

PALLOTTELUA LAJISTA LAJIIN

Oulumpia-hanke

Tuija Nyman

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

PALLOTTELUA LAJISTA LAJIIN

2014

Virpiniemen liikuntaopisto

Tuija Nyman

Hyväksytty 2.10.2014

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä	Tuija Nyman	Vuosi	2014
Ohjaaja	Heikki Hannola Kaisa Turpeenniemi		
Toimeksiantaja	Virpiniemen liikuntaopisto		
Työn nimi	Pallottelua lajista lajiin		
Sivu- ja liitemäärä	69 + 3		

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää, millaista on haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyö 7–12-vuotiaiden palloilulajeissa nykyään ja miten haukiputaalaisten urheiluseurojen työpajatoimintaan osallistuneet 7–12-vuotiaat ja heidän vanhempansa kehittäisivät urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyötä monipuolisuuden näkökulmasta. Lisäksi selvitettiin, kuinka monipuolisesti haukiputaalaiset palloilua harrastavat 7–12-vuotiaat liikkuvat ja harrastavat.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen kvalitatiivisen aineisto kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla työpajatoiminnoissa. Tutkimusjoukko koostui seurojen johtohenkilöistä, junioripäälliköistä, puheenjohtajasta, varapuheenjohtajasta, johtokunnan jäsenistä, valmentajista ja palloilua harrastavan vanhemmasta, Oulumpia-hankkeen projektipäälliköistä ja Virpiniemen liikuntaopiston rehtorista. Kvantitatiivinen aineisto kerättiin kyselytutkimusten avulla. Tutkimusjoukko koostui 7–12-vuotiaista haukiputaalaisissa seuroissa harrastavista lapsista ja heidän vanhemmistaan.

Tulosten mukaan haukiputaalaiset urheiluseurat eivät ole tehneet yhteistyötä palloilulajeissa 7–12-vuotiaiden osalta. Johtopäätöksenä on, että seurojen välinen yhteistyö kannattaisi aloittaa toiminnan kehittämiseksi. Seurojen välisiä mahdollisia yhteistyön muotoja monipuolisuuden näkökulmasta ovat Oulumpia-ryhmän harjoittelu, monilajijoukkueen perustaminen, yleispalloilusarja, viikonlopputurnaukset, korttelisarja, taitoleiri tai -illat, iltapäivä-/palloilukerho, saman ikäluokan harjoitusajoista sopiminen siten, että harjoitusajat mahdollistavat monipuolisen harrastamisen ja yhteinen toimintamalli. Tulosten mukaan suurin osa haukiputaalaisista 7–12-vuotiaista lapsista harrasti seurassa yhtä lajia. He liikkuvat viikon aikana urheiluseurassa ja vapaa-ajalla keskimäärin kymmenen tuntia. Monipuolisuuden ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta olisi tärkeää päästä liikkumisessa 14 tuntiin viikossa. Monipuolisimmin harjoitteita joukkueiden harjoituksissa yhden viikon aikana tekivät kolmen lajin harrastajat. Johtopäätöksenä on, että seurojen on hyvä tukea monipuolista ja monilajista harjoittelua.

Avainsanat: haukiputaalaiset urheiluseurat, monipuolisuus liikunnassa, motorinen kehitys, motorinen taito 7–12-vuotiaalla, pallopelit, yhteistyö

School of Social Services,
Health and Sports Degree Programme in
Sports and Leisure

Author	Tuija Nyman	Year	2014
Supervisor	Heikki Hannola Kaisa Turpeenniemi		
Commissioned by	Virpiniemi Sport Institute		
Subject of thesis	Bouncing the Ball from One Sport to Another		
Number of pages	69 + 3		

The purpose of this thesis was to explore how ball sports clubs for 7 to 12 year old children cooperate in Haukipudas at the moment. The purpose was to find out how people who participated in workshops organized by the sports clubs in Haukipudas, including the 7 to 12 year old children and their parents, would like to develop this cooperation between the different clubs in order to make activities more versatile. The thesis also aimed to explore the diversity of sports this age group of children participate in, and what their overall physical activity level was.

Both qualitative and quantitative research methods were used in this thesis. The qualitative data was collected by participant observation in workshops. The qualitative research sample consisted of sports club leaders, the manager of the junior section, chairman, vice chairman, members of the board of directors, coaches, and a parent. Furthermore, the manager of the Oulumpia Project and the headmaster of Virpiniemi Sport Institute were among the informants. The quantitative data was collected by using questionnaires. The quantitative research target group consisted of 7 to 12 year old children who were training in sports clubs in Haukipudas, and their parents.

The results showed that there has not been any cooperation between sports clubs in Haukipudas with regards to ball sports for 7 to 12 year olds. As a conclusion, the clubs in Haukipudas should start to work together to develop the activities they offer. Potential forms of cooperation between the clubs could include Oulumpia training, creating teams for multiple sports, leagues for general ball games, weekend tournaments, quarter series, camps or evenings for developing motor skills. In addition, afternoon and ball game clubs, agreement on training times for different age groups between clubs to allow participation in a variety of sports, and coordinating models of operation could be arranged. The results also showed that the majority of children between the ages of 7 and 12 in Haukipudas were participating in one sport only. On the average these children were physically active during organized sports and free time for ten hours per week. For diversity and to reach the recommended activity levels, it would be important to be physically active for at least 14 hours per week. The study found that the children who participated in three different sports were training in the most diverse way. The conclusion is that it would be beneficial for sports clubs to encourage diverse and multi-sport training.

Key words: ball games, cooperation, diversity in sports, motor development, motor skills in 7 to 12 year old children, sports clubs in Haukipudas

SISÄLLYS

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO	1
1 JOHDANTO	2
2 MOTORINEN KEHITYS JA MOTORINEN TAITO 7–12-VUOTIAALLA.....	4
2.1 MOTORIIKKA	4
2.2 MOTORINEN KEHITYS	4
2.3 MOTORINEN TAITO	5
2.4 SIIRTOVAIKUTUS	6
3 MONIPUOLISUUS LIKUNNASSA.....	8
3.1 LAPSEN MONIPUOLINEN LIKUNTA	8
3.2 MONIPUOLISUUDEN KÄSITTÄMINEN	8
3.3 MONIPUOLISUUS HARJOITTELUSSA ELINJÄRJESTELMIEN KAUTTA	9
3.4 MONILAJISUUS.....	10
3.5 LASTEN JA NUORTEN LIKUNTASUOSITUKSET	11
3.6 IDEOLOGISIA LIKUNTA- JA URHEILUMALLEJA MONIPUOLISEEN HARJOITTELUUN	12
3.7 YHTEENVETO MALLEISTA	15
4 HAUKIPUTAALAISTEN SEUROJEN ESITTELY JA PALLOPELIEN HARRASTAMINEN SEUROISSA.....	16
4.1 SEUROJEN ESITTELY	16
4.2 URHEILUSEURASSA HARRASTAMINEN	17
4.3 PALLOPELIT JA NIIDEN HARRASTAMINEN.....	18
4.4 PALLOPELIEN HARRASTAMINEN HAUKIPUTAALLA	20
5 YHTEISTYÖ.....	22
5.1 YHTEISTYÖN TARKOITUS.....	22
5.2 YHTEISTYÖESIMERKKEJÄ LAJIEN JA SEUROJEN TOIMINNASTA	22
5.3 PALLOILULAJIEN YHTEISTYÖ.....	23
6 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	25
7 TUTKIMUSTEN TOTEUTTAMINEN.....	26
7.1 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	26
7.2 TIEDONKERUUMENETELMÄT	27
7.2.1 <i>Havainnointi</i>	27
7.2.2 <i>Kysely</i>	28
7.3 KYSELYTUTKIMUKSEN AINEISTON KERÄÄMINEN JA AIKATAULUTUS	30
7.4 PERUSJOUKKO	31
7.5 AINEISTON ANALYSOINTI	33
8 TUTKIMUSTEN TULOKSET.....	34
8.1 HAUKIPUTAALAISTEN URHEILUSEUROJEN YHTEISTYÖ	34
8.2 KEHITYSEHDOTUKSIA URHEILUSEUROJEN JA PALLOILULAJIEN YHTEISTYÖHÖN	34
8.3 LIIKKUMISEN JA HARRASTAMISEN MONIPUOLISUUS	37
8.3.1 <i>Elinjärjestelmien kuormitus yhden viikon aikana harjoituksissa.....</i>	<i>41</i>
8.3.2 <i>Mielipiteet monilajisuudesta.....</i>	<i>44</i>
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	45
9.1 YHTEISTYÖ.....	45
9.2 PALLOILULAJIEN YHTEISTYÖ MONIPUOLISUUDEN NÄKÖKULMASTA	46
9.3 MONIPUOLINEN LIIKKUMINEN JA HARRASTAMINEN.....	49
10 POHDINTA.....	56
10.1 JOHTOPÄÄTÖKSET	56
10.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	56
10.3 TUTKIMUKSEN EETTISYYS.....	58

10.4 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN.....	59
10.5 JATKOTUTKIMUS- JA KEHITTÄMISAIHEET.....	61
LÄHTEET.....	62
LIITTEET.....	69

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Seuratoiminnan asema suomalaisen fyysisen aktiivisuuden, liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun toteuttajana.....	18
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden 7–12-vuotiaiden lasten syntymävuosi	32
Kuvio 3. Lapsen seura.....	33
Kuvio 4. Vanhempien tyytyväisyys haukiputaalaisten seurojen toimintaan	36
Kuvio 5. Vanhempien vastaukset lastensa harrastamien lajien määrästä	37
Kuvio 6. Lasten vastaukset lajien harrastamisesta seurassa	38
Kuvio 7. Lasten vastaukset lajien harrastamisesta seurassa monilajisuuden näkökulmasta.....	39
Kuvio 8. Lajien harrastaminen urheiluseuroissa kertoina viikossa	39
Kuvio 9. Lasten liikkuminen tunneissa viikon aikana urheiluseuroissa.....	40
Kuvio 10. Lapsen liikkuminen muulloin (koululiikunta, kavereiden kanssa vapaa-ajalla) kuin urheiluseuroissa viikon aikana tunteina	40
Kuvio 11. Lapsen yhden viikon aikana harjoituksissa tekemät harjoitteet	43
Taulukko 1. Fyysisten harjoitusten elinjärjestelmäkohtainen kuormitus.....	10
Taulukko 2. Pihapelien pelaaminen syntymävuoden, sukupuolen ja seuran mukaan	41

1 JOHDANTO

Suomessa palloilulajien harrastaminen on erittäin suosittua lasten ja nuorten keskuudessa. Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämän Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 8–12) mukaan jalkapallo, salibandy ja jääkiekko ovat kolme suosituinta palloilulajia 3–18-vuotiaiden keskuudessa. Monipuolisen harrastamisen näkökulmasta ajateltuna voidaan todeta, että enemmistö 3–18-vuotiaista harrastaa vähintään kahta lajia. Jaakkola (2010, 101) kirjoittaa, että mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsella on liikuntakokemuksia, sitä helpompi hänen on oppia uusia taitoja, jotka auttavat häntä kaikessa liikkumisessa.

Haukipudas on noin 19 000 ihmisen asuttama alue Oulun kunnassa ja sijaitsee noin 20 kilometrin päässä Oulun keskustasta (Väestötietojärjestelmä 2012). Haukiputaan alueella toimii useita perinteisiä urheiluseuroja, jotka tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia harrastaa erilaisia palloilulajeja. Esimerkkitapaus haukiputaalaisesta pojasta loppukesästä 2013 ja hänen harrastamisestaan haukiputaalaisissa seuroissa on hyvin tilannetta kuvaava ja syy, jonka takia asialle pitäisi tehdä jotain. Yhdeksänvuotias poika harrastaa kesäisin jalkapalloa, talvisin jääkiekkoa ja salibandyä. Jalkapallon pelaaminen jatkuu pitkälle syksyyn. Jääkiekkoharjoitukset alkavat elokuussa ja salibandyharjoitukset syyskuun alussa. Harrastusaikataulujen selvittyä käy ilmi, että kaikkien lajien harjoitukset osuvat samalle päivälle ja osittain samaan aikaan. Mitä lajia harrastetaan ja mikä jätetään pois? Pitääkö lapsen valita jo näin nuorena mitä lajia harrastaa?

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Virpiniemen liikuntaopisto, joka on Haukiputaan alueella sijaitseva liikuntapalvelujen tuottaja, liikunta-alan koulutuksien ja kurssien järjestäjä ja liikunta- ja majoitustilojen vuokraaja. Työ liittyy käynnissä olevaan Oulumpia-hankkeeseen. Hanke on Virpiniemen liikuntaopiston aloittama monialaisen oululaisen urheilun yhteistyön kehittämisen hanke. Hankkeen tarkoituksena on keskittyä ensimmäisen vuoden aikana muun muassa haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyön kehittämiseen. Ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus kehittää palloilulajien yhteistyötä. Lajeista mukana ovat futsal, jalkapallo, jääkiekko, koripallo, lentopallo ja salibandy. Tästä

työstä jää pois lajina koripallo, koska haukiputaalaisissa seuroissa ei ole vuosina 2002–2007 syntyneitä harrastajia.

Opinnäytetyö koostuu kolmesta tutkimuksesta. Tutkimusongelmien pohjalta tutkimusmenetelmiksi on määritelty havainnointi ja kysely. Havainnoilla selvitetään millaista on haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyö 7–12-vuotiaiden palloilulajeissa nykyään ja miten haukiputaalaisten urheiluseurojen työpajatoimintaan osallistuneet kehittäisivät urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyötä monipuolisuuden näkökulmasta. Kyselytutkimusten avulla selvitetään miten haukiputaalaisten urheiluseurojen 7–12-vuotiaat ja heidän vanhempansa kehittäisivät urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyötä monipuolisuuden näkökulmasta. Lisäksi kyselyllä selvitetään kuinka monipuolisesti haukiputaalaiset palloilua harrastavat 7–12-vuotiaat liikkuvat ja harrastavat. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa Virpiniemen liikuntaopiston Oulumpiahankkeelle, jonka avulla hanke pystyy kehittämään haukiputaalaisten seurojen palloilulajien välistä yhteistyötä ja lisäämään harjoitteluun monipuolisuutta.

Opinnäytetyön aihe tuli työelämälähtöisesti Virpiniemen liikuntaopiston kautta. Aihe sopi minulle hyvin, sillä kiinnostukseni taustalla on kehittää valmennuksellista osaamistani muun muassa pyrkimällä ymmärtämään entistä paremmin monipuolisuuden käsitettä harjoittelussa. Kiinnostustani aiheeseen lisäsi myös omat kokemukset omien lasten harrastusaikojen yhteensovittamisesta eri lajien kesken. Käytännössä useamman lajin harrastaminen voi olla mahdotonta päällekkäisten harjoitusaikojen vuoksi. Olen erittäin kiinnostunut opinnäytetyössä nousevista kehittämis ehdotuksista, koska omista eri seuroissa urheilevista lapsistani kaksi kolmesta kuuluu tutkimuksen ikäluokkaan. Pystyn myös vanhempana kiinnittämään huomiota opinnäytetyössäni läpikäymiin asioihin lasteni seuroissa. Valitsemalla tämän aiheen tavoitteeni on löytää ratkaisuja, jotka hyödyntävät myös muita kuin haukiputaalaisia seuroja.

2 MOTORINEN KEHITYS JA MOTORINEN TAITO 7–12-VUOTIAALLA

2.1 Motoriikka

Salpan (2007, 16) mukaan motoriikka tarkoittaa liikettä. Gallahue ja Ozmun (1995, 23) määrittelevät motoriikan liikkeeksi, johon myös taustatekijät vaikuttavat. Kaurasen (2011, 11) mukaan motoriikka tarkoittaa ihmisen liikettä, liiketoimintoja, ruumiinliikkeiden kokonaisuutta, joita ihmisen keskushermosto ohjaa.

2.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana opitaan liikunnallisia taitoja (Haywood–Getchell 2009, 4–5). Motoriseen kehitykseen vaikuttaa moni asia. Kehittyminen on yleisen fyysisen kehittymisen, hermostollisen kypsymisen, motorisen oppimisen ja ympäristön yhteisvaikutuksen aikaansaamaa tulosta. (Gallahue–Ozmun 2006, 16; Haywood–Getchell 2009, 4; Jaakkola 2013a, 174; Kauranen 2011, 348;). Lapsen motorisen kehitys voidaan jakaa iän perusteella eri vaiheisiin. Terveellä lapsella vaiheet seuraavat toisiaan samojen perussääntöjen mukaan ja rakentuvat toistensa sekä aikaisemmin opitun varaan. Jokaisen lapsen kohdalla havaitaan samat kehityksen vaiheet, mutta vaiheiden esiintymisajankohdat vaihtelevat yksilöllisesti. (Kauranen 2011, 8.)

Motorisen kehityksen vaiheiden mukaan **7–10-vuotiaana** opitaan luistelemaan, hiihtämään, uimaan ja leikkimään erilaisia palloleikkejä. Tätä kehitysvaihetta sanotaan erikoistuneiden taitojen vaiheeksi. Yleensä lapset alkavat kiinnostua urheilulajeista. Lapsi on erittäin innokas ja nauttii ryhmässä tehtävistä asioista, oli ne liikkumista tai kilpailemista. Lapselle on erittäin tärkeää, että pelien ja leikkien säännöt ovat tarkat. Tämän ikäisellä lapsella kestävyyttä kannattaa kehittää tekemällä leikinomaisia juoksuharjoituksia. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset viestit. Voima kehittyy monipuolisella lihaskuntoharjoittelulla, joissa leikinomaisuuden on hyvä olla mukana. Nopeutta kannattaa kehittää erilaisilla nopeus- ja reaktioleikeillä. Harjoittelun tulee myös sisältää notkeus-, ketteryys-, tasapaino-, ja aisti-koordinaatioharjoitteita. (Forsman–Lampinen 2008, 429; Jaakkola 2010, 78.)

Motorisen kehityksen mukaan **10–12-vuotiaana** lapsi pyrkii selviytymään ja kokeilemaan rajojaan. Menossa on taitojen oppimisen herkkyyksikausi. Erityisesti taitolajeissa herkkyyksikausi kannattaa hyödyntää ja sen takia lajitaitojen harjoittelu on tärkeää. Lisäksi tässä vaiheessa tulisi viimeistään oppia lajin perustekniikat. Kestävyyttä kannattaa kehittää tekemällä aerobista eli matalasykkeistä juoksuharjoittelua sekä intervallityyppisiä vauhtileikkelyjä. Voimatasen kehittäminen vaatii monipuolista lihaskuntoharjoittelua ja voimaharjoittelua. Nopeuden kehittämiseksi kannattaa tehdä etenemisnopeuden- ja reaktioharjoittelua. Harjoittelun tulee myös sisältää koordinaatio- ja tarkkuusharjoituksia sekä ylläpitää ja kehittää liikkuvuutta. (Forsman–Lampinen 2008, 429.) Aina 12 ikävuoteen asti uusien liikesuoritusten oppimiskyky on huipussaan ja suoritusten oppiminen on helppoa ja nopeaa (Jaakkola 2013, 174).

2.3 Motorinen taito

Magillin (2007, 3) mukaan motorisella taidolla tarkoitetaan taitoa, joka vaatii vapaaehtoista kehon ja/tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Kauranen (2011, 13) määrittelee taidon sekä harjaantumisen että oppimisen avulla saavutetuksi kyvyksi jonkin toiminnan suorittamiseen. Schmidtin ja Wrisbergin (2008, 4) mukaan motorinen taito on taito, jonka ensisijainen tekijä menestykseen on liikkeen laatu, jonka tekijä tuottaa. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii paljon monipuolista harjoittelua ja toistoja (Jaakkola 2010, 46).

Liikuntataito on motorista taitoa ja **motorista taitoa opitaan** motorisen oppimisen kautta (Jaakkola 2013a, 163–176). Magillin (2011, 249) mukaan motorinen oppiminen on muutosta ihmisen kyvyssä suorittaa taito, joka näkyy harjoittelun tai kokemuksen tuottamana suhteellisen pysyvänä suorituksen kehittymisenä. Oppiminen on mielenkiintoinen ilmiö, sillä lapsi ja nuori omaksuvat erilaisia uusia tietoja ja taitoja koko ajan. Taitojen oppimisessa oppimisen välineenä on oppijan oma keho, jonka monet osat pitää saada toimimaan koordinoitusti liikuntatehtävän sisältämän tavoitteen mukaisesti. (Jaakkola 2010, 16, 30.) Taitojen oppiminen voidaan määritellä neljän eri piirteen mukaan:

1. Oppiminen on prosessi, jolla tarkoitetaan sarjaa rinnakkaisia kehonsisäisiä tapahtumia.

2. Oppiminen ei yleensä tapahdu niin sanottuna ahaa-elämyksenä, vaan oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena.
3. Oppiminen ei usein ole suoraan havaittavissa, sillä emme näe oppijan kehon sisällä tapahtuvia asioita.
4. Oppiminen on suhteellisen pysyvää. (Jaakkola 2010, 28.)

Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostoon, jonka seurauksena keho muuttuu pysyvästi omaksuttuaan uusia asioita. Opittujen asioiden unohtamista tapahtuu, jos hermoyhteyksiä ei käytetä, mutta ne eivät häviä kokonaan ja esimerkiksi opitut taitopainotteisen tehtävät pystytään toistamaan melko helposti pitkänkin harjoittelutauon jälkeen. (Jaakkola 2010, 17–18.) Motoristen taitojen oppiminen on hyvin keskeinen asia liikkumisessa. Mikäli lapset eivät opi laajaa kirjoa motorisia taitoja, kapenevat heidän mahdollisuutensa osallistua moninlaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin. (Jaakkola 2013, 176.) Mitä enemmän lapsella on monipuolisia liikuntakokemuksia, sitä helpompi on oppia uusia taitoja. (Jaakkola 2010, 101).

2.4 Siirtovaikutus

Siirtovaikutus tarkoittaa sitä, että aiemmin harjoiteltu ja opittu taito vaikuttaa uuden taidon oppimiseen tai taidon toteuttamiseen eri ympyröissä kuin siinä, missä taito on alun perin opittu (Magill 2011, 290). Tutkimuksen ja tietämyksen mukaan eri motoriset taidot ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa (Schmidt–Wrisberg 2008, 7). O’keeffen, Harrisonin ja Smythin (2007) tutkimuksen tulokset tukevat siirtovaikutusta motoristen perustaitojen ja erilaisten lajitaitojen välillä. Tämä selittyy sillä, että keskushermosto sisältää yleisiä motorisia ohjelmia, jotka eivät vastaa ainoastaan yhdestä ainoasta taidosta, vaan kokonaisista sarjoista samankaltaisia taitoja (Schmidt–Wrisberg 2008, 7). Aiemmin opittuja taitoja pystytään siis hyödyntämään siirtovaikutuksen kautta uusien taitojen oppimisessa. Mitä enemmän ja monipuolisempia motorisia ohjelmia (esimerkiksi liikuntataitoja) keskushermostossamme on, sitä todennäköisempää on, että keskushermostosta löytyy ”ohjelma”, joka on lähellä uutta opeteltavaa taitoa. (Jaakkola 2010, 93–94.)

Siirtovaikutuksia voi olla positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja. Positiivisella siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että aiemmin koettu tai opittu taito helpottaa uuden taidon oppimista tai suorittamista. Mailapeleistä tällaisia esimerk-

kejä ovat muun muassa salibandy ja jääkiekko, joissa molemmissa on sama peli-idea. Negatiivisella siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että aiemmin koettu tai opittu estää tai hidastaa uuden taidon oppimista tai suorittamista. Esimerkkeinä negatiivisesta siirtovaikutuksesta ovat muun muassa tennis ja squash, joissa mailan liikerata on erilainen, toisessa alhaalta ylös ja toisessa ylhäältä alas. Negatiivista siirtovaikutusta on myös, jos taitoa ei pysty toteuttamaan muissa ympäristöissä kuin siinä, missä taito on alun perin opittu. Neutraalista siirtovaikutuksesta on kyse, kun aikaisemmillä kokemuksilla tai ympäristöllä ei ole vaikutusta uusien taitojen oppimiseen tai siirtämiseen ympäristöstä toiseen. (Jaakkola 2010, 94–95; Magill 2011, 290.)

