



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**”Liikunta ottaa paljon, mutta
antaa paljon enemmän.”**

Liikunnan merkitys elämässä -esite

Jani Ruotsalainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko. (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 09 /2013

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Jani Tapio Ruotsalainen	Sivumäärä 39 ja 13 liitesivua
Työn nimi ”Liikunta ottaa paljon, mutta antaa paljon enemmän.” Liikunnan merkitys elämässä -esite	
Ohjaava opettaja Kari Keuru	
Työn tilaaja Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry	
Tiivistelmä <p>Lasten ja nuorten liikunnan merkitys on noussut esille viime aikoina. Lasten ja nuorten liikuntamäärien lasku on huomattu ja asiaan on pyritty puuttumaan. Opinnäytetyönä tehdyllä esitteellä halutaan tuoda esille liikunnan merkitystä lasten ja nuorten elämässä. Toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio, Valo ry:lle.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli Liikunnan merkitys elämässä ja päätavoitteena esitteen tuottaminen. Liikunnan merkitys elämässä tuotos toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Esite sisältää tietoa liikunnan merkityksestä lapsille ja nuorille sekä liikunnan antamista kokemuksista. Lisäksi esitteessä tuodaan esille vanhempien ja idoliin rooli liikunnan harrastamisen innostajina. Urheiluseurat ja ohjaajat ovat myös merkittävässä roolissa lasten ja nuorten liikuttajina. Tarkoituksena on tuoda esille selkeästi ja tiiviisti liikunnan merkitys lasten ja nuorten elämässä esitteen muodossa.</p> <p>Esitteen tekeminen vaati monien tiedonkeruumenetelmien käyttöä. Esitteen sisältö rakentuu tietosuukuksista, jotka koottiin kirjallisuuden sekä opinnäytetyössä tehtyjen kyselyn ja haastattelujen pohjalta. Lisäksi esitteessä on nuorten esimerkkitarinoita, jotka saatiin haastatteluista. Esite tuli tilaajaorganisaation käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää tietoa Valtakunnallisesta liikunta- ja urheiluorganisaatiosta. Teoriaosuudessa käsitellään liikuntakasvatuksen ja urheilun lähtökohtia sekä liikunnan parissa toimivien kasvatuksellista roolia. Teoriaosuuden jälkeen kerrotaan yleisesti toiminnallisesta opinnäytetyöstä sekä tämän opinnäytetyön prosessin kuvaus. Lopussa arvioidaan esitettä ja pohditaan opinnäytetyöprosessia.</p> <p>Työ on merkityksellinen ammattialalle, koska lasten ja nuorten liikkuminen on ajankohtainen aihe. Esitteen kautta tuodaan esille liikunnan positiivista sanomaa nuorten näkökulmasta esimerkkitarinoiden kautta. Työtä voidaan hyödyntää liikunnan hankkeissa ja seuratoiminnan kehittämisessä.</p>	
Asiasanat harrastaminen, liikuntakasvatus, valmentaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Jani Tapio Ruotsalainen	Number of Pages 52
Title The importance of physical exercise in life -brochure	
Supervisor(s) Kari Keuru	
Subscriber and/or Mentor Valo, Finnish Sports Confederation	
<p>Abstract</p> <p>The importance of children and youth sports has come up recently. The decrease in the time consumed in physical activities by children and youth has been acknowledged and attempted to intervene in. The brochure made as a thesis aims to highlight the importance of physical exercise in the lives of children and youth. This functional thesis has been carried out for Valo, Finnish Sports Confederation.</p> <p>The theme for the thesis was the importance of physical exercise in life and the main objective of it making a brochure. The output, importance of physical exercise, has been carried out as a functional thesis. The brochure contains information about the importance of physical exercise for children and youth and the experiences provided by physical exercise. Additionally the brochure highlights the role of parents and idols as inspirers for physical exercise. Also sports clubs and trainers play an important role in the process of encouraging physical activities of children and youth. The aim is to present the importance of physical exercise in the lives of children and youth in a clear and compact way in a form of a brochure.</p> <p>Several data collection methods were needed in producing the brochure. Contents of the brochure are founded on information sections, which consist of questionnaire and interview responses and supporting literature. The brochure contains also some example stories of young person's, collected from the interviews. The brochure is produced for the use of client organization.</p> <p>Thesis contains information on Valo, Finnish Sports Confederation. Theory section discusses the fundamentals of physical education and sports and the educational role of persons working in physical education. Subsequent to the theory section a general overview to functional thesis and the process description of this thesis are presented. Lastly, the brochure is being reviewed and the thesis process analyzed.</p> <p>This work is relevant to the business because of the topicality of physical activity of children and youth. Through brochure the positive message of physical exercise in perspective of youth is presented via example stories. This work can be utilized in physical education undertakings and sports club development.</p>	
Keywords physical exercise, physical education, coaching	

Sisältö

1 JOHDANTO	5
2 TYÖELÄMÄYHTEYS	6
3 LIIKUNTAKASVATUSEN JA URHEILUN LÄHTÖKOHDAT	8
3.1 Nuoruus ja liikunta	9
3.2 Liikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin	10
3.3 Liikunta kasvatuksellisenä menetelmänä	11
3.4 Urheiluseuratoiminta	13
3.5 Liikunta elämäntapana	15
4 LIIKUNNAN PARISSA TOIMIVIEN ROOLI KASVATTAJANA	16
4.1 Ohjaaja ja valmentaja kasvattajana	17
4.2 Esikuvat ja idolit urheiluun innostajina	19
4.3 Vanhemmat liikuntaan innostajina	20
5 ESITTEEN TUOTTAMINEN OPINNÄYTTEENÄ	21
5.1 Toiminnallisen työn luonteesta	22
5.2 Aineiston keruu	23
5.3 Kyselyn ja haastattelujen toteuttaminen	25
5.4 Aineiston analysointi	27
6. ESITE	28
6.1 Esitteen rakenne	28
6.2 Esitteen sisältö	29
6.3 Julkaisu, levitys ja kustannukset	32
6.4 Materiaali työelämätilaajan näkökulmasta	32
7 ARVIOINTI	33
7.1 Suunnittelu	33
7.2 Teksti	34
8 POHDINTA	35
LÄHTEET:	37
LIITTEET:	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena oli tuottaa ”Liikunnan merkitys elämässä” -esite, joka on suunnattu liikunnan parissa toimiville henkilöille ja asioista kiinnostuneille. Esitteessä tuodaan esille liikunnan merkittävyyttä lapsille ja nuorille sekä liikunnan innostukseen vaikuttavia asioita. Lapsille ja nuorille on hyötyä harrastaa liikuntaa, koska lapset ja nuoret saavat itselleen paljon kokemuksia ja elämyksiä liikunnasta. Esitteessä on esimerkkitarinoita mukavista liikuntamuistoista, jotta nuorten omat kokemukset tulevat esille. Aihe on ajankohtainen, koska lasten ja nuorten liikkumiseen on kiinnitetty paljon huomiota viime aikoina. Asia on noussut esille, koska lasten liikuntamäärät ovat olleet laskussa (Skyttä 2011; Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013). Mediassa esille on ollut saman aihealueen ohjelmista Junioriliiga 2013 (MTV3) ja Galaxin mestari: Taisto (Yle), joissa tuodaan liikunnan positiivista sanomaa myös esille.

Opinnäytetyö toteutettiin Valo, Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n kanssa. Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle entisen Nuoren Suomen kanssa kesällä 2012, kun otin heihin yhteyttä opinnäytetyöaiheita kysellen. Opinnäytetyöaihe löydettiin ja itse opinnäytetyön suunnittelu lähti liikkeelle syksyllä 2012. Nuorella Suomella oli menossa vähävaraisten harrastustoiminnan tukemisen hanke. Opinnäytetyönä päätettiin tehdä esite, jonka oli tarkoitus tulla hankkeen lisämateriaaliksi, jossa tuodaan nuorten kokemuksia esille liikunnan merkittävyydestä. Esite tehtiin melkein valmiiksi ennen kuin tuli tieto, että esitettä ei voida käyttää alkuperäiseen tarkoitukseen. Nuori Suomi yhdistyi muiden liikuntajärjestöjen kanssa uudeksi liikunnan kattojärjestöksi eli Valo ry:ksi. Organisaatiomuutoksesta johtuen Nuoren Suomen hanke lopetettiin ja opinnäytetyönä tehtävälle esitteelle ei ollut enää suoraa käyttötarkoitusta. Esitteen tekeminen oli kuitenkin jo siinä vaiheessa, että se päätettiin viimeistellä sisällöllisesti loppuun pienillä muutoksilla. Esitteen hyödynnettävyys jäi esitteen valmistumisen jälkeen Valo ry:n harkittavaksi.

Esitteen alkuperäisenä tavoitteena oli olla lisämateriaalia vähävaraisten harrastustoimintaa tukevaan hankkeeseen. Lisämateriaalin merkittävyys tilaajaorganisaatiolle oli huomattava, koska kyseisen esitteen lähtökohtana olivat nuorten näkökulmat sekä nuorten äänten esille tuominen esimerkkitarinoiden kautta. Esitteen käyttötarkoituk-

sen muuttuminen ei vie pois aiheen yleistä merkittävyyttä ja ajankohtaisuutta, kun huomioi koko ajan käytävän keskustelun lasten ja nuorten liian vähäisestä liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumiseen on kiinnitetty viime aikoina paljon huomiota erilaisissa hankkeissa, joissa lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia pyritään parantamaan, kuten Pohjois-Karjalan liikunnan ”Tukea harrastamiseen” –hanke. Hanke on yksi monista Opetus- ja kulttuuriministeriön hankeavustuksen saaneista hankkeista. (Pohjois-Karjalan liikunta 2013; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013a). Esite tuo nuorten omia näkemyksiä esille liikunnan merkityksestä elämään, joka lähtökohtana tuo esitteelle lisäarvoa, koska yleensä esitteet ovat asiantuntijalähtöisiä, kuten salibandyliiton esitteessä Peli meille kaikille (Salibandyliitto 2013). Esitteestä saa ainakin sellaisen kuvan, että se on asiantuntijalähtöinen. Liikunnan harrastaminen on lähtökohtaisesti lähdettävä itse liikkujasta ja tässä tapauksessa juuri lapsista ja nuorista. Esitteen tarinat tuovat nuorten tärkeitä liikunnan kokemuksia esille. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat lisäksi monet eri tahot, kuten vanhemmat, urheiluseurat ja valmentajat. Esitteessä on tuotu esille myös näiden muiden merkitystä lasten liikunnan harrastamisessa.

Opinnäytetyö ja esite on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tiedonkeruuseen käytettiin kyselyä ja haastatteluita. Opinnäytetyön päätavoite oli esitteen tekeminen ja vastuullani oli kerätä esimerkkitarinat ja tuottaa tekstit esitteeseen. Esitteen lopullinen visuaalinen toteutus jäi Valo ry:n harkittavaksi, kun esite toimitettiin heille. Esite on rakennettu tieto-osuuksista ja esimerkkitarinoista. Lähtökohtana oli, että lapset ja nuoret toimivat esitteen keskiössä. Itse opinnäytetyöraportti rakentuu tietoperustasta ja opinnäytetyöprosessin kuvauksesta. Tietoperustassa on paneuduttu liikuntakasvatuksen lähtökohtiin ja liikunnan parissa toimivien rooliin kasvattajina. Opinnäytetyöprosessin osiossa kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä ja kerrotaan esitteen tekemisestä. Lopussa on pohdintaa ja arviointia esitteestä ja opinnäytetyöprosessista.

2 TYÖELÄMÄYHTEYS

Opinnäytetyön tilaajaorganisaationa oli Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Organisaation toiminta-ajatus on olla suomalaisen liikunnan ja urheilun

yhdistävä voima. Visiona on, että Suomi on maailman liikkuvin urheilukansa – 2020. Valo ry:n toiminta alkoi 2013 vuoden alusta, kun Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU), Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry ja Suomen Olympiakomitea ry perustivat uuden kattojärjestön. Valo on asettanut tehtäväkseen olla mukana koko elämänsä ajan. Siihen kuuluu edistää fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa, urheilua ja kansalaistoimintaa. (Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2013a; Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2013b.)

Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen on Valon yksi strateginen suuntaus. Fyysinen aktiivisuus syntyy varhaislapsuudessa, sitä vahvistetaan lapsuudessa ja nuoruudessa, jotta se pystytään säilyttämään aikuisuudessa. (Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2013b.) Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen on merkittävä tavoite, joka koskee kaikkia ikäryhmiä. Liikunnan merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ei voi missään nimessä kiistää. Liikunta-aktiivisuuden kasvattamiseen pyritään kokonaisvaltaisesti. Urheiluseurat ovat tärkeässä roolissa liikunta-aktiivisuuden kasvattajina, jotka tarjoavat lapsille ja nuorille harrastusmahdollisuuksia. Mukana pitää olla myös päiväkodit, koulut, ja työyhteisöt, jotta tavoitteesseen liikunnallisesta elämäntavasta päästään. (emt.)

Opinnäytetyön työelämäohjaajana aloitti Nuorelta Suomelta Riikka Lahti, jonka vastuualueena olivat lajiliittojen ja urheiluseurojen kouluyhteistyö sekä vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen. Opinnäytetyö oli osa Nuoren Suomen aloittamaa hanketta, jossa oli yhteistyössä Suomen Liikunta ja Urheilun eli SLU sekä Kunto liikuntaliitto ennen kyseisten organisaatioiden yhdistymistä. Yhdistyminen Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:ksi toi organisaatiomuutoksia, jonka takia opinnäytetyön työelämäohjaaja vaihtui. Uutena työelämäohjaajana jatkoi muutosten jälkeen Pekka Nikulainen, joka toimii menestyvän urheilun vastavana johtajana. Alkuperäisen hankkeen tavoitteena on vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen, johon opinnäytetyöni esitteen tuli olla lisämateriaalina (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012). Organisaatiomuutoksen takia hanke lopetettiin, joka vaikutti myös opinnäytetyöni käyttötarkoitukseen, kuten aikaisemmin jo mainitsen.

