



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessiarviointi

Sarkima, Tessa

2014 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKONAISVALTAISTA  
HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessiarviointi

Tessa Sarkima  
Terveystieteen koulutusohjelma  
Johtaminen perhekeskeisessä työssä (YAMK)  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2014

Tessa Sarkima

**NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKONAISSVALTAISTA HYVINVOINTIA TUKEMASSA  
Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessiarviointi**

Vuosi 2014 Sivumäärä 89

---

Lasten ja nuorten harrastuksista urheilu on ylivoimaisesti suosituin. Urheiluseuratoimintaan osallistuu vuosittain 42 % lapsista ja nuorista, minkä vuoksi urheiluseuroilla nähdään olevan merkittävä potentiaali lasten ja nuorten kasvatus- ja terveyden edistämistyölle. Vaikka urheiluseurat saattavat kirjata terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin tukemisen päätavoitteittensa joukkoon, konkreettiset toimet näyttävät tutkimuksien mukaan puuttuvan. Jyväskylän yliopiston tutkimuksien (2010) mukaan terveyden edistäminen on ollut urheiluseuroissa vähäistä, eikä sillä ole vakiintunut asema seuran toiminnassa.

Viime vuosina lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on laskenut ja ruutu-aika lisääntynyt selvästi. Näin ollen seuratoimintaan osallistuvatkään nuoret eivät välttämättä liiku terveytensä kannalta riittävästi. Samaan aikaan urheiluseuroilta odotetaan vahvempaa roolia koko suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan osatekijänä. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen odotetaan edistävän terveyttä. Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa on huomioitava tulevaisuudessa myös terveyden edistämiseen liittyvät tekijät. Näihin tutkimustietoihin nojaten kehitettiin Menestyksen Avaimet -terveyden edistämisen koulutusmalli.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa urheiluseurojen terveyden edistämistyön mahdollisuuksista ja nykytilasta sekä edistää nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida Menestyksen Avaimet -hankkeen tuottaman terveyden edistämismallin prosessia ja sen eri vaiheita. Tutkimuskysymykset ovat: 1. Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi? 2. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui? 3. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää?

Tutkimusaineisto kerättiin Menestyksen Avaimet -hanketiimille suunnatun teemahaastattelun, koulutuksiin osallistuneiden nuorten (yhteensä 169 pojan ja 120 tytön, iältään 12–15 vuotta) koulutuspalautteen ja tutkijan oman arviointipäiväkirjan avulla. Aineisto kerättiin syksyn 2013 ja kevään 2014 aikana ja analysointiin kesällä 2014. Analyysimenetelminä käytettiin teemoittelua, sisällön erittelyä ja kvantifiointia.

Tutkimuksen tuloksena saatiin kuvattua Menestyksen Avaimet -koulutusprosessi ja arvioitua prosessin kehittämiskohdat, kuten toimintamallin arviointi ja juurruttaminen. Prosessi toteutui suurelta osin suunnitellun mukaisesti ja siihen oltiin tyytyväisiä. Haasteita koettiin prosessin varrella myös useita, esimerkiksi valmentajien sitoutumisen puute. Osallistujista sekä tytöt että pojat pitivät koulutuksia hyödyllisinä ja monipuolisina. Hankkeen työntekijät pitivät koulutuksia onnistuneina. Näitä tutkimustuloksia tukivat tutkijan omat arviointipäiväkirjamerkinnot ja Jyväskylän yliopiston toteuttaman ulkoisen arvioinnin tulokset.

Tuloksia voidaan hyödyntää Menestyksen Avaimet -hankkeen loppuraportissa, urheiluseuroille suunnatussa terveyden edistämistyössä sekä valmentajien ja ohjaajien koulutuksissa.

Asiasanat: nuoret, hyvinvointi, terveyden edistäminen, liikunta, urheilu, urheiluseurat, prosessiarviointi

Tessa Sarkima

**SUPPORTING THE HOLISTIC WELLBEING OF YOUNG ATHLETES**  
**Process evaluation of Keys to Success -education model**

Year	2014	Pages	89
------	------	-------	----

---

Sports is clearly the most preferred hobby among children and the young. Annually 42 % of children and the young participate in sports club activities. Therefore sports clubs can be seen as having significant potential for education and health promotion work among children and the young. Although health promotion and the support of wellbeing might be written down into clubs' main goals, studies show that concrete measures seem to be missing. According to studies of the University of Jyväskylä (2010) only some health promotion has been carried out and it has not become established in the activities in sports clubs.

In recent years physical activity of children and the young has decreased while screen time has increased significantly. The young who participate in sports club activities do not necessarily exercise as much as they should in order to stay healthy. In the meantime sports clubs are expected to have a stronger role in the Finnish welfare system. Participating in sports club activities is expected to promote health, and in the future, factors that are connected to health promotion have to be considered in the sports club activities for children and the young. Keys to Success health promotion model was developed based on these research results.

The purpose of this thesis was to provide information about the current state and possibilities of health promotion work in sports clubs and to promote holistic wellbeing of the young athletes. The aim was to describe and evaluate the process of Keys to Success health promotion model and its phases. The research questions are: 1. What kind of process is the Keys to Success? 2. How was the Keys to Success process implemented? 3. How can the Keys to Success process be developed?

The data was gathered from a theme interview of Keys to Success project team, the feedback from the young (169 boys and 120 girls, aged 12–15) who participated in Keys to Success sessions and from the author's own research diary. The data was collected during the autumn of 2013 and spring of 2014 and was analyzed in the summer of 2014. Analysis methods were thematic analysis, content differentiation and quantification.

As a result Keys to Success process and its phases that needed to be developed, such as the evaluation of the whole model and how it can be established, were described. The process was implemented mostly as planned and the people who were involved were pleased with it. Challenges were faced during the process, for example the lack of coaches' commitment into the process. Feedback from the participants (both girls and boys) showed that the sessions were useful and versatile, which was reiterated by the project team. These results were supported by the notes of the evaluation diary and the results of the external evaluation by the University of Jyväskylä.

The results can be used in the final report of Keys to Success project, generally in health promotion work directed to sports clubs and in the education of coaches and instructors.

Keywords: the young, wellbeing, health promotion, physical activity, sports, sports clubs, process evaluation

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Nuoruus .....	9
2.1	Nuoruus ikävaiheena .....	9
2.2	Nuoren kasvu ja kehittyminen.....	10
2.3	Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen .....	12
3	Nuorten terveyden edistäminen.....	13
3.1	Terveyden edistämisen käsite .....	13
3.2	Terveyden edistäminen lasten ja nuorten parissa.....	16
3.3	Terveyden edistäminen urheiluseurassa .....	18
4	Liikunta kasvun ja kehityksen tukena .....	21
4.1	Nuorten liikunta ja urheilu.....	21
4.2	Nuorten liikkuminen tutkimustuloksien valossa .....	22
4.3	Nuori urheiluseurassa .....	23
4.4	Urheiluseuratoiminnan hyödyt ja mahdollisuudet.....	24
5	Menestyksen Avaimet -hanke .....	26
5.1	Hankkeen tausta .....	26
5.2	Hankkeen päämäärä ja tavoitteet .....	28
5.3	Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi.....	28
5.4	Menestyksen Avaimet -koulutusmallin sisältö.....	30
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	31
7	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	32
7.1	Metodologiset lähtökohdat .....	32
7.2	Tutkimusaineiston hankinta.....	33
7.2.1	Kohdejoukko .....	33
7.2.2	Nuorten palautekyselyt .....	34
7.2.3	Teemahaastattelu ryhmälle .....	35
7.2.4	Havainnointi .....	36
7.3	Aineiston analyysi .....	38
7.3.1	Laadullisen aineiston analyysi .....	38
7.3.2	Teemoittelu ja sisällönerittely .....	39
7.3.3	Aineiston analysoinnin toteuttaminen .....	40
7.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	41
7.4.1	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti .....	41
7.4.2	Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi .....	43
7.4.3	Tutkimuksen eettisyys.....	46
8	Tulokset.....	47
8.1	Menestyksen Avaimet -hanketiimin näkemyksiä koulutusmallin prosessista ...	47