3 MONIPUOLISUUS LIKUNNASSA

3.1 Lapsen monipuolinen liikunta

Lapsen elimistö vaatii kehittyäkseen liikettä ja liikuntaa. Kasvava ja kehittyvä liikuntaelimistö tarvitsee harjoitusta ja toimintaa. (Laakso–Nupponen–Telama 2007, 42.) Monipuolinen liikunta mahdollistaa lapsen liikunnallisten taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen tukee luonnollisella tavalla myös lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä, hermo- ja aineenvaihduntajärjestelmiä ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Karvonen 2000, 25–26; Karvonen–Siren–Tiusanen–Vuorinen 2003, 41.)

3.2 Monipuolisuuden käsittäminen

Jaakkolan (2013b, 373) mukaan monipuolisuus on kattavasti motorisia perustaitoja huomioivaa harjoittelua. Monipuolisuutta ovat myös oppimisympäristön, sosiaalisen harjoitteluympäristön ja opeteltavien tehtävien vaihtelu. Paavolaisen, Monosen, Aarresolan, Nummelan ja Viitasalon (2013, 16–18) mukaan lapsi oppii liikkuessaan monipuoliset liikuntataidot, jonka takia lapsella tulisi halutessaan olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja. Monipuolisuus ja useat lajikokeilut johtavat lopulta siihen lajiin, joka tuntuu omalta ja jonka voi lopulta valita omaksi lajikseen.

Tammelinin (2013, 65) mukaan monipuolisuus on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen kehittymiselle. Jaakkolan (2013b, 373) mukaan harjoittelun monipuolisuus on yksi tärkeimmistä asioista taitojen oppimisessa. Jaakkolan (2012, 28) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että aivot kehittyvät hyvin eri tavoin monipuolisen harjoittelun ja paljon vaihtelua sisältävän harjoittelun olosuhteissa kuin yksipuolisen harjoittelun ja varhaisen erikoistumisen olosuhteissa. Jaakkolan (2010, 101) mukaan monipuolinen harjoittelu rakentaa laajoja hermoyhteyksiä, joita tarvitaan muun muassa liikkumisen reaalityönteiden luovissa ratkaisuissa. Monipuolinen harjoittelu luo ja vahvistaa erilaisia motorisia ohjelmia keskushermostoomme. Opeteltavan taidon ollessa täysin uusi, pystymme monipuolisen harjoittelun takia etsimään keskushermostostamme aikaisemmin opitun taidon mallin, jota voimme hyödyntää uuden taidon suorittamisessa. Monipuolinen harjoittelu lapsuus- ja nuoruusaikana luo tiheän hermoverkoston, jota myöhemmin siirtovaikutuksen kautta pystyy hyödyntämään kaikessa liikkumisessa harrasteliikunnasta kil-

paurheiluun. Tästä syystä monipuolisten harjoitusärsykkeiden luominen ja varmistaminen on keskeisin haaste lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Harjoittelun monipuolisuus varmistetaan vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, harjoitteluympäristöä, opeteltavien tehtäviä ja välineitä (Jaakkola 2012, 30; Tammelin 2013, 65). Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportin johtopäätöksissä todetaan 8–11-vuotiaiden ikäryhmän osalta, että harjoittelun monipuolisuutta on syytä ylläpitää. Harjoitteissa on hyvä olla mukana myös muita kuin lajitekniikkaan tähtääviä taitoharjoitteita. Lisäksi todetaan, että kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta 8–11-vuotiaille olennaisempaa on se mitä tapahtuu ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. (Härkönen ym. 2009, 34.) Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 143) mukaan monipuolisuus käsitetään monesti taidon monipuolisuutena ja erityyppisten lajien harrastamisena, mutta monipuolisen harjoittelun ei tarvitse olla monen lajin harrastamista vaan monipuolisuus pystytään toteuttamaan myös yhden tai kahden lajin sisällä, jos monipuolisuus ymmärretään oikein.

3.3 Monipuolisuus harjoittelussa elinjärjestelmien kautta

Jos monipuolisuuden termin käsittää oikein, voi yhdenkin lajin sisällä harjoitella monipuolisesti. Kasvuiässä monipuolisuudella tarkoitetaan motoristen taitojen lisäksi eri elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä. Elinjärjestelmien kehittämisen pitäisi olla lasten ja nuorten valmentamisessa tärkein tekijä. Elinjärjestelmät voidaan jakaa neljään pääjärjestelmään, joita ovat hermosto, lihaksisto, tukielimet (luut, jänteet, nivelsiteet) ja hengitys- ja verenkierto ja aineenvaihdunta. (Hakkarainen–Nikander 2009, 143–144.)

Harjoiteltaessa useat elinjärjestelmät kuormittuvat ja kehittyvät osittain päällekkäin eikä ole helppoa vetää selkeää rajaa kehittävien ominaisuuksien välille. Aloittelijalla ja pienellä lapsella kaikki elinjärjestelmät kehittyvät, teki mitä tahansa, kun taas kokeneemman harjoittelua tulee kohdentaa selkeästi, jotta harjoitusvaikutus saadaan näkyviin. Taulukosta 1 näkyy miten esimerkkejä siitä, minkä tyyppiset harjoitukset vaikuttavat mihinkin elinjärjestelmään. (Hakkarainen–Nikander 2009, 143.)

Taulukko 1. Fyysisten harjoitusten elinjärjestelmäkohtainen kuormitus (Hakkarainen-Nikander 2009, 144.)

Elinjärjestelmä	Esimerkkejä kuormittavasta / kehittävästä harjoituksesta
Hermosto	motoriset taitoharjoitukset, pelit ja leikit nopeusharjoittelu nopeusvoimaharjoittelu maksimivoimaharjoittelu
Lihaksisto	kestovoimaharjoitukset perusvoimaharjoitukset elastisuusharjoitukset liikkuvuusharjoitukset
Tukielimet (luut, jänteet, nivelsiteet)	hyppelyt ja kuntopallonheitot tasapainoharjoitteet, pelit ja leikit liikkuvuusharjoitukset
Hengitys- ja verenkierto ja aineenvaihdunta	kestävyysharjoitukset nopeuskestävyysharjoitukset lihaskestävyysharjoitukset – aerobinen aineenvaihdunta voimakestävyysharjoitukset – anaerobinen aineenvaihdunta pelit ja leikit

3.4 Monilajisuus

Tutkittaessa huippu-urheilijoita ja erityisesti heidän lapsuusvaihettaan, tuloksena oli, että huipulle päässeet olivat harrastaneet keskimäärin 4,3 eri lajia. Monilajisuuden etuna on kaiken muun mainitun lisäksi myös se, että kokonaisliikuntamäärät nousevat ja kokonaisharjoittelun määrä paranee. Myös yhtä lajia harrastamalla voi kasvaa ja kehittyä hyväksi urheilijaksi, mutta on myös tutkittu, että se on paljon haastavampaa kuin montaa lajia harrastamalla. Yhtä lajia harrastavilla on havaittu aikaista lopettamista, viihtymisen ja motivaation puutetta sekä terveysongelmia. Käytännössä uhkana on siis psyykinen ja/tai fyysinen loppuun palaminen. (Aarresola ym. 2012, 65.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista nuorista harrasti yhtä lajia seitsemän prosenttia, kahta lajia 28 prosenttia, kolmea lajia 20 prosenttia, neljää lajia 21 prosenttia ja ei mitään lajia vaan urheilee yleensä seitsemän prosenttia. Ikäluokissa 7–18-vuotta harrasti vähintään kahta lajia kolme neljästä. Ikäluokissa 7–11 vuotta harrastettiin keskimäärin enemmän lajeja. Tähän ikäluokkaan kuuluvista lähes joka toinen (49 %) harrasti vähintään kolmea lajia. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13.)

Suomen suurimpien pallopelien päävalmentajien ”Parempaa peliä joka päivä”-teemakeskusteluissa johtoajatuksiksi on noussut monipuolisuus nuorten urheilijoiden harjoittelussa. Muun muassa jalkapallon maajoukkueen päävalmentaja Mixu Paatelainen on ottanut voimakkaasti kantaa monipuolisen lajivalikoiman puolesta. Hän toivoo, että nuoret jalkapalloilijat harrastavat paljon kaikkia lajeja. Hänen mukaansa taito jalkapallossa on opittava varhaisessa vaiheessa, mutta se ei hänen mukaansa tarkoita sitä, että ei jäisi aikaa muille lajeille. Myös muut päävalmentajat ovat samoilla linjoilla. Heidän mukaansa monipuolisuuden ylläpito on koko suomalaisen urheilun etu. Päävalmentajat näkevät silti tasoryhmät erittäin tärkeinä, jotta jokainen pääsee pelaamaan omalla tasolla eikä näin ollen koe itseään muita huonommaksi. (Sport.fi 2014.)

3.5 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Perussuositusten mukaan 7–18-vuotiaiden liikunnan tulisi sisältää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa (Tammelin 2013, 66). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on luonut vuonna 2008 fyysisen aktiivisuuden yleissuosituksen kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille terveystieteiden näkökulmasta (Nuori Suomi 2008, 11). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea mahdollista lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta (Lämsä 2009, 15). Suositus soveltuu kaikille, niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa olevillekin koululaisille. Lisäksi urheileville lapsille ja nuorille suositusta on täydennetty. (Nuori Suomi 2008, 11.)

Lapsuusiässä eli 7–12-vuotiaana fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi on todettu kaksi tuntia päivässä. Viikkotasolle se tekee 14 tuntia aktiivisuutta. Tämä määrä on vain vähimmäissuositus ja suositeltavaa on liikkua useita

tunteja päivässä ja sitä ei ole tarve yleensä rajoittaa. Liikunnan liian suuresta määrästä, liian yksipuolisesta liikunnasta tai liian pitkästä yhtäjaksoisista raskastavasta liikunnasta voi tulla lapselle terveysriski. (Nuori Suomi 2008, 18–19; Seppänen–Aalto–Tapio 2010, 44; Tammelin 2013, 64.) Kilpaurheilussa mukana olevan lapsen tai kilpaurheilijaksi tähtäävän lapsen minimisuositus kokonaisliikunnan määrässä on 20 tunti viikossa (Finni 2012, 19).

3.6 Ideologisia liikunta- ja urheilumalleja monipuoliseen harjoitteluun

Lasten ja nuorten urheilua on organisoitu monin eri tavoin muissa länsimaissa. Alla esitellään erilaisia näkemyksiä siitä miten lasten ja nuorten liikuntaa ja kilpaurheilua voisi ajatella järjestettävä. Usealle mallille on yhteistä, että ne korostavat eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja harjoittelun monipuolisuutta varhaisessa vaiheessa. (Huhta–Nipuli 2011, 5, 49, 66.)

Skotlannin mallissa on huomioitu perustaitojen tärkeys. Ajatuksena on, että lajitekniisten taitojen sijaan lapset oppivat perustaitoja, joita voidaan soveltaa mihin tahansa lajiin. Mallissa sekä harrasteliikkujat ja kilpaurheilijat aloittavat samalta tasolta, josta he siirtyvät eri lajien harjoitteluun. Harrasteliikunnan tavoitteena on tuottaa lapselle iloa, nautintoa, sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä. Suorituksiin tähtäävät kilpaurheilijat ovat sitoutuneempia harjoitteluun ja kilpailuun. Mallissa edellä mainittujen vaihtoehdon välillä voi liikkua molempiin suuntiin ja molempia polkuja kulkemalla voi päästä huippu-urheiluvaiheeseen. (Abbott–Collins–Martindale–Sowerby 2002, 77–80.)

LTAD-mallissa (Long-Term Athlete Development) lasten ja nuorten urheiluharjoittelun tulisi noudattaa numerollisen iän sijaan kehityksellistä ikää. Urheilijan harjoitettavuus liikunnan eri osa-alueilla riippuu täysin urheilijan kehitysvaiheesta. LTAD:ssa harjoittelu jaetaan seitsemään vaiheeseen. Ensimmäisen vaihe on Active start. Tässä vaiheessa lapsi on 0–6-vuotias ja liikuntana on päivittäinen luonnostaan tuleva fyysinen aktiivisuus leikkien kautta. Lapsi oppii perusliikuntataitoja, kuten juoksua, hyppimistä, käännöksiä, potkuja, heittämistä ja kiinniottamista. Toinen vaihe eli FUNdamentals ajoittuu tytöillä 6–8 ja pojilla 6–9 ikävuosien välille. Lapsi oppii monipuolisesti perustaitoja, ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja nopeutta. Voimaharjoittelussa käytetään lapsen oman kehon painoa. Liikuntakertoja tulee olla viikossa kolmesta neljään kertaa viikossa, joista päälajia korkeintaan kaksi kertaa viikossa.

Kaikkea liikuntaa yhdistää hauskuus tekemiseen. Kolmantena vaiheena on Learning to Train -vaihe, joka ajoittuu tytöillä 8–11 ja pojilla 9–12 ikävuosien välille. Tässä vaiheessa opetellaan kokonaisvaltaisesti liikuntataitoja. Lapsi valitsee itselleen kolme lajia oman kiinnostuksen mukaan. Päälajeja harjoitellaan kolme kertaa viikossa ja muita lajeja lisäksi kolme kertaa viikossa. Kilpailua liikunnasta voi olla 30 prosenttia. Neljäntenä vaiheena tulee Training to Train -vaihe, joka tulee tytöillä 11–15 ja pojilla 12–16 ikävuosien aikana. Harrastuslajeja vähennetään kolmesta lajista kahteen. Kilpailutoiminta muuttuu vakavammaksi ja on noin 40 prosenttia koko toiminnasta. Pääpaino on aerobisessa harjoittelussa, jonka lisäksi harjoitellaan lajitaitoja, tekniikkaa, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Viides vaihe on nimeltään Training to Compete, joka on tytöillä 15–21 ja pojilla 16–23 ikävuosien aikana. Tähän vaiheeseen mennessä pitää valita päälaji. Mukaan tulevat yksilölliset harjoitus- ja palautumisohjelmat ja psykologinen valmentautuminen. Kilpailu on 60 prosenttia koko toiminnasta. Kuudentena vaiheena on Training to Win -vaihe, jolloin tytöt ovat noin 18-vuotiaita ja pojat 19-vuotiaita. Harjoittelun tavoitteena on maksimoida suoritukset. Kilpailua koko toiminnasta on 75 prosenttia. Viimeisenä vaiheena LTAD-mallissa on Active for life -vaihe. Tähän vaiheeseen luetaan kuuluvaksi kaikki ikäluokat, jotka ovat lopettaneen kilpailu-uransa. Vaihe on omaehtoisen liikkumisen ja vapaaehtoisen valmentajuuden aikaa. (Huhta–Nipuli 2011, 55–57, Balyi–Way–Norris–Cardinal–Higgs 2005 mukaan.)

DMSP-mallin (Development Model of Sport Participation) kehittäjien mukaan lasten ja nuorten liikunnan ongelma on liian aikainen erikoistuminen yhteen lajiin. Tutkimustiedon pohjalta painotetaan monilajisen harrastamisen ja myöhään erikoistumisen polkua (Huhta–Nipuli 2011, 59–61). Tässä mallissa urheiluharrastuksen aikana kuljetaan läpi kolme vaihetta. Ensimmäinen on kokeiluvaihe ja useiden lajien harrastamisvaihe 6–12 vuoden iässä. Nimensä mukaisesti nuori kokeilee ja harrastaa useita eri lajeja leikin kautta. Toinen vaihe on erikoistumisen vaihe 13–15 vuoden iässä. Tässä vaiheessa nuori harrastaa yhtä tai kahta lajia ja ”leikki” ja harjoittelu ovat tasapainossa. Kolmantena vaiheena mallissa on investointivaihe 16 vuotta täyttämisen jälkeen. Tässä vaiheessa harrastettujen lajien määrä vähenee ja jäljellä on vain päälaji ja jolloin keskitytään urheiluun. (Cote–Baker–Abernethy 2007, 197). Mallin tarkoituksena ei ole pelkästään kehittää lahjakkuuksia ja heidän taitojaan,

vaan myös kasvattaa nuoria liikunnan ja urheilun avulla (Huhta–Nipuli 2011, 61).

LISPA (Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity) on yhdistelmä LTAD:ta ja DMSP:tä. Olennaisia elementtejä ovat lapsikeskeinen näkökulma, jossa lapsen oma motiivi, tarpeet, valinnat ja valmiudet ovat toiminnan keskiössä. Mallissa tehdään ero vapaan leikin, harkitun leikin, strukturoidun harjoittelun ja harkitun harjoittelun välille. Leikki on lapselle luontainen tapa oppia ja sen ensisijaisena tarkoituksena on hauskuus. Kolmantena lähtökohtana on halu integroida kaikki mukaan esimerkiksi iästä, etnisyydestä, sukupuolesta, fyysisistä vammoista, kehitysvammoista riippumatta. Mallissa korostetaan, että jokaisen lapsen tulisi käydä läpi LTAD:sta tutut the FUNdamentals ja learning to play and practice -vaiheet. Näissä keskeisintä on oppia liikunnallisia perustaitoja ja valmiuksia useassa lajissa sekä harjoittelun hauskuus. Kahden yhteisen vaiheen jälkeen valitaan jokin tai useampi neljästä vaihtoehdosta:

1. liikunta on aktiivinen elämäntapa
2. liikunta on harrastus
3. liikunnan harrastaminen seurassa
4. kilpa- ja huippu-urheilulle omistautuminen.

Käytännössä mallissa on huippu-urheiluun tähtäävä kilpaurheilupolku sekä harrasteliikuntapolku. LISPA mahdollistaa liikkuvuuden polkujen välillä, jolloin rakentuu linkki harrasteliikunnan ja kilpaurheilun välille. (Hughes–Keane–Lyons–Quinn–MacPhail 2005, 9–10, 13–15.)

DPYPS (Developing the Potential of Young People in Sport) on lahjakkaiden lasten tunnistamismenetelmä liikuntamalli. Tässä mallissa tuetaan kaikkien lasten mahdollisuuksia kehittyä monipuolisesti. Lahjakkaat tunnistetaan seuraamalla kehitystä. Mallissa tuetaan fysiologista kehitystä enemmän psyko-toiminnallisia taitoja (tavoitteen asettaminen, keskittymiskyky jne.) ja psyko-motorisia taitoja (juokseminen, hyppiminen, kiinniottaminen, tasapaino jne.) Nämä taidot muodostavat monipuolisen pohjan, joiden katsotaan olevan tarpeellisia paitsi tuleville huippu-urheilijoille että myös harrasteliikkujille. (Abbott–Collins–Sowerby–Martindale 2007, 11–17.)

3.7 Yhteenveto malleista

Yllä esitellyt neljä mallia sisältävät monia yhteisiä elementtejä. Kaikissa malleissa korostetaan eri toimijoiden välistä yhteistyötä, harjoittelun monipuolisuutta lapsena ja nuorena ja kaikissa malleissa puhutaan sekä kilpaurheilijoiden että harrasteliikkujien huomioimisesta. Malleista löytyy kuitenkin erojakin jo pelkästään kilpaurheilun ja harrasteliikunnan painotuksessa. LTAD-malli keskittyy enemmän kilpaurheilijoiden kehittämiseen. LTAD ei myöskään kuvaile sitä, miten kilpaurheilun jättäviä estetään putoamasta liikunnan ulkopuolelle. DPYPS:n tavoitteena on edistää laajaa osallistumista kuin panostaa kilpailijoihin. Kaikissa malleissa on myös huomioitu fysiologinen ja psykologinen kehitys, mutta painotus vaihtelee. DMSP:ssa ja DPYPS:ssa psykologinen kehitys on tärkeämpää, kun taas LTAD-malli asettaa fysiologisen kehityksen etusijalle. Huhta ja Nipuli (2011, 68) pitävät LTAD-mallia konkreettisimpana ja yksityiskohtaisimpana. Kuitenkaan tässä mallissa ei oteta huomioon nuoria, jotka lopettavat urheilun. LISPA on malleista kattavin, koska siinä on yritetty yhdistää harrasteliikunta ja kilpaurheilu. Esitetyt mallit ovat kaikki suhteellisen uusia ja sen takia niistä ei ole kovin paljoa kokemuksia ja arviointitutkimuksia. (Huhta–Nipuli 2011, 67.)

4 HAUKIPUTAALAISTEN SEUROJEN ESITTELY JA PALLOPELIEN HARRASTAMINEN SEUROISSA

4.1 Seurojen esittely

Haukiputaan Ahmat (Ahmat) on vuonna 1956 perustettu urheiluseura, jossa voi harrastaa jääkiekkoa ja jolla on joukkueita niin aikuisissa kuin junioreissakin. Ahmoilla on olemassa oma 1990-luvulla valmistunut jäähalli mahdollistamassa parhaat mahdolliset jääajat joukkueilleen. Seuran tarpeet yhteistyön tekemiseen liittyvät seuran oman osaamisen puutteeseen. Toiveena olisi ulkopuolisen osaamisen saaminen joukkueisiin. (Haukiputaan Ahmat 2013; Seurojen työpaja 2013.)

Haukiputaan Heitto (HaHe) on vuonna 1933 perustettu yleisseura, jonka toiminta-ajatuksena on tarjota mahdollisuuksia huippu-urheiluun sekä monipuolisiin ja laadukkaisiin harrastuksiin kaikenikäisille. Seura tarjoaa lajeina lentopalloa, salibandyä, hiihtoa, painia, sulkapalloa, suunnistusta, uintia, voimistelua ja yleisurheilua. Seuran visiona on olla kansainvälisesti tunnettu, valtakunnallisesti arvostettu, kiinnostava ja menestyvä alueensa edelläkävijä. Vuonna 2011 seurassa oli jäseniä reilut 3200. (Haukiputaan Heitto ry 2013.) Urheiluseurayhteistyön työpajoissa on mukana Heiton lajeista salibandy ja lentopallo. (Seurojen työpaja 2013.)

Haukiputaan Pallo (HauPa) on jalkapalloiluun erikoistunut seura, joka on perustettu vuonna 1993. Seuralla osallistuu 21 joukkueen voimin eri sarjoihin, sisältäen aikuisten, poikien ja tyttöjen sarjat. Seura panostaa voimakkaasti junioritoimintaan. Haukiputaan Pallo ry:llä on omistuksessa pelkästään jalkapallolle ympärivuotiseen käyttöön tarkoitettu HauPa-halli, joka antaa hyvät harjoitteluolosuhteet talvellekin. (Haukiputaan Pallo ry 2013.) Vaikka Haukiputaan Pallolla on oma halli, on Haukiputaan liittyminen Ouluun tuonut mukanaan edun ja oikeuden päästä jakamaan harjoitusvuoroja Oulun Arina-areenalta. Tosin harjoitusvuoroja ei ole saatu riittävästi ja seura kokee harjoitusolosuhteet riittämättöminä varsinkin talviaikaan. Lisäksi seuran huolenaiheena on pula osaavista valmentajista. (Seurojen työpaja 2013.)

Haukiputaan Veikot (HauVe) on vuonna 1930 perustettu yleisseura, joka tarjoaa laajat ja monipuoliset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa niillä edellytyksillä ja niissä muodoissa, jotka itse kullekin läheisiltä tuntuvat. Vuonna

2013 seuran tarjoamia lajeja ovat hiihto, yleisurheilu, judo, koripallo, salibandy, lentopallo, kuntopyöräily ja ukkojumppa. (Haukiputaan Veikot ry 2013.) Seura osallistuu työpajatoimintaan, mutta tässä työssä seurasta ei ole mukana mitään lajeja, koska Veikoilla ei ole tarjota 2002–2007 syntyneille pelaajille palloilujoukkueita. (Seurojen työpaja 5.8.2013.)