3 LIIKUNTAKASVATUSEN JA URHEILUN LÄHTÖKOHDAT

Liikunta käsitteenä voidaan määritellä, että liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Liikuntaa on monenlaista, kuten työ-, harraste-, arki- ja hyötyliikuntaa. Harrasteliikunnan tavoite on liikkumisessa. Lisäksi on harrastuksia, jossa liikunta on olennainen osa harrastusta, kuten metsästyksessä tai marjastuksessa. (Vuori 2003, 12–15.) Liikunta ja urheilu ovat lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Suomessa lasten ja nuorten urheilu toteutetaan pääosin urheiluseurojen toimesta. (Lämsä 2009, 15.) Liikunta ja urheilu ovat siis tärkeässä roolissa yhteiskunnallisessa toiminnassa.

Liikunnan ja urheilun eron määrittäminen on haastavaa. Kaikki liikunta ei ole urheilua ja kaikki urheilu ei ole liikuntaa. Urheilussa pitää olla tiettyjä piirteitä, kuten kilpailutoiminta. Moni urheilulaji ei kuitenkaan ole liikuntaa, kuten shakin pelaaminen. Moni urheilulaji vaatii kuitenkin liikuntaa harjoittelumuotona, jotta itse urheilusuoritus olisi maksimaalinen, kuten autourheilussa. (Heinilä 2012.) Opinnäytetyössä keskitytään liikuntaan ja sen tuottamiin kokemuksiin. Opinnäytetyössä puhutaan urheilu- ja liikuntaseuroista sekaisin, mutta molemmilla termeillä tarkoitetaan tässä tapauksessa liikuntatoimintaa järjestettäviä seuroja.

Liikunnan järjestäjinä urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa. Urheiluseurat järjestävät laajasti ja monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia. Suomessa on arviolta noin 15000 liikuntaseuraa, joista noin 9000 järjestää toimintaa lapsille ja nuorille viimeisimmän virallisen tiedon perusteella. Arvioiden mukaan 70–80% suomalaisista osallistuu nuoruusvuosina liikuntaseuratoimintaan. (Koski 2008, 299; Lämsä 2009, 15.) Vuosien varrella urheiluseuratoiminta on kokenut muutoksia, kuten muuttumisen lajikeskeisempään suuntaan. Muutama vuosikymmen sitten seurat olivat yleisseuroja, mutta nykyään monet seurat ovat keskittyneet ainoastaan yhteen lajiin. Seuratyössä lajikulttuuri on noussut seurakulttuuria ohjaavammaksi virtaukseksi. Suomessa suosituimpia lajeja ovat joukkuelajit. Yhdentoista harrastetuimman lajin joukossa on kuusi joukkuepalloilulajia, joista jalkapallo suurimpana. (Koski 2008, 300–302; Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010.)

Liikunnan edistämisen lähtökohtana on ihmisten liikuntakäyttäytyminen, jolla perustellaan omaa liikunnan tarvetta ja merkitystä itselle. Liikunnan edistämiseksi yksilö-, yhteisö- tai yhteiskuntatasolla tarvitaan tietoa liikunnan motiiveista ja kuinka niihin vaikutetaan. (Vuori 2003, 63–64.) Liikuntaan motivoi monenlaiset asiat. Kyselyssä esille nousee liikunnan mukavuus, vaikutus positiivisesti kuntoon, ystävät ja monet muut asiat. Liikunnan tulisi ollakin elämäntapa, jonka avulla pidetään huolta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.

3.1 Nuoruus ja liikunta

Nuoruus on ihmisen kehitysvaihe, joka määritellään erilailla eri lähteissä. Nuorisolaisessa nuoreksi määritellään alle 29-vuotias (Nuorisolaki 27.1.2006/72). Nuoruutta määritellään myös siirtymisenä lapsuudesta aikuisuuteen erilaisten muutosten kautta, jota kutsutaan myös murrosiäksi. Muutoksia tapahtuu niin kehossa kuin ajattelumaa-ilmassa. Muutokset alkavat noin 10 ikävuoden tienoilla. Nuoruuden muutoksiin kuuluu fyysinen kasvu, ajattelutaidon kehittyminen, sosiaalisten suhteiden muutokset ja sosiaalisen toimintaympäristön muutokset. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H, Lyytinen P, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124–126; Nurmi 1995, 256–257.)

Liikunta toimii hyvin kasvun tukena eikä se haittaa fyysistä kasvua. Murrosiässä kehittyvät hermosto, lihaksisto ja luusto, joiden kehitystä liikunta tukee. Liikunta pitää siis elimistön kunnossa, joka on tärkeää kaiken ikäisille. Lisäksi hormonitoiminta ja kehonkoostumus muuttuvat murrosiässä. Se on huomioitava, että liian nuorena ei kannata tehdä liian raskasta harjoittelua, koska se vaikuttaa kasvupyrähdykseen sekä mahdollisesti luuston kehitykseen. (Hakkarainen 2008, 55–58.) Liikunta tukee kasvua myös fyysisen kehityksen ulkopuolella. Liikunnan parissa sosiaaliset kokemukset ovat tärkeässä roolissa monelle.

Liikuntaa pidetään lasten ja nuorten sosiaalista kehitystä ja moraalista ajattelua kehittävänä toimintana. Sosiaaliin taitoihin kuuluu sosiaalinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa. Harrastustoiminta tukee kykyä yhteistoimintaan, toisen huomioon ottamiseen ja yhteisten sääntöjen noudattamiseen. (Telama & Laakso 1995, 275–276.) Liikuntaharrastuksissa toimitaan usein ryhmissä, jossa sosiaaliset

taidot kehittyvät. Liikunnan parista saadaan kavereita, jotka voivat olla kannustamassa liikunnallisen elämäntavan syntyemisessä, joka olisi tärkeää. Kaiken kehityksen kannalta on tärkeää, että nuoret viihtyvät ja tuntevat olonsa turvalliseksi niin fyysisesti kuin henkisesti liikunnan parissa. Viihtymisen takeena on liikunnasta saatavat kokemukset ja onnistumiset. (Telama & Laakso 1995, 285–287.) Liikunnan parissa koetaan voittoja ja häviöitä sekä onnistumisia ja epäonnistumisia, jotka kaikki ovat tärkeitä kasvamisen ja oppimisen kannalta.

3.2 Liikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta koetaan yksilöllisesti ja kaikilla on omat syynsä liikkua. Liikunnan yleisenä pyrkimyksenä on fyysisen hyvinvoinnin saavuttaminen, joka käytännössä tarkoittaa riittävää toimintakuntoa. Psyykkisellä puolella haetaan yleisesti hyvän olon tunteita ja positiivisia kokemuksia. Liikuntaharrastukselta haetaan yleisesti rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energiaa lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia. Kyseiset vaikutukset ovat henkilökohtaisia tuntemuksia, joita jokainen saa erilaisista liikunnallisista asioista. (Vuori 2003, 30–32.) Liikunnasta saatavat kokemukset ovat opettavaisia ja niitä voi muistella myöhemmin. Seuraavassa on kyselyyn vastanneiden kommentteja liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin:

Harrastan liikuntaa, koska nautin siitä (Nainen 17v.). Se on hauskaa ja pitää hyvällä tuulella (Mies 15v.). Siitä saa hyvän fiiliksen ja nautin siitä (Mies 18v.).

Lyhyissä vastauksissa tulee ilmi, kuinka liikunta tuottaa mielihyvää. On tärkeää, että liikunta on hauskaa ja siitä nauttii. Liikuntamuotoja on hyvin paljon erilaisia, että varmasti jokaiselle on jotakin. Liikunnan ei tarvitse olla kilpailullista, jotta siitä pystyy nauttimaan. Harrasteliikunnassa tärkeintä on omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen.

Liikunta vaikuttaa ihmisen psyykkiseen puoleen. Liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen sekä määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. Liikunnan parissa luodaan ystävyys-

teita ja koetaan aitoja elämyksiä. Liikunta luo aktiivista ja myönteistä sisältöä elämään. (Vuori 2003, 32–33.) Opinnäytetyötä varten tehdyssä kyselyssä korostuu liikuntaharrastuksessa saadut sosiaaliset kokemukset sekä liikunnan vaikutus kuntoon ja sitä kautta terveelliseen elämäntapaan. Liikunta tuottaa liikkujalleen mielihyvän tunnetta, joka ilmenee myös kyselyn vastauksista. Liikunnan harrastamisesta todella nautitaan.

Liikuntaa tulisi harrastaa riittävän paljon ja säännöllisesti. Sen takia on tehty liikunta-aktiivisuuden suositukset. Liikuntamääristä puhuttaessa käytetään käsitettä fyysinen aktiivisuus. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia liikkumista vaativia askareita. Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus on 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa joka päivä. Lisäksi pitkäkestoisia istumiskertoja on vältettävä ja ruutu-aikaa rajoitettava kahteen tuntiin päivässä. Ruutu-aika sisältää muun muassa telkkarin ja tietokoneen. (Nuori Suomi 2008, 18.) Lasten ja nuorten liikunnassa on tärkeintä, että liikuntaa olisi joka päivä. Pelit ja leikit ovat lasten ja nuorten luontaisia liikkumismuotoja, mutta lisäksi tulisi tarjota mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntaharrastuksia. Vanhempien tulisi muutenkin kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä välillä kannattaa lähteä liikkumaan koko perheen voimin.

3.3 Liikunta kasvatuksellisenä menetelmänä

Liikunnan kasvatuksellinen merkitys on huomattu. Urheiluun linkittyy paljon arvoja, jotka ovat tulleet eri aikakausina. Itkosen (1997) mukaan on puhuttu ”urheilun hyvästä kertomuksesta”, jonka avainsanoina ovat olleet muun muassa raittius, reippaus, ilo, valo, kuri, tahto, sisu, rohkeus ja uhrautuminen (Koski 2008, 306). Liikuntakulttuuri on kehittynyt vuosien aikana ja nyt puhutaan liikunnan merkityksestä terveyteen, kuntoon, rentoutumiseen ja virkistymiseen. (Vuori 2003, 42.) Liikuntakasvatuksen on merkittävässä asemassa Suomessa, koska on säädetty liikuntalaki. Lain tarkoituksena on muun muassa edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla (Liikuntalaki 1998). Liikuntakasvatuksessa pyritään näihin samoihin tavoitteisiin. Nuoruudessa liikuntatoiminnassa on huomioitava nuoruuden erityispiirteet ja tuettava nuorta kasvamisessa ja kehittämisessä.

Nuorten kanssa toimiessa on aina mukana nuorten kasvun tukeminen, joka näkyy myös liikuntatoiminnassa. Harrastuksissa voidaan kasvattaa luontevasti moraalialia ja luonteen piirteitä, kuten toimintahalu, tarmo, sitkeys ja itsehillintä. Lasten ja nuorten liikunnan merkityksen taustalla ovat tavoitteet yhdessäolosta, kunnan kansallisuudesta, terveydestä, reippaudesta, työkykyisyydestä, henkilökohtaisista elämyksistä ja iloisuudesta. (Koski 2008, 306–307.) Liikunnalla on tavoitteena vanhan sanonnan mukaisesti ”Terve sielu terveessä ruumiissa”. Liikuntatoiminnan teemoiksi ovat nousseet kasvatukselliset periaatteet, kuten muun muassa toisten huomioiminen, käytöstavat, myönteinen ajattelu, täsmällisyys, tasapuolisuus, itsenäistyminen, omatoimisuus, vastuuntunto sekä urheilulliset ja terveelliset elämäntavat. Nuori Suomi on ollut aktiivisena vaikuttajana lasten ja nuorten liikuntatoiminnan kehittämisessä. (emt., 308–311.) Valo ry jatkaa Nuoren Suomen aloittamaa vaikuttamistyötä.

Liikuntatoiminnalla on hyvät mahdollisuudet lasten ja nuorten kasvun tukemiseen. Liikuntatoiminta tavoittaa todella hyvin lapsia ja nuoria. Lisäksi liikunta yhdistää kasvatustilanteissa niin fyysisen kuin henkisenkin puolen. Liikuntatoiminnalla ja sen ympärille muodostuvalla yhteisöllä on tärkeä merkitys lapsen tai nuoren identiteetin rakennusprosessissa. (emt., 303–304.) Kyselyn vastauksista ilmenee, että sosiaaliset verkostot ovat tärkeässä roolissa liikunnan harrastamisessa. Liikunnan parista löytää kavereita sekä ylipäättään tutustuu uusiin ihmisiin. Harrastuksen parissa lapsi ja nuori oppii sosiaalisista suhteista ja saavat kokemusta vertaisten kanssa toimimisesta kodin ulkopuolella. (Kaikkonen & Hakulinen-Viitanen 2012, 55–56.) Liikunta kasvattaa ja edistää lasta tunteiden käsittelyssä, itsetunnon kehittämistä, sosiaalisia taitoja, kykyä ottaa vastuuta, fyysistä terveyttä, liikkumisen taitoja sekä innostaa elinikäiseen liikkumiseen. (Beurling 2011, 56–65.)

Seuratoiminnan kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumisesta on vähän tutkittua tietoa. Kuitenkin rehellisyys, käytöstavat ja terveet elämäntavat tulevat kasvatuksellisesti esille seuratoiminnassa. Nuoret ovat kokeneet itsensä oma-aloitteellisiksi ja tavoitteellisemmiksi. Lisäksi liikuntaseuratoiminta auttaa sosiaalisten verkostojen ja ystäväpiirin luonnissa. (Koski 2008, 311–313.) Kasvatukselliset lähtökohdat ovat usein liikuntatoiminnan taustalla. Kasvatukselliset asiat eivät näy harrastajille, vaikka urheiluseura ja ohjaajat kiinnittävät kasvatuksellisiin asioihin huomiota.

Seuratoiminnassa ohjaajilla tulisi olla tietoa liikunnan kasvatuksellisesta merkityksestä, jotta ohjaaminen ei menisi liian urheilulliseksi liian nuorena.

