoksessa Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 19-30

Itkonen, Hannu 1990. Seuratoiminnan moninaisuus. Teoksessa Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 144-159

Kempas, Pirjo & Kempas, Martti 1990. Urheilukoulu –ratkaisu lapsiurheilun ongelmiin? Teoksessa Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 161-171

Koski, Pasi 1994. Liikunta ja kansalaisaktiivisuus. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja terveydenedistämisen julkaisuja 90, 85-107

Koski, Pasi 2000. Liikunta kansalaisaktiivisuutena. Teoksessa Itkonen, Hannu & Heikkala, Juha & Koski, Pasi Liikunnan kansalaistoiminta- muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152, 40-55

Lehto-Hietalahti, Karin 1990. Muutakin kuin urheilua. Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 180-187

Lehto, Juhani 2005. Harrastemanagerin käsikirja. Espoo: Nuori Suomi Ry

Lilja, Katri. Mä Oon Täällä –koulutus nuorille. Nuori Suomi Ry

Liukkonen, Jarmo 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 41-57

Miettinen, Pauli 1999. Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa Miettinen, Pauli. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy, 125-149

Paronen, Olavi & Nupponen, Ritva 2005. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Duodecim, 206-215

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2007. "Liikunnan iloa" –strategia 2007-2010. Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Pohjois-Karjalan Liikunta 2009d. Toimintasuunnitelma ja talousarvio 2009. Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Puuronen, Vesi 1991. Nuoriso ja urheiluseurat. Teoksessa Itkonen, Hannu & Nevala, Arto (toim.) Liikunnan vuoksi –Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti Oy, 73-82

Tauru, Anitta & Tauru, Eero 1990. Terveyskasvatus –valmentajanko vastuulla. Teoksessa Itkonen, Hannu & Westergård, Jali (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen urheiluliitto, 81-91

Vuori, Ilkka 2004. Liikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle. Teoksessa Luona-Helminen, Raija & Samstén, Riitta (toim.) Liikkeelle –opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Prima Oy, 14-23

Heimo, Markus & Rita, Janne 2008. Urheiluseuratoiminnan kehittämisen haasteet. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Lohjan kampus.

Internet lähteet

Koski, Pasi 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyössä. Viitattu 8.5.2009 http://www.kommentti.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=274

Koski Pasi 2006. Katsaus liikunnan kansalaistoiminnan tutkimukseen Suomessa. Viitattu 16.2.2009
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/kansalais_meta_2006.pdf

Lindström, Niina & Autio, Kirsi 2003. Nuorten vertaisohjaajakoulutus. Viitattu 28.11.2009. http://www.mll.fi/@Bin/39228/Nuorten_vertaisohjaajakoulutus.pdf

Nuori Suomi Ry 2009a. Hyvinvointia ja elämää liikunnan ja urheilun avulla http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi 6.2.09

Nuori Suomi Ry 2009b. Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2009. Viitattu 11.2.09
http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/081117_TS_2009.pdf

Nuori Suomi Ry 2009c. Nuorten liikunnallisia toimintamalleja. Viitattu 28.11.2009
http://www.nuorisuomi.fi/nuorten_toimintamalleja#vertaisohjaajatoiminta

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009a. Organisaatio. Viitattu 3.2.09
<http://www.Pokali.fi/Pokali/organisaatio/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009b. Esittely. Viitattu 1.2.09
<http://www.Pokali.fi/Pokali/>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2009c. Strategia. Viitattu 1.2.09
<http://www.Pokali.fi/Pokali/strategia/>

Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU) 2009. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006 –lapset ja nuoret. Viitattu 3.2.2009

[http://www.slu.fi/@Bin/119929/Power+Point-kalvot+\(lapset+ja+nuoret\).pdf](http://www.slu.fi/@Bin/119929/Power+Point-kalvot+(lapset+ja+nuoret).pdf)

Suomen Liikunta ja Urheilu Ry (SLU) 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006 –lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 4/06. Viitattu 3.2.09

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/c5dc0875ca9a48a5a97a70d62e0f0271/1233665229/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf

Suomen Liikunta ja Urheilu Ry (SLU) 2006b. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006 –vapaaehtoistyö. SLU:n julkaisusarja 6/06. Viitattu 4.11.09

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/72bc78c6a0a2486a6a79bd7af2e39fb9/1257328190/application/pdf/119517/Kansallinenliikuntatutkimus2005-2006vapaaehtoistyö.pdf

Pekkala, Jukka & Heikkala, Juha 2007. Liikunnan kansanliikkeen 'neljäs tie'? Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen. SUL. viitattu 17.2.