Kellon Lyönti (KeLy) on vuonna 1946 perustettu voimistelu- ja urheiluseura. Nykyään toiminnan painopiste on salibandyssä, jossa joukkueita on niin aikuisissa kuin junioreissakin. Salibandyn lisäksi seurassa on mahdollista harrastaa pesäpalloa kesäisin kuntoilumielessä. (Kellon Lyönti ry 2013.) Kellon Lyönnillä on yhdeksän joukkuetta sekä seuran pyörittämä palloilukerho. Seura on täysin harrasteseura eikä varsinaisia kilpailullisia tavoitteita ole. Seuran tavoitteina on muun muassa luoda puitteet harrastaa lajia kaksi kertaa viikossa kaikille joukkueilleen sekä tarjota niin sanottua lähiliikuntaa, johon harrastajia ei tarvitse kyyditä autoilla vaan he pääsevät harjoituksiin omatoimisesti. Seura tukee mahdollisuutta mahdollisimman monipuoliseen liikuntaan ja haluaa tukea nuorten osallistumista muihinkin lajeihin. Esimerkiksi talvella harjoittelumuotona voisi käyttää luistelua. Haasteena on salivuorojen hankala saaminen harjoituksia varten. Seuraan olisi tulossa enemmänkin harrastajia, mutta rajoittavana tekijänä on puute valmentajista. (Seurojen työpaja 2013.) Tässä tutkimuksessa mukana lajeista on salibandy.

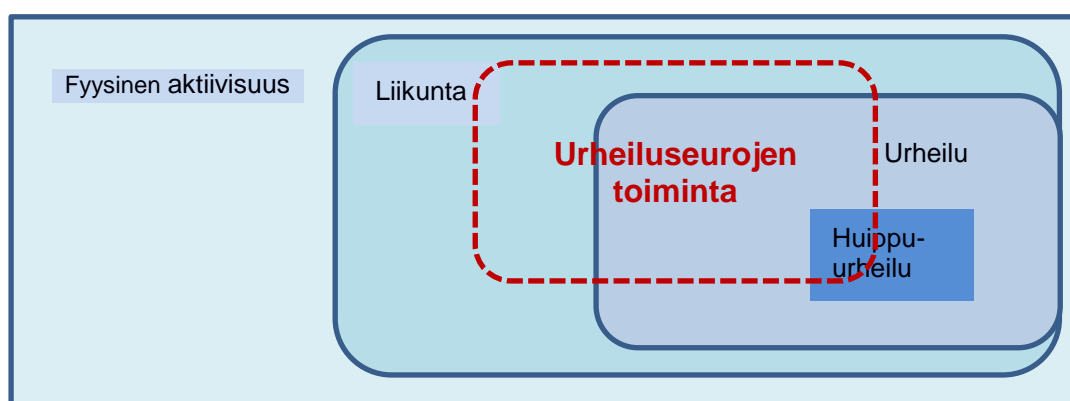
4.2 Urheiluseurassa harrastaminen

Suomessa lasten ja nuorten **urheiluseurassa harrastaminen** on suosittua. Urheiluseuroja on ollut Suomessa jo yli 150 vuotta. Suomalaisista noin miljoona ihmistä on mukana vuosittain liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa. Urheiluseurojen määrää on myös pyritty selvittämään ja karkea arvio on, että Suomessa on noin 15 000 urheiluseuraa. (Mäenpää–Korkatti 2012, 10, 16.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13–15) mukaan koko suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista 43 prosenttia osallistuu urheiluseuratoimintaan. Suomessa lapset aloittavat urheiluseuroissa harrastamisen noin 6–8-vuotiaana (Lämsä–Mäenpää 2002, 6). Korkeimmillaan seuroissa harrastavien osuus on 9–12-vuoden ikäisten keskuudessa ja huipussaan 11-vuotiaana. Sukupuolisia eroja tarkastellessa pojat osallistuvat useammin seuratoimintaan kuin tytöt. Seuroissa harrastavissa 7–12-vuotiaista 36 prosenttia harjoit-

teli kerran viikossa, 37 prosenttia harjoitteli kaksi kertaa viikossa ja 27 prosenttia harjoitteli kolme kertaa tai enemmän viikossa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13, 19–20)

Laajassa kokonaisuudessa urheiluseuroilla on urheilun toteuttajana merkittävä rooli (kuvio 1). Seurat kasvattavat, tukevat ja antavat mahdollisuuden harrastajille ja urheilijoille harrastaa mielenkiintoisia lajeja. (Vasarainen–Hara 2005, 32.)



Kuvio 1. Seuratoiminnan asema suomalaisen fyysisen aktiivisuuden, liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun toteuttajana (ks. Mäenpää–Korkatti 2012, 11)

4.3 Pallopelit ja niiden harrastaminen

Lumela (2007, 331–333) kirjoittaa, että pallopelit voidaan jakaa sukulaisuutensa mukaan moneen eri luokkaan. Yksi luokista on maalipelit, joita ovat muun muassa jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Toinen luokka on pallottelupelit, joita ovat esimerkiksi sulkapallo, tennis ja lentopallo. Poltto- ja lyöntipeleihin luetaan kuuluvaksi muun muassa pesäpallo, baseball ja kriketti. Tarkkuuspelejä ovat esimerkiksi biljardi, golf ja keilailu.

Samaan luokkaan kuuluvilla peleillä on yhteisiä taidollisia ja varsinkin pelikäsityksellisiä samankaltaisuuksia. Esimerkkinä taitojen samankaltaisuutta on salibandyn syöttö- ja laukaisutekniikka, jotka ovat hyvin identtisiä kaukalopallon tai jääkiekon syöttö- ja laukaisutekniikkaan verratessa. Pelikäsityksen samankaltaisuudella tarkoitetaan pelien rakenteellista (pelivälineet, pelikentät, maalien ominaisuudet) ja pelitilanteiden välisiä yhteyksiä. Pelitilanteiden samankaltaisuus tulee esille toisen joukkueen hyökätessä ja toisen joukkueen pyrkiessä estämään tai häiritsemään syöttelyä ja maalin tekemistä. (Lumela 2007, 331–333.) Belkin ja Eliot (1997, 16–28) ovat tutkimuksessaan

todenneet, että harjoittelun ei tarvitse olla lajille tyypillistä kehittääkseen toisessa pelissä vaadittavia taitoja.

Tiitisen ja Varstalan (1989, 13) mukaan pallopeleillä on useita samankaltaisuuksia. Motoristen perustaitojen suhteen yhtäläisyyksiä pallopeleissä löytyy muun muassa heiton, kiinnioton, vierityksen, työnnön, pomputtelun, kuljetuksen, potkun, lyönnin ja pysähtymisen suhteen. Pelaamisen ja harjoitusten yhteydessä luonnostaan kehittyä muun muassa juoksutaito. Pallopeleissä pidetään tärkeänä myös liikehallintakykyä, joka UKK-instituutin (2012) mukaan tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa ja jonka osatekijöitä ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. Tiitisen ja Varstalan (1989, 13) mukaan liikehallintakykyä tarvitaan pallopeleissä tilanteissa, joissa joudutaan tasapainottamaan omaa kehoa esimerkiksi hypyn jälkeen alastulo, tasapainoinen liikkuminen, lyöntisuoritus ja eri pallopelien valmiusasennot. Palloilulajeissa tarvitaan myös reagoitakykyä, joka Meron, Jousteen ja Keräsen (2007, 293) mukaan tarkoittaa kykyä reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Tiitisen ja Varstalan (1989, 13) mukaan reagoitakykyä edellyttäviä tilanteita pallopeleissä ovat muun muassa pelitoverin väistäminen, nopeasti syötetyn peliväliseen vastaanottaminen ja harhauttaminen. Lisäksi pallopeleissä tarvitaan rytmikykyä, joka Aution (1997, 49) mukaan liittyy liikkeen ajoittamiseen. Tiitisen ja Varstalan (1989, 13–14) mukaan rytmikykyyn liittyvä suoritus on esimerkiksi juoksurytmin ja -nopeuden muuttamiseen. Tarvitaan myös erottelukykyä, joka Aution (1997, 50) mukaan tarkoittaa liikkeessä tarvittavan voiman, ajan ja tilan erittelyyn kullekin liikkeelle mahdollisimman sopivaksi. Tiitisen ja Varstalan (1989, 14) mukaan pallopeleissä tarvitaan erottelukykyä esimerkiksi lyönnin tai potkun voiman säätelyyn. Tärkeää on myös yhdistelykyky, jonka Autio (1997, 51) kertoo tarkoittavan liikeosien joustavaa yhteensovittamista. Tiitisen ja Varstalan (1989, 14) mukaan yhdistelykykyä tarvitaan, jotta esimerkiksi heitto tapahtuisi sulavasti jalkoja, vartaloa ja käsiä käyttäen.

Pallopelien harrastaminen lasten ja nuorten keskuudessa on erittäin suosittua. Vuosina 2009–2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 7–12-vuotiaiden keskuudessa jalkapallo on harrastajamäärältään (59 000) suosituin harrastuslaji. Toiseksi suosituin harrastuslaji on jääkiekko (26 500 harrastajaa), neljänneksi suosituin on salibandy (20 000). Lentopallo on kahdek-

sanneksi suosituin laji harrastajamäärässä mitattuna (7 500). Futsalin harrastajamääriä tutkimuksessa ei mainita. Katsottaessa pidemmällä aikavälillä, voidaan todeta, että 15 vuoden aikana joukkuepallolajit ovat kasvattaneet suosiotaan. Etenkin jalkapallo ja salibandy ovat kasvattaneet harrastajamääriä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 17.)

4.4 Pallopelien harrastaminen Haukiputaalla

Keräsen (2014) mukaan haukiputaalaisissa yhteistyöseuroissa pallopelejä harrastavia 7–12-vuotiaita on 511 lasta. Eniten 7–12-vuotiaita harrastaa on Haukiputaan Pallossa, jossa pystyy harrastamaan **jalkapalloa ja futsalia**. Seura panostaa voimakkaasti junioritoimintaan, joten joukkueita löytyykin jokaiselle ikäluokalle. Vuosina 2002–2007 syntyneitä junioripelaajia löytyy poikien ja tyttöjen puolelta joka vuodelle. Yhteensä näissä joukkueissa on 190 harrastajaa, joista poikia on 116 ja tyttöjä 74. (Harala 2014; Kropsu 2014; Lohela 2014; Nivala 2014; Pirnes 2014; Pyyny 2014; Ylitalo H-R 2014; Ylitalo T 2014; Ängeslevä 2014.) **Jääkiekkoa** voi harrastaa Haukiputaan Ahmoissa. Ahmat panostavat voimakkaasti junioritoimintaan, joten joukkueita löytyykin jokaiselle ikäluokalle. Ahmoilla on vuosina 2002–2007 syntyneitä junioripeleläjia E1-, E2-, F1-, F2- ja G-junioreissa. Ahmoilla ei varsinaisesti ole tyttöjen joukkueita vaan muutamat tytöt osallistuvat poikien joukkueiden toimintaan. (Haukiputaan Ahmat 2013; Hautala 2014; Nikkilä 2014; Seurojen työpaja 2013.) Yhteensä näissä joukkueissa on 78 harrastajaa, joista poikia on 72 ja tyttöjä 6 (Salmela 2014). **Lentopalloa** pystyy harrastamaan Haukiputaan Heitossa. Lentopallossa Heitolla on vain tyttöjoukkue vuosina 2000–2002 syntyneistä tytöissä. Yhteensä 2002–2007 syntyneitä on toiminnassa 13 tyttöä. Suurin huolenaihe on, että joukkue ei meinaa saada salivuoroja. Tarvetta olisi myös uusille valmentajille ja ”apukäsille”. (Kaikkonen 2014; Seurojen työpaja 2013.) Vuosina 2002–2007 syntyneet pystyvät harrastamaan **salibandya** Haukiputaan Heitossa ja Kellon Lyönnissä. Haukiputaan Heitolla pelaa viidessä joukkueessa vuosina 2002–2007 syntyneitä pelaajia. Nuorimpia ovat vuonna 2006 ja myöhemmin syntyneet G-juniorit. Seuralla on poikien joukkueet 2002 ja 2003 syntyneissä. Vuosina 2004–2006 ja myöhemmin syntyneet pelaavat niin sanotussa tyttöjen ja poikien sekajoukkueissa. Vuosina 2002–2007 syntyneitä pelaajia on 120, joista poikia on 90 ja tyttöjä 30. Yleisesti ottaen ”pienten” joukkueisiin on suuri kysyntä ja ne ovat ihan täynnä.

Kaikkia halukkaita ei edes pystytä ottamaan mukaan toimintaan vaan joudutaan sanomaan paikkojen kyselijöille ”ei ole tilaa joukkueissa”. Tämä sen takia, että suurin ongelma on harjoituspaikkojen puute ja lähinnä isojen pelikenttien puute. (Haukiputaan Heitto 2014; Seurojen työpaja 2013.) Kellon Lyönnillä on viisi joukkuetta vuosina 2002–2007 syntyneitä pelaajia. Tyttöjen joukkueita ei näille ikäryhmille ole, vaan tytöt pelaavat pääosin pojista koostuvissa joukkueissa mukana. Yhteensä Kellon Lyönnissä harrastaa salibandyä 130 lasta, joista 115 on poikaa ja 15 tyttöä. (Lahdenkauppi 2014; Seurojen työpaja 2013.)

5 YHTEISTYÖ

5.1 Yhteistyön tarkoitus

Aira (2012, 16) kirjoittaa työssään, että Lewisin mukaan yhteistyöllä tarkoitetaan esimerkiksi tiedon tai materiaalien jakamista, yhteisten tavoitteiden toteutumisesta, yhdessä työskentelyä, konfliktin- tai ongelmanratkaisutapaa tai pitempää jatkuvaa vuorovaikutusta. Toimintaa kehitettäessä yhteistyön tekeminen kannattaa, sillä se tuo erilaista ja tarvittavaa tietoa ja osaamista yhteen (Isoherranen 2006, 191). Heino-Vuorimaa ja Hölsömäki (2008, 74) toteavat, että yhteistyön onnistumiseksi jonkun pitää ohjata ja johtaa työskentelyä. Muutosta johtavat henkilöt myös vastaavat siitä, että muutos ja uudet toimintatavat ovat realistisia ja mahdollisia toteuttaa. Yhteistyö ei onnistu ilman yhteisymmärrystä ja kaikkien osapuolten on pyrittävä ymmärtämään toisten näkökulmia. (Heino-Vuorimaa–Hölsömäki 2008, 82, 84–85.) Yhteistyöhön, jossa kehitetään uutta, tulisi valita tai valikoitua ne ihmiset, joiden toimintaan kehittäminen vaikuttaa eniten ja sellaiset ihmiset, joilla on aito kiinnostus kehittämiseen (Kontio 2010, 20). Airan (2012, 127) mukaan toimiva yhteistyö vaatii onnistuakseen yhteiset tavoitteet, joita kohti pyritään. Yhteistyö on saavuttanut tarkoituksensa ollen toimiva ja onnistunut vasta, kun siirrytään toteutukseen.

5.2 Yhteistyöesimerkkejä lajien ja seurojen toiminnasta

Suomessa eri urheilulajit ovat toimineet pääasiassa erillään. Liikuntatieteellisen Seuran pääsihteerin Kari L. Keskisen (2012, 15) mukaan tähän on syynä lajikateus. Keskinen (2012, 15) myös mainitsee, että eri lajien välisestä aidosta yhteistyöstä ei ole kovin paljoa esimerkkejä. Tapio Ahlroth (2011) pääkirjoituksessaan mainitsee, että

”esimerkiksi yleisurheilukouluja ei pidä järjestää vain sillä tavoitteella, että saadaan mahdollisimman suuri joukko yleisurheilijoita. Mielessä olisi hyvä pitää myös se, että yleisurheilun harrastaminen luo vankan pohjan muihin lajeihin.”

Löytyy kuitenkin esimerkkejä, joissa seurat ovat tehneet keskenään yhteistyötä tai seura on ollut yhteistyön toisena osapuolena. Viipurin Golf ja Saipa Juniorit ry jääkiekkoseura ovat aloittaneet yhteistyön ja palkanneet yhteisen nuorisopäällikön. Päätöksen taustalla on yhteistyön avulla saada molempiin lajiin uusia harrastajia sekä tukea lasta liikunnan monipuoliseen harrastami-

seen. (Golf.fi 2013, 1.) FC Kaarina on kaarinalaisten seurojen (PiPS, KaaPo, LTU, KaaNa) yhteistyöhanke, jonka tavoitteena on kehittää kaarinalaista jalkapalloa ja tarjota pelaajille mahdollisuus harrastaa jalkapalloa mahdollisimman pitkään tai edetä omalle huipulleen. FC Kaarina tarjoaa jalkapallosta innostuneille lisäharjoituksina taitokoulutoimintaa, kykykoulua, taitotupatoimintaa ja maalivahtitallitoimintaa. Lisäksi kaikkien FC Kaarinan yhteistyöseurat pyrkivät sijoittamaan oman joukkueen harjoitukset siten, että ne eivät haittaa FC Kaarinan toimintaa. FC Kaarinan toimintaan on nimetty valmennuksen koordinaattori, jonka tehtävänä on koordinoida harjoittelun sisältöjä ja käytännön toimintaa yhteistyössä valittujen valmentajien kanssa. (FC Kaarina 2014, 4–13.) Isoherranen (2012, 48) toteaa tutkimuksessaan, että niin sanotun jaetun johtajan tehtävään tulee valita henkilö, jolla on käsiteltävässä asiassa parhaat tiedot ja osaaminen.

Oulussa käytännön esimerkkinä seurojen tarjoamasta liikunnasta on Oulun Luistinseuran salibandyjaoston pitämät liikunnalliset iltapäiväkerhot. Koulut saavat rahoitusta kerhotoiminnan järjestämiseen ja sen turvin usein palkataan ulkopuolisia kerhojen järjestäjiä. (Yle Uutiset 2012.) Espoolainen urheiluseura Olarin Voimistelijat on tehnyt yhteistyötä lähialueen koulun kanssa yli 10 vuotta. Seuran ohjaajat ovat pitäneet koulun oppilaille musiikkiliikuntakerhoja kerran viikossa. Kouvolassa urheiluseura Sudet on mukana järjestämässä useamman koulun kanssa liikuntakerhotoimintaa heti koulupäivän jälkeen. (Nuori Suomi 2012, 15, 17.) Helsingin Jalkapalloklubi järjestää perusopetuslain mukaista iltapäiväkerhotoimintaa 1.- ja 2.-luokkalaisille koulun jälkeen koulujen yhteydessä. Kerhojen toiminnassa korostetaan monipuolisuutta. (HJK 2014.)

5.3 Palloilulajien yhteistyö

Vuoden 2013 alusta Suomeen on perustettu ”hikiryhmä” niminen työryhmä, jonka tarkoituksena on edistää palloilulajien yhteistyötä. Ryhmä koostuu Suomen suurimpien pallopelien edustajista. Suomen suurimmiksi pallopeleiksi lasketaan kuuluvan jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, koripallo ja salibandy. Osa hikiryhmän jäsenistä on päävalmentajia ja osa lajiliittojen edustajia. Heidän tehtävänä on vastata ”Parempaa peliä joka päivä” menestysuunnitelman toteutumisesta Suomen suurimmille palloilulajeille. Suunnitel-

man tavoitteena on lisätä lajien välistä yhteistyötä paremman menestyksen saavuttamiseksi ja liikunnan merkittävyyden lisäämiseksi. Lisäksi voimien yhdistämisellä on tarkoitus parantaa urheilun tilaa Suomessa. Suunnitelman kehittämiseksi pallopelien päävalmentajat kokoontuvat tietyin väliajoin keskustelemaan ”Parempaa peliä joka päivä” -teemalla. (Helsingin Sanomat 2014.)

Lajiliitto tasolla Jääkiekkoliitto ja Jalkapalloliitto ovat tehneet yhteistyötä sopimuksen merkeissä. Liitot ovat sopineet vuonna 2001 yhteistyösopimuksen, joka koskee 13-vuotiaita ja nuorempia pelaajia. Yhteistyösopimuksella pyritään takaamaan lapselle harrastusrauha, jotta valmentajat eivät ”tappelisi” siitä käykö lapsi jalkapallo- vai jääkiekkoharjoituksissa. Sopimuksessa määritellään muun muassa päätoimintakaudet lajeille, jotka määrittävät ”etuajoi- oikeuden”. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lapsi, joka harrastaa mo- lempia lajeja, harjoittelee ja pelaa otteluita ensi sijassa siinä lajissa, jonka toimintakausi on meneillään. Sopimuksessa myös pyydetään seuroja huomi- oimaan lajien toimintakausista sopimisesta paikallistasolla, varsinkin, jos ne poikkeavat liittojen sopimista. (Suomen Palloliitto 2014; Vasarainen–Hara 2005, 107.)

6 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyö 7–12-vuotiaiden palloilulajeissa nykyään ja urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyön kehittämistä monipuolisuuden näkökulmasta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää liikkumisen ja harrastamisen monipuolisuus haukiputaalaisilla palloilua harrastavilta 7–12-vuotiailla.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Virpiniemen liikuntaopiston Oulumpia-hankkeelle, jonka avulla hanke pystyy kehittämään haukiputaalaisten seurojen palloilulajien välistä yhteistyötä ja lisäämään harjoitteluun monipuolisuutta. Myös muut palloilua harrastuksena tarjoavat seurat voivat halutesaan hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja kehittämissuhteita omat lähtökohdat huomioiden.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Millaista on haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyö 7–12-vuotiaiden palloilulajeissa nykyään?
2. Miten Haukiputaan urheiluseurojen työpajatoimintaan osallistuneet, 7–12-vuotiaat ja heidän vanhempansa kehittäisivät urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyötä monipuolisuuden näkökulmasta?
3. Kuinka monipuolisesti haukiputaalaiset palloilua harrastavat 7–12-vuotiaat liikkuvat ja harrastavat?

7 TUTKIMUSTEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen sekä siinä voi olla piirteitä molemmista tutkimustyypeistä. **Kvantitatiivisella tutkimuksella** tarkoitetaan määrällistä tutkimusta. Sen avulla tuotetaan lukumääriä ja prosenttiosuuksia sisältäviä tilastollisia tutkimustuloksia sekä selvitetään asioiden välisiä riippuvuuksia tai asiassa tapahtuneita muutoksia yleensä tutkimuslomakkeiden avulla. Asioita kuvataan numeroiden avulla ja tuloksia havainnollistetaan taulukoin ja kuvioin. Kvantitatiivinen tutkimus sopii parhaiten olemassa olevan tilanteen kartoittamiseen, koska sillä ei juurikaan pystytä selvittämään asioiden syitä. **Kvalitatiivinen tutkimus** eli laadullisen tutkimus käsittelee merkityksiä. Sopii erityisesti arvojen, asenteiden, tarpeiden ja odotusten tutkimiseen. Sen avulla pyritään löytämään ongelma-alueiden perimmäiset syyt ja ymmärtämään erilaisia ilmiöitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa rajoitutaan yleensä pieneen määrään tapauksia, mutta ne pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. (Heikkilä 2004, 16–17; Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 137.)

Tämä opinnäytetyö koostuu sekä kvalitatiivisesta että kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Tiedonkeruun menetelminä on käytetty havainnointia ja kyselyä. Kanasen (2008, 118) mukaan tutkimusotteen valinnan lähtökohtana tulisi aina olla tutkimusongelmat, joista johdetaan ongelmaan parhaiten soveltuva lähestymistapa. Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus tulisi nähdä toisiinsa täydentävinä tutkimusotteina. Päädyin käyttämään sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja useampaan tiedonkeruun menetelmää, koska uskoin saavani niillä parhaiten ja kattavimmin vastaukset tutkimusongelmiini. Tutkimukset ovat itsenäisiä ja havainnoinnin tarkoituksena on luoda omalta osaltaan teoreettinen viitekehys opinnäytetyöhöni. Molemmilla tutkimusmenetelmillä saatujen tulosten pohjalta luodaan yhteiset johtopäätökset.