8.1.1	Yhteistyön käynnistäminen .....	47
8.1.2	Koulutuskokonaisuuden toteutuminen .....	48
8.1.3	Koulutuskokonaisuuden arviointi .....	50
8.1.4	Koulutusprosessin arviointi kokonaisuudessaan .....	50
8.1.5	Kehittäminen ja koulutusmallin juurruttaminen .....	51
8.2	Omien havaintojen tulokset .....	52
8.3	Nuorten näkemyksiä Menestyksen Avaimet -koulutusmallista.....	54
8.3.1	Tyttöjen näkemyksiä ensimmäisestä koulutuksesta .....	54
8.3.2	Tyttöjen näkemyksiä toisesta koulutuksesta .....	55
8.3.3	Poikien näkemyksiä ensimmäisestä koulutuksesta .....	56
8.3.4	Poikien näkemyksiä toisesta koulutuksesta .....	57
8.4	Ulkoisen arvioinnin tuloksia.....	59
9	Tutkimustulosten tarkastelu .....	61
9.1	Nuoret Menestyksen Avaimet -koulutusprosessissa .....	61
9.2	Menestyksen Avaimet -koulutusprosessi .....	63
9.3	Menestyksen Avaimet -koulutusmallin kehittäminen .....	69
10	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	72
	Lähteet .....	74
	Kuviot .....	79
	Taulukot .....	80
	Liitteet .....	81

## 1 Johdanto

Lapsille on luontaista liikkuminen : hyppiminen, pomppiminen, juokseminen ja kiipeily. Monilla arjen liikkuminen jatkuu urheiluseuroissa. Urheilu onkin lasten ja nuorten harrastuksista ylivoimaisesti suosituin. Vuosittain urheiluseurojen toimintaan osallistuu valtava määrä lapsia ja nuoria. Suurien osallistujamäärien vuoksi urheiluseuroilla nähdään olevan merkittävä potentiaali lasten ja nuorten kasvatus- ja terveyden edistämistyölle. Urheilua itseään pidetäänkin erinomaisena kasvualustana. Se tukee lapsen hyvinvointia ja kehittymistä tasapainoiseksi, terveeksi ja itseään toteuttavaksi nuoreksi aikuiseksi. Urheiluseurat saattavat kirjata lasten ja nuorten terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin tukemisen päätavoitteittensa joukkoon, mutta konkreettiset toimet näyttävät tutkimusten mukaan puuttuvan.

Tämän opinnäytetyön päähuomio kohdistuu nuoriin ja vielä tarkemmin urheileviin nuoriin ja heille kehitettyyn uuteen terveyden edistämisen koulutusmalliin. Kohderyhmä nousee suoraan Menestyksen Avaimet -hankkeesta, jonka tuottaman koulutusprosessin arviointiin tämä opinnäytetyö keskittyy. Murrosiässä nuorten elämässä on erilaista kuohuntaa ja myllerrystä. Esimerkiksi suhde itseen, omaan ulkonäköön, omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin sekä suhde muihin ihmisiin muuttuu ja muutoksia tapahtuukin runsaasti. Urheiluvalmentajien näkökulmasta 12–15 -vuotiaiden ikäluokkaa voidaan kuvailla valmentajan unelmaksi. Urheiluharrastus itsessään kasvattaa nuoren luonnetta ja tukee itsetunnon kehitystä. Valmentajalla on erinomaiset mahdollisuudet olla tukemassa lapsen ja nuoren henkistä kasvua ja kehitystä sekä osallistua näin kasvatustyöhön yhdessä vanhempien kanssa.

Urheiluseurojen terveyden edistämistyön potentiaalin ja nuorten terveystottumuksissa tapahtuneiden muutosten takia kehitettiin Menestyksen Avaimet-koulutusmalli nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Uusi terveyden edistämisen koulutusmalli kokosi yhteen nuorelle urheilijalle tärkeät osa-alueet ja huomioi kohderyhmässään myös nuorelle tärkeät taustajoukot: vanhemmat ja valmentajat. Menestyksen Avaimet -mallin tarkoituksena on tarjota nuorille faktatiedon lisäksi konkreettisia työkaluja oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi, ryhmähengen parantamiseksi sekä tukea nuorten omien unelmien tavoittelua.

Terveyden edistämistä ja sen toteuttamismahdollisuuksia urheiluseuroissa on alettu viime vuosina tutkia enemmän. Muun muassa Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen professori Lasse Kannaksen, tutkijaryhmän ja tutkija Sami Kokon urheiluseuratoimintaa ja nuoria urheilijoita koskevat tutkimukset näyttäytyvät tämän opinnäytetyön ja Menestyksen Avaimet -hankkeen taustalla (mm. Kokko 2010; Kokko, Kannas & Villberg 2009). Seurojen toiminnan tuottamat hyvät vaikutukset esimerkiksi lasten ja nuorten sosiaalisessa kehityksessä ja vuorovaikutustaidoissa ovat olleet jo pidempään tiedossa, mutta vasta myöhemmin on havaittu seu-

rojen potentiaali lasten ja nuorten terveystyöhön. Tutkimustuloksien mukaan urheiluseuroissa on myös olemassa tarve terveyden edistämistyölle, erityisesti nuorten ylipainoisuuden vähentämiseksi.

Lasten ja nuorten liikkuminen on ollut viime vuosina runsaan uutisoinnin kohteena: liikuntamäärät ovat vähentyneet ja ruutuaika lisääntynyt. Liikunta ei tänä päivänä enää välttämättä sisälly lasten ja nuorten arkipäivään luonnollisena osana vaan yhä useammin kyseessä on erillinen harrastus. Nämä muutokset ovat synnyttäneet huolen lasten ja nuorten arjen muuttumisesta liian passiiviseksi. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida Menestyksen Avaimet -hankkeen tuottaman koulutusmallin prosessia ja sen eri vaiheita. Tutkimuskysymykset ovat: Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi, miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui? Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää? Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Lisäksi aihe on lähellä opinnäytetyön tekijän sydäntä ja kiinnostaa henkilökohtaisesti oman urheilutaustan vuoksi. Tämän opinnäytetyön tuloksista hyötyvät Menestyksen Avaimet -hankkeen rinnalla niin terveyden edistämistyön toteuttajat kuin urheiluseuratoimijat.