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/a30aa2b1634aa18cf84097d6b7201170/1234858269/application/pdf/120799/TheTulevaisuusraportti.pdf

Nuori Suomi ry. Viitattu 6.2.09

http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi

SLU (Suomen liikunta ja urheilu ry.) Kansallinen Liikuntatutkimus. 2009. viitattu 3.2.09

[http://www.slu.fi/@Bin/119929/Power+Point-kalvot+\(lapset+ja+nuoret\).pdf](http://www.slu.fi/@Bin/119929/Power+Point-kalvot+(lapset+ja+nuoret).pdf) 3.2.

SLU Kansallinen Liikuntatutkimus. 2006. Viitattu 3.2.09

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/c5dc0875ca9a48a5a97a70d62e0f0271/1233665229/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf

LIITE 1

KYSELYLOMAKE

Ympyröi oikea vastausvaihtoehto tai kirjoita vastauksesi annetulle viivalle. Avoimiin kysymyksiin voit jatkaa vastaamista paperin kääntöpuolelle, jos lomakkeessa oleva tila ei riitä.

1. Sukupuoli
 - a) nainen
 - b) mies

2. Ikä _____

3. Milloin osallistuit Mä Oon Täällä –koulutukseen
 - a) syksy 2007
 - b) syksy 2008

4. Oletko käynyt Mä Oon Täällä –nettisivuilla
 - a) kyllä useasti
 - b) kyllä kerran
 - c) en

HARRASTAMINEN

5. Kuinka paljon liikuntaa harrastat viikossa?
 - a) 0-3h
 - b) 4-6h
 - c) 7h tai enemmän

6. Miten harrastat? (voi valita useamman vaihtoehdon)
 - a) kilpaurheilu
 - b) seuran harrasteryhmä
 - c) kaveriporukka
 - d) omatoimisesti vapaa-ajalla. Mitä? _____
 - e) muu, mikä

7. Kuinka monta tuntia muuta liikuntaa sinulle kertyy viikossa? (esim. koulu-
matkat ja muut kulkemiset, liikuntatunnit, välitunnit)

8. Muodostuiko koulutuksen seurauksena paikkakunnallesi uusia harrastus-
ryhmiä?
 - a) kyllä. Millaisia? _____
 - b) ei

OHJAAMINEN

9. Oliko sinulla ohjaamiskokemusta ennen koulutusta?

- a) kyllä
- b) ei

10. Millaista? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a) liikunnan ohjaaminen lapsille (-12-vuotiaat)
- b) liikunnan ohjaaminen nuorille (13-18-vuotiaat)
- c) liikunnan ohjaaminen aikuisille
- d) muu kuin liikunnan ohjaaminen

11. Ohjaatko jotain liikuntaryhmää nyt?

- a) kyllä. Mitä? _____

b) en

12. Ohjaatko jotain muuta kuin liikuntaryhmää nyt?

- a) kyllä. Mitä? _____

b) en

SEURATOIMINTA

13. Kuuluitko johonkin järjestöön ennen koulutusta?

- a) kyllä yhteen
- b) kyllä useampaan
- c) en

14. Kuulutko nyt johonkin järjestöön?

- a) kyllä yhteen
- b) kyllä useampaan
- c) en

15. Kuulutko urheiluseuraan nyt?

- a) kyllä yhteen
- b) kyllä useampaan
- c) en

16. Kuuluitko urheiluseuraan ennen koulutusta?

- a) kyllä yhteen
- b) kyllä useampaan
- c) en

17. Oletko osallistunut seuran kokouksiin?

- a) kyllä. Mihin? _____

b) en

18. Miten osallistut seuran toimintaan? (voi valita useamman vaihtoehdon)

- a) toimin ohjaajana
- b) toimin apuohjaajana
- c) toimin valmentajana
- d) toimin kaveriporukan kokoajana tai ohjaajana
- e) olen hallituksen jäsen
- f) olen nuorten edustajana hallituksessa
- g) kuulun seuran nuorten päätäntäelimeen
- h) toimin talkoolaisena (kilpailut, leirit, oheistapahtumat, varainhankinta)
- i) muu, mikä _____

19. Kuka tai mikä vastaa mielestäsi seuran päätöksenteosta?

20. Tiedätkö kuka on seurasi/järjestösi puheenjohtaja?

- a) kyllä
- b) en

21. Mitkä kolme asiaa kuuluvat urheiluvammojen hätäensiapuun?

22. Mihin nuorten osallisuus pohjautuu? (valitse oikea vaihtoehto/ oikeat vaihtoehdot)

- a) perustuslaki
- b) nuorten toive
- c) rikoslaki
- d) nuorisolaki
- e) kuntalaki
- f) YK:n lastenoikeuksien sopimus
- g) laki nuorten oikeuksista

23. Tiedätkö, mitä pitää tehdä, että asiasi (esimerkiksi nuorisoharrasteryhmän perustaminen) otetaan seuranhallituksen käsittelyyn?