7.2 Tiedonkeruumenetelmät

7.2.1 Havainnointi

Havainnointi eli observointi on tutkimusmenetelmä, jolla tarkoitetaan asioiden tarkkailua. Sen avulla saadaan tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä, tapahtumista tai fyysisistä kohteista. Havainnointi sopii hyvin muuttuviin tilanteisiin, joita on vaikea ennakoida. Havainnoinnin haittapuolena voidaan pitää sitä, että havainnoija voi käyttäytymisellään vaikuttaa tuloksiin. Jokaisella henkilöllä on taipumus kokea asiat omalla tavallaan. Useampi havainnointikerta vähentää havainnoijan vaikutusta ja vahvistaa tällä tavoin tulosten totuudenmukaisuutta. Havainnointimenetelmää käytetään usein täydentävänä tutkimusmenetelmänä. Havainnointilajeja on kaksi: osallistuva havainnointi ja systemaattinen havainnointi. Osallistuvalla havainnoinnilla tuotetaan yleensä kvalitatiivista tutkimusmateriaalia, kun taas systemaattisella havainnoinnilla saadaan kvantitatiivista tietoa. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2000, 199–200; 2009, 212–216.) Tämän tutkimuksen havainnointimenetelmänä on käytetty osallistuvaa havainnointia.

Osallistuvalla havainnoinnilla on useita alalajeja sen mukaan, miten täydellisesti tai kokonaisvaltaisesti tutkija pyrkii osallistumaan tutkittavien maailmaan. Osallistuvalla havainnoinnilla on tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkittavan ryhmän toimintaan heidän ehdoillaan. Usein näitä tutkimuksia sanotaan myös kenttätutkimuksiksi. Yleensä tutkija pyrkii pääsemään havainnoittavan ryhmän jäseneksi ja hänelle muodostuu jokin rooli ryhmässä. Osallistumisen aste voi vaihdella, vaihtoehtoina ovat täydellinen osallistuminen tai osallistuja havainnoijana. Jos tutkija pyrkii täydelliseen osallistumiseen, syntyy usein eettisiä ongelmia, sillä tutkijan pitäisi toimia toisaalta aidosti ja luonnollisesti, toisaalta taas hän on keräämässä tietoa tutkimusta varten. Vaihtoehtona täydelliselle osallistumiselle on osallistuja havainnoijana tutkimus. Siinä tutkittaville tehdään heti alussa selväksi, että havainnoija on ryhmässä havaintojen tekijänä. Tämän jälkeen havainnoija pyrkii rakentamaan hyvät suhteet tutkittaviin, mutta tekee myös heille kysymyksiä. Yleensäkin havainnointimenetelmään käytettäessä on erittäin tärkeää tietää, että tutkijan täytyy pitää erillään havainnot ja omat tulkintansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 216–217.)

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tutkimusmenetelmänä on osallistuva havainnointi. Osallisuudessa on monia käsitteitä, mutta lyhykäisyydessään osallisuudella tarkoitetaan, sitä että ihmisiä kutsutaan mukaan erilaisiin prosesseihin. Heidän ääntään halutaan kuulla ja asianosaiset ovat itsekin innokkaita ja sitoutuneita jonkin tietyn asian kehittämiseen. Myös ”voimakkaan” vuorovaikutuksen tuominen nähdään voimavarana. Osallistamisen tarkoituksena on, että osallistujat kokevat pääsevänsä itse ja aidosti toimintansa suunnitteluun ja kehittämiseen, jolloin heillä on myös erinomaiset vaikuttamismahdollisuudet. Kun toimijat itse ottavat vastuun toiminnan kehittämisestä ja käytäntöjen muuttamisesta, he ovat myös itse motivoituneita ja sitoutuneita toimintaan. (Nieminen 2013). Päädyin opinnäytetyössäni osallistuvaan havainnointiin, koska sen avulla sain seurain johdon näkemyksen toiminnan nykytilasta ja edelleen kehittämisestä. Sain myös käsityksen heidän motivaatiostaan, sitoutumisestaan ja halustaan kehittää toimintaa monipuolisuuden näkökulmasta. Lisäksi tärkeimpänä asiana näen seurojen johdon mukana olemisen palloilulajien yhteistyön kehittämisen kannalta sitouttavana tekijänä.

Käytännössä osallistuva havainnointi tarkoitti hankkeen, seurojen ja harrastajien vanhempien tiivistä yhteistyötä työpajojen (palaverin kaltaisena toteutettavia) muodossa. Työpajatoimintaa toteutettiin Virpiniemen liikuntaopiston tiloissa neljä kertaa syksyn 2013 aikana. Työpajoihin osallistuneille ihmisille kerrottiin roolistani opinnäytetyön tekijänä. Olin käytännössä tarkkailemassa ja kuuntelemassa ryhmää, mutta tein myös keskustelluista aiheista tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi minulle muotoutui ryhmässä sihteerin rooli, jonka taakse saatoin havainnoijana ”kätkeytyä”. Havainnointi tapahtui kirjaamalla keskustellut asiat päiväkirjan tyyliin muistiinpanoiksi sekä työpajan jälkeen kaikille osallistuneille jaettavaksi muistioksi kirjaamalla. Työpajatoiminta eteni täysin osallistamisen ehdoilla ja seurojen tarpeiden mukaan. Työpajatoiminnassa otettiin huomioon kaikkien seurojen resurssit, tarpeet, toiveet, halut, kiinnostuksen kohteet ja ne soviteltiin yhteen lopputuloksen aikaansaamiseksi. Työpajatoiminta määritteli pitkälti myös opinnäytetyöni teoriapohjan.

7.2.2 Kysely

Yksi tapa kerätä aineistoa on kysely, joka tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey-tutkimus on yksi kvantitatiivisen eli määrälli-

sen tutkimuksen tyyppi, joka on suunnitelmallinen kysely- tai haastattelututkimus. Sen avulla voidaan kartoittaa tietoja, mielipiteitä, asenteita, arvoja tai ideologioita eli selvittää miten asiat tutkimukseen vastanneiden henkilöiden mielestä ovat. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–194; Uusitalo 1991, 90–92.)

Hirsjärven ym. (2009, 195–198) mukaan kyselytutkimuksella on omat edut ja haitat. Kyselyn avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto eli tutkimukseen voidaan tavoittaa paljon henkilöitä ja heiltä voidaan kysyä monia asioita. Jos tutkittavia on paljon, kysely on tehokas ja taloudellinen kerätä tietoa esimerkiksi internetiä hyödyntäen. Mikäli kyselylomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tietokoneen avulla. Kyselytutkimukseen heikkoutena pidetään aineiston pinnallisuutta, sillä ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ei myöskään tiedetä miten vastaajat ovat selvillä tai ovat perehtyneitä siihen asiaan, josta esitetään kysymyksiä. Ei ole selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta. Kato eli vastaamattomuus voi nousta joissakin tapauksissa suureksi.

Hyvän kyselylomakkeen suunnittelu ja laatiminen vaatii aikaa ja monenlaista tietoa ja taitoa. Lomakkeen suunnittelua varten kannattaa muun muassa tutustua kirjallisuuteen, täsmentää ja miettiä tutkimusongelmaa. Jo suunnitteluvaiheessa pitää olla tieto siitä miten aineisto käsitellään. (Hirsjärvi ym. 2009, 195; Heikkilä 2004, 47.)

Kyselylomakkeessa voi olla erilaisia kysymystyyppejä. Ne voivat olla avoimia, strukturoituja eli monivalintakysymyksiä eli suljettuja kysymyksiä ja asteikkoihin perustavia kysymyksiä. Lisäksi käytetään sekamuotoisia kysymyksiä, jotka ovat strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuotoja. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivimman vaihtoehdon tai useampia vaihtoehtoja, jos sellainen ohje on annettu. Asteikkokysymyksissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. Sekamuotoisissa kysymyksissä tarjotaan strukturoitujen vaihtoehtojen lisäksi

esimerkiksi ”Muu, mikä” -vaihtoehto. (Hirsjärvi ym. 2009, 187–189; Heikkilä 2004, 50–54.)

Päädyin kyselytutkimukseen, jotta saisin kerättyä muidenkin kuin seurojen johtohenkilöiden toiveet ja näkemykset. Tein kaksi kyselytutkimusta, toisen 7–12-vuotiaille haukiputaalaisissa seuroissa palloilua harrastaville (liite 3) ja toisen heidän vanhemmilleen (liite 2). Kyselytutkimusten tekemiseen vaikutti myös se, että tutkimusjoukkona olevia haukiputaalaisissa seuroissa palloilua harrastavia 7–12-vuotiaita oli 511 lasta. Kun tutkimuksen tutkimusjoukkona olivat myös heidän vanhemmat, niin mahdollisia tutkittavia oli määrällisesti paljon.

Opinnäytetyöni kyselylomakkeen suunnittelu ja laadinta alkoi kirjallisuuteen tutustumisella. Samalla jouduin täsmentämään ja tarkentamaan tutkimusongelmiani. Kyselylomakkeeseen tein saatekirjeen (liite 1), jossa kerroin muun muassa kyselyn tarkoituksesta, tärkeydestä, sen merkityksestä vastaajalle, ilmoitin mihin mennessä lomake on palautettava kuten Hirsjärvi ym. (2009, 204) kehottavat. Kyselylomakkeessani oli sekä avoimia, strukturoituja, asteikkoon perustavia ja sekamuotoisia kysymyksiä. Kyselylomakkeeni sisälsivät useita avoimia kysymyksiä. Heikkilän (2004, 49) mukaan ne ovat helppoja laatia, mutta työläitä käsitellä. Niiden avulla voidaan kuitenkin saada vastauksia, joita ei etukäteen huomattukaan, esimerkiksi hyviä ideoita. Halusin voimakkaasti osallistaa lapset ja vanhemmat mukaan ja näin, että avoimien kysymyksien kautta saattaisin saada heiltä hyviä näkemyksiä ja ideoita. Hirsjärven ym. (2009, 204) mukaan lomakkeen kokeilu ennen varsinaista käyttöä on välttämätöntä. Heikkilän (2004, 61) mukaan lomake tulee antaa 5–10 kohdejoukon henkilölle testattavaksi. Testasin lapselle tarkoitetun lomakkeen kolmella kohdejoukon lapsella kolmeen eri kertaan. Samoin esitestasin vanhemmille tarkoitetun lomakkeen kolmella kohdejoukon henkilöllä kahteen eri kertaan.

7.3 Kyselytutkimuksen aineiston kerääminen ja aikataulut

Keräsin kyselytutkimuksen aineiston internetiä hyödyntäen, koska kuten Heikkilä (2004, 68) mainitseekin, niin se on nopea tapa kerätä tietoa ja mahdollistaa käsittelyn tilasto-ohjelmilla heti keruun päätyttyä. Kyselylomakkeet saatekirjeineen (liite 1) lähetin sähköisesti Google Driven kautta sovitun mu-

kaisesti yhteistyöseurojen työpajatoiminnassa olleille henkilöille. He välittivät kyselyt 7–12-vuotiaiden palloilulajien joukkueiden joukkueenjohtajille. Joukkueenjohtajat välittivät kyselyt vastattaviksi lasten vanhempien sähköpostin kautta lapsille ja vanhemmille. Lisäksi kyselyn ollessa käynnissä minä laitoin vielä kerran kyselyt jokaisen mukana olevan seuran jokaiselle 7–12-vuotiaiden palloilulajin joukkueenjohtajalle. Kyselyihin pystyi vastaamaan 14.1.–7.2.2014 Täytetyt kyselyt palautuivat minulle automaattisesti Google Driven -ohjelman kautta.

7.4 Perusjoukko

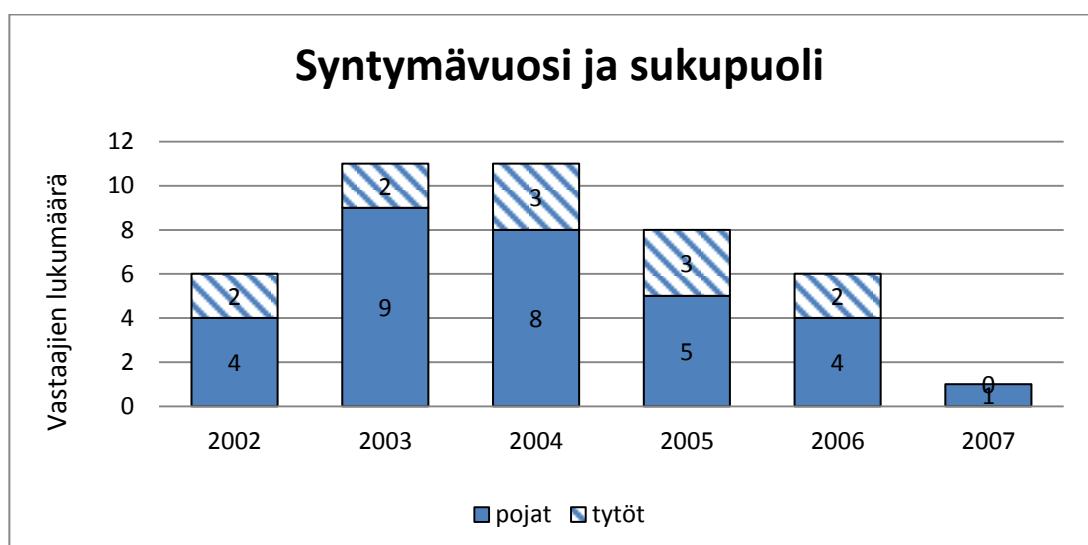
Heikkilän (2004, 34) mukaan tutkimuksen perusjoukko on se tutkittava kohdejoukko, josta tietoa halutaan. **Osallistuvan havainnoinnin perusjoukkoon** kuului seurojen johtohenkilöitä, junioripäällikkö, puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, johtokunnan jäseniä, valmentajia, palloilua harrastavan vanhempi, Oulumpia-hankkeen projektipäällikkö ja Virpiniemen liikuntaopiston rehtori. Alla on lueteltuna osallistuviin työpajatoimintaan osallistuneet henkilöt:

- Haukiputaan Heitto: Taina Kaikkonen (lentopallo, valmentaja), Timo Kusmin (salibandy, jaoston yhdyshenkilö)
- Haukiputaan Pallo: Veli-Matti Hölttä (jalkapallo, seuran Fortum tutor)
- Haukiputaan Ahmat: Janne Salmela (jääkiekko, seuran junioripäällikkö)
- Haukiputaan Veikot: Anne Jussila (seuran puheenjohtaja), Ritva Jussila (seuran johtokunnan jäsen)
- Kellon Lyönti: Minna Kettunen (salibandy, valmentaja), Mika Lahdenkauppi (salibandy, seuran varapuheenjohtaja)
- harrastajien vanhempia: Veli-Pekka Okkonen (Haukiputaan pallo, jalkapallo)
- Jarmo Keränen (projektipäällikkö Oulumpia-hanke)
- Pekka Hämäläinen (rehtori, Virpiniemen liikuntaopisto)

Tutkimuksen perusjoukkoon kuului myös Haukiputaan Veikkojen edustajia vaikka heillä ei olekaan 7–12-vuotiaita palloiluja harrastavia lapsia.

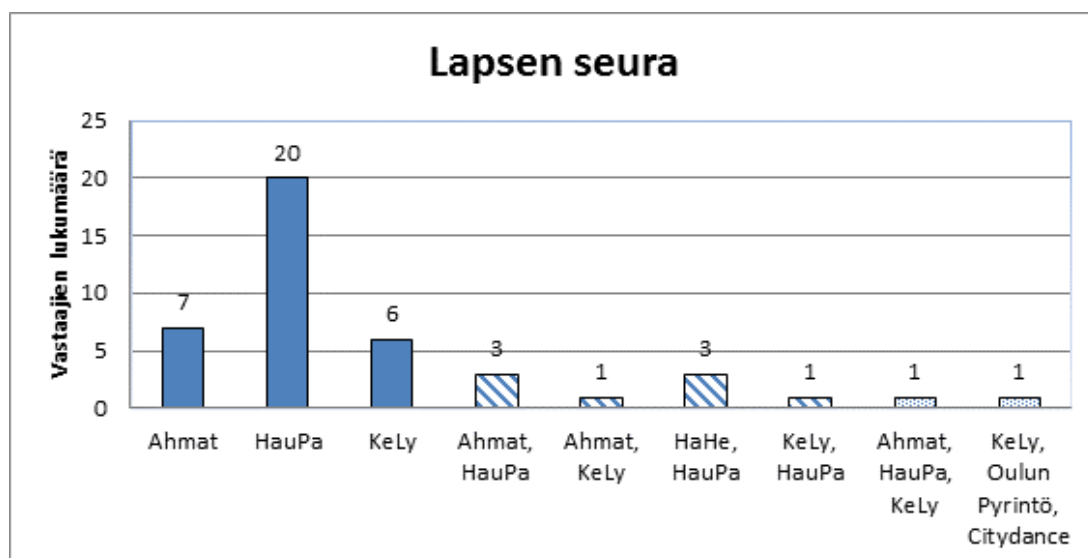
Lasten kyselyn perusjoukkoon kuuluivat kaikki 7–12-vuotiaat haukiputaalaisissa seuroissa palloilulajeja harrastavat lapset. Seurat, joissa oli 7–12-

vuotiaita palloilua harrastavia, olivat Haukiputaan Ahmat, Haukiputaan Heitto, Haukiputaan Pallo ja Kellon Lyönti. Lapsia oli yhteensä 511 lasta. Koska loma-kuu lähetettiin kaikille haukiputaalaisissa seuroissa palloilulajeja harrastaville lapsille, oli Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 168) mukaan kyselyssä kokonaistutkimus. Kyselyyn vastanneita lapsia oli 43. Vastausprosentiksi tuli reilut kahdeksan prosenttia. **Vanhemmille tarkoitetun kyselyn perusjoukkoon** kuuluivat 7–12-vuotiaan haukiputaalaisessa seurassa palloilulajeja harrastavan jompikumpi vanhempi. Oletetaan, että jokaisella on kaksi vanhempaa, joten kyselyn perusjoukkoon kuului 1022 vanhempaa, joista vain perheen toista vanhempaa pyydettiin vastaamaan. Tällöin mahdollisia vastaajia oli 511 vanhempaa. Vanhempien kyselyyn vastanneita oli 93, joten vastausprosentiksi tuli 18 prosenttia. Kuviosta 2 selviää, että lasten kyselyyn vastanneista 7–12-vuotiaista suurin osa (51 % n=22) oli syntynyt vuosina 2003 tai 2004. Vastanneista lapsista 72 prosenttia (n=31) oli poikia ja 28 prosenttia (n=12) tyttöjä.



Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden 7–12-vuotiaiden lasten syntymävuosi (n=43) ja sukupuoli (n=43)

Lasten kyselyssä kysyttiin seura, jossa harrastaa liikuntaa. Vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi seura. Kuviosta 3 selviää, että vastanneista lapsista liikuntaa Haukiputaan Pallossa harrasti 47 prosenttia (n=20), Haukiputaan Ahmoissa 16 prosenttia (n=7) ja Kellon Lyönnissä 14 prosenttia (n=6). Vastauksista selvisi, että useammassa haukiputaalaisessa tai muussa seurassa liikuntaa harrasti 23 prosenttia (n=10) vastaajista.



Kuvio 3. Lapsen seura (n=43)

7.5 Aineiston analysointi

Osallistuvan havainnoinnin tulokset analysoin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysissä aineistoa käydään läpi ja sieltä erotetaan ja merkitään ne asiat, jotka sisältyvät tutkimukseen. Nämä asiat kerätään yhteen ja erilleen muusta aineistosta. Aineisto luokitellaan, tyypitellään ja teemoitetaan. Käsiteltävät aineistot voivat olla lähes mitä vain kuten esimerkiksi päiväkirjoja, raportteja tai muistioita. (Tuomi–Sarajärvi 2013, 91–103.) Sisällönanalyysin tein työpajatoiminnasta tekemiäni muistioiden ja omien päiväkirjamerkintöjen pohjalta. Kävin aineistot läpi erotellen ja merkiten ne asiat, jotka sisältyvät tutkimukseeni. Keräsin merkityt asiat muistioista ja päiväkirjoista yhteen ja erilleen muusta aineistosta yhteen dokumenttiin luokitellen, teemoittaen ja tyypitellen asiat eri otsikoiden alle.

Kyselyistä saatujen vastausten käsittelyn ja tilastollisen analysoinnin tein joko SPSS Statistics 21 ja 22 -ohjelmilla. Avoimet kysymykset käsiteltiin sisällönanalyysillä. Tulosten esittämisessä käytettyjä kuviot on piirretty Microsoft Office Excel 2010 -ohjelmalla tai SPSS Statistics 21 ja 22 -ohjelmilla. Lisäksi selvitin muutamien muuttujien välisiä yhteyksiä luokitteluasteikon muuttujien luokittelun kohdalla ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla.

8 TUTKIMUSTEN TULOKSET

8.1 Haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyö

Osallistavien työpajatoimintojen pohjalta kävi ilmi, että haukiputaalaiset seuramat eivät tee yhteistyötä 7–12-vuotiaiden palloilulajeissa ollenkaan. Urheiluseurat eivät ole ennen Oulumpia-hanketta kokoontuneet saman pöydän ääreen keskustelemaan mahdollisuuksista tehdä yhteistyötä palloilulajeissa.

8.2 Kehitysehdotuksia urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyöhön

Haukiputaalaisten urheiluseurojen työpajatoimintaan osallistuneet henkilöt olivat kiinnostuneita hyvinkin monenlaisista seurojen välisistä yhteistyömuodoista. Ehdotettuja yhteistyömuotoja nousi työpajoissa esiin useita. Seuraavassa on ehdotettuja yhteistyömuotoja monipuolisuuden näkökulmasta. Henkilö yksi ehdotti **yleispalloilusarjaa**, jossa pelattaisiin eri pallopelejä vuodenaikojen mukaan. Ajatuksena olisi, että mentäisiin peli ”edellä”, jolloin saataisiin houkutelua paljon uusia harrastajiakin. Kesällä pelattaisiin jalkapalloa, syksyllä salibandya, talvella lentopalloa. Henkilö kaksi nosti esiin alakoulu-**laisten iltapäivä-/palloilukerhot** koululaisille seurojen pyörittäminä. Käytännön paikaksi ehdotettiin Haukiputaan Kellossa sijaitsevaa Kiviniemen koulua, jossa pelattaisiin seuraavasti: maanantaina salibandya, tiistaina lentopalloa, keskiviikkona jalkapalloa, torstaina jääkiekko ja perjantaina futsalia tai koripalloa. Henkilön kolme ehdotti seurojen kesken järjestettäviä **viikonloppu-turnauksia**, joissa pelattaisiin eri palloilulajeja ja niihin voisi osallistua mikä vain haukiputaalainen palloilujoukkue oman ikäluokkansa sarjassa. Henkilön neljä mielestä kerran viikossa pelattavaa **korttelisarja** edistäisi kaikkien toimintaa. Korttelisarjassa joukkueet pelaisivat keskinäisiä pelejä ikäkausittain etukäteen viikoittain sovitusta lajista. Henkilö viisi ehdotti niin sanotun **Oulumpia-ryhmän harjoittelu**, joka tarkoittaisi käytännössä sitä, että eri lajien valmentajat ohjaisivat toisten palloilulajien lajien treenejä joko erikseen valitulle ikäluokalle tai joukkueelle. Henkilö kuusi halusi perustaa **monilajijoukkueen**. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi Kellon Lyönnin salibandyjoukkueella olisi mahdollisuus pelata kesäaikana jalkapalloa Haukiputaan Pallon alaisuudessa ja tätä kautta osallistua erilaisiin peleihin ja turnauksiin. Talviaikaan tämä sama joukkue pelaisi samalla kokoonpanolla salibandya ja voisi myös osallistua esimerkiksi jääkiekkoturnauksiin. Henkilö seitsemän mukaan **taitoleirit tai taitoillat** voitaisiin järjestää kerran viikossa

ikäluokittain. Henkilö kahdeksan ehdotti **yhteisen toimintamallin** mahdollisuutta haukiputaan urheiluseurojen kesken. Käytännössä voitaisiin luoda malli, joka huomioisi sekä kilpa- että harrasteurheilemisen mahdollisuuden.

Kyselytutkimuksessa 7–12-vuotiaat lapset antoivat omia kehittämisideoitaan haukiputaalaisten seurojen palloiluharrastuksiin. Vastauksia saatiin 15, joista monista ilmeni hyvin pitkälti samoja asioita.