Urheiluseuratoiminnassa mukana olleena on huomannut, että toiminnan tavoitteet ovat hyvin erilaiset eri osapuolilla. Seuralla voi olla tavoitteena menestyä jo hyvin nuorissakin ikäryhmissä. Vanhemmat voivat haluta lapsestaan huippu-urheilijan. Lapset ja nuoret haluaisivat useasti pitää hauskaa kaverien kanssa lajin parissa, jota tykkäävät harrastaa. Tavoitteet eivät siis kohtaa, joten kasvatushaaste on valtava. Toiminnalle tulisi löytää kultainen keskitie, jossa kaikki viihtyisivät. Kun kasvatukselliset asiat otetaan huomioon, niin toiminnassa kiinnitettäisiin huomiota ensisijaisesti lapsen ja nuoren tarpeisiin ja haluun harrastaa juuri liikuntaa. Tämä vaatii tietämystä lapsen ja nuoren kasvatuksesta ja mitä lapsi oppii liikunnan kautta. Opinnäytetyönä tehtävän esitteen tarkoituksena on tuoda lapset ja nuoret keskiöön, jossa heidän tavoitteet ja kokemukset ovat niitä tärkeimpiä.

Liikunta muokkaa terveystieteitä. Yleisesti liikuntaa harrastavilla on aktiivisempi ja myönteisempi ote terveysasioihin. Asiaan tekee kuitenkin poikkeuksen seuratoiminnassa mukana olevat pojat. Heidän suhtautuminen alkoholin ja nuuskan käytön terveysvaikutuksiin on päinvastainen. (emt., 314–315.) Seuratoiminnassa on nähtävissä myös negatiivisia vaikutuksia kasvatuksellisesta näkökulmasta. Seuratoiminta ei ensinnäkään tavoita kaikkia halukkaita. Lisäksi kilpailullisuuden korostaminen nostaa esille ei toivottavia ilmiöitä, kuten moraalisia ongelmia (sääntöjen rikkominen), aggressiivisia ylilyöntejä tai elämänkirjon kapea alaisuus. Lisäksi kasvaneet vaatimustasot asettavat ajalliset ja taloudelliset vaatimukset. Taloudellisesta puolesta on nousemassa yksi uhkatekijä lasten ja nuorten liikuntaharrastukselle. (emt., 315.) Urheilusta nousee aina esille myös negatiivisia asioita, joihin urheiluseuroissa voidaan vaikuttaa aktiivisella toiminnalla. Asia on kuitenkin tärkeä, jonka takia se nostetaan esille opinnäytetyössä.

3.4 Urheiluseuratoiminta

Urheiluseura on yleistermi, jolla tarkoitetaan yleensä yhdistystä, joka järjestää harraste-, kilpa- tai huippu-urheilutoimintaa. Lisäksi monet huippu-urheiluseurat ovat osakeyhtiöitä. Urheiluseuratyyppejä ovat muun muassa harrasteliikunta-, junioriurhei-

lu- ja huippu-urheiluseura. Kaikilla on omat erityispiirteensä. Kategorisointi on vaikeaa, joten jokainen seura määrittää itse millaista toimintaa järjestää. Suomessa on arviolta noin 15 000 urheiluseuraa. Tarkkaa määrää on mahdotonta sanoa, koska urheiluseuroista ei ole yhtenäistä rekisteriä. Lisäksi on muita yhdistyksiä, jotka järjestävät liikuntaa. (Mäenpää & Korkatti 2012, 16–21.)

Urheiluseuroilla on suuri rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Yleisesti näkyvin puoli on huippu-urheilu. Se on tärkeä osa seuroille ja seurojen toiminnassa mukana oleville, mutta se on pieni osa, jotka ovat huippu-urheilijoita. Usean urheiluseuran ydintä on kilpaurheilun toteuttaminen. Alueelliset ja kansalliset kilpailut ja pelit ovat tärkeässä roolissa. Paikkakuntien seurat edustavat omiaan ja heitä seurataan. Moni harrastaja osallistuu erilaisiin kilpailuihin niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Lisäksi harrasteliikuntatoiminta on kasvamassa urheiluseuroissa. Harrasteliikunnaksi katsotaan liikuntatoiminta, jossa ei osallistuta kilpailuihin, kuten erilaiset liikuntakoulut ja -kerhot. Harrasteliikunnan parissa on paljon lapsia sekä aikuisia, jotka eivät osallistu kilpailutoimintaan. (Mäenpää & Korkatti 2012, 10–14.) Kaikilla pitää olla mahdollisuus liikkua oman mielenkiinnon mukaan, joten eritasoiset liikuntamahdollisuudet ovat kehittäneet seuratoimintaa eteenpäin. Urheiluseuratoiminnassa voi saada positiivisia kokemuksia, kuten seuraavassa kyselyn vastauksessa käy ilmi.

Toissa kautena joukkueemme liiganousu. Olimme harjoitelleet yhdessä intensiivisesti ja ammattimaisesti toukokuusta saakka, nousi tapahtui maaliskuun lopussa. Joukkue oli täynnä upeita tyyppejä ja joukkuehenki hyvä. Olimme valmistautuneet niin hyvin, että olimme luottavaisia onnistumisesta ja lopulta pitkä yhteinen työ palkittiin. Noususta alkaneet parin viikon juhlat ovat varmasti mielessäni koko loppu elämäni ja olin silloin todella onnellinen. Mutta kaikkein hienointa tapahtuneessa oli matka jonka kuljimme yhdessä upeiden ihmisten kanssa kohti tavoitettamme. Kausi sisälsi hauskoja, iloisia, ikimuistoisia ja myös hieman vastoinkäymisiä, kuten pelimatkamme bussin ulosajo ojaan yöllä. (Mies 21v.)

Liikunta- ja urheiluseurat liikuttavat suomalaisista lapsista ja nuorista noin puolia. Lapsille ja nuorille löytyy monentasoista harrastustoimintaa kilpa- ja huippu-urheilusta aina harrastetoimintaan asti. Liikunta on myös yksi monista keinoista tukea syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Erilaiset hankkeet tukevat urheiluseuroja, jotta ne pystyisi järjestämään mahdollisimman laadukasta toimintaa mahdollisimman monelle. Seuran laaja toiminta voi edesauttaa liikuntaharrastuksen jatkamisessa omien tavoitteiden mukaisesti. (Rajala 2010, 17–18.) Liikunta- ja urheiluseurat ovat

merkittävässä asemassa lapsien ja nuorten liikuttajina. Tämän takia pidän merkittävänä opinnäytetyössäni tehtävää esitettä, jossa yksi tieto-osuus käsittelee seuratoimintaa ja sen merkitystä lasten ja nuorten liikuttajana. Tavoitteena on inspiroida seuroja kehittämään entisestään toimintaa, jotta lapset ja nuoret jatkossakin löytäisivät liikkumisen ja urheilamisen mahdollisuuden.

3.5 Liikunta elämäntapana

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Liikuntasuosituksen mukaan lapsen ja nuoren pitäisi liikkua 1-2 tuntia päivässä. Siihen verraten yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta tarpeeksi. Liikunnallisen elämäntavan pohja luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013b.) Liikunnallisen elämäntavan luomisessa lapsuudessa ja nuoruudessa pyritään siihen, että aikuisiässä liikunnan harrastamisesta on tullut tapa ja sitä jatketaan koko eliniän.

Liikunnallisella elämäntavalla ei tarkoiteta osallistumista kilpailutoimintaa, vaan pyrkimyksenä on hyvinvoinnin ja oman jaksamisen parantamiseen. Puhutaankin terveys- ja kuntoliikunnasta. Kuntoliikunnalla tarkoitetaan kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa, jota suositellaan tehtäväksi 3-5 kertaa viikossa vähintään 20–30 minuuttia kerrallaan. Terveysliikunnaksi katsotaan 30 minuutin liikkumista, jota tulisi olla vähintään neljänä päivänä viikossa, mutta mieluiten seitsemänä päivänä viikossa. Terveys- ja kuntoliikuntasuositukset ovat suunnattu aikuisille. Liikuntamäärä voi koostua pienemmistä jaksoista ja kuormittavuus voi olla pienempää kuin kuntoliikunnassa. (Vuori 2003, 60–61.) Päivittäinen liikunta voi kuulostaa monelle haastavalta tavoitteelta, jonka takia lapsena ja nuorena hankittu innostus liikkumiseen on merkittävässä roolissa aikuisiässä.

Olen saanut liikunnasta elintavan, josta en aio luopua aikuisenakaan. Se on tuonut paljon erilaisia positiivisia kokemuksia elämäni. (Nainen 17v.)

Liikunnallisen elämäntavan luonnissa tärkeässä roolissa ovat vanhemmat, koulut ja urheiluseurat. Liikunnan edistämiseksi on tehtävä töitä monella sektorilla. Vanhemmat toimivat tärkeänä esimerkkinä ja kannustajina, koska elämäntavat ja tottumukset

opitaan jo varhain. Vanhempia pitää tukea myös liikunnalliseen elämäntapaan, esimerkiksi perheneuvoloissa. Liikunnan edistäminen jatkuu kouluissa, jossa liikutaan välitunneilla, toiminnallisilla oppitunneilla sekä kerhotoiminnassa. (THL 2013.) Lisäksi urheilu- ja liikuntaseurat järjestävät laadukasta toimintaa lapsille ja nuorille. Nuoret harrastavat liikuntaa yleisesti urheiluseuroissa ja eniten harrastajia on 11-vuotiasissa. Liikuntaa harrastavien määrä rupeavat kuitenkin tippumaan 14 ikävuoden jälkeen. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2010.) Nuoret tarvitsevat tähän vaiheeseen tukea, jotta liikunnan harrastaminen ei loppuisi missään vaiheessa.

4 LIKUNNAN PARISSA TOIMIVIEN ROOLI KASVATTAJANA

Nuori kohtaa harrastusten parissa aikuisia, jotka toimivat erilaisissa rooleissa. Lähimmät aikuiset ovat omat vanhemmat ja harrastuksissa mukaan tulevat ohjaajat ja valmentajat. Sen lisäksi voi olla muitakin aikuisia, joiden kanssa on tekemisissä harrastuksen parissa. Vanhemmat on merkittävässä roolissa lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksessa. Lapsi ja nuori tarvitsevat vanhempien henkistä ja rahallista tukea, jotta liikuntaharrastaminen on mahdollista. Henkinen tuki voi monesti olla taloudellista tukea tärkeämpää. Vanhempien tulee olla aidosti kiinnostuneita lapsen urheilemisesta, mutta lapselle ei pidä asettaa menestymisen paineita. Vanhempien aito kiinnostus ja kannustus motivoivat lasta urheilussa eteenpäin. Tärkeintä on lapsen ja nuoren oma motivaatio urheilemiseen. (Härkönen 2009, 49–50.) Kun lasta ja nuorta motivoidaan liikunnan pariin oikein, niin kiinnostus säilyy pitkään ja liikunnasta tulee elämäntapa, johon on hyvä pyrkiä.

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa täytyy olla esimerkkinä. Esimerkkiä näyttävät niin vanhemmat, ohjaajat kuin muutkin lasten liikunnassa mukana olevat. Näillä henkilöillä on keskeinen rooli lapsen ja nuoren kasvatuksessa. Esimerkillinen käyttäytyminen on osa kasvattamista ja siihen ei kuulu tupakointi, nuuskan eikä alkoholin käyttö lasten ja nuorten läsnäollessa (Härkönen 2009, 44). Lisäksi varsinkin ohjaajan ja valmentajan tulisi olla aito ja kannustava, joka huomioi kohderyhmän ohjaamisessa. Esimerkillinen ohjaaja on luotettava ja luo yhteisiin tilanteisiin turvalliset olosuhteet niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisesti. Urheilun näkökulmasta ohjaajan tulisi pyrkiä siihen, että harjoituksissa on paljon tekemistä, jonka lisäksi harjoituksiin tulisi

mahtua naurua ja mukavia yhteisiä kokemuksia. (Autio & Kaski 2005, 64–65; Härkönen 2009, 44.) Ohjaajalta ja valmentajalta tunnutaan vaativan paljon ominaisuuksia. Tärkeintä on muistaa, että ohjaaja olisi oma itsensä ja pyrkii aina toimimaan lapsen ja nuoren edunmukaisesti.

4.1 Ohjaaja ja valmentaja kasvattajana

Ohjaaja on henkilö, joka suunnittelee, ohjaajaa ja arvioi toimintaa. Ohjaajalla on vastuu lasten ja nuorten fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista harjoituksissa. Ohjaajalla voi olla monia rooleja, kuten motivoijan, kannustajan tai rajojen asettajan rooli. Ohjaajan rooli nuorten liikunnassa on aina myös kasvatuksellinen. Nuorten liikuntaharrastuksessa ohjaajan rooliksi tulee juuri vastuullisen aikuisen rooli. Ohjaajan pitää antaa myös tilaa nuorten mielipiteille ja tukea kasvussa. Nuoret haluavat monesti itse osallistua harrastuksen suunnitteluun. Vastuun saaminen voi rohkaista ja kannustaa jatkamaan harrastamista liikunnan parissa. (Nuori Suomi ry 2013; Autio & Kaski 2005, 66–67.)

Ohjaajan ja valmentajan nimikettä käytetään samaa tarkoitettavissa tehtävissä. Toimintaympäristö vaikuttaa kumpaa nimikettä yleensä käytetään. Ohjaaja ja valmentaja voi ottaa erilaisia rooleja. Valmentamisesta voidaan puhua, kun toiminta on pitkäjänteistä ja asetetaan pitkäaikaisia tavoitteita. Täten lasten ja vielä nuorten kanssa toimiminen on monesti ohjaamista. (Lämsä 2009, 30.) Ohjaajat ja valmentajat pyrkivät yhä enemmän urheilijakeskeiseen toimintakulttuuriin. Keskusteleva ohjaaja onnistuu luomaan harrastajakeskeisen ja omaehtoisuuteen perustavan toimintakulttuurin. (Autio & Kaski 2005, 84–85.) Ohjaaminen on kuitenkin ihmissuhdetyötä, jossa ohjaajan pitää huomioida nuori kokonaisvaltaisesti. Siihen liittyy tunteet, ajatukset, ihmissuhteet ja elämäntilanne. Ohjaaja joutuu yhdistämään oman ihmiskäsityksen ja valmennusfilosofian. (Autio & Kaski 2005, 68.)