Opinnäytetyö alkaa teoriaosiossa, jossa avataan arvioitavan koulutusmallin taustalla näyttäytyviä ilmiöitä ja tutkimustuloksia. Tämän jälkeen kuvataan Menestyksen Avaimet -hanke, jonka tuotoksena terveyden edistämisen koulutusmalli on syntynyt. Hankkeen kuvauksesta siirrytään tutkimuskysymyksiin ja -tavoitteisiin. Opinnäytetyön toteuttamiseen liittyvässä luvussa käsitellään tutkimusaineiston hankinta ja analyysi, luotettavuus- ja eettisyyskysymykset ja metodologiset lähtökohdat. Opinnäytetyön päättävät tulokset -osio, tulosten tarkastelu sekä pohdinta ja jatkotutkimuskokonaisuudet.



## 2 Nuoruus

### 2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruusiän kuvaaminen ei ole helppoa, sillä kehitysvaiheeseen sisältyy muun muassa paljon ristiriitoja. Erilaisten mittauksien ja tutkimuksien mukaan nuori on ihminen terveimmillään ja vastustuskykyisimmillään. Samanaikaisesti kuitenkin sairastuvuus ja kuolleisuus lisääntyvät selvästi (200-300 % lapsuudesta myöhäiseen nuoruusikään tultaessa). Nuoret hakeutuvat vaara-tilanteisiin etsiessään voimakkaita elämyksiä ja he käyttäytyvät erittäin tunnepitoisesti. Riskien aliarvioiminen ja nuoren omien kykyjen yliarvioiminen voi johtaa onnettomuuksiin. Lisäksi masentuneisuutta on entistä enemmän nuorten keskuudessa ja riski jäädä koukkuun johonkin riippuvuuteen, esimerkiksi alkoholiin, huumeisiin tai peleihin kohoaa huomattavasti. (Sinkkonen 2010, 40–41.)

Nurmen (2006, 257) mukaan nuoruus on nykyään melko pitkä ajanjakso yksilön elämässä. Nuoruuden alku on helpompi määritellä kuin sen päättymisen, sillä yksilöllisiä vaihteluita esiintyy runsaasti. Murrosiän alkamisajankohdan aikaistumiseen on vaikuttanut yleisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Nykyään murrosikä ajoittuu 11–15 vuoden ikään. (Jarasto & Sinervo 1999, 43.) Turusen (2005, 114) mukaan taas murrosiän alku sijoittuu kaavamaisesti 13:nteen ja 14:nteen ikävuoteen. Murrosiän ikäjakauma vaihtelee hieman alan kirjallisuudessa. Murrosiän ajankohdta vaihtelee yksilöllisesti. Käsitteenä murrosikä ei ole kovinkaan täsmällinen, mutta se antaa ymmärtää, että jonkinlainen olennainen muutos on tapahtumassa kehityksessä.

Nuoruusikää voidaan pitää kehityksellisesti vaativana ajanjaksona. Lapsuuden ja nuoruuden raja voidaan määritellä niin fyysisenä kehittymisenä, juridisesti kuin sosiaalisena käyttäytymisenä. Kehittyminen on yksilöllistä - kaikki nuoret eivät kehity samalla nopeudella. Yleisesti nuoruus voidaan jaotella varhaisnuoruuteen eli murrosikään (12–16 vuotta), nuoruuden keskivaiheeseen (16–19 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta). Nuoruudessa tapahtuu runsain mitoin muutoksia kuten suhde itseen, ulkonäköön, ajatuksiin ja mielipiteisiin ja suhde muihin ihmisiin kokevat muutoksia. Lähipiiri ja kontaktit muuttuvat monipuolisemmiksi. Ystävyys- ja parisuhteet korvaavat osin perheen ja pihapiirin ihmissuhteet. (Vilkko-Riihelä 2003, 242–243.) Nurmi (2006, 257) taas jaottelee nuoruuden: varhaisnuoruuteen (11–14 -vuotta), keskinuoruuteen (15–18) ja myöhäisnuoruuteen (19–25). Ikävuosia tärkeämpää on kuitenkin huomata nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät, jotka vaihtelevat huomattavasti näiden ikäkausien välillä. Tässä opinnäytetyössä huomio kohdistuu varhaisnuoriin, tarkemmin 12–15 -vuotiaisiin urheileviin tyttöihin ja poikiin.

Nuoruudessa ilmenee huoli tulevasta: tuleeeko kaikki menemään niin kuin pitää? Nuori on ennähtänyt tottua mukavaan ja turvalliseen olotilaan lapsena, jonka arkea värittävät koulu, harrastukset ja puuhastelu kavereiden kanssa. Oma rooli ja psyykkinen identiteetti ovat selvillä, ja sitten ”aivoihin muuttaa joku itseä muistuttava”, mutta kuitenkin joku toinen ja myllerrys on valmis alkamaan. Nuoruusiän alkuvaiheessa tapahtuu yleensä paljon ja nopeasti. Tällöin nuori on erityisen haavoittuvainen. Onneksi myös onnistumiset sekä positiiviset kokemukset jäävät usein tässä vaiheessa mieleen. Nuorelle hetkeen tarttuminen ja kiihkeästi eläminen ovat luonteenomaisia. Jotkut nuoret osaavat pysähtyä ja tehdä havaintoja itsestään. He huomaavat, että nuoruusiän ei tarvitse olla ainoastaan myllerrystä ja sekasortoa. Nuoruus voi olla myös jäsentymisen aikaa. (Sinkkonen 2010, 15–18.)

Nuoruutta pidetään usein elämän toisena tai uutena mahdollisuutena. Nuorella on mahdollisuus saavuttaa uudenlainen eheys. Mikäli aikaisemmin on ilmennyt ongelmia tai häiriöitä, on tässä minän uudelleen muotoutumisen vaiheessa mahdollisuus korjailla aikaisempien iskujen synnyttämiä kolhuja. Tällä nuoruuden uudelleen syntymisellä nähdään usein olevan yhtäläisyyksiä kaksi-kolmevuotiaan yksilöitymiseen. Molemmat, lapsi ja nuori, luovat ensimmäiseksi suhteen fyysiseen minäänsä. Nuoren ulkonäössä voi tapahtua merkittäviäkin muutoksia, pituutta voi tulla toistakymmentä senttiä vuodessa lisää. Myös hormonaalinen toiminta muuttuu, seksuaalinen herääminen pohdituttaa ja oman kehon muutoksiin täytyy sopeutua. Fyysinen kehitys tapahtuu usein ennen psyykkistä kypsymistä. Nuoruutta värittävät lisäksi vahva kaikkivoipaisuuden tunne ja halu itsenäistyä. Murrosikäisen autonomia on kuitenkin enemmän henkistä irtautumista ja oman arvomaailman kehittämistä. Siihen liittyy konkreettista vastuun kantoa itsestä sekä itsenäistä selviämistä. (Vilkko-Riihelä 2003, 243.)

## 2.2 Nuoren kasvu ja kehittyminen

Ihmisen kehitys on erittäin kokonaisvaltainen, useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta tapahtuva prosessi, johon vaikuttavat tekijät ovat niin biologisia, psykologisia kuin sosiaalisiaakin. Kasvu ja kehitys eivät aina etene suoraviivaisesti ylöspäin vaan vilkkaiden kehityskausien väliin mahtuu myös tasaisten seesteisiä, jopa taantumiselta tuntuvia jaksoja. (Jarasto & Sinervo 1999, 30–31.) Murrosiässä tapahtuu muun muassa sukuelinten lopullinen kypsyminen, luuston sekä kehon osien nopea kasvu ja lopullisen pituuden saavuttaminen. Kirjallisuudessa murrosikä käsitetään yleensä enemmän psykososiaalisesti kehitysvaiheeksi ja fysiologinen kypsymisvaihe taas enemmän puberteetiksi. (Hakkarainen 2009, 76–77.)