”Enemmän harjoituspelejä muiden joukkueiden kanssa, enemmän yhteisiä tapahtumia eri seurojen kanssa” (Lapsi yksi 2014).

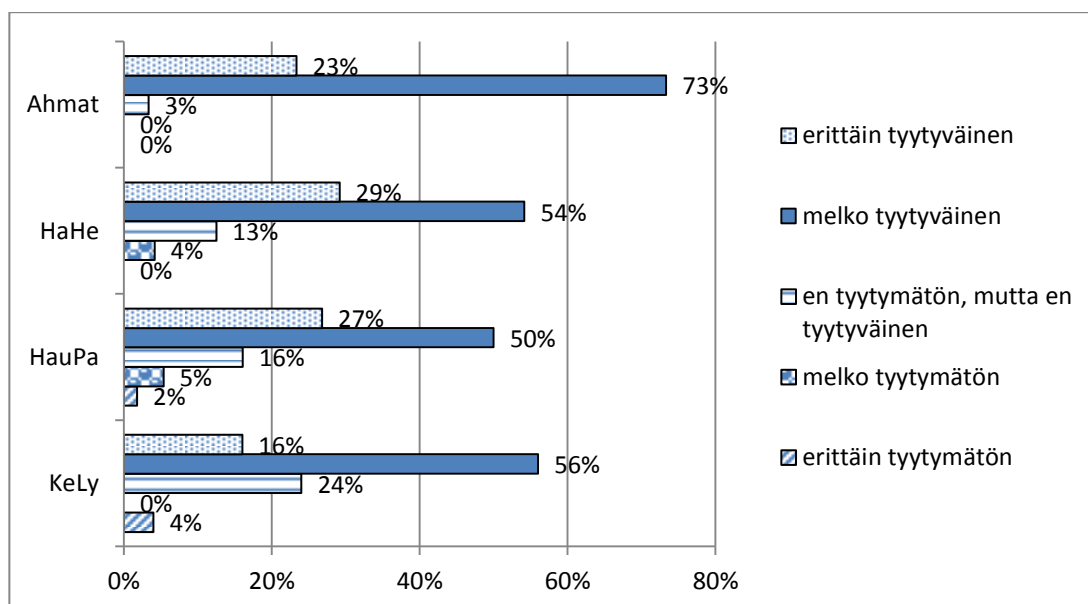
”Lajikokeiluja nuorille ristiin seurojen yhteistyössä” (Lapsi kaksi 2014).

”Monipuolisempaa, enemmän juttuja, ei pelkää sitä harrastusta kuin missä harjoituksissa on esim. haluaisin sähkössä pelattavan välillä muitakin lajeja” (Lapsi kolme 2014).

”Enemmän turnauksia” (Lapsi neljä 2014).

”Harjoitusaikojen synkronointia siten, että voi harrastaa useaa lajia nuorena” (Lapsi viisi 2014).

Kyselyyn vastanneista vanhemmista moni oli melko tyytyväisiä seurojen toimintaan (kuvio 4). Jokaisen seuran toimintaan melko tyytyväisiä oli vähintään 50 % vastanneista. Kuitenkin muutama vanhempi vastasi olevansa erittäin tyytymätön Haukiputaan Pallon ja Kellon Lyönnin toimintaan. Vastaajan sukupuolen ja tyytyväisyyden seurojen toimintaan välillä oli jonkin verran eroja, mutta ne eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p > 0,05$).



Kuvio 4. Vanhempien tyytyväisyys haukiputaalaisten seurojen toimintaan

Vaikka seurojen toimintaan oltiin melko tyytyväisiä, silti kyselyyn vastanneet vanhemmat löysivät kehittämistä haukiputaalaisten urheiluseurojen ja palloilulajien yhteistyöhön monipuolisuuden näkökulmasta. Vaihtoehtoja yhteistyölle löydettiin monia ja useampi vastaaja toivoi samoja asioita

”Yhteistyötä seurojen välille, annetaan lapsen harrastaa useampaa lajia” (Vastaaja yksi 2014).

”Toivon seurojen hyväksyvän lapsen monilajisuuden. Tällä hetkellä olemme kokeneet, että lapsen pitää erikoistua johonkin lajiin ja pysyä siinä. Jos kokeilee muuta, puhutaan toisesta lajista halveksien.” (Vastaaja kaksi 2014.)

”Monipuolistaisin harjoittelua muihinkin lajeihin / liikuntamuotoihin. Mitä monipuolisempaa, sen kehittävämpää ja haus Kempaa.” (Vastaaja kolme 2014.)

”Yhteistyötä seurojen välillä voisi olla enemmän esim. yhteisten harkkojen ym. tiimoilta” (Vastaaja neljä 2014).

”Ehdotan yhteisiä liikuntapäivä tapahtumia. Voisi olla tutustumista toiseen lajiin esim. sählyporukka voisi käydä jalkapalloporukan treeneissä ja toisinpäin”. (Vastaaja viisi 2014.)

”Haluaisin avoimen ovien päiviä, jolloin pääsisi katsomaan ja tutustumaan harrastuksiin enemmän” (Vastaaja kuusi 2014).

”Ehdotan yhteisiä harjoituksia aina välillä, niin saadaan enemmän harjoituksia, koska muuten salivuorot ovat tiukalla. Valmentajatkin saavat ideoita toisiltaan!”. (Vastaaja seitsemän 2014.)

”Olisi kiva, jos lajien valmentajat voisivat käydä toisten treeneissä pitämässä eri lajin treenejä. Se olisi lapselle mielekästä ja mukavaa ja hän saisi uusia kokemuksia. Lisäksi joku voisi löytää uuden lajin sitä kautta ja laji voisi löytää uuden innokkaan harrastajan. Lisäksi haluaisin, että seurat voisivat pitää keskenään harjoituspelejä (sama laji, sama ikäluokka) tai miksei vaikka jokin pallopelien turnaus, jossa on monta lajia mukana ja kaikki pelasivat kaikkia lajeja”. (Vastaaaja kahdeksan 2014.)

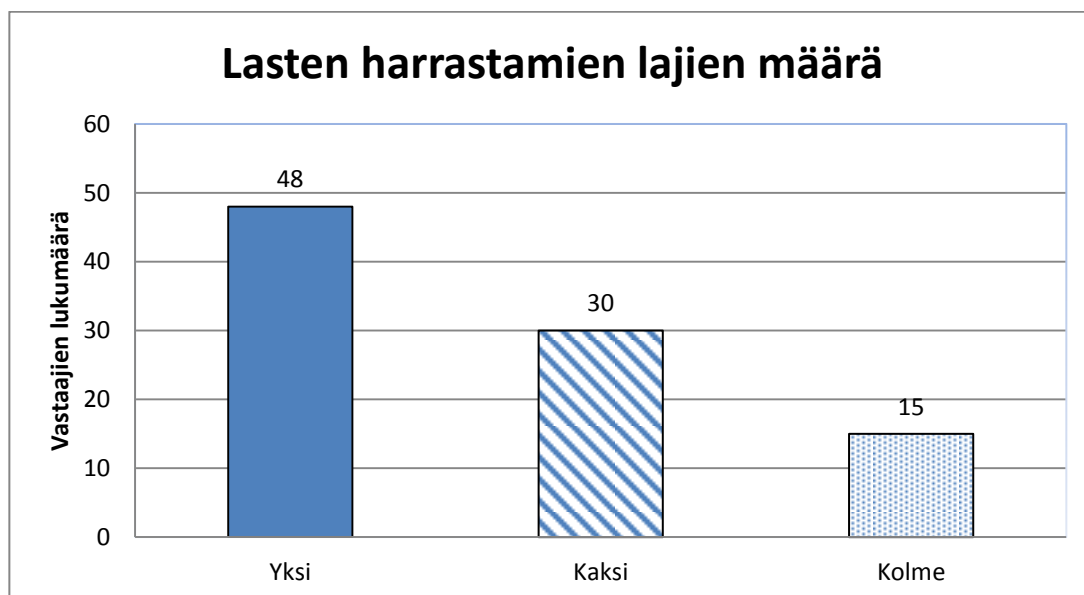
”Lapsille on tärkeämpää monipuolinen treenaaminen kuin kikkailuihin keskittyminen. Elikkä olisiko se sitten valmentajien koulutuksia lisää”. (Vastaaaja yhdeksän 2014.)

”Saisiko yhteistyötä eri seurojen valmentajien ja ohjaajien kesken” (Vastaaaja kymmenen 2014).

”Reenijat pitäisi saaha siten, että on mahdollista harrastaa useaa lajia” (Vastaaaja 11 2014).

8.3 Liikkumisen ja harrastamisen monipuolisuus

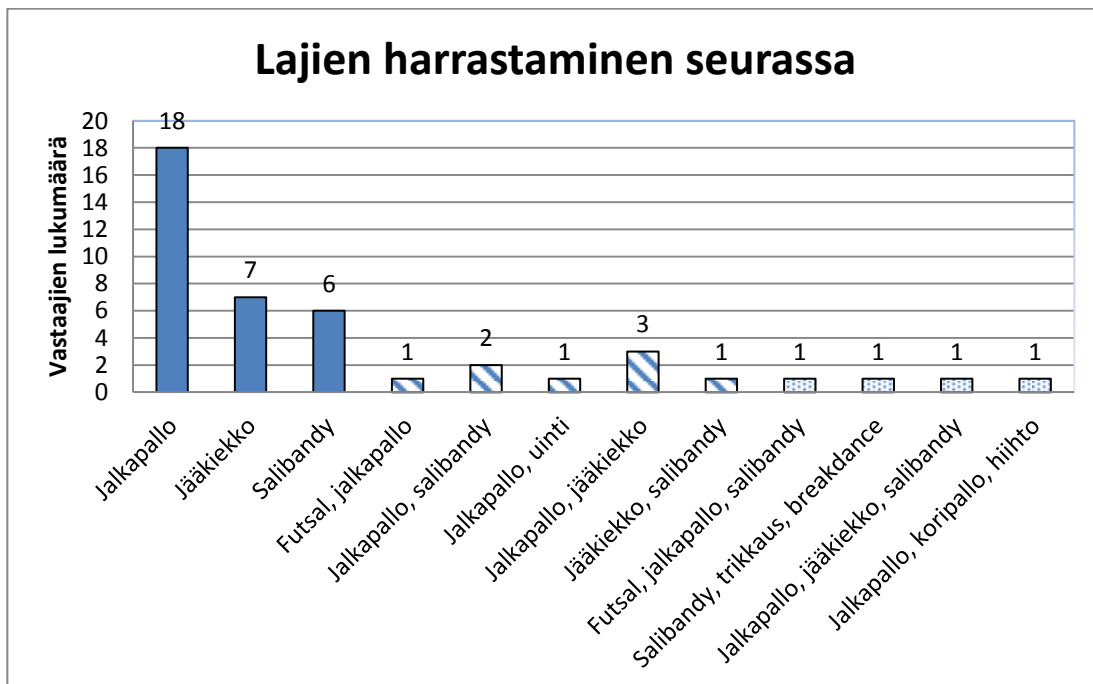
Vanhempien kyselyssä kysyttiin lasten harrastamien lajien määrää. Kuviosta 5 selviää, että lievä enemmistö (52 % n=48) vastanneiden vanhempien lapsista harrasti yhtä lajia. Useampaa lajia harrasti 48 prosenttia (n=45) vastaajien lapsista. Kahta lajia harrasti 32 prosenttia (n=30) ja kolmea lajia 16 prosenttia (n=15).



Kuvio 5. Vanhempien vastaukset lastensa harrastamien lajien määrästä (n=93)

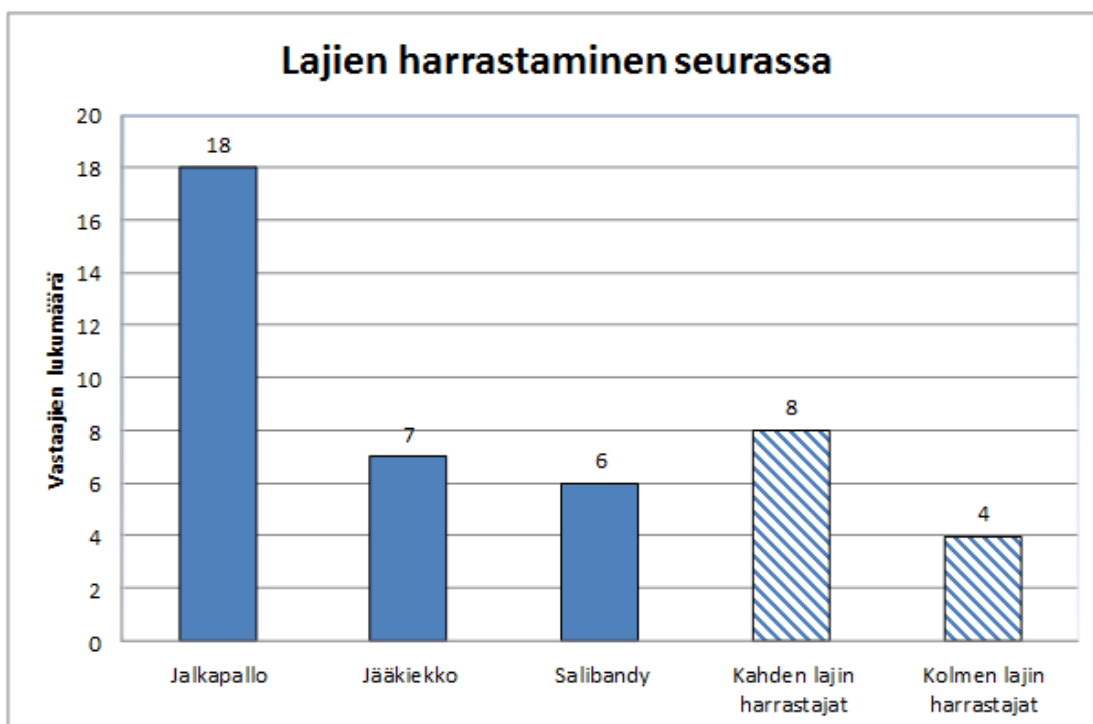
Kuviosta 6 selviää, että lasten kyselyyn vastanneista 72 prosenttia (n=31) ilmoitti harrastavansa vain yhtä lajia. Heistä 42 prosenttia (n=18) harrasti

pelkäästään jalkapalloa, 16 prosenttia (n=7) jääkiekkoa, 14 prosenttia (n=6) salibandyä.



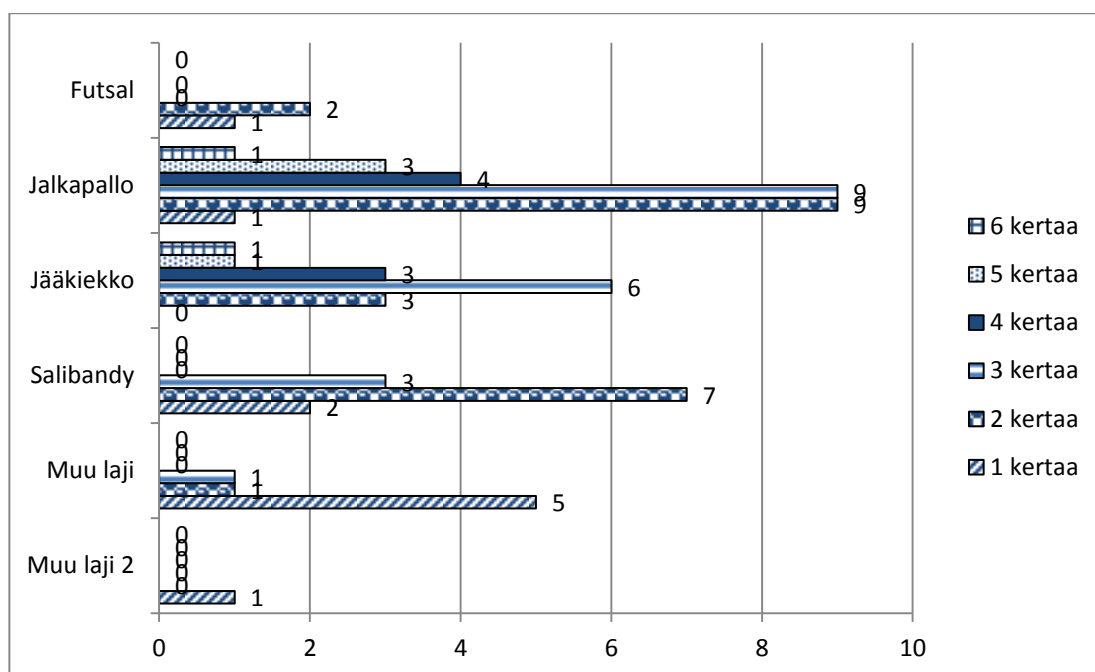
Kuvio 6. Lasten vastaukset lajien harrastamisesta seurassa (n=43)

Vastaavasti kuviosta 7 selviää tarkemmin kuinka moni harrastaa yhtä, kahta ja kolmea lajia. Useampaa lajia seurassa harrastasi 28 prosenttia (n=12). Kahden lajin harrastajia oli vastaajista 19 prosenttia (n=8) ja kolmen lajin harrastajia yhdeksän prosenttia (n=4).



Kuvio 7. Lasten vastaukset lajien harrastamisesta seurassa monilajisuuden näkökulmasta (n=43)

Kysyttäessä lapsilta lajien harrastamisen määrästä seurassa viikon aikana, kuviosta 8 selviää, että keskiarvo futsalin harrastamiselle oli kaksi kertaa, jalkapallolle kolme kertaa, jääkiekolle kolme kertaa, salibandyllä kaksi kertaa, muulle lajille kerta, ja muu laji 2:lle kerta. Jos lasketaan keskiarvo harrastamisen määrälle kaikista palloilulajeista seurassa viikon aikana, saadaan keskiarvoksi kolme kertaa. Lajien harrastamisessa sukupuolten tai syntymävuoden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p > 0,05$).



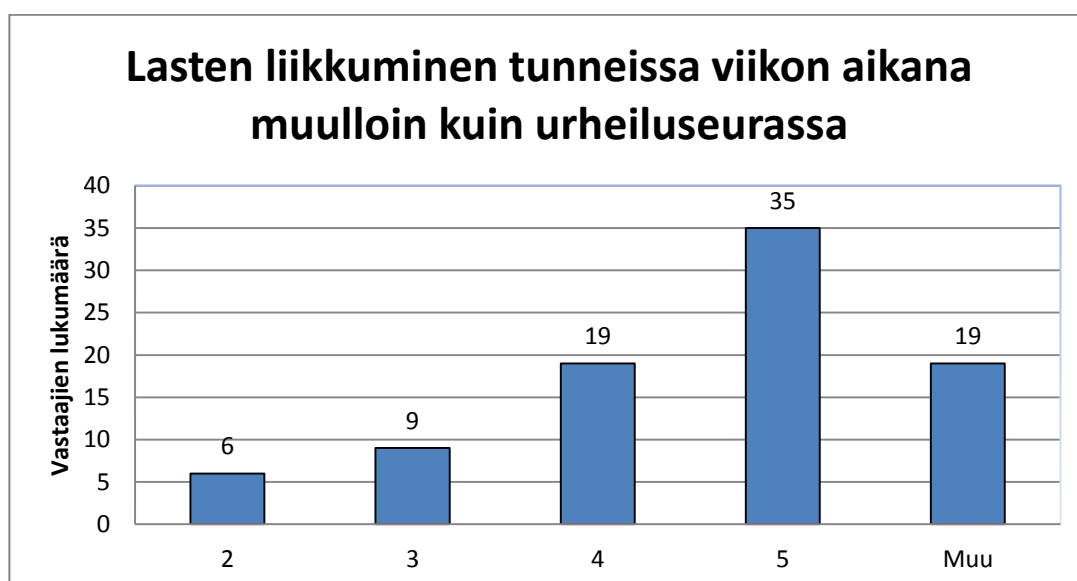
Kuvio 8. Lajien harrastaminen urheiluseuroissa kertoina viikossa

Kuviosta 9 käy ilmi vanhempien näkemys lasten liikkumisesta tunteina viikon aikana urheiluseuroissa. Vastanneiden lapsista enemmistö (29 % n=27) liikkui viikon aikana urheiluseuroissa viisi tuntia. Muu vastauksiin tuli pääasiassa suurempia tuntimääriä kuin vaihtoehdot olivat. Vastaajia muut vaihtoehtoon oli 19 vanhempaa. Kaikkien kysymykseen vastanneiden vanhempien lasten urheiluseuroissa liikkumisen keskiarvoksi saatiin reilut neljä tuntia viikossa. Alhaisimmillaan tuntimäärä oli kaksi tuntia ja enimmillään yli 20 tuntia viikossa.



Kuvio 9. Lasten liikkuminen tunneissa viikon aikana urheiluseuroissa (n=84)

Vanhempien vastauksista selvisi, että 38 prosenttia (n=35) lapsista liikkui muulloin kuin urheiluseurassa viisi tuntia (kuvio 10). Muu vastauksiin tuli suurempia tuntimääriä kuin mitä vastausvaihtoehdot olivat. Vastaajia muu kohtaan oli 19 vanhempaa ja heidän vastaustensa keskiarvoksi saatiin kymmenen tuntia. Lisäksi muu kohtaan tuli kaksi sanallista vastausta, jotka olivat ”paljon” ja ”talvisin lapsi viihtyy luistinkentällä rajattomasti”. Kysymykseen vastanneiden vanhempien lasten liikkumisen keskiarvoksi, muulloin kuin urheiluseurassa, saatiin 5,5 tuntia.



Kuvio 10. Lapsen liikkuminen muulloin (koululiikunta, kavereiden kanssa vapaa-ajalla) kuin urheiluseuroissa viikon aikana tunteina (n=88)

Lasten kyselyn tuloksista selviää, että suurin osa (42 % n=18) pelasi pihapelejä viikoittain. Vastaaajista seitsemän prosenttia (n=3) ilmoitti, että ei pelannut pihapelejä ollenkaan. Kohtaan muu oli vastannut viisi prosenttia (n=2) vastaajista ja he vastasivat, että pelasivat viitenä päivänä viikossa ja 1–2 kertaa kuukaudessa. Aktiivisimpia pihapelien pelaajia olivat vuosina 2003 syntyneet. Asiat ilmenevät taulukosta 2.

Taulukko 2. Pihapelien pelaaminen syntymävuoden, sukupuolen ja seuran mukaan (n=43)

		Pelaatko seurassa harjoittelun lisäksi kotipiirissä pihapelejä?					Total
		Kyllä, päivittäin	Kyllä, viikoittain	Harvoin	En pela	Muu	
Lapsen syntymävuosi	2002	0	3	2	0	1	6
	2003	5	5	1	0	0	11
	2004	5	4	1	0	1	11
	2005	3	2	1	2	0	8
	2006	2	4	0	0	0	6
	2007	0	0	0	1	0	1
Total		15	18	5	3	2	43

8.3.1 Elinjärjestelmien kuormitus yhden viikon aikana harjoituksissa

Lasten kyselyssä kysyttiin eri harjoitteita, joita tekee viikon aikana eri lajien treeneissä. Kuvio 11 on tehty monipuolisuuden näkökulmasta elinjärjestelmien kuormittamisen kautta. Kuvioon on merkitty yhtä lajia harrastavien eri harjoitteet sekä kahden lajin ja kolmen lajin harrastajien eri harjoitteiden tekemiset. Vastaukset on esitetty prosentteina suhteutettuna kyselyn lajin harrastajista.

Hippoja ja leikkejä harjoituksissa tekivät eniten kolmen lajin harrastajat, joista 75 prosenttia ilmoitti tekevänsä hippoja ja leikkejä jonkin lajin harjoituksissa viikon aikana. Prosentuaalisesti laskettuna suhteutettuna vastaajien määrään eniten hippoja ja leikkejä harjoituksissa tekivät vuonna 2006 syntyneet (63 %). Pelaamiseen, oman lajin ja muiden lajin pelejä monipuolisimmin pelasivat kahden lajin (25 %) ja kolmen lajin (25 %) harrastajat.