Ohjaaminen on avainsana, kun valmentaja tekee työtään. Lapsia ja nuoria ohjataan ja neuvotaan kehittämään toimintaansa. Ohjaamiseen liittyy aina vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Valmentajasuhde voi olla hyvinkin erilaiset lähtökohdat, kun valmentaja voi toimia oma vanhempi, puoliso tai jopa itse voi olla oma valmentajansa. Valmen-

taminen lähtökohtana on aina avoimuus ja molemmin puolinen luottamus ja kunnioitus. Onnistunut valmennus pohjautuu vuorovaikutukseen, jossa kuuntelemisella on suuri osuus. Kuunteleminen luo luottamusta ohjattavien kanssa. (Juhani Tamminen 2008, 101–104.) Lasten ja nuorten kohdalla pätevät ohjaamisessa samat perusarvot kuin aikuistenkin kohdalla. Lapsia ja nuoria tulee kunnioittaa ja heitä tulee kuunnella. Sillä tavalla valmentaja osoittaa, että on aidosti kiinnostunut heistä ja saa luotua luottamuksellisen suhteen harrastajiin.

Ohjaaja voi olla vaikuttamassa lasten ja nuorten itsetunnon ja -luottamuksen kehittymiseen. Itsetunto on kokonaisuus, joka muodostuu omista tuntemuksista, jotka liittyvät kelpoisuuteen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla. Itseluottamus on lapsen ja nuoren oma arvio, kuinka hän näkee oman osaamisensa. Kokemukset voivat vaihdella joka päivästen tilanteiden mukaan. Osaaminen ja onnistumisen kokemukset liikunnassa, peleissä ja leikeissä myötävaikuttaa lapsen ja nuoren itsetunnon ja -luottamuksen kehittymiseen. (Autio & Kaski 2005, 90–92.) Ohjaajan täytyy antaa vastuuta lapsille ja nuorille, mutta samalla tukea. Näin lapset ja nuoret saavat kasvaa turvallisen aikuisen ohjauksessa.

Ohjaajan menetelminä toimivat kannustaminen ja motivointi. Lasta ja nuorta kannustetaan tekemiseen ja oman osaamisen kehittämiseen. Se vahvistaa lapsen ja nuoren itseluottamusta ja myönteistä käsitystä omasta osaamisesta. (Autio & Kaski 2005, 97–98.) Motivaatio on halua tehdä ja oppia. Lapsilla on yleensä motivaatio liikkua liikunnan ilosta. Ohjaajan kannattaa motivoida lapsia ja nuoria sopivilla tavoitteilla, kuuntelemalla, rakentamalla turvallinen ilmapiiri ja olemalla esimerkkinä. Kannustaminen toimii motivoinnin keinona, jossa innostetaan lasta ja nuorta liikkumaan. (Autio & Kaski 2005, 99–102.)

Liikuntaharrastuksissa lapsi ja nuori oppii sääntöjä ja normeja. Ohjaajalla on iso rooli, koska ohjaajan ohjauksella opetellaan sääntöjä ja niiden noudattamista. Kun opetellaan sääntöjä ja normeja, niin on oltava molemmin puolinen kunnioitus ohjaajan sekä lasten ja nuorten välillä. Lapsilla ja nuorilla on oikeus olla oma itsensä liikunnan parissa ja heille tulee antaa vapaus harrastaa liikuntaa omasta tahdostaan. Ohjaajalla on oikeus olla myös oma itsensä ohjaustilanteessa ja aikuisella on vastuu toimistaan sekä nuorella on vastuu omista teoistaan. (Autio & Kaski 2005, 105–108.)

Liikuntaharrastuksen ohjaamiseen pätevät samat peruseriaatteet, jotka ovat läsnä kaikessa ohjaamisessa. Ohjaaja toimii toiminnan vetäjänä, joka antaa ohjeet, neuvoo ja opastaa. Tavoitteena on onnistua toiminnassa ja pitkäjänteisemmässä toiminnassa on tavoitteena kehittyä. Kaikki ohjaaminen vaatii ohjaajalta ohjattavan asian asiantuntemusta, jotta pystyy neuvomaan ongelmatilanteissa. Ohjaaja tarvitsee vuorovaikutustaitoja, jotta kommunikointi ohjattaviin toimii. Yhteisöpedagogin osaamisalueisiin kuuluu vahvasti ohjaaminen ja siihen liittyvien asioiden hallinta.

4.2 Esikuvat ja idolit urheiluun innostajina

Esikuvat ja idolit toimivat monelle lapselle ja nuorelle urheiluun innostajana. Esikuvana voi olla isä, äiti tai huippu-urheilija. Esikuvina toimivat myös saman urheiluseuran vanhemmat urheilijat. Esikuvan merkitys on innostaa lapsi ja nuori liikkumaan ja samalla esikuvat toimivat esimerkkinä. (Mäenpää 2010.) Huippu-urheilijat ovat monelle niitä esikuvia, jotka kannustavat harjoitteluun ja kovaan työn tekoon unelmien saavuttamiseksi.

Myös idolit ja esikuvat eri lajien parissa ovat innostaneet tekemään töitä ja harrastamaan liikuntaa. Idoleita minulla on esimerkiksi Pavel Datsyuk, Conny Vesterlund, Mika Kohonen ja Ronaldinho. (Mies 22v.)

Esikuvien tärkeys on Suomessa huomattu ja tästä hyvänä esimerkkinä on Suomen Urheilugaalassa jaettava esikuvapalkinto, jonka ovat voittaneet muun muassa Laura Österberg Kalmari, Jarkko Nieminen ja viimeisimpänä Tuomas Sammelvuo. Esikuva on sellainen, joka sopii urheilulliseksi esikuvaksi koko Suomen kansalle ja erityisesti urheilevalle nuorisolle. (Suomen Urheilugaala 2013.) Nuoret ihannoivat esikuvia ja ottavat mallia esikuvansa toiminnasta.

Lapselle ja nuorelle esikuvana voi olla oma valmentaja, jolla on myös omia esikuvia valmentajissa. Esikuvina toimivat valmentajat toimivat usein amatikseen seuroissa tai yksilöjen valmentajina ja heistä monella on taustalla oma urheilu-ura. Huippuvalmentajat ovat ammattilaisia, jotka toimivat myös esikuvina valmennuksen saralla. Moni varmasti tietää suomalaisvalmentajista Sami Hyypiän (jalkapallo), Jukka Jalosen (jääkiekko) tai Reijo Jylhän (hiihto). Tässä on muutama tunnetuista valmen-

tajista, mutta valmentaja on lukuisia, jotka tekevät tärkeää työtä auttaessaan urheilijoita maailman huipulle. Jarkko Nieminen (2009, 53–54) kertoo, että valmentajilla saattaa olla monia rooleja. Osa valmentajista toimii käytännön asioiden hoitajana ja toiset keskittyvät urheilijan kehittämiseen. Kaikilla on kuitenkin yhteinen nimittäjä valmentaja. Jarkko Nieminen on pelannut tennisurallaan pitkiä aikoja ilman nimettyä valmentajaa. Hän on kuitenkin käyttänyt asiantuntijoiden tietämystä apuna itsensä kehittämisessä. Tämä kertoo, että valmentajia voi olla hyvin monenlaisissa rooleissa.

Huippu-urheilijaksi pääseminen vaatii paljon työtä ja moni aloittaa harrastamisen lapsena, jolloin ohjaamisesta vastaavat seurojen valmentajat. He tekevät tärkeää työtä, jotta lapsi kehittyy ja innostus lajiin säilyy. Samalla he opastavat aloittavaa urheilijaa ensi metreillä, jotka ovat merkityksellisiä, koska silloin opitaan perusteita lajista ja yleisesti harjoittelusta. Ilman näitä tärkeitä kokemuksia ei nousisi huippu-urheilijoita. Joskus valmentaja voi olla oma vanhempi, kuten Jani Sievisen kohdalla oli. Jani Sievinen on yksi menestyneimmistä suomalaisuimareista. Hänen valmennuksesta pitkälti vastasi oma isä Esa Sievinen. (Sievinen & Mélart 1996, 28.) Valmentajan ja urheilijan välisen suhteen lähtökohtia voi olla monenlaisia, mutta kaikissa tapauksessa valmentamisessa on kysymys ohjaamisesta.

4.3 Vanhemmat liikuntaan innostajina

Vanhempien rooli liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa on merkittävä. Ensinnäkin vanhemmat ohjaavat lapset harrastusten pariin. Sen jälkeen vanhempien rooleina on kuljettaa harrastuksiin, huolehtia varusteista, kannustaa paikan päällä ja olla kenties mukana seuran toiminnassa (Aarresola 2012, 46–48.) Harrastustoiminnassa mukana olemisen lisäksi vanhempien roolina on olla esimerkkinä lapselle liikunnallisesta elämäntavasta. Tämä voi olla vanhemmille haastava, mutta esimerkkinä oleminen lähtee pienistä asioista, kuten kannustamisesta ja kiinnostuksesta lapsen pienistäkin kokemuksista, joita koetaan liikunnan parissa. Eikä aina tarvitse lähteä ohjattuun liikuntaan, kun perheen yhteiset leikkituokioiden käyvät liikunnasta. Koko perheen hyötyliikuntaa on käydä metsäretkellä, leikkipuistossa tai voi vaikka leikkiä pallolla kotona. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.)

Eniten ovat vaikuttaneet vanhempani. Liikunnallisina ja liikunnallista elämäntapaa arvostavina ovat kannustaneet ja myös ohjanneet minutkin liikunnan pariin. Lapsuudestani on tarttunut liikunnallisen elämän malli, joka on pesiytynyt syväälle minuun ja jo monta vuotta olen urheillut hyvällä motivaatiolla. (Mies 21v.)

Lasten ja nuorten liikunnassa vanhemmat ovat tärkeitä tekijöitä, joiden roolia ei voi väheksyä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa. Vanhempien osallistuminen on merkityksellistä lapselle, mutta myös urheiluseuralle ja vanhemmille itselleen. (Aarresalo 2013, 46–48.) Vanhemmat voivat olla harrastuksessa mukana kannustajina, huoltajina tai valmentajina. Roolilla ei ole väliä, kun muistaa tukea lasta ja nuorta harrastuksen pyönteissä. Kyselyn perusteellakin vanhempien rooli on ollut merkittävä lasten ja nuorten harrastamisessa. Vanhemmat ovat innostaneet ja kannustaneet liikunnan harrastamiseen.

5 ESITTEEN TUOTTAMINEN OPINNÄYTTEENÄ

Halusin tehdä opinnäytetyöni liikuntajärjestölle, joten opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle sillä, että laitoin sähköpostia Nuorelle Suomelle ja SLU:lle (Suomen Liikunta ja Urheilu), että löytyykö opinnäytetyöaiheita. Nuorelta Suomelta vastattiin, että heiltä voisi löytyä opinnäytetyötarvetta. Heillä oli menossa vähävaraisten liikuntamahdollisuuksien kehittämishanke, josta löytyisi tilausta opinnäytetyölle. Varsinaista aihetta mietittäessä nousi esille muutamia vaihtoehtoja, joista valikoitui tehtäväksi toiminnallinen opinnäytetyö aiheesta liikunnan merkitys elämässä, johon haluttiin saada nuorten omia näkemyksiä esille.

Itselle sopi toiminnallinen opinnäytetyö tekeminen, joka tarkoitti esitteen tekemistä. Yhteistyösopimus tehtiin Riikka Lahden kanssa, joka oli mukana vähävaraisten harrastusmahdollisuuksien kehittämishankkeessa. Opinnäytetyön aiheeksi tuli liikunnan merkitys elämässä ja päätavoitteena oli tehdä esite. Opinnäytetyötä työstettiin paljon sähköpostin kautta, koska Nuoren Suomen toimipaikka on Helsingissä. Opinnäytetyöprosessin aikana Nuori Suomi yhdistyi Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen olympiakomitean sekä Kuntoliiton kanssa, joten tilaaja tahoksi muuttui Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Järjestöjen yhdistyminen toi muutoksia organisaatiossa, joten työelämäohjaaja vaihtui kesken

opinnäytetyöprosessin menestyvän liikunnan johtajaan Pekka Nikulaiseen. Organisaatiomuutos aiheutti muutoksia opinnäytetyönä tehtävän esitteen käyttötarkoitukseen.

Muutoksen taustalla oli alkuperäisen hankeen loppuminen, johon esitteen oli tarkoitus olla lisämateriaalia. Muutoksesta johtuen esitteen käyttötarkoitus ja -kohde jäi epäselväksi esitteen valmistuttua, joten esitteestä ei välittömästi tule konkreettista painettua versiota. Opinnäytetyöprosessin aikana ei tehty myöskään täysin valmista versiota, jossa olisi tehty esite visuaalisesti valmiiksi. Esite jää tekstiversioon (liite 2) ja Valo ry saa muokkausoikeudet, jotta esitettä pystyttäisiin käyttämään jossakin muodossa tulevaisuudessa. Mahdollisia käyttömahdollisuuksia on Nikulaisen mukaan alueellisissa liikuntajärjestöissä tai tulevissa liikunnan hankkeissa.

5.1 Toiminnallisen työn luonteesta

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työtä, jossa tuotetaan konkreettinen tuotos, kuten tietopaketti, ohjeistus tai portfolio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantaja on tärkeä, koska tuotos tehdään toimeksiantajalle. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyöni tuotos on esite, joka oli alun perin suunnattu urheiluseuroille, mutta esitteen käytettävyyden lisäämiseksi esite suunnattiin lopulta yleisemmin kaikille lasten ja nuorten liikunnan parissa toimiville. Tämä johtuu esitteen tarkan kohderyhmän puuttumisesta. Esitteen tavoite on olla tilaajalle materiaalia, jota voi käyttää sellaisenaan tai pienillä muutoksilla esitemateriaalina liikunnan merkityksestä.

Esitettä tehdessä on tärkeää huomioida kohderyhmä ja esitteen tarkoitus. Esitteen tulee viestiä juuri niitä asioita, joita sillä haetaan. Esitteen teossa on huomioitava viestintä, graafinen suunnittelu ja itse tarinat. Roolini esitteen tekemisessä oli asiantuntija, joka perustuu asiaan perehtymisellä. Asiantuntijan on esitettä tehdessään tehtävä tulkintaa ja perusteluja. Esitteen tekeminen on viestintää, joka on kaksisuuntaista ja esitteen kohdalla juuri vaikuttamista. (Järvi & Vainikainen 2010, 45.) Esitteen lopullisesta visuaalisesta ulkonäöstä vastaa Valo ry, jolle tekemäni esite menee käytettäväksi. Tarkan kohderyhmän puuttumisen takia tarkoituksena oli tehdä

esitteestä mahdollisimman monipuolisesti käytettävä, jota voi muokata kohderyhmän mukaan.