Vilkko-Riihelän (2003, 244) mukaan nuoruusiän aikana nuoren on selviydyttävä erilaisista kehitystehtävistä toisin sanoen haasteista. Näistä haasteista osa liittyy biologiseen kypsymiseen, muun muassa oman ruumiin hallintaan. Kehitystehtävistä osa on normatiivisia. Päämääränä näillä on toteuttaa yhteiskunnan normeja, kuten kodista irtautuminen, koulutuspolun ja työ-

uran valitseminen, parisuhteen rakentaminen ja itsenäisen elämän käynnistäminen. Osa taas liittyy yksilön psyykkisen kehitykseen ja sisäiseen kypsymiseen. Kyse on itsensä hyväksymisestä miehenä tai naisena.

Luonnollisesti kehitystä ja muutoksia tapahtuu kaikilla osa-alueilla. Nuoren kehityksessä korostuvat ennen kaikkea tunne-elämän kriisit sekä sosiaaliset muutokset. Kognitiivisella puolella muutosta tapahtuu ajattelun laadussa, muun muassa käsitteet irtoavat enemmän oikeista kohteistaan ja symbolien sekä vertauskuvien ymmärtäminen paranevat. Nuoruusiän keskeisiä kehitystehtäviä ovat esimerkiksi: oman kehon hyväksyntä, kypsä suhde molempiin sukupuoliin, tunne-elämän itsenäisyys, oman moraalien ja arvomaailman kehittäminen ja sosiaalisesti vastuullinen toiminta. (Vilkko-Riihelä 2003, 245.) Ystävien merkitys korostuu entisestään.

Varhaisnuoruuteen osuvatkin murrosiän kuuhunta- ja protestivaihe. Kuuhuntavaiheen aikana irtaudutaan kodin holhouksesta ja kaveripiiriin arvostus nousee. Nuori kokee vahvasti, että hän saa parhaiten tukea samanikäisiltä ystäviltään. Vanhemmat eivät voi nuoren mielestä jakaa samoja tunteita. Protestivaiheessa taas nuori kokee irtautumisen ongelmat vahvoina: itsenäistymisen halu on vahva, mutta henkisesti ja taloudellisesti aika ei ole vielä kypsä. (Vilkko-Riihelä 2003, 246–247.)

Lapsen minäkuvassa tapahtuu suuria muutoksia läpi koko kehityksen, kuitenkin murrosiän muutokset ovat olleet psykologisessa kirjallisuudessa enemmän esillä kuin muiden kehitysvaiheiden aikana tapahtuneet muutokset. Syynä tähän on se, että nuoruuden muutokset ovat aikaisempaa selvärajaisempia, itse voimakkaaksi koettuja ja kuvattuja. Kun lapsi osaa kuvata tuntemuksiaan, helpottuu niiden tutkinta. Toisena syynä on, että useat murrosiän muutokset voivat myös kääntää kehityksen suuntaa. Kuten jo aiemmin on mainittu, nuoruus on psykologisen kehityksen toinen mahdollisuus, mutta toisaalta kehitys saattaa murrosiässä myös lähteä väärille poluille. Murrosiässä tapahtuva ulkonäön muuttuminen saattaa johtaa lisäksi tunteeeseen persoonallisuuden muuttumisesta. Murrosikäinen kertoo itsestään psyykkisten piirteiden avulla. Hän puhuu niin mielialoistaan, ajatuksistaan, ihanteistaan, päämäärästään kuin tulevaisuuden tavoitteistaan. Hän osaa täysin uudella tavalla kuvata yksityistä minäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 115–116.)

### 2.3 Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen

”Nuoren kokonaisvaltainen havainnoiminen lähtee ajatuksesta, että miellämme nuoren fyysis-psykkis-sosiaalisena kokonaisuutena” (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen ym. 2003, 114).

Jaraston ja Sinervon (1999, 37) mukaan nuoruusiän selviytymisvoimavaroja ovat kognitiivinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi sekä mielikuvitus, luovuus, uskomukset ja arvot. Tämä kokonaisuus ja sen kunnossa pito liittyy vahvasti nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Forsman ja Lampinen (2008, 168) taas esittelevät kokonaisvaltaisen urheilullisuuden liittyvät fyysis-motorisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja emotionaalisen osa-alueet, jotka tulee kaikki huomioida, jotta urheilija saa riittävästi ärsykeitä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Joissakin yhteyksissä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kulmakiviin liitetään vielä henkinen hyvinvointi.

Nuoruudessa tapahtuu nopeampaa ja laaja-alaisempaa kehitystä kuin missään muussa elämänvaiheessa. Nuoren vartalo muuttuu aikuisen mittoihin ja seksuaalisuus voimistuu, unohdamatta tunne-elämän vahvaa kuohuntaa. Uusi maailma aukenee kehittyvien ajattelutaitojen myötä ja suhteet erityisesti omiin vanhempiin, kokevat merkittäviä muutoksia. Nämä muutokset ja aikuiseksi kasvu saattavat tuntua nuoresta hyvinkin uhkaavilta, tulevaisuus jännittää. Jotta nuori selviää murrosiän myllerryksestä ja haasteista, hän tarvitsee vanhempien, muiden aikuisten sekä ystäviensä tukea. Nuoren hyvän kasvun tukemiseen ei kuitenkaan ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa, koska jokainen yksilö on erilainen. Jokainen nuori tarvitsee omanlaisiaan kohtaamista: tukea, rohkaisua ja rajoituksia. Kannustuksen ohella myös suojaavat rajat ovat tarpeen. Jotta nuorta ja hänen kehitystään voidaan parhaiten tukea, on tunnistettava ja hyväksyttävä nuoren yksilölliset piirteet, vahvuudet ja heikkoudet. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, MLL 2004.)

Nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisen tulisi alkaa jo lapsuudessa tarjotulla virikkeellisellä ympäristöllä, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. Tällaisessa ympäristössä huomioidaan lapsen fyysis-motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys. Fyysis-motorinen osa-alue sisältää taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen. Kognitiivinen osa-alue sisältää tiedollisen kehittymisen ja asioiden ymmärtämisen. Sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluvat ryhmätöitä ja emotionaaliseen osa-alueeseen tunteiden tunnistaminen ja käsittelyn oppiminen. Lapset tarvitsevat siis paljon erilaisia virikkeitä ja ärsykeitä oppiakseen. Parhaiten opitaan, kun päästään käyttämään kaikkia aisteja oppimisen tukena. Lisäksi hauskuus ja onnistumisen kokemukset ovat merkittävässä asemassa tukemassa lapsen kehittymistä ja oppimista. (Forsman & Lampinen 2008, 39.)