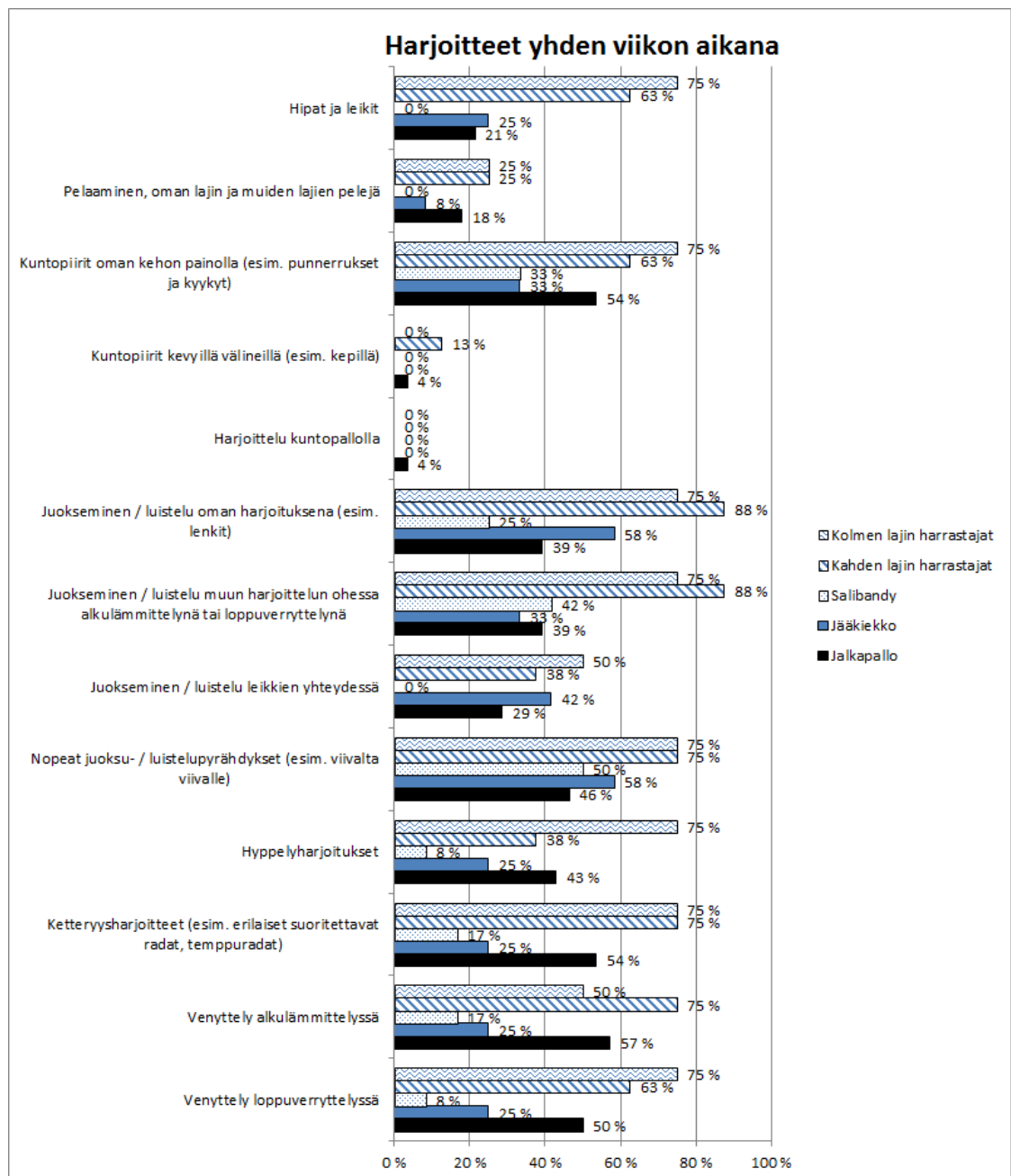
Kuntopiiriharjoitteita oman kehon painolla viikon aikana harjoituksissa ilmoitti tekevänsä 75 prosenttia kolmen lajin harrastajista. Kuntopiiriä kevyillä välineillä ilmoitti eniten tekevänsä kahden lajin harrastajat (13 %). Kuntopallolla ilmoitti harjoittelevansa pieni prosenttimäärä lajien harrastajista (jalkapalloilijoista neljä %). Kyselyssä oli myös kohta painoilla (esimerkiksi tangot, käsipainot, kahvakuula) harjoittelemiseen, mutta yksikään 7–12-vuotias ei ilmoittanut harjoittelevansa painoilla. Tuloksista myös selviää, että mitä enemmän harrastajalla on ikää, niin sitä enemmän voimaa harjoitetaan. Kyselyn kaikki vuonna 2002 syntyneet ilmoittivat harjoittavansa jollakin tavalla voimaa. Vuonna 2003 ja 2004 syntyneistä 83 prosenttia ilmoitti harjoittavansa voimaa, 2005 syntyneistä vastaava prosenttimäärä oli 75 prosenttia ja vuonna 2006 syntyneillä prosenttimäärä 16 prosenttia. Vuonna 2007 syntynyt ei harjoittanut voimaa mitenkään.

Juoksemista tai luistelua omana harjoituksenaan ja juoksua tai luistelua alkulämmittelyssä tai loppuverryttelyssä tekivät eniten viikon aikana harjoituksissa kahden lajin harrastajat. Molemmissa prosenttiluvuksi saatiin 88 prosenttia. Eniten juoksua tai luistelua omana harjoituksenaan tekivät vuonna 2002 syntyneet ja vähiten 2006 syntyneet. Eniten juoksua alkulämmittelyssä tai loppuverryttelyssä tekivät 2003 syntyneet. Juoksua tai luistelua leikkien yhteydessä tuli eniten kolmen lajin edustajilla (50 %). Eniten juoksua tai luistelua leikkien yhteydessä ilmoitti harjoittavansa vuonna 2005 syntyneet ja vähiten vuonna 2003 syntyneet.

Nopeita juoksu- tai luistelupyrähdyksiä (esimerkiksi viivalta viivalle) tekivät eniten kahden (75 %) ja kolmen (75 %) lajin harrastajat. Syntymävuoden mukaan eniten nopeita pyrähdyksiä tekivät 2002 ja vähiten 2006 syntyneet. Hyppelyharjoituksia tekivät eniten kolmen lajin harrastajat (75 %). Syntymävuoden mukaan eniten hyppelyharjoituksia tekivät 2003 ja vähiten 2005 syntyneet. Ketteryysharjoitteita (esimerkiksi erilaiset radat, temppuradat) tekivät eniten sekä kahden lajin harrastajat että kolmen lajin harrastajat (75 %). Eniten syntymävuoden mukaan ketteryysharjoitteita tekivät 2005 syntyneet ja vähiten 2002 ja 2006 syntyneet. Venyttelyä alkulämmittelyssä tekivät eniten kahden lajin harrastajat (75 %) ja venyttelyä loppuverryttelyssä tekivät eniten kolmen lajin harrastajat (75 %). Syntymävuoden mukaan eniten venyttelivät

alkulämmittelyssä 2003 ja vähiten 2006 syntyneet. Eniten syntymävuoden mukaan venyttelivät alkulämmittelyssä 2005 ja vähiten 2004 syntyneet.

Laskettaessa keskiarvo prosentteista monipuolisimmin harjoitteita (prosentteissa ei ole pelaaminen, vain oman lajin erilaiset pelimuodot) tekivät kolmen lajin harrastajat (ka 48 %). Kahta lajia harrastavien keskiarvo oli 47 prosenttia. Yhtä lajia harrastavista, jalkapalloilijat tekivät harjoitteita monipuolisimmin (ka 30 %). Jääkiekkoa harrastavien keskiarvo prosentteina harjoitteiden tekemiseen oli 24 prosenttia ja salibandya harrastavien 13 prosenttia.



Kuvio 11. Lapsen yhden viikon aikana harjoituksissa tekemät harjoitteet

8.3.2 Mielenpitoet monilajisuudesta

Vanhemmat vastasivat kysymykseen ”haluatko lapsesi harrastavan useampaa lajia vai vain yhtä lajia” avoimella kysymyksellä. Vastauksia tähän avoimeen kysymykseen tuli 58 eli 62 prosenttia koko kyselyyn vastanneista vanhemmista vastasi tähän. Vastaajista 74 prosenttia halusi lapsensa harrastavan useampaa lajia.

”Haluaisin lapseni harrastavan useampaa lajia, jotta harjoittelu olisi monipuolisempaa” (Vanhempi yksi 2014).

”Kyllä useampaa, iässä 8–13, ihmisen motoriikka kehittyy lopulliseen malliinsa melkein kokonaan ja jos sitä ei ole ajettu sisään tässä vaiheessa, muutokset siihen on aika mahdoton tehdä harjoittelulla. Ilman muuta useampaa, monipuolinen liikunta vahvistaa kaikkia lajeja.” (Vanhempi kaksi 2014.)

”Kyllä useampaa lajia. Nuorena (alle 15 vuotta) on hyvä harrastaa liikuntaa monipuolisesti eikä vain ympärivuotisesti yhtä lajia. Kun siihen yhteen lajiin kyllästyy, niin sitten urheilun harrastaminen loppuu lähes kokonaan.” (Vanhempi kolme 2014.)

”Useampaa lajia (minun lapset on 3,5,8v.). Jos harjoittelua monipuolistettaisiin järkevästi, niin siinäkin tulisi kokemusta monesta uudesta asiasta/lajista (ei tarvis harrastaa välttämättä useamassa seurassa). Kaikki lajit palvelee jotenkin toisiaan ja kokemukset on rikkaus. Ei seurojen tarvi harjoittelussa keskittyä vain omaan lajiin.” (Vanhempi neljä 2014.)

”Haluaisin lapseni harrastavan useampia lajeja. Se ei ole mahdollista, koska jo nyt yhden lajin tiimoilta on niin paljon harkkoja sekä pelejä. Nuorena lapsen on hyvä harrastaa useampaa lajia. Valintapäätös tulisi tehdä vasta myöhemmin, ei vielä 8–9-vuotiaana.” (Vanhempi viisi 2014.)

Vastaajista 26 prosenttia kannatti yhden lajin harrastamista. Syitä tähän oli monia, seuraavasta vastaajien esimerkkejä.

”Mielestäni yksi säännöllinen liikuntaharrastus riittää alakouluikäiselle, jotta aikaa jää riittävästi myös lepoon ja muihin mahdollisiin harrastuksiin. Harrastamisen tulee olla mielekästä ja mukavaa – ei liian totista ja kilpailuhenkistä.” (Vanhempi kuusi 2014.)

”Yksi laji aikapulan takia = eri lajien harjoitusten päällekkäisyys yhdistettynä hankaluuteen olla pois harjoituksista -> ”jälkeen jääminen” aiheutti toisen lajin poisjättämisen.” (Vanhempi seitsemän 2014.)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Yhteistyö

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että haukiputaalaiset urheiluseurat eivät ole tehneet yhteistyötä palloilulajeissa 7–12-vuotiaiden osalta. Asia on helppo kiteyttää työpajatoiminnassa tulleen kommentin mukaan:

”käytännössä kaikki toimivat omissa organisaatioissaan oma laji edellä” (Henkilö yksi 2013).

Myös Kari L. Keskinen (2012, 15) on todennut, että Suomessa urheilulajit ovat pääosin toimineen erillään toisistaan. Lajien välisestä aidosta yhteistyötä ei tämän vuoksi olekaan kovin paljoa esimerkkejä. Se miksi yhteistyötä ei tehdä saattaa olla Kari L. Keskinen (2012, 15) mainitsema lajigateus. Kirjallisuuden mukaan toimintaa kehitettäessä yhteistyön tekeminen kannattaa, sillä se tuo erilaista ja tarvittavaa tietoa ja osaamista yhteen (Isoherranen 2005, 33).

Haukiputaalaiset seurat eivät tee yhteistyötä 7–12-vuotiaiden palloilulajien osalta. Halutessaan kehittää yhteistyötä on selvää, että jotain on tehtävä. Ehdotankin, että seurat aloittaisivat yhteistyön toiminnan edistämiseksi. Airan (2012, 127) mukaan toimiva yhteistyö vaatii onnistuakseen yhteiset tavoitteet, joihin pyritään. Yhteistyön onnistumiseksi jonkun pitää ohjata ja johtaa työskentelyä. Ryhmän on muistettava, että yhteistyö on toimiva ja onnistunut vasta, kun on siirretty toteutukseen.

Ehdotan, että haukiputaalaiset seurat kokoontuvat yhteen ja valitsevat keskuudestaan yhteistyön johtoryhmän sekä mahdollisesti vastuuhenkilön johtamaan ryhmää. Yhteistyöryhmän kokoonpano voisi ottaa mallia esimerkiksi ”hikiryhmän” kokoonpanosta, jolloin haukiputaalaisten ryhmä muodostuisi valmentajista ja seuran henkilöistä. Yhteistyöryhmä voisi keskustella muun muassa tässä työssä esiinnousseista kehitysehdotuksista ja asettaa niiden pohjalta toteuttamistavoitteita.

Pitäisin myös yhteistä junioripäällikköä tai yhteistyön toiminnan koordinaattoria yhtenä yhteistyön mahdollisuutena haukiputaalaisille seuroille. Tähän vaihtoehtoon päädyttäessä suosittelisin ottamaan yhteyttä seuroihin (Viipurin Golf ja Saipa Juniorit ry, FC Kaarina), joissa asiasta on kokemuksia. Jos seu-

rojen väliseen yhteiseen henkilöön päädytään, on syytä muistaa Isoherrasen (2012, 48) tutkimuksesta maininta, että jaetun johtajan tehtävään tulee valita henkilö, jolla on käsiteltävässä asiassa parhaat tiedot ja osaaminen.

9.2 Palloilulajien yhteistyö monipuolisuuden näkökulmasta

Tutkimuksessa nousi useita kehitysehdotuksia palloilulajien yhteistyöhön. Työpajatoiminnassa ehdotettuja yhteistyömuotoja seurojen kesken olivat:

1. yleispalloilusarja
2. iltapäivä-/palloilukerhot alakoululaisille seurojen pyörittäminä
3. seurojen väliset viikonlopputurnaukset
4. korttelisarja vaihtuvin lajein
5. Oulumpia-ryhmän harjoittelu
6. monilajijoukkueen perustaminen
7. taitoleirit tai taitoillat ikäluokittain
8. yhteisen toimintamallin luominen palloiluun.

Kyselytutkimukseen vastanneet 7–12-vuotiaat sekä heidän vanhempansa tarkoittivat toiveillaan hyvin samoja asioita kuin työpajatoiminnassa olleet henkilöt. Tutkimukset tukevat hyvin toisiaan. Yhteistyön vähäisyys nousee esiin. Sen takia olisikin erittäin tärkeää saada yhteistyö alkuun ja sitä kautta tässä työssä nousseet kehitysehdotukset toimimaan.

Monia yllä mainittuja palloilulajeihin liittyviä kehitysehdotuksia yhdistää monipuolisuus. Tutkimukset ja kirjallisuus tukevat lasten liikkumisen monipuolisuutta. Karvosen (2000, 25–26) ja Karvosen, Sirenin, Tiusasen ja Vuorisen (2003, 41) mukaan monipuolinen liikunta mahdollistaa lapsen liikunnallisten taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen. Jaakkolan (2013a, 176) mukaan motoristen taitojen oppiminen on hyvin keskeinen asia liikkumisessa. Mikäli lapset eivät opi laajaa kirjoa motorisia taitoja, kapenevat lasten mahdollisuudet osallistua moninaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin.

Kehitysehdotuksissa tuli vaihtelua harjoitteluympäristöön ja harjoittelukavereihin. Jaakkolan (2013b, 373) mukaan monipuolisuutta on myös oppimisympäristön, sosiaalisen harjoitteluympäristön ja opeteltavien tehtävien vaihtelu. Paavolaisen, Monosen, Aarresolan, Nummelan ja Viitasalon (2013, 16–18)

mukaan liikkeessaan lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot, jonka takia lapsella tulisi halutessaan olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.

Kehitysehdotuksista muun muassa yleispalloilusarja, iltapäivä-/pallolukerho, viikonlopputurnaukset, korttelisarja, monilajijoukkue ja Oulumpia-ryhmän harjoittelu liittyvät monen eri pallopelien vaihteluihin ja sitä kautta monipuolisuuteen. Tiitisen ja Varstalan (1989, 13) mukaan pallopeleillä on useita samankaltaisuuksia. Lumelan (2007, 331–333) mukaan yhteisiä taidollisia ja varsinkin pelikäsitteellisiä samankaltaisuuksia on erityisesti samaan luokkaan kuuluvilla peleillä. Belkinin ja Eliotin (1997, 16–28) tutkimuksessa on todettu, että harjoittelun ei tarvitse olla lajille tyypillistä kehittääkseen toisessa pelissä vaadittavia taitoja.

Kehitysehdotuksista yhtenä olivat taitoleirit tai taitoilat ikäluokittain. Jaakkola (2013a, 176) mukaan lasten laaja kirjo motorisia taitoja edesauttaa lasten mahdollisuutta osallistua moninaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin. Jaakkola (2010, 101) on myös todennut, että mitä enemmän ja monipuolisempia motorisia ohjelmia keskushermostossamme on, sitä todennäköisempää on, että keskushermostosta löytyy ”ohjelma”, joka on lähellä uutta opetettavaa taitoa. Johtopäätöksenä voin todeta, että taitoleirien tai taitoiltojen järjestäminen tukisi uusiin lajeihin osallistumista sekä uusien opeteltavien asioiden oppimista harrastuksissa. Taitoleirien tai taitoiltojen järjestämisen voisi suunnitella esimerkiksi ikäluokittain (E-, F- ja G-juniorit) samalle illalle, peräkkäisinä kelloaikoina. Tämä vaatisi yhteistyötä seurojen kesken, jotta saman ikäluokan harjoitusaikatauluihin saisi mahtumaan taitoleirin tai taitoilat.

Yhtenä kehitysehdotuksena olleesta iltapäivä- ja liikuntakerhoista alakoululaisille ei ole tehty kovin paljon tutkimuksia. Iltapäiväkerhoista on esimerkkejä ja käytännön kokemuksia Oulusta ja muualta Suomesta. OLS salibandyn järjestää iltapäiväkerhotoimintaa Oulussa ja Helsingin Jalkapalloklubi järjestää iltapäiväkerhotoimintaa Helsingissä 1.- ja 2.-luokkalaisille koulun jälkeen koulujen yhteydessä.

Lasten ja vanhempien tuloksista nousi selkeästi esille eri lajien saman ikäluokan yhtä aikaa olevat harjoitukset, joka rajoittaa useamman lajin harrastamista. Paavolaisen, Monosen, Aarresolan, Nummelan ja Viitasalon (2013,

16–18) mukaan liikkueessaan lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot, jonka takia lapsella tulisi halutessaan olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja. Monipuolisuus ja useat lajikokeilut johtavat lopulta siihen lajiin, joka tuntuu omalta ja jonka voi lopulta valita omaksi lajikseen. Yhteistyön mahdollisen alkamisen myötä tätä asiaa olisi hyvä kehittää siten, että harjoitusajat mahdollistaisivat mahdollisimman monipuolisen harrastamisen.

Yhtenä tutkimuksen kehitysehdotuksena oli yhteisen palloilulajien toimintamallin luominen. Huhta ja Nipuli (2011, 5, 49, 66, 67) mainitsevat, että lasten ja nuorten urheilua on organisoitu monin eri tavoin. Useat mallit perustuvat toimijoiden väliseen yhteistyöhön. Malleissa korostetaan harjoittelun monipuolisuutta sekä puhutaan kilpa- ja harrasteurheilijoiden huomioimisesta. Maailmalla kokeillut toimintamallit ovat suhteellisen uusia ja niistä ei ole kovin paljoa kokemuksia ja arviointitutkimuksia.

Yhtenä kehitysehdotuksena oli Oulumpia-ryhmän harjoittelu, jossa eri lajien valmentajat ohjaisivat toisen lajien treenejä. Oulumpia-hankkeen mukana tuomien resurssien takia ehdotankin, että Oulumpia-ryhmän harjoittelu toteutettaisiin jo hankkeen aikana. Harjoittelusta pystyttäisiin sopimaan käynnissä olevissa yhteispalavereissa. Käytännössä eri lajien valmentajat ohjaisivat toisen lajien treenejä valituille ikäryhmälle. Esimerkiksi jääkiekkovalmentaja pitäisi jalkapalloharjoitukset salibandyn pelaajille ja salibandyvalmentaja pitäisi salibandyharjoitukset jääkiekkoilijoille. Pelien lisäksi voisi olla muutakin monipuolisesti kehittää liikuntaa, kuten esimerkiksi seinäkiipeilyä ja temppuilua. Virpiniemen liikuntaopisto tarjoaisi hankkeen puitteissa ilmaiset harjoitustilat ja välineet. Uusi harjoitusympäristö toisi myös monipuolisuutta harjoitteluun. Lisäksi Virpiniemen liikuntaopisto pystyy hankkeen puitteissa tarjoamaan ohjaajia ”keventääkseen” urheiluseurojen valmennus- ja ohjaajakuormaa.

Toisena toteutettavana kehitysehdotuksena ehdotan, että Oulumpia-hankkeen seurapalavereissa suunnitellaan monilajijoukkueen perustamista kesälle 2014. Ryhmä voisi toimia pilottiryhmänä. Monilajijoukkue olisikin hyvä koota samassa motorisen kehityksen vaiheissa olevista lapsista kuitenkin yksilöllisyys kehityksessä huomioiden. Joukkue voitaisiin koota esimerkiksi vuoden 2004 ja 2005 syntyneistä Ahmojen, HauPan ja Kellon Lyönnin pelaajista.

jista, jolloin pelaajat koostuisivat maalipelien pelaajista. Joukkueen harjoitteluun kuuluisi muun muassa jääkiekkoa, jalkapalloa ja salibandyä.

Ehdotan myös, että seurat yhteistyössä keskustelisivat, suunnittelisivat ja käynnistäisivät yhden kehitysehdotuksen (yleispalloilusarja, viikonlopputurnaukset, korttelisarja). Tulevaisuudessa kaikki kolme sarjaa ovat mahdollisia, mutta yhdestä toiminnasta on hyvä lähteä liikkeelle. Iltapäivä-/palloilukerhon toteuttaminen vaatisi myös seuroilta yhteistyötä. Seurojen kannattaisi selvittää iltapäivä-/palloilukerhojen onnistuneisuutta ja toimivuutta niitä pitäneiltä seuroilta ennen toiminnan suunnittelua.

Yhteisen toimintamallin luominen edellyttää myös yhteistyön aloittamista seurojen kesken. Seurojen kannattaa tutustua eri toimintamalleihin ja suunnitella yhteinen toimintamalli niitä apuna käyttäen. Haukiputaalaisille seuroille sopisi tämän tutkimuksen perusteella DMSP-malli, joka painottaa monilajisen harrastamisen ja myöhään erikoistumisen polkua. Lisäksi tutustumisen arvoinen malli on LISPA-malli, johon on pyritty huomioimaan sekä kilpa- että harrasturheilu.

Kaikki tässä tutkimuksessa saadut kehitysehdotukset pyrkivät lisäämään yhteistyötä ja nimenomaan harjoittelun monipuolisuuden näkökulmasta. Suurin osa kehitysehdotuksista on toteuttamiskelpoisia vaatien ensin kuitenkin seurojen yhteistyön aloittamista.

9.3 Monipuolinen liikkuminen ja harrastaminen

Kyselytutkimuksen tuloksista selvisi, että vastanneiden vanhempien lapsista 52 prosenttia harrasti yhtä lajia. Kahta lajia harrasti 32 prosenttia ja kolmea lajia 16 prosenttia. Kyselyyn vastanneista lapsista 72 prosenttia ilmoitti harrastavansa yhtä lajia. Kahden lajin harrastajia vastaajista oli 18 prosenttia ja kolmen lajin harrastajia yhdeksän prosenttia. Kyselyyn vastanneista vanhemmista 74 prosenttia halusi lapsensa harrastavan useampaa lajia.