Esitteeseen tekstiä tehdessä oli huomioitava kohderyhmä eli tässä tapauksessa esite tuli olla yleistettävä, jotta mahdollisimman moni saisi tietoa juuri itselleen. Tekstin tuli olla innostava, jotta se kiinnostaisi kohderyhmää. Kiinnostavuuteen vaikuttaa otsikot, väliotsikot, visuaalisuus ja tietysti itse tekstit. Tekstien tekemiseen kannattaa käyttää aikaa, jotta niistä tulee mahdollisimman hyvät. (Järvi & Vainikainen 2010, 94–95.) Esitteessä on tietoa liikunnan vaikutuksista elämään sekä esimerkkitarinat positiivisista kokemuksista liikunnan parissa. Tiedot esitetään tiiviisti ja selkeästi. Tarinoiden esille tuonnissa oli hyvä käyttää erilaista tyyliä, jotta ne esiintyvät tarinoina, joilla on kertoja. Esitteen visuaalinen toteutus on neutraali, jotta esitteen muokattavuus säilyy helppona. Esitteen visuaalinen toteutus sovittiin alun alkaen, että olisin saanut sen teossa apua tilaajaorganisaatiolta, mutta muutoksista johtuen esitteen visuaalinen toteutus jäi Valo ry:lle.

Esitettä tehdessä oli huomioitava lähdekritiikki. Piti pohtia mitkä olisivat esitteeseen tulevien tietojen lähteitä: kirjallisuus, tutkimukset ja Internet. Opinnäytetyössä on kuvattava tietojen oikeellisuutta ja luotettavuutta. Kaikki tieto ei välttämättä ole ajantasaista ja toiset tiedot voivat kumota toiset tiedot. Tiedon jakajan auktoriteettia pitää miettiä varsinkin Internet-lähteiden suhteen. Opinnäytetyössä kerrotaan, miten ja mistä tietoa on hankittu. (Vilka & Airaksinen 2003, 53–55.) Esitteen tieto-osuudet perustuvat opinnäytetyössä käytettyihin lähteisiin, joiden lisäksi tietoa saatiin kyselyn ja haastattelun pohjalta, kuten nuorten ajatuksia asioihin. Haastattelut ovat suuressa roolissa, koska sieltä nousevat esimerkkitarinat esitteeseen.

5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, joten tekemisessä painottuu esitteen tuottaminen. Esitteen sisältöä varten päätettiin tehdä ensin pohjatietoa keräävä kysely ja sen jälkeen haastatteluja esimerkkitarinoita varten. Kyselyn ja haastattelujen tekemistä sovittiin työelämäohjaaja Lahden kanssa. Hänen kanssa päädyttiin kyseisiin

aineistonkeruumenetelmiin. Opinnäytetyöstä tuli monimenetelmällinen, jotta saatiin tarkoituksenmukaiset ja tarvittavat materiaalit esitteen tekemistä varten kasaan.

Valitsimme kyselyn, koska haluttiin nuorten näkemyksiä asiasta. Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193). Kyselyn tarkoituksena on saada aiheeseen liittyvää pohjatietoa ja esitteeseen tulevien tarinoiden kertojat eli haastateltavat. Haastattelusta kiinnostuneet saivat kyselyssä ilmoittaa yhteystietonsa. Kyselyn toteuttaminen tehtiin Internetkyselynä, joka toteutettiin Webropolin kautta. Webropol on verkossa oleva ohjelma, jolla voi luoda ja analysoida kyselyjä. Webropol valittiin, koska se oli helppo käyttää ja sopiva käyttötarkoitus huomioon ottaen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselyllä kerätään materiaalia tuotosta varten. Kyselyn kysymysten suunnittelussa otetaan huomioon tavoite, jotta kysely palvelee esitteen tekoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 60.) Kyselyssä kysyttiin urheiluharrastukseen liittyviä asioita, kuten esimerkiksi mukavasta muistosta urheilun parissa. Kyselyn lopussa oli mahdollisuus ilmoittautua vapaehtoiseksi haastatteluun oman kiinnostuksensa mukaan. Haastattelun vahvuutena on, että haastateltava pystyy tuomaan esille itseään koskevia asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Haastattelussa haettiin juuri henkilökohtaisia mielipiteitä ja kokemuksia, joten haastattelu on luonnollinen valinta tiedon keruumenetelmäksi.

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, jossa tutkija ja tutkittava on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelu tehdään, koska halutaan syventää kyselyssä saatuja pohjatietoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204–205.) Haastattelulla saatiin esimerkkitarinat liikunnan kokemuksista esitettä varten. Haastatteluissa kysyttävät kysymykset tehtiin esitettä tukeviksi. Tarkoituksena oli saada kommentteja esitteeseen mietittyihin aiheisiin. Nuorten kommentit ovat tärkeitä, koska esitteessä haluttiin tuoda juuri nuorten näkemystä esille. Haastatteluja tuli yhteensä kolme, jonka lisäksi kaksi henkilöä osallistui lisäkyselyyn, jonka tarkoitus oli sama kuin haastatteluilla. Lisäkyselyyn päädyttiin kulujen säästämiseksi, koska haastateltavat olivat eri puolella Suomea.

5.3 Kyselyn ja haastattelujen toteuttaminen

Kyselylomakkeen (liite 1) suunnittelussa otettiin huomioon kyselyn tarkoitus. Tein kyselylomakkeen tietoperustan ja muita kyselyitä esimerkkinä käyttäen. Kyselylomakkeeseen hain palautetta työelämänohjaaja Lahdelta. Lahti ehdotti mahdollisia lisäyksiä ja korjauksia, joiden pohjalta parantelin lomaketta ennen kyselyn toteuttamista. Lisäksi kyselylomake testattiin vielä kolmen esivastaajan toimin, jotka antoivat palautetta lomakkeesta. Kyselyn suunnittelussa otettiin huomioon kyselyn tarkoitus sekä pyrittiin tekemään kyselylomakkeesta selkeä ja johdonmukainen. Toiminnallisen opinnäytetyön selvityksessä on tarkoitus saada suuntaa esitteen sisällölle ja mahdollisesti lisätietoa kirjallisuuden ulkopuolelta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 62).

Kyselyn toteuttaminen päätettiin tehdä entisten Nuoren Suomen hankkeissa olevien seurojen kanssa. Sain Riikka Lahdelta seuralistan, josta valitsin 40 urheiluseuraa, jolle laitettiin yhteistyöpyyntö, joka laitettiin seurojen ilmoittamille yhteishenkilöille. Urheiluseurojen valinnassa pyrittiin saamaan seuroja ympäri Suomen sekä eri lajien urheiluseuroja. Pyynnössä kerrottiin perustiedot opinnäytetyönä tulevasta esitteestä ja kyselystä. Kaksi seuroista ilmoitti, etteivät voineet osallistua kyselyyn. Pynnön jälkeen laitettiin varsinainen linkki kyselyyn. Linkin yhteydessä pyydettiin yhteyshenkilöitä välittämään linkki viidelle seurassa harrastavalle. Valintakriteeriksi asetettiin ainoastaan ikä eli 15–23-vuotiaille, jotta valinnasta ei tulisi liian vaikea. Toivottiin myös molempien sukupuolten valitsemista, jos se on seurassa mahdollista.

Kyselyn tuli mennä yhteensä 190 nuorelle, jos kaikki yhteyshenkilöt välittivät linkin eteenpäin. Kyseinen kyselyn toteuttamistapa ei kerro, kuinka monelle kysely oikeasti meni. Vastaajamääriä pyrittiin nostamaan muistutusviestillä, joka laitettiin noin viikko ennen kyselyn viimeistä vastauspäivää. Kyselyyn saatiin vastauksia lopulta yhteensä 39, jota voi pitää kohtuullisena määränä. Tärkeintä, että saatiin hyvää pohjatietoa sekä kymmenen kiinnostunutta osallistumaan haastatteluun. Verkkokyselyn haasteena yleisesti on vastausprosentin jääminen alhaiseksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Vastausprosentiksi tuli 20,5%, jota voi pitää kuitenkin kohtuullisena tuloksena.

Toisena vaiheena opinnäytetyön teossa olivat haastattelut. Haastattelun on oltava ennalta suunniteltu, jotta haastattelusta tulee sujuva. Haastattelija ohjaa tilannetta ja hänellä on valmius motivoida haastateltavaa. On tärkeä, että haastateltava saa luotettavan kuvan tilanteesta. Lisäksi haastateltavan on pidettävä oma roolinsa haastattelutilanteessa. (Eskola & Suoranta 2008, 85.) Haastatteluja varten tehtiin haastattelurunko, jonka pohjalta toteutettiin avoimet haastattelut. Avoin haastattelu on vapaamuotoinen, jossa pyritään keskustelunomaiseen tilanteeseen (Vuorela 2005, 38). Avoin haastattelu valittiin, koska haluttiin nuorten todelliset ajatukset esille. Haastatteluja varten valmistettiin haastattelu- ja kuvauslupa, jotta haastatteluissa saatua materiaali voitiin käyttää esitteessä. Esitteen ennakkosuunnittelussa ajateltiin, että esitteeseen tulisi myös haastateltavan kuva, joka loisi luotettavuuden vaikutelmaa esitteelle. Luvassa otettiin huomioon alaikäiset, jotka tarvitsevat vanhemman allekirjoituksen lupaan.

Haastattelut sovittiin, kun varmistui matkakorvauksien saaminen. Haastattelut tehtiin eripuolella Suomea, joten kustannuksia tuli matkustamisesta. Samalla sovittiin työelämäohjaaja Lahden kanssa, että kaksi haastattelua toteutettaisiin lisäkyselyn tapaisesti sähköpostilla. Lisäkyselyn kysymyksinä käytettiin haastattelurungon kysymyksiä. Varsinaiset haastattelut ajoittuvat kahden viikon ajalle, joista ensimmäinen toimi samalla harjoitushaastatteluna. Siinä testattiin, että haastattelurunko oli toimiva ja kysymyksillä saatiin sopivaa aineistoa esitettä varten. Harjoitteluhaastattelussa haastateltavana oli itseni valitsema henkilö, jolla tiesin olevan sanomista aiheiseen. Harjoitteluhaastattelusta saatua materiaali pystyi käyttämään esitettä varten.

Kaksi haastateltavista valikoitui kyselyn kautta kiinnostuksen haastatteluun ilmoitteista. Haastateltavien valintaan vaikutti eniten kyselyn vastaukset, koska halusin haastateltavaksi sellaisia henkilöitä, joiden kyselyn vastauksista kävi hyvin ilmi heidän omat mielipiteet liikunnan merkityksestä elämään. Haastattelujen sopiminen meni jouheasti ja haastattelut saatiin sovittua saman viikonlopun ajalle. Kolmesta haastattelusta yhdessä ei voinut käyttää nauhuria, koska haastattelupaikka oli sen verran meluinen. Päätettiin tehdä haastattelu ja kirjata paperille tärkeimmät seikat. Tämä katsottiin riittäväksi, koska haastattelun tueksi oli käytettävissä kyselyn vastaukset. Haastatteluissa tuli haasteeksi juuri paikat, koska minä en pystynyt

vaikuttamaan valittuun paikkaan, koska tein haastattelut eri paikkakunnilla. Haastatteluja sovittaessa pyyntönä oli rauhallinen paikka, mutta ennalta sovittaessa ei voinut haastateltavatkään olemaan aivan varmoja haastattelupaikan rauhallisuudesta.

Haastattelutilanteissa sain luotua avoimen ilmapiirin ja sitä kautta haastatteluista tuli avoimia ja keskustelevia. Haastattelut erosivat toisistaan jonkin verran ihan jo haastateltavien persoonan vuoksi. Haastelujen kulku oli, että esittelin haastattelun tarkoituksen ja tavoitteen. Itse haastatteluissa noudatettiin haastattelurunkoa, jonka lisäksi saatettiin keskustella haastattelussa esille nousseista aiheista enemmänkin. Haastattelutilanteet kestivät noin 45 minuuttia. Kaikista haastatteluista sain esitettä varten hyvää materiaalia niin tarinoiden kuin muunkin materiaalin suhteen.

Haastatteluista kaksi saatiin nauhoitettua ja yksi kirjattiin paperille, joten materiaalit täytyi litteroida. Litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitemateriaalin tai kirjallisen materiaalin puhtaaksi kirjoittamista. Litteroinnin tarkkuutta täytyy miettiä tarkoituksen mukaan, että mitä haluaa esille materiaalista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastatteluiden litteroinnin tein aina seuraavana päivänä haastattelusta. Litteroinnissa pidin tärkeimpänä esitettä varten tulevien asioiden esille tulemista, joten jätin kirjaamatta ylimääräiset kommentit ja asiaan kuulumattomat keskustelut. Litteroinnin yhtenä tavoitteena oli saada sopivia sitaatteja esitettä varten, jotka tuovat oikeasti esille nuorten ajatuksia kyseisistä asioista. Litterointi oli työläs vaihe, mutta puhtaaksi kirjoitetuista haastatteluista sai koottua hyvät esimerkkitarinat sekä aiheeseen sopivia sitaatteja, joita käytettiin esitteessä.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysitavat valikoituvat opinnäytetyön tarkoituksen mukaan. Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset ovat tutkimuksen keskeisiä asioita. Ennen analysointia on perehdyttävä aineistoon. Aineiston luonti ja tarkastelu voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on, että järjestetään aineistoa ja käydään läpi onko lomakkeet täytetty huolellisesti. Toisessa vaiheessa täydennetään aineistoa, jos se katsotaan tarpeelliseksi. Kolmannessa vaiheessa järjestetään aineisto analysointia varten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221–222.) Kyselyn analysoinnin tarkoituksena oli löytää aineistosta asioita, jotka näyttävät olevan

tärkeitä usealle nuorelle. Aineistosta pyrittiin saamaan aiheita ja sisältöä esitettä varten. Kyselyn vastauksissa huomasi, ketkä olivat panostaneet vastaamiseen. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi hyvin asioita, joita nuoret halusivat tuoda esille.