Aalbergin ja Siimeksen (2007, 129–130) mukaan nuoret tarvitsevat kehittyäkseen lapsesta aikuiseksi seuraavat kuusi tekijää. Nuoret tarvitsevat sitä, että heistä pidetään - pitäminen ei tosin vielä yksinään riitä vaan se on ehdoton edellytys kehitykselle. Nuorilla tulee olla myös fyysinen ja emotionaalinen tila kehittyä, oppia tuntemaan itsensä ja omat rajansa. Nuoret tarvitsevat kavereita tukemaan heidän kasvuaan sekä rajat, joiden avulla he oppivat tuntemaan itsensä ja yhteiskunnan. Lisäksi tietynlainen uhma tulee saada kokea ja aikuisten läsnäolo on ehdottoman tärkeää, vain silloin nämä kehitystä tukevat tekijät ovat mahdollisia. Telaman ja Laakson (2006, 286) mukaan kaikenlaisen kehityksen, myös sosiaalisen ja moraalisen, kannalta se, että nuori viihtyy ja tuntee olevansa sekä fyysisestä että psyykkisestä turvassa ovat tärkeitä.

### 3 Nuorten terveyden edistäminen

#### 3.1 Terveyden edistämisen käsite

Terveyden edistämisen ymmärtäminen ja sisältö ovat pääosin muotoutuneet Maailman terveysjärjestön WHO:n (World Health Organisation) piirissä vuosikymmeniä jatkuneen kehittämistyön tuloksena (Perttilä 1999, 65). Terveyden edistämisellä on ollut vuosikymmenien aikana erilaisia lähestymistapoja. Ennen 1970-lukua korostui biolääketieteellinen terveyden malli, joka keskittyi muun muassa riskikäyttäytymiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. 1970-luvulta eteenpäin korostui sosiaalinen terveyden malli, joka keskittyi muun muassa yksilön ja yhteisön vahvistamiseen sekä 1970-luvun lopulta eteenpäin ekologinen terveyden malli, joka taas korosti muun muassa terveystyöskäytymisen yhteyttä ihmisen elinympäristöön, sillä käyttäytyminen ei tapahdu tyhjiössä. (VicHealth 2014.)

Pietilän (2010, 10) mukaan terveyden edistäminen käsittää laajan toimintakentän. Tutkijoiden ja kriitikoiden keskuudessa onkin havaittu tarve lisäpohdinnoille ja kriittiselle keskustelulle terveyden edistämisen käsitteestä, sen laaja-alaisuudesta sekä määrittelystä. Näin saadaan parempi kuva terveyden edistämisen identiteetistä ja teoreettisista perusteista. WHO:n määritelmän mukaan terveyden edistäminen on prosessi, jolla mahdollistetaan ihmisten elämänhallinnan lisääntyminen ja terveyden parantuminen. Tavoitteena on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuus. Yksilön tai ryhmän tulee voida tunnistaa ja ymmärtää tavoitteensa, tyydyttää tarpeensa ja selviytyä ympäristönsä kanssa. Terveys voidaan nähdä jokapäiväisen elämän voimavarana, jonka vuoksi terveyden edistämistä ei voida pitää ainoastaan terveysalan vastuualueena. Kyse ei siis ole ainoastaan terveellisistä elämäntavoista vaan laajemmin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. (WHO 2014.)

Vertio (2003, 29) mukaan terveyden edistäminen on toimintaa, jolla pyritään parantamaan ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistämällä tarkoitetaan myös terveyden edellytysten parantamista niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan kannalta. Kyseessä on siis mahdollisuuksien parantaminen, ei niinkään ihmisten käyttäytymisen muuttaminen. Terveyden edistäminen on sukua empowerment -käsitteelle. Nykyisen terveyden edistämisen taustalla näyttäytyy Ottawan asiakirja (Ottawa Charter 1986), joka on saanut nimensä ensimmäisen kansainvälisen terveyden edistämisen konferenssin tapahtumapaikan mukaan. Tässä asiakirjassa terveyttä edistävä toiminta jäsennettiin seuraaviin kokonaisuuksiin: terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittäminen, terveellisemmän ympäristön aikaansaaminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja terveystalouden uudelleen suuntautuminen. (Vertio 2003, 30–31.)

Terveyden edistäminen on noussut esiin kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen perustuvasta lääketieteestä, joka jakaantuu terveyden ja sairauksien hoitoon. Yleisesti terveyden hoidon tehtävänä on ollut ylläpitää terveyttä ja sen säilymiseen vaikuttavia tekijöitä. Terveyden edistämisen määrittely voidaan tiivistää seuraaviin ulottuvuuksiin: terveyden edistäminen yksilötasolla, yhteisöllinen terveyden edistäminen, terveystalouden järjestäminen ja uudelleen suuntaaminen, terveyttä tukevan ympäristön aikaansaaminen, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka ja terveyden edistäminen oppiaineena. Terveyden edistämisen ja terveyskasvatuksen yhteisenä tavoitteena voidaan ajatella olevan ihmisten tuominen yksilöinä ja yhteisöinä heidän parhaalle terveyden tasolle, mikä on elinolojen ja biologisen potentiaalin perusteella mahdollista. Tavoitteena on siis valintojen mahdollistaminen. Terveyden edistäminen on siis yhteiskunnallista toimintaa terveyden hyväksi. (Perttilä 1999, 67–70, 78–79.) Laitakarin (1986, 18) mukaan terveystaloudella tarkoitetaan sananmukaisesti terveyden edistämistä kasvatuksen keinoin.

Yleisen ohjaus- ja valvontavastuun terveyden edistämisestä Suomessa kantaa Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Terveyden edistäminen pohjaa kansanterveyslakiin ja kuuluu kansanterveysyhtiöön. Tämän ohella terveyden edistämisestä säädetään tartuntatautilaissa, tupakkalaissa sekä raittiustyölaissa. Ministeriön toimilla pyritään vaikuttamaan terveyttä edistäviin elintapoihin, elinympäristön puhtauteen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen. Tartuntatautien torjunta kuuluu myös terveyden edistämistyön kenttään. Ministeriön keskeisin tavoite terveyden edistämistyössä on terveyserojen kaventaminen - kaikkien Suomessa asuvien terveyden tulisi olla yhtä hyvä. Valtio tukee terveyden edistämistä siihen osoitetulla määrärahalta. (STM 2014.) Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta antaa suuntaaviivat terveystaloudellaamme 15 vuoden aikajaksolla. Strategian päähuomio kohdistuu terveyden edistämiseen, ei niinkään terveystaloudellisen järjestelmän kehittämiseen. (STM 2001, 3.)

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan väestön terveyteen voidaan vaikuttaa terveyden terveyttä määrittävien tekijöiden kautta. Terveyttä määrittäviä tekijöitä on niin yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia kuin kulttuurisia. Nämä tekijät voivat vahvistaa tai heikentää ihmisen terveyttä, jota taas tukee muun muassa voimavarat, arjen sujuminen, terveyskäyttäytyminen, kyky omaksua terveystietoa sekä mahdollisuudet käyttää terveyspalveluita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014.) Terveyden edistämisen toteuttamiseen kuuluvat niin tarpeiden arvioiminen, ohjelman kehittäminen, ohjelman toteuttaminen ja ohjelman vaikuttavuuden arvioiminen (Bartholomew, Parcel, Kok & Gottlieb 2006, xv). Nämä kehittämis- ja toteutusvaiheet näyttäytyvät myös Menestyksen Avaimet -hankkeen prosessissa.