- a) kyllä
- b) en

24. Miten ohjaajana varmistat onnistuneen ohjaustuokion? Valitse tärkein

- a) hyvällä suunnittelulla
- b) olemalla ajoissa paikalla
- c) tuntemalla ohjattavasi nimeltä
- d) tekemällä joka kerta eri asioita

KOULUTUKSEN JÄLKEEN

25. Miten koulutus vaikutti sinun harrastustoimintaasi?

- a) ei mitenkään
- b) lisäsi liikunnan harrastamista
- c) vähensi liikunnan harrastamista
- d) lisäsi muuta kuin liikuntaan liittyvää harrastustoimintaa
- e) vähensi muuta kuin liikuntaan liittyvää harrastustoimintaa
- f) muuten, miten _____

26. Jos harrastamisesi lisääntyi, mitä tuli lisää?

27. Oletko voinut vaikuttaa oman harrastusryhmäsi toimintaan/ toiminnan sisältöön?

- a) Kyllä. Miten?

- b) en

28. Koetko, että sinulla on mahdollisuuksia vaikuttaa seurasi/järjestösi toimintaan?

- a) kyllä
- b) en

29. Jos koet, että sinulla on mahdollisuuksia, millaisia ne ovat? Eli mitä vaikuttamisen keinoja sinulla on käytettävissäsi?

30. Koetko saavasi riittävästi tukea seuraltasi tai muulta harrastukseen liittyvältä aikuiselta?

- a) Kyllä. Millaista?

- b) en

31. Mitä haluaisit tehdä urheiluseurassa? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a) Osallistua harrastusliikuntaryhmään
- b) Kilpailla
- c) kuulua hallitukseen
- d) osallistua päätöksentekoon muulla tavalla
- e) toimia ohjaajana
- f) tehdä erilaisia talkootehtäviä. Mitä?

g) tehdä muuta. Mi-
tä? _____

32. Miten kehittäisit Mä Oon Täällä –koulutusta?

KIITOS VASTAUKSISTASI!!

LIITE 2

SAATE
20.4.2009

Hei!

Tutkin opinnäytetyönäni Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n järjestämää Mä oon täällä -koulutusta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä koulutuksesta on jäänyt mieleen ja miten se on vaikuttanut harrastustoimintaan. Tutkimusten tuloksia käytetään koulutuksen kehittämiseen, joten jokainen vastaus on tärkeä.

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuttia. Vastaukset ovat pääasiassa monivalintoja, joihin vastataan ympyröimällä oikea vaihtoehto. Mukana on myös muutama monivalinta, joista voi valita useamman vaihtoehdon, mutta tästä on aina maininta kyseisen kysymyksen kohdalla. Avoimiin kysymyksiin kirjoitetaan vastaus viivoille. Jos sanottavaa on enemmän kuin viivoille mahtuu, voi vastaamista jatkaa paperin toiselle puolelle.

Vastausten tulisi olla perillä 29.4. Vastaukset lähetetään palautuskuoressa, jossa on postimaksu maksettu valmiiksi.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan edellä mainittuun tarkoitukseen.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tai kommentoitavaa kyselyyn liittyen, voit lähettää ne minulle osoitteeseen annu.jantunen@humak.edu.

Aurinkoista kevättä ja vastailun iloa!

Annu Jantunen
annu.jantunen@humak.edu

SAATE
7.5.2009

Hei!

Muistuttaisin sinua vastaamaan tutkimukseen Mä oon täällä –koulutuksesta.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä koulutuksesta on jäänyt mieleen ja miten se on vaikuttanut harrastustoimintaan. Tutkimusten tuloksia käytetään koulutuksen kehittämiseen, joten jokainen vastaus on tärkeä.

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuttia. Vastaukset ovat pääasiassa monivalintoja, joihin vastataan ympyröimällä oikea vaihtoehto. Mukana on myös muutama monivalinta, joista voi valita useamman vaihtoehdon, mutta tästä on aina maininta kyseisen kysymyksen kohdalla. Avoimiin kysymyksiin kirjoitetaan vastaus viivoille. Jos sanottavaa on enemmän kuin viivoille mahtuu, voi vastaamista jatkaa paperin toiselle puolelle.

Vastausten tulee olla perillä 15.5. Vastaukset lähetetään palautuskuoressa, jossa on postimaksu maksettu valmiiksi.

Vaihtoehtoisesti voit käydä vastaamassa kyselyyn netissä. Lomake löytyy seuraavan linkin takaa

http://www.Pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/nuorten_harrasteliikunta/ma_oon_taalla-ohjaajakoulutus/

tai vaihtoehtoisesti www.Pokali.fi -> lasten ja nuortenliikunta -> nuorten harrasteliikunta -> Mä Oon Täällä ohjaajakoulutus nuorille

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan edellä mainittuun tarkoitukseen.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tai kommentoitavaa kyselyyn liittyen, voit lähettää ne minulle osoitteeseen annu.jantunen@humak.edu.

Aurinkoista kevättä ja vastailun iloa!

Annu Jantunen
annu.jantunen@humak.edu