Sekä vanhempien että lasten tuloksista tuli ilmi, että vastanneista enemmistö harrastaa yhtä lajia. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 12) mukaan 3–18-vuotiaista nuorista harrasti yhtä lajia 24 prosenttia, kahta lajia 28 prosenttia, kolmea lajia 20 prosenttia, neljää lajia 21 prosenttia. Ikäluokissa 7–18 vuotta harrasti vähintään kahta lajia kolme neljästä. Ikäluokissa 7–11 vuotta

harrastettiin keskimäärin enemmän lajeja. Tähän ikäluokkaan kuuluvista lähes joka toinen (49 %) harrasti vähintään kolmea lajia. Suomalaisia huippu-urheilijoita ja erityisesti heidän lapsuusvaihettaan, on tuloksena ollut, että huipulle päässeet olivat harrastaneet keskimäärin 4,3 lajia. (Aarresola ym. 2012, 65.) Mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsella on liikuntakokemuksia, sitä helpompi hänen on oppia uusia taitoja (Jaakkola 2010, 101). Kuitenkin on myös tutkittu, että yhtä lajia harrastamalla voi kasvaa ja kehittyä hyväksi urheilijaksi, mutta on myös tutkittu, että se on paljon haastavampaa kuin montaa lajia harrastamalla. Yhtä lajia harrastavilla on myös todettu enemmän psyykkistä ja/tai fyysistä loppuun palamista. (Aarresola ym. 2012, 65.) Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että haukiputaalaiset 7–12-vuotiaat harrastivat sekä vanhempien että lasten vastausten perusteella enemmän yhtä lajia kuin kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 12–13) mukaan harrastetaan. Kahden lajin harrastajien osalta tulokset ovat hieman ristiriitaiset, sillä lapset ilmoittivat harrastavansa kahta lajia vähemmän ja lasten vanhemmat enemmän verrattuna Kansalliseen liikuntatutkimukseen. Kolmea lajia harrastavia oli vähemmän sekä lasten että vanhempien tuloksissa verrattuna liikuntatutkimukseen. Johtopäätöksenä totean, että seurojen on hyvä tukea lasten monilajisuutta ja muutenkin monipuolista harrastamista, sillä sitä kautta lajit saavat liikkujia, jotka oppivat helpommin uusia taitoja. Monilajisuuden takaamiseksi yhteistyöseurojen on hyvä tehdä selvät ”pelisäännöt” toimintaan. Mallia voi ottaa Jääkiekkoliiton ja Jalkapalloliiton yhteistyösopimuksesta.

Laskettaessa keskiarvo harrastamisen määrälle kaikista palloilulajeista seurassa viikon aikana, saatiin haukiputaalaisten keskiarvoksi kolme kertaa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 19–20) mukaan 7–12-vuotiaista 36 prosenttia harjoitteli seurassa kerran viikossa, 37 prosenttia harjoitteli kaksi kertaa viikossa ja 27 prosenttia harjoitteli kolme kertaa tai enemmän viikossa. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että kyselyyn vastanneet lapset harjoittelivat useammin kertoina viikossa kuin 7–12-vuotiaat kansalliseen liikuntatutkimukseen osallistuneet.

Tuloksista selvisi, että 29 prosenttia lapsista liikkui viikon aikana urheiluseuroissa viisi tuntia. Kaikkien kysymykseen vastanneiden vanhempien lasten urheiluseuroissa liikkumisen keskiarvoksi saatiin 4,4 tuntia viikossa. Alhai-

simmillaan tuntimäärä oli kaksi tuntia ja enimmillään yli 20 tuntia viikossa. Tuloksista myös selvisi, että 38 prosenttia lapsista liikkui muulloin kuin urheiluseurassa viisi tuntia viikossa. Kysymykseen vastanneiden vanhempien lasten liikkumisen keskiarvoksi, muulloin kuin urheiluseurassa, saatiin 5,5 tuntia. Laskettaessa tunteina yhteen liikkumisen urheiluseurassa ja liikkumisen muulloin viikon aikana, saadaan tulokseksi 9,9 tuntia. Kirjallisuuden mukaan 7–12-vuotiailla fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuositus on kaksi tuntia päivässä tai 14 tuntia viikossa. Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan pitää, että kysymys liikkuminen muulloin (koululiikunta, kavereiden kanssa vapaaajalla) kuin urheiluseuroissa viikon aikana tunteina, oli kysytty epäselvästi. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ymmärretään helposti eri tavoin. Monipuolisuuden näkökulmasta olisi erittäin tärkeää päästä fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuosituksiin eli kahteen tuntiin päivässä tai 14 tuntiin viikossa.

Lasten kyselyn tuloksista selviää, että suurin osa (42 %) pelasi pihapelejä viikoittain, mutta seitsemän prosenttia ilmoitti, että ei pelannut pihapelejä ollenkaan. Aktiivisimpia pihapelien pelaajia olivat kymmenenvuotiaat ja 11-vuotiaat. Kirjallisuus tukee heidän harjoitusten ulkopuolella tapahtuvaa liikumista, sillä Härkönen ym. (2009, 34) toteaa, että kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta olennaisempaa on se mitä tapahtuu ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

Jaakkolan (2013b, 373) mukaan monipuolisuutta tukee myös oppimisympäristön ja sosiaalisen harjoitteluympäristön vaihtelu. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että pihapelien pelaaminen tukee 7–12-vuotiaiden kokonaisvaltaista kehitystä. Myös eri ympäristössä kuin normaalit harjoitukset, tapahtuva harjoittelu tukee monipuolisuutta. Lapsia onkin syytä kannustaa monipuolisuuteen muun muassa pihapelien kautta.

Hippoja ja leikkejä harjoituksissa viikon aikana tekivät eniten kolmen lajin harrastajat ja kahdeksanvuotiaat. Monipuolinen liikunta tukee lapsen tuki- ja liikuntaelimestöä, hermo- ja aineenvaihduntajärjestelmää ja hengitys- ja verenkiertojärjestelmää (Karvonen 2000, 25–26; Karvonen–Siren–Tiusanen–Vuorinen 2003, 41). Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) ja Jaakkolan (2010, 78) mukaan motorisen kehityksen vaiheet huomioiden 7–10-vuotiaiden lasten kestävyyttä tulisi harjoittaa leikinomaisin juoksuharjoituksin kuten viestein.

Voimaa kehitetään monipuolisilla lihaskuntoharjoitteilla, jossa leikinomaisuus on hyvä pitää mukana. Nopeutta on hyvä kehittää nopeus- ja reaktioleikeillä. Hakkarainen ja Nikander (2009, 144) ovat kirjoittaneet, että pelit ja leikit kehittävät monipuolisesti elinjärjestelmiä. Elinjärjestelmät, jotka kuormittuvat peleissä ja leikeissä ovat hermosto, tukielimet (luut, jänteet, nivelsiteet) ja hengitys- ja verenkiertoelimistö ja aineenvaihdunta. Johtopäätöksenä voin todeta, että monipuolisuus monilajisuuden kautta tuo hipat ja leikit eniten mukaan harjoitteluun. Mielestäni leikkien tulisi kuulua jokaisen haukiputaalaisen 7–10-vuotiaan harjoitteluun. Leikkimisen kautta pystytään hyvin kehittämään lapsen eri ominaisuuksia.

Kyselyn tuloksista selvisi, että harjoituksissa pelattiin lähestulkoon aina vain oman lajin erilaisia pelimuotoja. Belkin ja Eliot (1997, 16–28) ovat tutkimuksessaan todenneet, että harjoittelun ei tarvitse olla lajille tyypillistä kehittääkseen toisessa pelissä vaadittavia taitoja. Lumelan (2007, 331–333) mukaan samaan luokkaan kuuluvilla peleillä on yhteisiä taidollisia ja varsinkin pelikäsityksellisiä samankaltaisuuksia. Luokkia ovat muun muassa maalipelit (jalkapallo, jääkiekko, salibandy), pallottelupelit (lentopallo, sulkapallo, tennis) poltto- ja lyöntipelit (pesäpallo, baseball, kriketti) ja tarkkuuspelit (biljardi, golf, keilailu). Johtopäätöksenä totean, että monipuolisuuden näkökulmasta tutkimuksessa palloilulajien yhteistyön kehittämiseen tulleet ehdotukset (muun muassa yleispalloilusarja, korttelisarja, viikonlopputurnaukset) toisivat monipuolisuutta ja muidenkin lajien pelimuotoja harjoitteluun.

Tutkimuksesta selviää, että lihasvoimaa harjoitettiin lähinnä vain oman kehon painolla. Kuntopiiriä tehtiin jokaisessa lajiryhmässä, kolmen lajin harrastajat tekivät eniten (75 %) ja jääkiekon ja salibandyn edustajistakin 33 prosenttia. Kuntopalloa, kevyitä painoja tai varsinaista painoharjoittelua ei tehty lähes ollenkaan. Tuloksista myös selviää, että mitä enemmän harrastajalla on ikää, niin sitä enemmän voimaa harjoitetaan. Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) ja Jaakkolan (2010, 78) mukaan 7–10-vuotiaiden voima kehittyy monipuolisella lihaskuntoharjoittelulla. Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) mukaan 10–12-vuotiaiden voimatason kehittäminen vaatii monipuolista lihaskuntoharjoittelua ja voimaharjoittelua. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 144) mukaan voimaharjoittelu (myös kuntopallo) kehittää hermostoa, lihaksistoa ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että haukipu-

taalaisten 7–10-vuotiaiden harjoitteluun tulee edelleen kuulua monipuolista lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla. Vanhempien eli 10–12-vuotiaiden harjoitteluun oman kehon painolla harjoittelemisen lisäksi voi lisätä voimaharjoitteluakin. Lisäksi lihaskunto- ja voimaharjoittelu kehittää myös monia muita elinjärjestelmiä kuin voimaa.

Juoksemista tai luistelua omana harjoituksenaan, alkulämmittelynä tai loppuverryttelynä ja leikkien yhteydessä tekivät kahden ja kolmen lajien harrastajat. Iän mukaan eniten juoksua tai luistelua omana harjoituksenaan tekivät 12–vuotiaat ja vähiten kahdeksanvuotiaat. Iän mukaan juoksua tai luistelu alkulämmittelyssä tekivät eniten 11–vuotiaat ja vähiten seitsemänvuotias. Iän mukaan leikkien yhteydessä juoksua tai luistelua teki eniten seitsemänvuotias ja 11-vuotiaat. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 144) mukaan juoksemisen tai luistelun tyyppinen kestävyysharjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelinjärjestelmää ja aineenvaihduntaa. Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) ja Jaakkolan (2010, 78) mukaan 7–10-vuotiaalla kestävyyttä kannattaa kehittää tekemällä leikinomaisia juoksuharjoituksia, kuten viestit. Vanhemmillä eli 10–12-vuotiailla kestävyyttä tulisi kehittää tekemällä aerobista eli matalasykkeistä juoksuharjoittelua sekä intervallityyppistä vauhtileikittelyä. Johtopäätöksenä totean, että useampaa lajia harrastavilla tuli juoksuun liittyviä harjoitteita eniten. Lisäksi mitä lähempänä 12 vuotta lapsi on, sitä enemmän juoksua tai luistelua voi teettää omana harjoituksenaan. Mitä nuorempi lapsi on, sitä enemmän leikinomaisuus tulee pitää mukana juoksu- ja luisteluharjoitteissa.

Nopeita juoksu- tai luistelupyrähdyksiä tekivät eniten kahden ja kolmen lajin harrastajat. Iän mukaan eniten nopeita pyrähdyksiä tekivät 12–vuotiaat ja vähiten kahdeksanvuotiaat. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 144) mukaan erilaiset nopeuteen liittyvät harjoitteet kehittävät hermostoa. Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) ja Jaakkolan (2010, 78) mukaan 7–10-vuotiaalla nopeutta kannattaa kehittää erilaisilla nopeus- ja reaktioleikeillä. 10–12-vuotiden nopeutta kannattaa kehittää etenemisnopeuden ja reaktioharjoittelua. Johtopäätöksenä voin todeta, että hermostoa kehittävää nopeusharjoittelua tulee tehtyä varmimmin, jos harrastaa useampaa lajia. Nopeutta 7–10-vuotiailla tulee kehittää nopeus- ja reaktioleikeillä. Vanhempien eli 10–12-

vuotiaiden osalta harjoittelussa kannattaa tehdä etenemisnopeuden harjoittelua sekä erilaisia reaktioharjoitteita.

Hyppeilyharjoituksia tekivät eniten kolmen lajin harrastajat, ketteryysharjoitteita tekivät eniten sekä kahden lajin harrastajat että kolmen lajin harrastajat (75 %). Hyppeilyharjoituksia tekivät eniten 11–vuotiaat ja vähiten yhdeksänvuotiaat. Ketteryysharjoitteita tekivät eniten yhdeksänvuotiaat ja vähiten kahdeksänvuotiaat ja 12–vuotiaat. Venyttelyä alkulämmittelyssä tekivät eniten kahden lajin harrastajat (75 %) ja venyttelyä loppuverryttelyssä tekivät eniten kolmen lajin harrastajat (75 %). Venyttelyä alkulämmittelyssä tekivät eniten kymmenenvuotiaat ja vähiten kahdeksänvuotiaat ja loppuverryttelyssä eniten yhdeksänvuotiaat ja vähiten kymmenenvuotiaat. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 143) mukaan hyppeilyharjoitukset kehittävät tukielimiä. Venyttelyharjoitukset taas kehittävät lihaksistoa ja tukielimiä. Forsmanin ja Lampisen (2008, 429) ja Jaakkolan (2010, 78) mukaan 7–10-vuotiaiden harjoittelun tulee sisältää myös notkeus-, ketteryys-, tasapaino- ja aisti-koordinaatioharjoitteita. Johtopäätöksenä voin todeta, että 7–10-vuotiaille tulee teettää aisti-koordinaatiota, ketteryyttä, notkeutta ja tasapainoa kehittävää harjoittelua. 10–12-vuotiailla harjoittelun tulee sisältää koordinaatio- ja tarkkuusharjoituksia sekä liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita.

Monipuolisimmin harjoitteita tekivät kolmen lajin harrastajat (ka 48 %). Kahta lajia harrastavien keskiarvo oli 47 prosenttia. Yhtä lajia harrastavista, jalkapalloilijat tekivät harjoitteita monipuolisimmin (ka 30 %). Jääkiekkoa harrastavien keskiarvo prosentteina harjoitteiden tekemiseen oli 24 prosenttia ja salibandy harrastavien 13 prosenttia. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 143) mukaan monipuolisuus käsitetään monesti taidon monipuolisuutena ja erityyppisten lajien harrastamisena, mutta monipuolisen harjoittelun ei tarvitse olla monen lajin harrastamista vaan monipuolisuus pystytään toteuttamaan myös yhden tai kahden lajin sisällä, jos monipuolisuus ymmärretään oikein ja osataan kehittää eri elinjärjestelmiä monipuolisesti. Tämän tutkimuksen mukaan monipuolisuutta ei pystytty takaamaan yhden lajin sisällä niin sanotun elinjärjestelmien harjoittamisen kautta. Monen lajin edustajilla elinjärjestelmien harjoittelua tulee monipuolisemmin usean harrastettavan lajin ansiosta. Ehdotan, että seurojen on hyvä tukea monipuolista ja monilajista harjoittelua. Yhden lajin sisällä pystyy tekemään monipuolisesti harjoittelua. Yhtä lajia

harrastavan valmentajien on hyvä olla tietoinen monipuolisuuden käsitteestä ja teettää yhtä lajia harrastaville monipuolisesti elimistöä kuormittavia harjoitteita.

10 POHDINTA

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haukiputaalaisten palloilulajien urheiluseurayhteistyön nykytilaa ja sen kehittämisen mahdollisuuksia monipuolisuuden näkökulmasta. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa Virpiniemen liikuntaopiston Oulumpia-hankkeelle, jotta hanke pystyy kehittämään haukiputaalaisten seurojen toimintaa.

Mielestäni tutkimus onnistui antamaan hankkeelle tietoa toiminnan kehittämiseen. Kaikki johtopäätökset ja kehitysehdotukset yhteistyöhön ja sen kehittämiseen liittyen ovat toteutettavissa sekä haukiputaalaisissa että muissa palloilua tarjoavissa seuroissa. Lisäksi osaa kehitysehdotuksia voi hyödyntää palloilua tarjoavien ja muiden seurojen yhteistyössä. On kuitenkin eri asia kuinka luotettavia johtopäätökset ja kehitysehdotukset ovat. Asiasta on tarkemmin tutkimuksen luotettavuus alaotsikon alla.

Toivon, että tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta Haukiputaan urheiluseurat alkavat kehittää yhteistyötä palloilulajien osalta. Aluksi kehittäminen voidaan aloittaa Oulumpia-hankkeen avustuksella. Yhteistyön kehittäminen takaisi, että haukiputaalaiset palloilijat kehittyisivät entistäkin monipuolisemmin ja pystyisivät harrastamaan useampaa haluamaansa lajia. Näin johdannon esimerkkitapauksena oleva yhdeksänvuotias poikakin pystyisi harrastamaan kaikkia kolmea lajia.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa tutkija pyrkii välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän takia kaikissa tutkimuksissa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimusten hyvyyttä ja luotettavuutta kuvataan käsitteillä reliabiliteetti ja validiteetti. Ne yhdessä muodostavat myös tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. (Heikkilä 2004, 185.) Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mitaustulosten toistettavuutta ja tarkkuutta. Se tarkoittaa mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksessa esitettyjen tulosten pitäisi pysyä samoina, jos tutkimus tehtäisiin uudelleen samalle joukolle. (Heikkilä 2004, 30; Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Heikkilän (2004, 30) mu-

kaan tilastollisessa tutkimuksessa tutkijan on koko tutkimuksen ajan oltava tarkka ja kriittinen. Reliabiliteettia heikentäviä virheitä voi sattua tietoja kerätessä, syötettäessä, käsiteltäessä ja tuloksia tulkittaessa. Tilastolliset tulokset ovat sattumanvaraisia, jos perusjoukko tai otos on kovin pieni. Luotettavuuden lisäämiseksi otoksen tulisi edustaa koko perusjoukkoa. Kyselytutkimuksen luotettavuuden kannalta olennaista on, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri ja vastausprosentti korkea ja kysymysten avulla saadaan vastaus tutkimusongelmiin (Heikkilä 2004, 188).

Tätä opinnäytetyö tehdessäni pyrin varmistamaan tutkimuksen reliabiliteettia. Osallistuvan havainnoinnin aikana kirjasin asiat huolellisesti ylös päiväkirjoihin ja muistin muotoon, jotta havainnointi olisi toistettavissa. Havainnoinnin reliabiliteetti on mielestäni hyvä. Kyselytutkimusten reliabiliteettia heikentävät otoksen edustavuus ja koko ja vastausprosentin pienuus. Otoksen kokoon ja vastausprosentin pienuuteen vaikuttaa se, että en pystynyt lähettämään kyselyitä suoraan vastaajille, vaan kyselylomakkeiden lähettäminen jäi seurojen vastuulle. Lähetin kyselyn vastausaikana joukkueenjohtajille muistutuksen kyselyjen lähettämisestä, mutta välttämättä kaikki perusjoukkoon kuuluneet eivät saaneet mahdollisuutta vastata kyselyyn. Lisäksi reliabiliteettia heikentää kaksi erillistä kyselylomaketta. Kyselytutkimuksen reliabiliteettia vahvistaa tutkimustuloksiin saadut vastaukset.

Tutkimuksen validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Validius on varmistettava huolellisella suunnittelulla ja harkitulla tiedonkeruulla. Kyselytutkimuksessa validiteettiin vaikuttaa ensisijaisesti se, miten onnistuneita kyselyn kysymykset ovat. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita, joten esimerkiksi aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selkeästi ja totuudenmukaisesti. (Heikkilä 2004, 29–30, 186; Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.)

Validiteetin pyrin varmistamaan hyvällä etukäteissuunnittelulla muun muassa perehtymällä valitun aiheen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Perehdyin hyvin myös kyselylomakkeen tekemiseen. Silti koen, että juuri etukäteissuunnittelun heikkous heikentää työni validiteettia, etenkin kyselytutkimuksissa. Kyselytutkimusten tuloksia analysoidessani huomasin kyselylomakkeen jäseny-

mättömyyden moniltakin osin. Lomakkeet olisivat kaivanneet vieläkin enemmän esitestausta, sillä osasta lasten kysymyksiä pystyi ilman syvempää analyysiä ymmärtämään, että kysymystä ei oltu ymmärretty oikein. Syynä väärintymmärtämisiin saattoi olla kyselylomakkeen laajuus ja kysymysten vaikeus. Validiutta heikentää myös se, että kysymykset eivät olleet tarpeeksi tarkkoja mittaamaan oikeaa asiaa. Tästä esimerkkinä on kysymys lapsen liikkumisesta urheiluseurassa ja muulloin. Kysymystä olisi pitänyt tarkentaa koskemaan fyysistä aktiivisuutta ja selittää asia vastaajille hyvin, jotta olisin voinut tehdä luotettavan johtopäätöksen vertailussa kirjallisuuteen.

Hyvässä tutkimusraportissa tutkija arvioi koko tutkimuksen luotettavuutta (Heikkilä 2004, 188). Tämän työn tutkimuksilla saatiin vastaukset kaikkiin asetettuihin tutkimusongelmiin. Työtä voidaan pitää kuitenkin suppeana tutkimuksena tästä laajasta aiheesta eikä tulosten pohjalta voida tehdä kovin suuria yleistyksiä.

10.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita erilaisia eettisyyteen liittyviä asioita. Tutkijan tavoitteena olisi tehdä tietoisia ja eettisiä ratkaisuja muun muassa seuraavissa kolmessa tutkimustoiminnan vaiheissa.

1. Tutkimusaiheen valinta; valitaanko aihe joka on itselle helppo, mutta jolla ei ole merkitystä vai valitaanko aihe, jolla on merkitystä. (Hirsjärvi ym. 2009, 24–25.)

Tämän opinnäytetyön aihe on valittu siten, että sillä on merkitystä. Valitsemalla toisen aiheen, olisin päässyt todennäköisesti helpommalla, mutta tämän aiheen avulla koen oppineeni erittäin paljon urheiluseuratoiminnasta. Tämä on itselleni tärkeää pelkästään omien lasten urheiluharrastusten takia.

2. Tutkimuksen kohteena olevien ihmisten kohtelu. Ihmisten pitää muun muassa tietää mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan, heidän tulee olla kykeneviä ymmärtämään informaatio, heidän on itse pystyttävä tekemään järkeviä arviointeja ja henkilöiden osallistumisen tulee olla täysin vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Tutkimuksissani noudatin eettisesti hyviä toimintatapoja myös kohdassa kaksi. Informoin tutkimukseen osallistuneita ihmisiä tutkimuksesta sekä ennen havainnointia että kyselytutkimusta. Kyselytutkimuksen mukaan laitoin saatekirjeen, josta löytyi yhteistietoni mahdollisia epäselvyyksiä varten. Vaikka lähetin joukkueenjohtajille muistutuksen kyselytutkimuksen lähettämisestä vanhemmille ja lapsille, niin tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista.

3. Epärehellisyyden välttely. Keskeisiä huomioon otettavia periaatteita ovat:

- Toisen tekstiä ei plagioida.
- Toisten tutkijoiden osuutta ei vähätellä.
- Omia tutkimuksia ei plagioida.
- Tutkimuksen tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi ja tuloksia ei sepitellä eikä kaunistella.
- Raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2004, 26–27.)

Tässä opinnäytetyössä tutkin toisten tutkimuksia ja löysinkin hyviä lähteitä. Tein ison työn löytääkseni alkuperäiset tutkimukset tai artikkelit. Esimerkkejä rehellisyydestä: toissijaisen lähteen merkintä, vanhojen painosten käyttäminen Tutki ja kirjoita -kirjoista, sillä en saanut lainattua enää uudempia painoksia. Tässä työssä tuloksia ei ole sepitelyä eikä kaunisteltu. Myöskään raportointi ei ole puutteellista tai harhaanjohtavaa ja tästä esimerkkinä voisin mainita liitteenä olevat kyselylomakkeet, joista en käyttänyt kaikkea kysymääni. Ajattelin ensin tehdä työn laajemmasta näkökulmasta, mutta supistin työtä alkuperäisestä suunnitelmasta.