Varsinaisen analysoinnin tekeminen voi olla prosessimainen. Se on luonteva valinta, jos tiedon keräämisessä käytetään monia vaiheita. Analyysitavaksi valitaan tutkimusongelman mukaan. Pää tarkoituksena on saada aineistosta tarvittava tieto esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 223–225.) Kyselyn aineistoa analysoitiin niin, että tarkasteltiin kysymyksiä yksi kerrallaan ja vastauksista nostettiin esille useasti esiintyviä sekä nuorten mukaan tärkeitä asioita. Vastauksissa nousi esille, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Tarkoituksena oli saada nuorten näkemyksiä, joita voisi tuoda esille esitteessä.

Haastattelujen materiaalista muokattiin esimerkkitarinat litteroinnin jälkeen. Jokaiseen tarinaan pyrittiin saamaan tietty näkökulma liikunnan merkityksestä. Varsinaista analysointia tehtiin muusta haastattelumateriaalista kuin tarinaosiosta, jotta saatiin lisää aineistoa ja sitaatteja esitteeseen. Analysointi oli prosessi, jossa palattiin monta kertaa haastatteluihin, kun esitteen suunnittelu ja tekstien tekeminen eteni. Analysoinnissa jaoin haastattelujen sisältöä aihealueittain, kuten mukavat kokemukset liikunnasta, hyvän valmentajan piirteet sekä liikuntaan innostaneet asiat pohdittiin erikseen. Sitä kautta esitteeseen sai kohdennettuja sitaatteja. Kyselyn vastauksien ja haastattelujen analysointi tähtäsi esitteen tekemiseen. Tarkoituksena oli saada esitteeseen nuorten näkemyksiä.

6. ESITE

6.1 Esitteen rakenne

Esitteen tekeminen ja sisällön rakentaminen olivat päätavoitteeni opinnäytetyöprosessissa. Esitteen suunnittelu lähti liikkeelle sisällön miettimisestä joka alkoi heti kirjallisuuteen tutustumisen yhteydessä. Sisältö muodostuu tietoperustasta, kyselystä ja haastatteluista saatuihin tietoihin ja materiaaliin liikunnan merkittävydestä elämässä. Alusta asti esitteessä haluttiin tuoda nuorten omaa näkökulmaa esille.

Lähtökohtana on, että esitteestä tulee kiinnostava ja vakuuttava. Kiinnostavuutta asian tärkeyden lisäksi nostaa yksinkertainen esittäminen. Vakuuttavuutta esitteeseen luo sisällön perustellut valinnat. (Kuutti 2002, 176–179.) Opinnäytetyöprosessissa kiinnitettiin huomiota juuri esitteen sisältöön, koska esitteen visuaaliseen ulkonäkö jää Valo ry:n muokattavaksi.

Valmis esite on lehtinen, jonka koko on A5. Valitsin kyseisen kokoisen esitteen, koska se oli mielestäni sopivan kokoinen sisältöön nähden. Sivulleen sai hyvin yhden kokonaisuuden ja osioiden määrä oli juuri sopiva lehtiseen. Lisäksi esite haluttiin pitää yksinkertaisena rakenteeltaan. Esitteen rakenteesta ei tullut toiveita tilaajapuolelta, joten sain suunnitella esitteen rakenteen itse. Valitsin kyseisen rakenteen, koska se on selkeä ja se on helposti muokattavissa tarpeen mukaan. Tilaajaorganisaatio antoi vapaat kädet suunnitella esitettä ja työelämäohjaaja Nikulainen kommentoi esitettä, vasta ensimmäisen kunnollisen version jälkeen, jolloin selvisi myös esitteen käyttötarkoituksen muuttuminen. Esite oli siinä vaiheessa, että ohjeeksi tuli palauttaa esite, kun se on mielestäni valmis. Päätin itse muokata esitettä yleisesti käytettävään muotoon, jonka jälkeen palautin esitteen Valo ry:lle.

Esitteen sisällöksi tuli kolme esimerkkitarinaa, jotka kertovat nuorien mukavan muiston liikunnasta. Haastatteluista ja kyselystä nostettiin esitteessä esille muun muassa mikä merkitys lapsille ja nuorille on liikunnalla. Ketkä toimivat kannustajina liikuntaharrastukseen? Mitä lapsi ja nuori saa liikunnasta? Mitä urheiluseurat tarjoavat harrastajille? Esitteessä kerrotaan nuorten näkemyksiä myös ohjaajan hyvistä ominaisuuksista. Sisältö on jaettu esitteeseen niin, että vuorotellen on tietosuus ja nuoren muisto liikunnasta. Viimeisen muiston jälkeen tuli kaksi tieto-osuutta, jotka keskittyvät urheiluseuroihin.

6.2 Esitteen sisältö

Esitteen sisältö lähti kehittymään tietoperustan sekä kerätyn materiaalin kautta. Kyselystä ja haastatteluista nousi esille nuorten näkemyksiä liikunnan merkityksestä, joten ne olivat hyvä lähtökohta esitteen sisällön rakentamiseen. Yhtenä tarkoituksena oli saada nuorten näkemys esille esitteessä. Ensimmäinen tekstiversio esitteestä oli

suunnattu urheiluseuroille. Tämän jälkeen tapasin työelämäohjaajan, jonka kanssa keskustellessa nousi esille mahdollisia kehitysmahdollisuuksia esitteestä ja sen sisällöstä. Suurimpana tekijänä esitteen sisällön muokkaamiseen toimi mahdollisen käytettävyyden parantaminen. Tapaamisessa selvisi, että esitettä ei tulisi käyttämään alkuperäiseen tarkoitukseen. Tilaajaorganisaation muutokset vaikuttivat esitteen käyttötarkoitukseen ja tällä hetkellä ei esitteelle ole selvää käyttötarkoitusta. Nämä seikat vaikuttivat esitteen lopullisen esitteen sisältöön. Tapaamisen jälkeen muokkasin ensimmäisen version pohjalta lopullisen version esitteestä. Tärkeimpänä sisältömuutoksena on esitteen yleistäminen urheiluseuroista mahdollisesti yleisemmin käytettävään esitteeseen lasten ja nuorten liikunnan merkityksestä.

Ajatus esitteen sisällöstä oli hautunut opinnäytetyöprosessin aikana. Kyselyssä nousi selvästi esille tiettyjä asioita, jotka olivat vaikuttaneet nuorten liikunnan harrastamiseen, kuten vanhempien rooli innostajina liikunnan pariin. Haastattelut vahvistivat ajatuksia esitteen sisällöstä, kun esille nousi liikunnasta saadut kokemukset. Lisäksi minulla oli selvä näkemys, että esitteessä tulee olla asiaa urheiluseuroista ja ohjaajista. Nämä asiat tulivat esitteeseen, koska urheiluseurat ovat lasten ja nuorten tärkeitä liikuttajia ja ohjaajat sekä valmentajat ovat niin paljon tekemisissä lasten ja nuorten kanssa. Esimerkkitarinoiden tuleminen esitteeseen oli heti selvillä, koska haluttiin nuorten kokemukset esille. Seuraavassa on kerrottu lyhyesti esitteen sisällöstä.

Valmiin esitteen sisältö alkaa tekstiosuudella liikunnan tärkeydestä lasten ja nuorten elämässä sekä lasten liikuntamäärien huolestuttavasta laskusta. Asia nostettiin ensimmäiseksi, koska se herättää ajattelemaan lasten ja nuorten liikunnan merkitystä. Seuraavaksi on haastattelun sitaatti liikunnan merkityksestä haastateltavan elämässä. Esitteessä olevilla sitaateilla tuodaan nuorten näkemyksiä aina kyseisestä asiasta. Tieto-osuuden lopussa on tiivistetysti tietopaketti, joka ensimmäisenä käsittelee liikunnan merkityksestä elämässä. Esitteessä on tietopaketteja, jotta tärkeimmät asiat nousevat selvästi esille esitteen sivuilta. Ensimmäinen tieto-osuus antaa pohjan lähteä lukemaan esitettä pidemmälle. Seuraavana tulee ensimmäinen liikuntamuisto, jonka perässä on nostettu haastateltavan ajatus, miksi liikunnan harrastaminen kannattaa. Esitteen rakenne etenee samalla kaavalla eteenpäin (liite 2).

Toisena tieto-osuutena on, mitä liikunta antaa lapselle ja nuorelle. Osissa nousee esille liikunnan parissa saadut kokemukset, jossa halutaan nostaa lapset ja nuoret keskipisteeseen. Liikunta antaa lapselle paljon kokemuksia ja elämyksiä. Lisäksi liikunnan harrastaminen lapsuudessa luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle, joka kestää koko elämän. Tietopaketti kokoaa asian vielä selkeästi sivun loppuun. Seuraavana on vuorossa liikuntamuisto, jossa joukkueen merkitys tulee esille. Kolmantena tieto-osuutena on lasten liikuntaharrastukseen kannustajat, jossa tuodaan esille vanhempien roolia lasten liikuntaharrastusten mahdollistajina ja kannustajina liikunnan pariin. Lisäksi tuodaan esille esikuvat ja idolit, jotka toimivat esimerkkeinä ja innostajina harjoittelussa ja pelaamisessa. Vanhemmat ja idolit nostettiin esille, koska he ovat merkittävässä roolissa lasten ja nuorten liikkumisen taustalla. Tietopaketissa kootaan esille napakasti vanhempien ja esikuvien roolia liikunnan innostajina. Esite jatkuu liikuntamuistolla, joka on esitteen viimeinen.

Esitteessä on jäljellä kaksi tieto-osuutta, joiden aiheet ovat urheiluseurojen tarjonta lapsille ja nuorille sekä ohjaajan roolista. Urheiluseuroista on kerrottu lyhyesti, mitä kaikkea urheiluseurat tarjoavat harrastajalle, kuten ohjauksen ja tilat. Tietopaketissa on nostettu esille urheiluseurojen parhaita puolia laadukkaasta työstä ja mahdollisuudesta liikunnan harrastukseen sekä mahdollisuudesta lähteä kohti huippu-urheilua. Viimeisenä esitteessä on ohjaajien roolista sekä nuorten näkemyksiä, millainen on hyvä ohjaaja ja valmentaja. Nuorten mielestä hyvä ohjaaja on kannustava ja innostava, mutta lisäksi ohjaajan tulee olla tarvittaessa tarpeeksi vaativa. Tietopaketissa kootaan edelliset asiat, jonka lisäksi mainitaan, että valmentajan on aina hyvä kehittää itseään. Viimeisten tieto-osuuksien sisältö on pitkälti kyselyiden pohjalta.

Liikunta ottaa paljon, mutta antaa paljon enemmän! (Mies 21v.)

Liikunnan antamat kokemukset ovat se juttu, mikä yhdistää kaikkia tieto-osuuksia ja tarinoita mukavista liikuntamuistoista. Tämän takia edellä mainittu sitaatti on esitteen lopetus. Liikunnan iloa tehdään kaikki yhdessä. Siihen osallistuu itse lapset ja nuorten, mutta lisäksi vanhemmat, urheiluseurojen ohjaajat sekä kaikki muut, jotka ovat mukana urheilutoiminnassa. Olisi todella tärkeä, että lapsia ja nuoria saataisiin

innostettua liikunnan pariin. Esitteen tarkoitus on olla materiaali, joka tuo esille juuri näitä liikunnan hienoja asioita.

6.3 Julkaisu, levitys ja kustannukset

Esite tulee Valo ry:n käyttöön, jolla on muokkaus- ja kehitysoikeudet esitteeseen. Käytännössä se tarkoittaa, että Valo ry saa käyttää tekemääni esitettä parhaaksi katsomassaan tavalla. Muokkusoikeus jäi Valo ry:lle, koska esitteen valmistumisvaiheessa esitteen käyttötarkoitus jäi epäselväksi. Tilaajaorganisaatiossa tapahtuneiden muutosten takia esitettä ei käytetä alkuperäisen hankkeen lisämateriaalina. Esitteen julkaiseminen visuaalisesti valmiina versiona jää epätietoisuuden valtaan, koska esitteen käyttökohde on epäselvä. Valo ry:n kanssa oli alkujaan sovittu, että Valo ry auttaa visuaalisesti lopullisen esitteen tekemisessä. Käytön epäselvyyden vuoksi esitettä ei tehty opinnäytetyöprosessin aikana loppuun. Visuaalinen viimeistely jäi siis Valo ry:n vastuulle. Näiden vaiheiden jälkeen myös esitteen levitys jää epäselväksi.

Esitteen tekemisessä koitui kustannuksia, kun haastattelut olivat eri puolilla Suomea. Matkakuluista sovittiin Valo ry:n kanssa, että he maksavat matkakorvaukset. Käytännössä kerroin mahdolliset haastattelupaikat ja niistä mahdollisesti tulevat matkakulut. Valo ry hyväksyi haastatteluista koituvat kulut. Haastattelujen lisäksi kävin tapaamassa työelämäohjaajaa Valo ry:n toimipaikassa Helsingissä. Samalla toimitin kuitit matkoista ja niiden pohjalta sain korvauksen matkoista. Muita kustannuksia ei opinnäytetyöprosessissa tullut, koska esite jäi tässä vaiheessa sähköiseksi versioksi. Jos esitteestä tehdään jossain vaiheessa painettu versio, niin kustannukset menevät Valo ry:lle.

6.4 Materiaali työelämätilaajan näkökulmasta

Pyysin palautetta esitteestä työelämäohjaaja Pekka Nikulaiselta. Esitteen tämän hetkinen merkitys jäi oletettua pienemmäksi tilaajalle, koska esite ei tullut alkujaan suunniteltuun projektiin. Palautteen avulla halusin tilaajan näkemyksen esitteen

onnistumisesta ja sopivuudesta mahdolliseen käyttötarkoitukseen. Nikulaisen (2013) mukaan esitteessä tuodaan keskeiset asiat hyvin esille. Esitteessä on tuotu esille kokonaisvaltaisesti liikunnan merkitystä nuorille. Merkitys on paljon muutakin kuin pelkästään liikkuminen. Siihen vaikuttaa monet tekijät, joista vanhemmat, ohjaajat ja urheiluseurat on tuotu esitteessä esille.