Bartholomew ym. (2006, 3, 30) esittelevät teoksessaan *Planning Health Promotion Programs - An Intervention Mapping Approach* prosessimallin, jonka avulla voidaan kehittää terveyden edistämisen ohjelmia. Tämän interventiomallin (intervention mapping) tarkoituksena on tarjota terveyden edistämishelmien suunnittelijoille kehykset tehokkaaseen päätöksentekoon jokaisessa intervention vaiheessa: suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Prosessin jokainen vaihe sisältää useita tehtäviä. Vaiheet ovat tarpeiden arviointi, muutostavoitteiden kirjaaminen, mittaustavan määrittäminen, menetelmien ja strategioiden kehittäminen tai valinta, ohjelman kehittäminen sekä ohjelman toteutus-, juurruttamis- ja arviointisuunnitelmien laadinta. Prosessi ei aina etene suoraviivaisesti vaan ohjelman kehittäjät liikkuvat usein eteen ja taaksepäin prosessin eri vaiheiden välillä. Tämän ohella prosessi on myös kumulatiivinen, jossa jokainen uusi prosessin vaihe pohjaa aiempiin vaiheisiin. Arviointia tehdään koko prosessin ajan. (Bartholomew ym. 2006, 15-17.)

Terveyden edistäminen perustuu tietoon terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Terveyden edistäminen on käytännössä yleensä ohjaamista, neuvontaa tai opettamista. Edellytyksenä terveyden edistämistyölle on tieto ja ymmärrys lapsen, nuoren tai perheen tarpeista, voimavaroista ja elämäntilanteesta. Asiakkaan toimintatapoihin ja ympäristöön tulee myös kiinnittää huomiota. Lisäksi terveyden edistäminen vaatii tietoa erilaisista menetelmistä, joiden avulla eettisesti kestävä terveysneuvonta on mahdollista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014.) Esimerkkinä mainittakoon neuvolat, jotka ovat olleet Suomessa terveyden edistämisen kulmakivi jo vuosikymmeniä. (Vertio 2003, 114.) Terveyden edistämisen erityistehtäviin kansanterveystyössä lukeutuva terveystieteiden tutkimus liittyy vahvasti tässä opinnäytetyössä tarkemman tarkastelun kohteena olevaan Menestyksen Avaimet -koulutusmalliin. Lisäksi koulutusmallissa korostuvat yllä mainittu terveyden edistämisen ohjaamisen ja opettamisen keinoin.

### 3.2 Terveyden edistäminen lasten ja nuorten parissa

”Aktiivinen ja myönteinen suhde terveyteen on paljolti henkilökohtainen oivalus” (Koski 2006, 30).

Nuoren elämässä terveys voidaan kokea esimerkiksi harrastusten tai hyvien ystävien löytymisenä tai vaikka sosiaalisten jännitteiden purkamisena ryhmän kesken. Se voi liittyä myös liikumisen iloon, itsenäistymiseen, muiden arvostamiseen ja omaan hyvään oloon. Toisaalta terveys voi linkittyä nuoren elämään negatiivisten kokemusten kautta, kuten väsymyksenä tai masennuksena. Jolloin se voi ilmetä esimerkiksi nuoren ylipainoisuutena tai syömishäiriönä. (Puuronen 2006, 6.)

Terveyskasvatus voidaan aloittaa jo päiväkodissa. Terveyskasvatukseen voi laskea kuuluvaksi lapsen tarpeet huomioiva terveellinen ravinto, riittävä ulkoilu ja monipuolinen liikunta. (Zimmer 2001, 43.) Käsite kasvatus taas pitää sisällään elämän perustaitojen ja -tietojen viestimisen ja harjoittamisen rinnalla humanistisen käsityksen yksilön kehittämisestä olennoksi, joka toteuttaa itseään. Terveyskasvatusta ei opita ainoastaan oppikirjoja lukemalla. Kyse on ennen kaikkea käytännöllisestä toiminnasta. Laitakarin (1986, 24) määritelmän mukaan terveyskasvatus on erilaisten toimintojen jäsentynyt kokonaisuus, jolla suunnitelmallisesti ja yhteisön voimavaroja hyödyntäen, yksilön valinnanvapautta kunnioittaen, koetetaan edistää terveellisten elämäntapojen omaksumista. Terveyskasvatuksen keskeisimpinä piirteinä voidaan pitää toimintojen moninaisuutta, suunnitelmallisuutta, yhteisön voimavarojen hyväksikäyttöä, terveyskäyttäytymiseen vaikuttamista sekä yksilön valinnanvapauden kunnioittamista. (Laitakari 1986, 18–24, 123–125.)

Terveyden edistämisessä on kyse pitkäjänteisestä työstä, jossa jokaisella aikuisilla on oma roolinsa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014). Lähtökohtana terveyden edistämiseksi on, että ihminen on aktiivisesti toimiva subjekti omassa elämässään (Pietilä 2010, 11). Sirviön (2010, 130) mukaan vanhempien osallisuutta ja vastuuta painotetaan perheen terveyden edistämisessä, yhteiskunnan vastuun vähentyessä. Vanhempien osallisuutta perheen terveyden edistämisessä voidaan tarkastella seuraavilla tasoilla: mukanaolo, osatoimijuus, sitoutuminen ja vastuunotto. Mukanaolon tasolla vanhemmilla on passiivinen rooli, kun taas vastuunoton tasolla vanhemmat kantavat vastuun toiminnastaan eivätkä välttämättä odota apua asiantuntijoilta. Lapsiperheiltä odotetaan nykyään aiempaa enemmän valmiuksia terveyttä edistävään toimintaan sitoutumiseen. (Sirviö 2010, 130–132, 146.)



Selkeän mahdollisuuden terveystkasvatukseen toteuttamiseen omaavat myös liikunta- ja urheiluseurojen valmentajat. Urheiluseurat tarjoavat monipuolista liikuntaa lapsille ja nuorille ja niillä on hyvät mahdollisuudet olla tukemassa ja edistämässä lasten ja nuorten terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveystkasvatuksella lisätään ihmisten tietoa terveydestä. Sosiolttuurisena ilmiönä terveyden voidaan nähdä olevan yksi elämänaalue, jota pyritään hallitsemaan usein eri keinoin. (Puuronen 2006, 9.) Liikunta ja urheilu tarjoavat oivat mahdollisuudet kehittävän toiminnan järjestämiseen. Mikäli niitä halutaan käyttää tietoisena kasvatuksen välineenä, tulee tiettyihin asioihin kohdentaa erityshuomio. Tähän kuuluvat nuorten keskinäinen sosiaalinen vuorovaikutus, yksilön vastuuta korostava omatoimisuus ja kilpailun määrän sekä laadun harkinta. Nyky-yhteiskunnassa kilpailua ja kilpailullisuutta voidaan pitää tiettyyn pisteeseen asti hyödyllisenä. (Telama & Laakso 2006, 288.)

Pääpiirteissään liikunta organisoituna seuraharrastuksena on edelleen lasten suosituin harrastus ja on osin jopa lisääntynyt. Samanaikaisesti kuitenkin lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on tapahtunut dramaattinen lasku. Näin ollen seuratoimintaan osallistuvatkaan nuoret eivät välttämättä liiku terveytensä kannalta riittävästi. Suositusten mukaisia liikuntamääriä ei saavuteta organisoidusti eikä omassa arjessa riittävästi. Ilmiön seurauksena lasten ja nuorten kestävyyskunto ja terveydentila ovat heikentyneet: ylipaino ja psyykinen oireilu sekä hartia- ja niskavaivat ovat yleistyneet. (Harkimo & Paajanen 2013, 8.) Arkiliikunta on vähentynyt ja istumisen määrä taas lisääntynyt. Liikunta ei tänä päivänä enää välttämättä sisälly lasten ja nuorten arkipäivään luonnollisena osana vaan yhä useammin kyseessä on erillinen harrastus. Samainen ilmiö on ollut havaittavissa urheilevien lasten kohdalla - liikuntamäärät ovat laskussa. (Hakkarainen 2009, 55.)