10.4 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi kesäkuussa 2013, toisena opiskeluvuotena. Aiheen valintaan vaikuttivat suuntautumiseni eli valmennus ja työpäikkalleni alkamaisillaan ollut hanke, johon opinnäytteeni liittyy. Lisäksi oma kiinnostukseni aiheeseen heräsi lasteni palloiluharrastusten kautta. Työn lähtötilanne, jossa yhdeksänvuotias poika ja hänen vanhempansa joutuvat miet-

timään tilannetta mihin harjoituksiin lapsensa vie päällekkäisyyksien vuoksi, on kuin suoraan lasteni ja omasta elämästä.

Aloitin opinnäytetyöprosessin innolla, tein tutkimussuunnitelman ja aikataulutin työn tekemisen itselleni. Työ edistyikin hyvin syksyn 2013 aikana. Suurimmat haasteet kohtasin loppusyksyn 2013 ja alkutalven 2014 aikana, jolloin työn, varsinaisen opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen kävi aikataulullisesti täysin mahdottomaksi. Näiden asioiden vuoksi koin esimerkiksi kyselytutkimuksen valmistelun suhteellisen haastavaksi. Näin jälkeempäin voin sanoa, että kyselylomakkeet eivät olleet kovin jäsentyneitä eivätkä ne antaneet minulle niin paljon vastauksia mitä olisin halunnut. Kaiken kaikkiaan oli turhaa tehdä kaksi erillistä lomaketta, sillä olisin pystynyt laittamaan kaikki yhteen lomakkeeseen, jonka vanhempi ja lapsi olisivat yhdessä täyttäneet. Lisäksi kyselylomakkeissa oli kysymyksiä, joiden vastauksia en käsittele tässä työssä. En koe tulosten menneen ”hukkaan”, sillä aion käyttää niiden sisältöjä ja kehitysehdotuksia tulevaisuudessa omia valmennuksia suunniteltaessa.

Isoin haaste työssäni oli SPSS-ohjelman saaminen käyttööni. Asuessani eri paikkakunnalla kuin opiskelen, en pystynyt käyttämään koulun kiinteitä koneita, joissa ohjelma olisi. Sain koululta kuukaudeksi lainaan kannettavan tietokoneen, jossa ohjelma oli, mutta sinä aikana resurssini eivät yksinkertaisesti riittäneet käymään aineistoa kokonaan läpi. Lisäksi työn loppuvaiheessa latsin internetistä ilmaisen version käyttööni kahdeksi viikoksi. Tämä auttoi hieman, mutta siltikin olisin halunnut ja tarvinnut enemmän aikaa tulosten käsittelyyn.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin monia asioita. Tärkein oppi oli ehdottomasti aikatauluttamisen merkityksen ja aikataulutuksessa omien resurssien huomioimisen merkitys erittäin tarkkaan, jopa pessimistisesti. Ammatillisesti ajateltuna tärkein oppi oli käsitys monipuolisen harjoittelun tärkeydestä joko yhden lajin sisällä tai monilajisuuden kautta. Omaan valmennusajatteluuni on aina kuulunut monipuolisuus, mutta nyt entistä voimakkaammin ja syvällisemmin ymmärrettynä. Lisäksi tulen ehdottomasti kiinnittämään moniin työssä käsiteltyihin asioihin, kuten fyysisen aktiivisuuden määrä viikossa, monipuolisuuden oikein ymmärtäminen, huomiota omien lastenikin kohdalla. Oma

käsitykseni yhteistyön merkityksestä sai lisävahvistusta. Tosin sain huomata, että yhteistyön tekeminen aikataulutussyistä ei ole aina niitä helpoimpia asioita. Tulen ehdottomasti hyödyntämään työstä saatuja tuloksia ja kehitysehdotuksia omassa työssäni liikunnanohjaajana ja valmentajana.

10.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiheet

Tulevaisuudessa tätä opinnäytetyötä voidaan käyttää Haukiputaan urheiluseurojen yhteistyön kehittämiseen mahdollisien jatkotutkimuksien pohjana Virpiniemen liikuntaopiston suostumuksella. Opinnäytettä tehdessäni mieleeni tuli muutamia jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita. Tässä työssä otettiin huomioon haukiputaalainen palloilu. Tavoitteena voisi olla myös haukiputaalainen kaikki lajit huomioiva monipuolisen harjoittelun malli. Toimintamallin luomista varten olisi hyvä myös tutkia haukiputaalaisissa urheiluseuroissa liikkuvien kilpa- ja harrasteurheilua. Hyödyttävää voisi olla tutkia muun muassa miten seuroissa ajatellaan harrasteurheilusta ja kilpaurheilusta, ovatko seurojen joukkueet harraste- vai kilpajoukkueita. Yksi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi myös olla joukkueiden harjoitussisältöjen tutkiminen monipuolisuuden näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista tietää mitä ja miten joukkueet harjoittelevat.

LÄHTEET

- Aarresola, O. – Jaakkola, T. – Kalaja, S. – Konttinen, N. – Kokko, S. – Sipari, T. 2012. Pohdintaa urheilijan polun lapsuusvaiheesta. Osoitteessa <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjUvMTdfMTJfMTNfNjI1X0xhcHN1dXN2YWloZWVuX21fcml0dGVseW5fYXNpYW50dW50aWphdHlfcnlobV9uX3JhcG9ydHRpXzlwMTJfRkIOQUxfLnBk-ZiJdXQ/Lapsuusvaiheen%20m%C3%A4%C3%A4rittelyn%20asiantuntija-ty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20raportti%202012%20FINAL!.pdf>. 10.8.2013.
- Abbott, A. – Collins, D. – Martindale, R. – Sowerby, K. 2002. Talent Identification and Development: An Academic Review. Osoitteessa http://researchrepository.napier.ac.uk/2493/1/Academic_Review.pdf. 22.10.2013
- Abbott, A. – Collins, D – Sowerby, K. – Martindale, R. 2007. Developing the Potential of Young People in Sport. Osoitteessa <http://www.sportscotland.org.uk/sportscotland/Documents/Resources/DevelopingthePotentialofYoungPeopleinSport.pdf>. 22.10.2013.
- Ahlroth, T. 2011. Lajikateus vie loputkin huiput urheilukentiltä. Osoitteessa <http://www.kouvolansanomamat.fi/Mielipide---P%C3%A4%C3%A4kirjoitukset/2011/08/22/Lajikateus+vie+loputkin+huiput+urheilukentilt%C3%A4/2011211942314/67>. 22.10.2013.
- Aira, A. 2012. Toimiva yhteistyö. Työelämän vuorovaikutussuhteet, tiimit ja verkostot. Osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37743/9789513947088.pdf?sequence=1>. 6.9.2013.
- Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Belkin, D.S. – Eliot, J.F. 1997. Motor Skill Acquisition and the Speed-Accuracy Trade-off in a Field Based Task. *Journal of Sport Behavior* 1/97, 16–28.
- Cote, J. – Baker, J. – Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Osoitteessa <http://www.fmh.utl.pt/agon/cpfmh/docs/documentos/aulas/267/CoteBakerAbernethyHandbook.pdf>. 22.10.2013.
- FC Kaarina 2013. FC Kaarina yhteistyötä kaarinalaisen jalkapallon hyväksi.

- Osoitteessa http://fckkaarina-sporttisaitti-combin.directo.fi/@Bin/dc93fe50e59cf3ed0801ddafab08805a/1410390754/application/pdf/116216/FC_Kaarinaesittely11.1.2010.pdf. 22.10.2013.
- Finni, J. 2012. Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheilvilla suomalaislapsilla. Osoitteessa <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTdfMTJfMTNfNjI1X0xhcHN1dXN2YWloZWVuX21fcml0dGVseW5fYXNpYW50dW50aWphdHlfcml0bV9uX3JhcG9ydHRpXzlwMTJfRkIOQUxfLnBk-ZiJdXQ/Lapsuusvaiheen%20m%C3%A4%C3%A4rittelyn%20asiantuntija-ty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20raportti%202012%20FINAL!.pdf>. 22.10.2013.
- Forsman, H. – Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-Kustannus.
- Gallahue, D.L – Ozmun, J.C. 1995. Understanding Motor Development - Infants, Children, Adolescents, Adults. Third Edition. Madison: WCB Brown & Benchmark.
- Gallahue, D.L – Ozmun, J.C. 2006. Understanding Motor Development - Infants, Children, Adolescents, Adults. Sixth Edition. McGraw-Hill.
- Golf.fi 2013. Urheiluseurayhteistyö. Osoitteessa <http://www.golf.fi/documents/10162/1220700/Viipurin+Golfin+ja+SaiPan+yhteisty%C3%B6malli.pdf>. 5.12.2013.
- Hakkarainen, H. – Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. – Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvaikeuksien perusteet. (toim. H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski.), 143–146. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Harala, J. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 04 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu. 1.2.2014.
- Haukiputaan Ahmat 2013. Osoitteessa <http://www.ahmat.net/index.php?s=Ahmatry>. 30.7.2013.
- Haukiputaan Heitto ry 2013. Seuran esittely. Osoitteessa http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran_esittely/. 30.7.2013.
- Haukiputaan Heitto ry 2014. Pojat E03. Osoitteessa <http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/salibandy/pojat-e03/>. 1.2.2014.
- Haukiputaan Pallo ry 2013. Tervetuloa Haukiputaan Pallo ry:n sivuille. Osoitteessa <http://haukiputaanpallo.sporttisaitti.com/>. 30.7.2013.

- Haukiputaan Veikot ry 2013. Jaostot. Osoitteessa
<http://www.haukiputaanveikot.fi/jaostot/>. 30.7.2013.
- Hautala, M. 2014. Haukiputaan Ahmat ry:n F1- ja F2-junioreiden joukkueen johtajan sähköpostihaastattelu. 1.2.2014.
- Haywood, K.M. – Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. 5th edition. Champaign: Human Kinetics.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. painos. Helsinki: Edita Publishig Oy.
- Heino-Vuorimaa, L. - Hölsömäki, H. 2008. Näin muutamme liikuntakulttuuria yhdessä. - Teoksessa Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina (toim. H. Hölsömäki), 74, 82, 84–85. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Helsingin Sanomat. 2014. Kovat palloilunimet yhteistyössä – tässä hikiryhmän tulos. Osoitteessa
<http://www.hs.fi/urheilu/a1390189552852>. 20.1.2014.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10 osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- HJK 2014. Kerhotoiminta. Osoitteessa <http://www.hjk.fi/kerhotoiminta>. 13.12.2013.
- Hughes, A-M. – Keane, S. – Lyons, D. – Quinn, S. – MacPhail, A. 2005. Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: The LISPA Model. Osoitteessa
<http://www.coachingireland.com/files/The%20LIPSA%20Model.pdf>. 22.10.2013.
- Huhta, H. – Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Osoitteessa
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>. 22.10.2013.
- Härkönen, A. – Niemi-Nikkola, K. – Mäenpää, P. – Potinkorva, P. – Kujala, A. – Jaakkola, T. – Kantosalo, K. – Hakkarainen, H. 2009. Selviytysraportti urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Osoitteessa
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNTIhMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWVvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf. 6.9.2013.

- Keränen, J. 2014. Oulumpia-hankkeen projektipäällikön haastattelu. 2.2.2014.
- Keskinen, K.L. 2012. ME-hengessä yhdessä ja erikseen. Osoitteessa http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt612_15_lowres.pdf. 6.9.2013.
- Kontio, M. 2010. Moniammatillinen yhteistyö. Osoitteessa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/99678721-328a-49f8-b1cb-495bf4215ff8>. 21.10.2013.
- Kropsu, H. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n tytöt 04-05 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu. 2.2.2014.
- Laakso, L. – Nupponen, H. – Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. – Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim. P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen), 42. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Lahdenkauppi, M. 2014. Kellon Lyönti ry:n varapuheenjohtajan sähköpostihaastattelu 2.2.2014.
- Lohela, J. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 02 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.
- Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. – Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim. P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen), 331–348. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. – Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (toim. H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski.), 15; 36–40; 40–42. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Lämsä, J. – Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Helsinki: Nuori Suomi.
- Magill, R.A. 2007. Motor Learning and Control. Concepts and Applications. 8th edition. New York: McGraw-Hill.
- Magill, R.A. 2011. Motor Learning and Control. Concepts and Applications. 9th edition. Boston: McGraw-Hill.
- Mero, A. – Jouste, P. – Keränen, T. 2007. Nopeus. – Teoksessa Urheiluvalmennus (toim. A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen ja K. Häkkinen), 293. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mäenpää, P. – Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. Osoitteessa 7.11.2013.
- Nieminen, M. 2013. Oulun kaupungin osallisuusvalmentajan sähköposti-

haastattelu 29.10.2013.

Nikkilä, J. 2014. Haukiputaan Ahmat ry:n G-junioreiden joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.

Nivala, M. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 02 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Nuori Suomi 2012. Ratkaisuja liikunnan ja urheilun harrastamiseen taloudellisten esteiden vähentämiseksi. Ehdotuksia yhdenvertaisten harrastamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Osoitteessa http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTQvMDQvMjlvMTJfNDNfMzFfMjE2X1JhdGthaXN1amFfbGlpa3VubmFuX29wYXNfcHJpbmR0aS5wZGYiXV0/Ratkaisuja_liikunnan_opas_printti.pdf. 10.8.2013.

O'keffee, S.L. – Harrison, A. J. – Smyth, P.J. 2007. Transfer or Specificity? An Applied Investigation into the Relationship between Fundamental Overarm Throwing and Related Sport skills. Osoitteessa <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408980701281995#.UyhAi0aKAeE>. 22.10.2013.

Paavolainen, L. – Mononen, K. – Aarresola, O. – Nummela, A. – Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013–2016. Osoitteessa http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMDUvMTBfNDhfMDJfMjY3X0hVX3R1dGtpbXVzb2hqZWxtYV8yMDEzXzlwMTYucGRmll1d/HU_tutkimusohjelma_2013-2016.pdf. 22.10.2013.

Pirnes, A-M. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 07 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.

Pyyny, J. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 05 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu. 1.2.2014.

Salmela, J. 2014. Haukiputaan Ahmat ry:n junioripäällikön sähköpostihaastattelu 27.2.2014.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Schmidt, R.A. – Wrisberg, C.A. 2008. Motor Learning and Performance. A Situation-Based Learning Approach. 4. Edition. Champaign: Human Kinetics.

Seurojen työpaja 2013. Seurojen nyky- ja tahtotila -palaveri. Virpiniemen liikuntaopistolla 5.8.2013.

- Seppänen, L. – Aalto, R. – Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Sport.fi 2014. Päävalmentajat puivat parempaa peliä. Osoitteessa <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/paavalmentajat-puivat-parempaa-pelia>. 19.3.2014.
- Suomen Palloliitto 2014. SPL-SJL yhteistyösopimus. Osoitteessa <http://www.palloliitto.fi/palloliitto/kaikki-pelaa-nuorisotoiminta/kaikki-pelaa-ohjelma/spl-sjl-yhteistyosopimus>. 13.2.2014.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksien terveyden edistämiseksi. – Teoksessa Liikuntapedagogiikka. (toim. T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti), 63–67. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tiitinen, S. – Varstala, A. 1989. Palloilu ala-aste. Jyväskylä: Varstep Oy.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti 2012. Liikehallinnan perusta luodaan lapsuudessa. Osoitteessa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vai_kutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto. 22.10.2013.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus, tutkielma – Johdatus tutkielman maailmaan. Porvoo: WSOY.
- Vasarainen, J. – Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing.
- Väestötietojärjestelmä 2012. Osoitteessa <http://vrk.fi/default.aspx?docid=5952&site=3&id=0>. 23.10.2013.
- Yle uutiset 2012. Urheiluseurojen iltapäiväkerhot suosiossa. Osoitteessa http://yle.fi/uutiset/urheiluseurojen_iltapaivakerhot_suosiossa/5879789. 2.10.2013.
- Ylitalo, H-R. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n tytöt 06-07 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.
- Ylitalo, T. 2014. Haukiputaan Pallor y:n tytöt 04-05 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.
- Ängeslevä, R. 2014. Haukiputaan Pallo ry:n pojat 06 joukkueenjohtajan sähköpostihaastattelu 1.2.2014.

LIITTEET

Saatekirje vanhemmille ja lapselle
Kyselylomake vanhemmalle
Kyselylomake lapselle

Liite 1
Liite 2
Liite 3

SAATEKIRJE

Liite 1

7.1.2014

Arvoisa vanhempi!

Oulumpia-hanke on Virpiniemen liikuntaopiston aloittama monialaisen oululaisen urheilun yhteistyön kehittämisen hanke. Hankkeen tarkoituksena on keskittyä ensimmäisen vuoden aikana haukiputaalaisten urheiluseurojen yhteistyön kehittämiseen ja vahvemman alueellisen asiantuntija- ja yhteistyöverkoston rakentamiseen. Hankkeen tavoitteena on luoda uusi toimintamalli, jonka avulla sekä harraste- että kilpaurheiluun osallistuville nuorille on aiempaa pitkäjänteisemmin tarjolla tukea liikunnallisen harrastuksen eri vaiheissa. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa lajeista mukana ovat lentopallo, salibandy, jääkiekko, jalkapallo ja futsal.

Kyselyt ovat olennainen osa hanketta, mutta liittyvät samalla myös opintoihini. Opiskelen Rovaniemen ammattikorkeakoulussa, liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa valmistuen vuonna 2014 valmentajaksi. Teen opinnäyte-työtä Haukiputaan urheiluseurayhteistyön kehittämisestä monipuolisuuden näkökulmasta palloilulajeissa 7–12-vuotiailla. Työn toimeksiantajana on Virpiniemen liikuntaopisto. Tutkimusmenetelminä ovat osallistava työpajatoiminta ja kyselyt. Työpajatoiminta haukiputaalaisten seurojen yhteyshenkilöiden kanssa on aloitettu elokuussa. Nyt olen tutkimuksen toisessa vaiheessa, jonka tarkoituksena on kartoittaa kyselyjen avulla Sinun ja lastesi mielipiteitä lastenne harrastuksiin liittyen. Kyselylomakkeita on kaksi: toinen täytettäväksi vanhemmalle ja toinen täytettäväksi yhdessä palloilua harrastavan lapsen kanssa. Vaikka lapsesi harrastaa useammassa haukiputaalaisessa seurassa, vastaa vain yhteen kyselyyn. Jos perheessä on useampi lapsi, jotka harrastavat eri haukiputaalaisissa seuroissa, vastaa jokaista lasta koskien omaan kyselyyn. Täyttämällä oheiset kyselylomakkeet pääset kehittämään Haukiputaan urheiluseuratoimintaa.

Antamasi vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Työtä käsitellään kokonaistuloksina, joten kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksista.

Pyydämme Sinua vastaamaan 7.2.2014 mennessä. Parhaiten (suhteessa seuran harrastajamäärään) kyselyyn vastannut seura palkitaan seikkailupäivällä Virpiniemessä. Seura voi sisäisesti arpoa mikä joukkue palkinnon voittaa. Jos haluat saada lisätietoja tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse. Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Kiitos etukäteen vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,

Lisätietoja:

Tuija Nyman
liikunnanohjaajaopiskelija
xxx xxx xxxx
tuija.nyman@virpiniemi.fi

Jarmo Keränen
Oulumpia-hanke, projektipäällikkö
xxx xxx xxxx
jarmo.keranen@virpiniemi.fi

Ellei toisin mainita, valitse kysymykseen yksi vastaus tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

1. Vastaajan sukupuoli

1 nainen

2 mies

2. Lapseni harrastaa liikuntaa seuraavissa seuroissa
Voit valita useamman vaihtoehdon.

1 Haukiputaan Ahmat

2 Haukiputaan Heitto

3 Haukiputaan Pallo

4 Kellon Lyönti

5 muu _____

3. Toimitko seurassasi jossain muussa kuin vanhemman roolissa?
Jos toimit useammassa seurassa jossakin roolissa, merkitse se muu-
kohtaan missä seurassa ja roolissa.

1 valmentaja

2 joukkueenjohtaja

3 huoltaja

4 muu _____

4. Tyytyväisyys oman haukiputaalaisen seuran toimintaan
Vastaa kysymykseen lapsesi harrastusten pohjalta.

	erittäin tyytymä- tön	melko tyytymä- tön	en tyytymätön, mutta en tyytyväinenkään	melko tyytyväi- nen	erittäin tyytyväi- nen
Ahmat	1	2	3	4	5
Heitto	1	2	3	4	5
Haupa	1	2	3	4	5
KeLy	1	2	3	4	5

5. Miten kehittäisit seurasi toimintaa?

Vastaa haukiputaalaisia seuroja ajatellen.

6. Montako lajia lapsesi harrastaa kaiken kaikkiaan?

1 yhtä

2 kahta

3 kolmea

4 neljää

5 muu _____

7. Haluatko lapsesi harrastavan useampaa lajia vai vain yhtä lajia? Perustele vastauksesi.

8. Kuinka paljon lapsesi liikkuu viikon aikana kaikissa urheiluseuroissa tunteina?

1 alle 1

2 1

3 2

4 3

5 4

6 5

7 muu _____

9. Kuinka paljon lapsesi liikkuu muulloin (koululiikunta, kavereiden kanssa vapaa-ajalla) kuin urheiluseuroissa viikon aikana tunteina?

1 alle 1

2 1

3 2

4 3

5 4

6 5

7 muu _____

10. Miten kehittäisit haukiputaalaisten seurojen yhteistyötä esim. oman lapsesi näkökulmasta?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Kysely lapselle täytettäväksi lapsen harrastuksiin liittyen, kysely täytetään yhdessä vanhemman kanssa.

Ellei toisin mainita, valitse kysymykseen yksi vastaus tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

1. Lapsen syntymävuosi

- 1 2002
- 2 2003
- 3 2004
- 4 2005
- 5 2006
- 6 2007

2. Lapsen sukupuoli

- 1 tyttö
- 2 poika

3. Missä seurassa harrastat liikuntaa?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1 Haukiputaan Ahmat
- 2 Haukiputaan Heitto (HaHe)
- 3 Haukiputaan Pallo (HauPa)
- 4 Kellon Lyönti (KeLy)
- 5 muu _____

4. Mitä lajia harrastat seurassa?

Voit valita useamman vaihtoehdon. Ilmoita kaikki lajit, joita harrastat. Merkitse muissa kuin haukiputaalaisissa seuroissa harrastamasi lajit muu-kohdassa.

- 1 futsal
- 2 jalkapallo
- 3 jääkiekko
- 4 lentopallo
- 5 salibandy
- 6 muu _____

5. Pystytkö harrastamaan kaikkia haluamiasi liikuntalajeja?

Jos vastaat en, vastaa myös kysymykseen 6 ja 7. Muuten siirry kysymykseen 8.

- 1 kyllä
- 2 en

kehon painolla (esim. punnerruk- set ja kyykyt)	x	x	x	x	x	x	x	x
kuntopiirit kevyil- lä välineillä (esim. kepillä)	x	x	x	x	x	x	x	x
harjoittelu kun- topallolla	x	x	x	x	x	x	x	x
harjoittelu painoil- la (esim. tangot, käsipainot, kah- vakuula)	x	x	x	x	x	x	x	x
juokseminen / luistelu omana harjoituksena (esim. lenkit)	x	x	x	x	x	x	x	x
juokseminen / luistelu muun har- joittelun ohessa alkulämmittelynä tai loppuverryttelynä	x	x	x	x	x	x	x	x
juokseminen / luistelu leikkien yhteydessä	x	x	x	x	x	x	x	x
hyppelyharjoi- tukset	x	x	x	x	x	x	x	x
nopeat juoksu- / luistelupyräh- dykset (esim. viivalta viivalle)	x	x	x	x	x	x	x	x
ketteryysharjoi- tteet (esim. erilai- set suoritetta- vat radat, temp- puradat)	x	x	x	x	x	x	x	x
venyttelyt alku- lämmittelyssä	x	x	x	x	x	x	x	x
venyttelyt lop- puverryttelyssä	x	x	x	x	x	x	x	x

11. Kehittämisisideoitasi haukiputaalaisten seurojen palloiluharrastuksiin:

KIITOS VASTAUKSISTASI!