Esitteen tekemistä suunnitellessa haluttiin esille nostaa nuorten omia kokemuksia. Muutenkin tarkoituksena oli lähestyä asiaa nuorten näkökulmasta, joka on myönteinen asia. Sillä monesti esitteitä tehdään asiantuntijanäkökulmasta, jolloin nuoret ovat ainoastaan kohderyhmä (Nikulainen 2013). Esitteen hyödyntämisestä Nikulainen (2013) kommentoi, että esitettä hyödynnetään mahdollisesti erilaisissa yhteyksissä. Opinnäytetyön merkittävyys tilaajataholla ei ollut sellainen kuin sitä alkujaan suunniteltiin. Se on harmillinen asia, mutta toivottavasti esitettä tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa.

7 ARVIOINTI

Esitteen tekeminen oli itsenäistä työtä, jossa sai päättää esitteen rakenteesta ja sisällöstä. Tilaajaorganisaatio antoi lähtökohdat esitteeseen ja auttoi sekä ideoi vahvasta alkuvaiheesta, jolloin suunniteltiin kyselyä sekä haastatteluita. Yhteyttä pidettiin sähköpostitse, joka on ajoittain hidasta. Organisaatiomuutosten myötä esitteen sisältö jäi vastuulleni ja sain itse päättää esitteen sisällöstä ja rakenteesta. Esitteen taitto ja visuaalinen toteutus jäi avoimeksi, koska Valo ry:n oli tarkoitus auttaa niiden lopullisessa toteutuksessa. Sovittiin, että Valo ry hoitaa taiton ja visuaalisen viimeistelyn. Esitteessä onnistuin tuomaan tärkeitä asioita esille lasten ja nuorten liikunnan merkityksestä ja lisäksi esitteessä nousee esille nuorten oma ääni, joka oli tarkoituskin olla esillä.

7.1 Suunnittelu

Työn suunnittelu alkoi lokakuussa 2012 sen aikaiselle Nuorelle Suomelle, josta löytyi aihe opinnäytetyölle vähävaraisten harrastamista tukevasta hankkeesta. Organisaat-

tiomuutosten jälkeen opinnäytetyönä tehty esite valmistui toukokuun loppuun 2013, joka tuli Valo ry:n käyttöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä muutoksia tulee ja tässä tapauksessa muutokset olivat melko suuria. Se vaatii joustavuutta ja valmiutta muokkaamaan työtään tilaajaorganisaation tarkoituksen mukaiseksi. Käytännössä se tarkoitti kohderyhmän muuttamista, jotta esite olisi paremmin muokattavissa tarpeen mukaan. Esitteen käyttötarkoituksen tietämättömyys loi epävarmuutta esitteen lopulliseen toteutukseen.

Esitteen kirjoittaminen tapahtui vaiheittain, joiden välissä saattoi olla viikkojakin taukoja. Esitteen tekemiseen vaikutti opinnäytetyön muut vaiheet, kuten kysely ja haastattelut. Molemmat vaiheet vaativat suunnittelua, jossa tavoitteena oli saada materiaalia esitettä varten. Esitteen sisältöön vaikutti myös kirjallisuudesta kasattu tietoperusta. Ensimmäisen version jälkeen sain palautetta työelämäohjaaja Nikulaiselta ja samalla tuli tieto esitteen käyttötarkoituksen muutoksesta. Käytännössä se tarkoitti tietämättömyyttä esitteen käytöstä, joka aiheutti muutoksia esitteeseen. Lopullisessa esiteversiossa hain yleistettävyyttä, jotta esitteestä olisi muokattavissa sopivanlainen materiaali, johonkin hankkeeseen tai muuhun käyttötarkoitukseen.

7.2 Teksti

Kirjoittaminen oli prosessi, jossa taustatietojen, kyselyn ja haastattelujen sisältö koottiin tekstiksi esitteeseen. Taustatieto tuli olla niin hyvin sisäistetty, että pystyi kirjoittamaan tekstit ilman lainauksia eli toimia aiheen asiantuntijana. Kyselyistä ja haastatteluista haettiin aiheisiin sopivia sitaatteja, jotka tukevat tekstiä nuorten omana näkökulmana. Tekstin lopulliseen muotoon saaminen vaati monia tekstin lukukertoja sekä sanamuotojen ja lauserakenteiden miettimistä. Tarkoituksena olivat selkeät ja helposti ymmärrettävät tekstit.

Tekstejä miettiessä tuli huomioida esitteen rakenne, joksi valikoitui perinteinen A5 kokoinen lehtimäinen rakenne. Tekstejä suunnitellessa oli pohdittava, mitkä asiat tulisi olla esitteessä ja mitkä voi jättää pois. Lasten liikunnasta puhuttaessa monilla asialla on merkitystä. Sisällön perusteluna onkin tietoperustasta esille nousseet asiat sekä nuorten esille nostamat asiat. Niiden pohjalta esitteeseen valikoitui siinä olevat

asiat. Olen mielestäni onnistunut sisällön valinnassa sekä tekstien tekemisessä. Esitteestä tuli tekstien osalta selkeä ja erittäin luettava kokonaisuus.

8 POHDINTA

Lähdin tekemään Liikunnan merkitys elämässä esitettä ajatuksella, että saisin tehtyä tilaajaorganisaatiolle merkittävän lisämateriaalin hankkeeseen. Tarkoituksena oli tehdä selkeä ja viimeistelty esite itselle tärkeään aihealueeseen eli liikuntaan. Opinnäytetyöprosessia ohjasi kiinnostus liikuntaan sekä halu tuottaa merkityksellinen esite. Prosessin aikana esitteen tekeminen on kokenut monenlaisia vaiheita ja muutoksena oli esitteen käyttötarkoituksen muuttuminen. Esitettä tehdessä pääsi näkemään työelämän muutokset, jotka vaikuttivat omaan tuotokseen. Esitteen tekeminen oli kokonaisuudessaan haaste, joka vaati paneutumista moneen asiaan. Tiedonkeruumenetelmät vaativat aikaa ja työtä, mutta halusin panostaa koko prosessiin ja mielestäni panostaminen kannatti.

Pidän valmistamaani esitettä merkittävänä tuotoksena, jossa tuodaan esille liikunnan merkityksestä nuorten lähtökohdista. Monesti erilaiset selvitykset ja esitteet tehdään ylhäältä alaspäin eikä päinvastoin. Toivottavasti esitteelle löytyy sopiva käyttökohde, jossa sillä on merkitystä. Esitteen todellista tarkoituksen mukaisuutta on mahdoton arvioida, koska esitteen käytöstä ei tiedetä mitään. Aiheena lasten ja nuorten liikunta on merkittävä, koska liikunnan tärkeys on huomattu ja liikkumattomuuden vaikutukset voivat näkyä yhteiskunnan tasolle asti, esimerkiksi ihmisten kasvavina terveysongelmina.

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen, koska on päässyt kohtaamaan uusia ihmisiä. Sosiaaliset taidot ovat merkittäviä taitoja työelämässä. Prosessin aikana on huomannut, kuinka pitää olla valmiina muutoksiin ja pystyä sopeutumaan muuttuviin asioihin. Pidän opinnäytetyöprosessia itsenäisenä ja vastuuta tuli paljon prosessin aikana. Alkuvaiheessa sai tukea suunnitteluun sekä kyselyn ja haastatteluiden toteuttamiseen. Esitteen toteuttamisessa sai vastuuta suunnitella rakennetta ja sisältöä, josta palautetta tuli melko vähäisesti. Katson syyksi tilaajaorganisaation muutokset, jotka vaikuttivat työelämäohjaajien työhön. Kaikkien vaiheiden jälkeen voi

sanoa, että on oppinut itsenäistä työskentelyä, jossa on vastuussa lopputuloksen valmistumisesta. Mielestäni onnistui kuitenkin tekemään esitteen, joka on käyttökelpoinen liikunnan merkittävydestä puhuttaessa.

Motivaatio esitteen tekemiseen säilyi koko prosessin ajan. Olen toiminut avoimesti ja pitänyt mielessä esitteen tavoitteen. Esite ei toteutunut aivan alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti, mutta Valo ry saa käytettäväkseen esitteen, jota voivat muokata käyttötarkoituksensa mukaisesti. Opinnäytetyössä on ollut monia vaiheita, joiden tekeminen vaati perehtymistä, kuten kyselyn ja haastatteluiden toteuttaminen. Kaikki tähtäsi kohti esitettä, jonka tekemisessä luotin omaan osaamiseen ja kykyyn valita sopivat asiat esitteeseen. Esitteestä tuli mielestäni hieno taidon näyte omasta ammattitaidostani.

LÄHTEET:

Aarresola, Outi 2012. Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Asiantuntijaryhmä (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta. Viitattu 21.5.2013. <http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/b3724cd85678f133b1c7c7bcda203f86/1379767598/application/pdf/6112781/Lapsuusvaiheen%20m%C3%A4%C3%A4rittelyn%20asiantuntijaty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20raportti%202012%20FINAL%21.pdf>

Beurling, Juha (toim.) 2011. Reilun pelin käsikirja. Kohti eettisempää liikuntaa ja urheilua. Viitattu 31.1.2013. https://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/4ba6bae93643a1f100a72f29bcb7ace8/1379767624/application/pdf/3639033/SLU-REPE_KIRJA_suomi_FINAL_low.pdf

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Hakkarainen, Harri 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 19.2.2013.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Heinilä, Kalevi 2012. Mikä on urheilua? Viitattu 2.12.2012.

<http://lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2012/2/artikkelit/mika-urheilua>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Härkönen, Asko 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Järvi, Ulla & Vainikainen, Tuula 2010. Asiantuntijan mukaan. Viestintäopas media-ajan asiantuntijoille. Turku: Oy Enostone Ltd.

Kaikkonen, Risto & Hakulinen-Viitanen, Tuovi 2012. Tulokset. Lasten ja perheiden elinympäristö. Teoksessa Kaikkonen, Risto & Mäki, Päivi & Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Markkula, Jaana & Wikström, Katja & Ovaskainen, Marja-Leena & Virtanen, Suvi & Laatikainen Tiina (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Viitattu 31.1.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8>

Koski, Pasi 2008. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Sell, Anna (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. 2. muuttumaton painos. Helsinki: Hakapaino Oy, 299–319.

Kuutti, Heikki 2002. Tutkittu juttu. Johdatus tutkivaan journalismiin. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054

Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15–42.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013. Lapsen liikunta. Viitattu 23.8.2013. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Mäenpää, Pasi 2010. Mikä motivoi lapsia urheiluun? Mikä on esikuvien rooli? Viitattu 20.3.2013. <http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=4&uutinen=16723185>

Mäenpää, Pasi & Korkatti, Sirpa 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. SLU-Julkaisusarja 1/2012.

Nieminen, Jarkko 2009. Pelaamisen lumo. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Nikulainen, Pekka 2013. Opinnäytetyö. Email jani.ruotsalainen@humak.edu 6.6.2013.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 21.11.2012.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nuori Suomi ry 2013. Ohjaajan rooli. Viitattu 8.2.2013.

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajan+rooli.htm

Nuorisolaki 27.1.2006/72.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nurmi, Jari-Erik 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä.

Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. 1. painos. Helsinki: WSOY, 256–274.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013a. Liikuntajärjestöille reilut 38 miljoonaa euroa.

Viitattu 16.8.2013.

http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2013/01/liikuntajarjestojen_valtionavustukset.html?lang=fi&extra_locale=fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013b. Lasten ja nuorten liikunta. Viitattu 22.1.2013.

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/

Pohjois-Karjalan liikunta ry 2013. Tukea harrastamiseen -hanke. Viitattu 16.8.2013.

http://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/

Rajala, Katja 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. Viitattu 31.1.2013.

http://www.edu.fi/download/125913_Lisy_raportti.pdf

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Litterointi. Viitattu 26.4.2013.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html

Salibandyliitto 2013. Peli meille kaikille. Viitattu 23.8.2013.

http://salibandy.net/sites/salibandyliitto.fi/files/article/esite%206-13-vuotiaiden%20s%C3%A4b%C3%A4st%C3%A4_0.pdf

Sievinen, Jani & Mélar, Kari 1996. Janin tarina. Juva: Werner Söderström osakeyhtiö.

Skyttä, Jaana 2011. Lapsista yli puolet liikkuvat liian vähän. Viitattu 16.8.2013.

<http://www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/lapsista-yli-puolet-liikkuu-liian-vahan/418657/>

Suomen liikunta ja Urheilu 2010. Kansallinen liikuntatutkimus. Lapset ja nuoret analysointia. Viitattu 6.2.2013.

<http://www.slu.fi/@Bin/3251192/110118+Lapset+ja+nuoret+analysointia+NS.pdf>

Suomen Liikunta ja Urheilu 2012. Uusi liikuntajärjestö ry on nyt Valo. Viitattu 2.12.2012. <http://www.slu.fi/?x13001=4319548>

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010. Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010 Viitattu 20.11.2012.

Suomen Urheilugaala 2013. Esikuva. Viitattu 2.4.2013.

<http://www.suomenurheilugaala.fi/palkitut/2013/esikuva/>

Sääkslahti, Arja & Soini, Anne & Mehtälä, Anette & Laukkanen, Arto & Iivonen, Susanna 2013. Mitä tiedämme suomalaislasten liikkumisesta tutkimustulosten perusteella. Viitattu 16.8.2013.

http://www.perheliikunta.fi/files/.../Perheliikuntaverkosto_2013_Helsinki.pptx

Tamminen, Juhani 2008. Aurinkokuningas: Menesty omassa joukkueessasi. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Telama, Risto & Laakso, Lauri 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen & Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. 1. painos. Helsinki: WSOY, 275–288.