WHO:n koululaistutkimuksien mukaan liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien nuorten osuus on vähentynyt iän myötä koko 2000-luvun ajan (Aira, Kannas, Tynjälä & Kokko 2013, 15). Päivittäin tulisi suositusten mukaan liikkua tai urheilla 3 tuntia (mikäli tähdätään urheilijoiksi). Fyysisen kunnan kehittäminen vaatii riittävän määrällistä ja monipuolista liikkumista ja harjoittelua. (Valo ry & Suomen Olympiakomitea 2014.)

Urheiluseurojen tehtävänä on koulun ja kodin liikuntakasvatukseen tukeminen ja mahdollisuuden tarjoaminen johonkin tiettyyn urheilulajiin erikoistumiseen. Urheiluseurat ovat palveluntuottajia. Ne tuottavat liikuntapalveluita, joita kunnat eivät muuten voisi tarjota. (Vasaraianen & Hara 2005, 31.) Vaikka liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuu valtaosa lapsista, kaikki eivät pysy toiminnassa mukana murrosiän yli - urheiluseurojen tulisikin kiinnittää huomiota siihen, miten lapset saadaan pysymään toiminnassa mukana pidempään. Urheiluseurojen tavoitteet eivät aina kohtaa lasten ja nuorten omia tavoitteita. Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisten tavoitteiden sijaan nuorta motivoivat liikkumaan rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. (Harkimo & Paajanen 2013, 9.) Lisäksi valmentajan auktoriteetti vaikuttaa mer-

kittävästi urheilijoiden motivaatioon. Kaikki pedagogiset sekä didaktiset valmentajan ratkaisut vaikuttavat urheilijoiden kokemaan motivaatioilmastoon. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57–59.)

Valmennuksen pedagogiikalla ja didaktiikalla tarkoitetaan kaikkea valmentajan ja urheilijoiden välistä vuorovaikutusta. Ne tarkoittavat myös valmennuksellisia opetusmenetelmiä, joita hyödyntäen valmentajat tukevat urheilijan kehittymistä entistä paremmalle tasolle. (Jaakkola 2009.) Bartholomewin ym. mukaan menestyksekkästä kommunikaatiosta puhuttaessa, ohjelmalla tai toimintamallilla ei voi olla vaikutusta, mikäli ohjelmaan ei esimerkiksi kiinnitetä huomiota tai sen viestiä ei ymmärretä. Näistä jälkimmäisiin liittyy vahvasti myös Menestyksen Avaimet -ohjelman vaikutusmahdollisuudet. Mikäli nuoret eivät keskity koulutuksen kulkuun ja ole aidosti kiinnostuneita kuulemaan, oppimaan ja ymmärtämään sen sisältöjen merkitystä heille itselleen, koulutuksen vaikutusmahdollisuudet saattavat jäädä melko heikoiksi. Mikä tahansa ohjelma, joka tähtää käyttäytymisen muuttamiseen, tulisi sisältää myös menetelmiä menestyksekkään kommunikaation saavuttamiseksi (Bartholomew ym. 2006, 124). Avoin vuorovaikutus ja kommunikaatio ovatkin merkittävässä osassa Menestyksen Avaimet -koulutuksissa. Luentotyypisten esitysten sijaan pyritään aktivoimaan nuoria mukaan keskusteluun ja koulutuksen kulkuun.

Nuoren hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on siis monen tekijän summa: riittävästä ja monipuolisesta arjen liikunnasta tulisi pitää huolta, turhaa istumista tulisi välttää, terveellistä ravintoa ja riittävä lepoa unohtamatta. Sosiaalisia suhteita tulisi vaalia - kavereiden vertaistuki on nuorelle ehdottoman tärkeää, samoin kuin turvan tarjoavat ympärillä olevat aikuiset. Uhmalle ja omien rajojen kokeilulle on hyvä antaa tilaa. Tärkeää on kuitenkin osoittaa nuorelle, että hänestä välitetään ja pidetään juuri sellaisena kuin hän itse on. Nuoren kasvu, kehittyminen ja hyvinvointi vaativat aikuisilta niin tukea, rohkaisua kuin rajoituksia. Tukea ja rohkaisua nuorille voivat vanhempien rinnalla tarjota muun muassa urheiluvalmentajat, joilla on mahdollisuudet tukea lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä edistää heidän terveyttään, yhdessä urheiluseuran muiden toimijoiden kanssa.

### 3.3 Terveyden edistäminen urheiluseurassa

Terveyden edistämisen tutkimus urheiluseura kontekstissa on vielä uutta. Kansalaisjärjestöjä ei ole terveyden edistämisen näkökulmasta vielä kovin paljon tutkittu tai kyseisen kentän tutkimuksia ei ole ainakaan tieteellisesti dokumentoitu. (Geidne 2012, 23.) Sami Kokon väitöskirja *Health Promoting Sports Club, Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland (2010)* on ensimmäinen tutkimus, joka on tarkastellut nuorisourheiluseuroja terveyden edistämisen tapahtumapaikkana.

Terveyden ja terveyden edistämisen asema on ollut suomalaisessa yhteiskunnassa kasvussa - ihmiset ovat kiinnostuneita omaan terveyteensä liittyvistä asioista. Myös liikkumiseen ja urheiluun on liitetty voimakkaammin terveyden merkitys. Huomio ei ole enää ainoastaan liikunnassa. Odotukset urheiluseurojen toimintaa kohtaan ovat muuttuneet, niiltä odotetaan vahvempaa roolia koko suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan osatekijänä. Urheiluseurojen tarjoamaan toimintaan osallistumisen odotetaan edistävän terveyttä. Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa on huomioitava tulevaisuudessa myös terveyden edistämiseen liittyvät tekijät. Suurin osa seuroista kertookin muun muassa terveiden elämäntapojen olevan tärkeä aate toiminnassaan. (Kokko 2006, 61–62.)

Tutkimustulosten mukaan kuitenkin 2000-luvun taitteessa seuratoimintaan osallistuneet nuoret käyttivät alkoholia yhtä paljon kuin seuratoimintaan kuulumattomat nuoret. Myös humalahakuinen juominen ja nuuskan käyttö oli yleisempää. Urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret käyttivät päihteistä ainoastaan tupakkaa selvästi muita nuoria vähemmän. Tutkimuksissa on havaittu liikunta- tai urheiluseuraan kuuluvien nuorten käyttäytyvän joillakin terveyden osa-alueilla, kuten humalahakuisuus, jopa urheiluseuraan kuulumattomia nuoria negatiivisemmin (Kannas ym. 2002; (Kokko 2006, 62.) Toisaalta nuoren urheilijan tämän hetkinen taso ja taso, jota tavoitellaan peilautuvat jonkin verran alkoholin käyttöön. Huippulupaukset ja korkeat tavoitteet omaavat urheilijat käyttävät alkoholia vähän ja juovat itsensä humalaa harvoin. (Koski 2006, 29.) Päihteiden käyttö uhkaa merkittävästi nuorten terveyttä. Päihteettömyyttä voidaan tukea lasten, nuorten ja heidän perheidensä voimavarojen tunnistamisella sekä tukemisena niin yksilö-, perhe- kuin yhteisötasolla. (Pirskanen & Pietilä 2010, 151.)