THL 2013. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 22.2.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2013a. Valo. Viitattu 29.1.2013. <http://www.valo.fi/>

Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2013b. Valon strategia 2013–2015 yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. Viitattu 29.1.2013. <http://valo-fi->

bin.directo.fi/@Bin/20f335f155710d7cc1581f154fd7f2c1/1379768360/application/pdf/288903/Valon%20Strategia%202013-2015.pdf

Vuorela, Suvi 2005. Haastattelumenetelmät. Viitattu 3.7.2013.

<http://www.cs.uta.fi/usabsem/luvut/3-Vuorela.pdf>

Vuori, Ilkka 2003. Lisää Liikuntaa! Helsinki: Edita Prime Oy.

LIITTEET:

Liite 1: Kyselylomake

Liikunnan merkitys elämässäsi.

Hei! Kyselyllä selvitetään liikunnan merkittävyyttä elämässä. Kyselyn vastauksia käytetään valmistelemassani opinnäytetyössä. Vastaamiseen menee noin 20 minuuttia. Kaikki vastaukset käsitellään siten, että vastaajan henkilöllisyys ei tule esille.

Kysely on osa opinnäytetyötäni ja se tehdään yhteistyössä Valon kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa materiaalia, jossa on todellisia tarinoita liikunnan tärkeydestä elämässä. Ihmisten liikunnan kautta saadut kokemukset ovat tärkeässä roolissa. Vastauksesi on tärkeä. Kiitos!

Opinnäytetyö on kaksivaiheinen. Tämä kysely on tutkimuksen ensimmäinen vaihe. Toinen vaihe on haastattelut, joissa haetaan konkreettisia tarinoita liikunnan parista. Ensisijaisesti haluan vastauksia kyselyyn! Haastattelusta kiinnostuneet voivat halutessaan antaa yhteystiedot kyselyn lopussa.

Perustietoja

1. Sukupuoli *

Mies/Poika Nainen/Tyttö

2. Ikä

2 merkkiä jäljellä

3. Minkälaista urheilua ja liikuntaa harrastat (seurassa ja omatoimisesti)?

400 merkkiä jäljellä

Kokemuksia liikunnasta

4. Miksi harrastat liikuntaa?

240 merkkiä jäljellä

5. Kerro lyhyesti yksi kiva muisto liikunnan parista?

1000 merkkiä jäljellä

6. Mitä koet saaneesi liikunnan harrastamisesta?

500 merkkiä jäljellä

7. Kuka/ketkä ovat olleet innostajiasi liikunnan harrastamiseen? Miten?

Kerro, kuka tai ketkä ovat mielestäsi vaikuttaneet sinun liikunnan harrastamiseen. Voit kertoa, vaikka esimerkin miten joku tai jotkut ovat vaikuttaneet harrastamiseen.

400 merkkiä jäljellä

Harrastamisen mahdollisuudet

8. Mitä harrastaisit tai minkä lajin aloittaisit, jos ei tarvitsisi ajatella mitä se maksaa?

200 merkkiä jäljellä

9. Oletko joutunut luopumaan jostain harrastuksesta, vaikka itse olisit halunnut jatkaa harrastamista?

- Kyllä
 Ei

Jos vastasit kyllä, niin vastaan myös kysymyksiin 10 ja 11

10. Mistä harrastuksesta olet joutunut luopumaan? Miksi?

400 merkkiä jäljellä

11. Miltä harrastuksen lopettaminen sinusta tuntui?

400 merkkiä jäljellä

12. Muuta liikuntaan liittyvään. Tähän kohtaan voit kertoa mitä tahansa, joka sinusta tuntuu tärkeältä liikunnan harrastamiseen liittyen. Sana on vapaa.

500 merkkiä jäljellä

13. Opinnäytetyön toisessa vaiheessa tehdään muutamia haastatteluja, joissa haetaan konkreettisia esimerkkitarinoita liikunnan positiivisista vaikutuksista elämään. Jos olisit kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, niin täytä yhteystieto kohta.

Etunimi

Sukunimi

Sähköposti

Seura

laji

Liite 2: Liikunnan merkitys elämässä esite

Liikunnan merkitys elämässä



Jani Ruotsalainen

MIKÄ MERKITYS ON LIIKUNNALLA LAPSELLE JA NUORELLE?

Lasten ja nuorten liikuntamäärät ovat olleet laskussa, joka on huolestuttava suuntaus terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Lasten liikuntasuositus on 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin. Yli puolet lapsista ei kuitenkaan liiku tarpeeksi. Sen takia liikunnan harrastamiseen pitää kannustaa heti lapsesta lähtien. Liikkumisen lähtökohdiana pitää olla omaehtoinen liikunta, johon lasta kannustetaan. Vanhemmat toimivat juuri innostajina liikunnan pariin. Lisäksi liikkumista tukevat koulut ja urheiluseurat.

Lapset ja nuoret oppivat liikuntaharrastuksessa terveellisen elämäntavan, joka kantaa koko elämän ajan. Olisi erittäin tärkeää, että lapset ja nuoret liikkuisivat riittävästi, jotta pysyisivät terveisinä ja hyvinvoivina. Riittävän liikuntamäärän saavuttamiseksi lapsen ja nuoren tarvitsevat omaehtoista liikuntaa, johon vanhempien pitäisi innostaa. Urheiluseurat tarjoavat lisä mahdollisuuden liikuntaharrastukseen.

”Urheilu on tarjonnut elämään sellaisia elämyksiä, joita on mahdoton muuten saavuttaa.” Mikko

- ❖ Liikunta kasvattaa terveelliseen elämäntapaan
- ❖ Riittävä liikunta pitää terveenä ja hyvinvoivana
- ❖ Urheilu tarjoaa jännitystä ja elämyksiä harrastajalle ja koko perheelle



Stina 17v

Stina kertoo yhdeksi parhaista muistoista liikunnan parissa, kun osallistui 7-vuotiaana Hippon hiihtoihin. Paikalla oli paljon katsojia ja osallistujien joukossa oli monta samanikäistä tyttöä. Jännitys oli kova kisan takia, mutta Stina antoi kaikkensa ja se palkittiin kolmannella tilalla. Muiston tärkeimmäksi seikaksi nousee jännityksen voittaminen. Hippon hiihdot ovat jääneet taakse ja nyt Stina pelaa pesäpalloa.

Stinan mielestä liikunta kannattaa, koska liikunta pitää hyvässä kunnossa niin fyysisesti kuin henkisesti.

MITÄ LIIKUNTA ANTAA LAPSELLE JA NUORELLE?

Liikunnan harrastaminen antaa lapselle ja nuorelle monenlaisia mahdollisuuksia ja kokemuksia. Liikkuminen lapsesta asti kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan, joka on tärkeää hyvinvoinnin ja oman terveyden kannalta. Liikunnan kautta syntyy innostus urheiluun, jossa monipuoliset liikuntataidot kehittyvät.

Urheiluseuran toiminnassa mukana ollessa saa kavereita ja oppii samalla sosiaalisia taitoja, jotka ovat elämässä todella tärkeitä. Lisäksi urheilusta saa mielettömiä kokemuksia ja elämyksiä, joita ei välttämättä muualta saa. Liikunta antaa varmasti enemmän kuin ottaa.

”Liikunnan harrastus on minulle elämäntapa, joka pitää minut hyvässä kunnossa ja luo mielihyvää sekä myös sosiaalisten suhteiden takia harrastan joukkuelajia.” Stina

- ❖ Liikunta antaa kokemuksia ja elämyksiä
- ❖ Kaverit ovat liikuntaharrastuksessa monesti tärkeitä
- ❖ Liikunta opettaa terveelliseen elämäntapaan



Mikko 21v

Mikko kertoo mukavaksi muistoksi loistavasti menneen salibandykauden. Kausi huipentui salibandyliigaan nousulla. Kokemuksena tärkeintä oli joukkueovereiden kanssa kauden aikana koetut asiat ja yhteinen työ, jonka he tekivät. Hieno kausi huipentui nousuna liigaan. Kausi kuvastaa Mikolle koko urheilun merkitystä. Tavoitteen saavuttamiseksi on saanut tehdä töitä ystävien kanssa ja kausi tarjosi lukuisia elämyksiä, jotka eivät koskaan unohdu.

Mikon mielestä liikunta kannattaa, koska se antaa paljon kokemuksia ja elämyksiä elämään.

KETKÄ KANNUSTAVAT LAPSET JA NUORET LIKKUMAAN?

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa innostamaan ja kannustamaan lapsia ja nuoria liikkumaan. Lapsi tarvitsee vanhempien esimerkkiä ja tukea liikunta innostuksen syntymiseen. Myös kiinnostus lasten saavutuksista innostaa lapsia jatkamaan liikunnan harrastamista. Vanhempien rooli on paljon muutakin kuin toimia pyykinpesijöinä tai harjoituksiin kuljettajina.

Kaikille lapsille varmasti löytyy mieluisa liikuntamuoto. Ei ole merkitystä mitä lajia harrastaa, vaan tärkeintä on, että liikuntaa tulee tarpeeksi. Olkaa innostavia liikuntaa kohtaan ja lähtekää välillä yhdessä liikkumaan koko perheen voimin!

"Eniten ovat vaikuttaneet vanhempani. Liikunnallisina ja liikunnallista elämäntapaa arvostavina ovat kannustaneet ja myös ohjanneet minutkin liikunnan pariin. Lapsuudestani on tarttunut liikunnallisen elämän malli, joka on pesiytynyt syväälle minuun ja jo monta vuotta olen urheillut hyvällä motivaatiolla."
Mikko

Nuorilla on paljon esikuvia, jotka voivat olla oman lajin maailman huppuja tai oman seuran parhaimmistoa. Nuorten esikuvat eivät aina rajoitu omaan lajiin, vaan esikuvat löytyvät kiinnostavista lajeista. Esikuvat toimivat innoittajina liikunnan harrastamiseen.

"Idolit ja esikuvat eri lajien parissa ovat innostaneet tekemään töitä ja harrastamaan liikuntaa." Olli

- ❖ Vanhemmat toimivat kannustajina ja esimerkkeinä liikunnan harrastamiseen
- ❖ Liikunta antaa koko perheelle kokemuksia ja elämyksiä
- ❖ Esikuvat ja idolit motivoivat harjoittelemaan



Olli 22v.

Ollin ikimuistoinen liikuntakokemus on nousu salibandyssa divariin. Nousussa hienointa oli yhteisen tavoitteen täytyminen. Joukkue teki yhteistyötä koko kauden, jotta tavoitteeseen päästäisiin. Muiston arvoa nostaa omat onnistumiset kauden aikana. Olli kertoo, että pari edellistä kautta olivat olleet vaikeita. Omat onnistumiset nostaa entisestään intoa jatkaa harrastamista. Olli haluaa haastaa itsensä ja pyrkii sitä kautta kehittymään mahdollisimman hyväksi pelaajaksi.

Ollin mielestä liikunta kannattaa, koska liikunnan parista löytää kavereita ja tutustuu uusiin ihmisiin.

MITÄ URHEILUSEURAT TARJOAVAT HARRASTAJALLE?

Urheiluseurat ovat yhdessä suurin lasten ja nuorten liikuntaharrastusten järjestäjä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan liikuntaa harrastaa noin 90 % lapsista ja nuorista. Heistä liikuntaa harrastaa urheiluseuroissa reilu 40 %. Urheiluseurat ovat siis merkittäviä lasten ja nuorten liikuttajia.

Urheiluseurat tarjoavat harrastajalle monipuolisesti mahdollisuuksia harrastaa. Seurojen toimintaan kuuluu paljon muutakin kuin harjoitusten ja kilpailujen järjestäminen. Ohjauksen ja valmentamisen järjestäminen on seurojen perustehtäviä, mikä vaatii monesti vapaaehtoisten panosta. Lisäksi urheiluseura järjestää harjoittelupaikat ja mahdollistaa tätä kautta harjoitukset ja mahdolliset kilpailut. Urheiluseurojen taustalla työskentelee paljon vapaaehtoisia, jotka tekevät todella merkittävää työtä mahdollistaen liikunnan harrastamisen. Vapaaehtoiset eivät saa useinkaan heidän ansaitsemaansa kiitosta työstään.

”Urheiluseurassa harrastaminen luo yhteisöllisyyttä.” Stina

- ❖ **Urheiluseurat tarjoavat turvallisen paikan oppia uusia taitoja**
- ❖ **Urheiluseurat tarjoavat laadukasta ohjausta ja valmennusta**
- ❖ **Monissa urheiluseuroissa voi harrastaa liikuntaa harrastamisen ilosta tai tähdätä huippu-urheiluun**
- ❖ **Urheiluseurojen toiminnassa tutustuu uusiin ihmisiin**
- ❖ **Urheiluseuratoiminta on yhteisöllistä**

MILLAINEN ON NUOREN IHANNE OHJAAJA TAI VALMENTAJA?

Ohjaajat ja valmentajat ovat tärkeässä roolissa urheilussa. He ovat niitä, jotka toimivat eniten lasten ja nuorten kanssa urheiluseuroissa. Sen takia on tärkeä, että ohjaajat ja valmentajat pyrkivät palvelemaan harrastajia. Se on ohjaamista ja neuvomista tavoitteiden mukaisesti liikunnan harrastamisessa ja kilpailemisessa. Valmentajan on hyvä ottaa huomioon harrastajan tavoitteet ja tarjota mahdollisuudet tavoitteiden täyttämiseen.

Nuorten mielestä hyvän valmentajan ja ohjaajan ominaisuuksia ovat kannustaminen ja innostaminen. Lisäksi täytyy omata riittävä tietotaito. Ohjaajan ja valmentajan kannattaa tehdä työtään omalla persoonalla. Tavoitteellisessa urheilussa valmentajan täytyy olla myös riittävän vaativa.

”Hyvä valmentaja osaa asiansa ja on kannustava. Hyvinä valmentajina toimivat entiset tai nykyiset pelaajat, joilla on kokemusta ja tietämystä lajista. Pelaajakokemus nostaa valmentajan arvostusta. Valmentajat toimivat samalla hyvinä esikuvina.”
Stina

- ❖ Valmentajan on hyvä kuunnella harrastajia
- ❖ Harjoituksista kannattaa tehdä vaihtelevia, jotta innostus säilyy harrastukseen
- ❖ Valmentaja voi aina kehittää itseään

**”Liikunta ottaa paljon, mutta antaa
paljon enemmän!” Mikko**