Terveyden edistäminen on ollut urheiluseuroissa vähäistä eikä sillä ole vakiintunut asema seurojen toiminnassa. Perinteisen mallin mukaisesti terveyden edistäminen keskittyy terveystalustukseen, esimerkiksi ravintoluentojen muodossa. Terveyskäyttäytymisen osa-alueista usein vain yksi osa-alue on huomioitu. Tässä toimintamallissa terveystalustusta käsitellään irrallisena liikunnasta ja urheilusta. Astetta syvemmälle mentäessä myös toimintaympäristön rooli ja mahdollisuudet tunnistetaan. Valistuksen rinnalla toteutetaan erilaisia tukitoimia muun muassa ennaltaehkäisyyn ja valmentajien kouluttamiseen liittyen. Vielä syvemmälle mentäessä vaikutetaan jo seuran toimintaan ja rakenteisiin. Terveyden edistäminen juurtuu osaksi seuran valmennus- ja muuta toimintaa. Mikäli terveyden kannalta myönteisiä muutoksia onnistutaan viemään seuran syvärakenteisiin, esimerkiksi toimintaperiaatteisiin, vaikuttavat ne suoraan myös toimintaan osallistuviin. Pitkällä tähtäimellä terveyden edistämisen päämääränä on urheiluseuroissa vaikuttaa myös toimintakulttuurin ja eetoksen kehittymiseen. (Kokko 2006, 63–64.)

Kokon, Kannaksen & Villbergin (2010, 5) mukaan liikuntaan, urheiluun ja yleisemmin vapaa-aikaan liittyviä terveyden edistämisen malleja, jotka ovat toimintaympäristölähtöisiä, on kehitetty melko vähän. Näistä malleista terveyttä edistävä liikunta- ja urheiluseura on yksi ensimmäisistä. Terveyden edistämisen käytäntöjen ja ohjelmien kehittäminen sekä toteuttaminen urheiluseuraorganisaatioissa vaativat niin organisatorisia muutoksia kuin kapasiteetin rakentamiseen liittyviä strategioita. Tietoa siitä, miten kapasiteettia lisätään tehokkaasti ja kuinka urheiluorganisaatioissa luodaan muutosta, on kuitenkin vain rajallisesti tarjolla - erityisesti terveyden edistämisen ollessa pitkälti ei-urheilullinen päämäärä. (Casey 2011, i.)

Geidne (2012, 87) tutki väitöskirjassaan järjestökentän potentiaalia terveyden edistämisen toteuttajana, erityisesti liittyen alkoholinkäytön ehkäisyyn. Tarkastelussa olivat myös urheiluseurat. Tutkimuksen mukaan urheiluseuroilla on runsaasti mahdollisuuksia terveyden edistämisen toteuttamiseen. Tämä ei kuitenkaan tapahdu automaattisesti. Tullakseen terveyden edistämisen toteuttajaksi tulee urheiluseuran lähestyä toimintojaan, päämääriään sekä tarkoitustaan kokonaisvaltaisesti ja aktiivisesti.

Kosken (2006) mukaan tyttöjen omaehtoinen liikunta-aktiivisuus voidaan nähdä linkittyvän selvästi parempaan terveystajuun kaikilla terveyden osa-alueilla. Poikienkin kohdalla samainen kytkentä on havaittavissa, mutta ei niin selvänä kuin tytöillä. Seuratoimintaan osallistuminen on tytöillä muutamilla terveyden osa-alueilla yhteydessä parempaan terveystajuun. Omaehtoisen liikunnan puolella kyseinen yhteys on selkeämpi. Poikien suhteen taas seuratoimintaan osallistuminen ei linkity parempaan terveystajuun juuri lainkaan. (Koski 2006, 28.)

Määritelmien mukaan terveystaju koostuu terveystiedoista, -taidoista ja -arvoista sekä -asenteista. Nytemmin termien joukkoon on lisätty aiemmin mainittu terveystaju. Yleisesti näiden termien voidaan todeta tarkoittavan sitä lopputulosta, joka niin yksilöille kuin yhteisöille muodostuu erilaisten terveystoimien vaikutuksesta. Myös esimerkiksi omat valinnat vaikuttavat lopulliseen tulokseen. Terveystajuun voidaan siis katsoa kuuluvaksi yhteisöllinen ulottuvuus ja näin esimerkiksi urheiluseuran tarjoavan erinomaisen ympäristön lasten ja nuorten terveystajun lisäämiseksi. Yhtenä terveyttä edistävän liikunta- tai urheiluseuran tavoitteena voidaankin nähdä juuri nuorten terveystajun kehittäminen sekä lisääminen. (Kokko 2006, 66.)

## 4 Liikunta kasvun ja kehityksen tukena

### 4.1 Nuorten liikunta ja urheilu

Nuoren kasvatuksessa on tärkeää ymmärtää kasvun ja kehityksen yleiset periaatteet, erityisesti nuoren osallistuessa liikuntaan tai urheiluun (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 10). Motoriikka ja liikunta ovat ratkaisevia tekijöitä ihmisen koko persoonallisuuden kehittymiselle. Liikuntaa pidetään tietoisena ja tavoitteellisena laaja-alaisen kehityksen tukena. Sen avulla voidaan myös edistää terveyttä, erityisesti ennalta ehkäisevästä näkökulmasta. Liikunnan avulla voidaan saada tietoa ulkopuolisesta maailmasta sekä oppia tuntemaan itseä paremmin. Liikunta tarjoaa siis monipuolisia keinoja edistää lapsen ja nuoren monipuolista toimintakykyä ja kehitystä. (Koljonen 2005, 73.)

Kehittyvä lapsi ja nuori tarvitsee päivittäistä liikuntaa. Lapsen ja nuoren elimistö vaatii runsaasti ärsykeitä kehittääkseen suorituskykyään. Niin pedagogiselta kuin lääketieteellisestä näkökulmasta juokseminen, telmiminen ja väsymykseen asti riehuminen voivat olla erittäin tärkeitä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Liikuntasuoritukset tukevat kasvuärsykeitä, edistävät sydämen toimintakykyä, vahvistavat lihaksistoa ja kehittävät koordinaatiokykyä. Liikunta on lapsen terveydelle välttämätöntä. On hyvä muistaa, että lapsi liikkuu enemmän, kun hän liikkuu silkasta ilosta ja mielihyvystä. Lapset eivät siis liiku kuntoillakseen, kuten aikuiset, vaan koska se on hauskaa. (Zimmer 2001, 43–45.) Liikunnassa ja urheilussa viihtymisen takeena toimivat lukuisat elämykset, joita tarjotaan muun muassa onnistuminen, jännitys ja yhdessäolo (Telama & Laakso 2006, 286).

Lapsen avoin mieli sekä innokkuus mahdollistavat uuden oppimisen. Urheiluharrastukset kasvattavat lasten luonnetta ja tukevat heidän itsetunnon kehitystä. Leikinomaisuus on hyvä pitää mielessä lapsia ohjatessa, sillä tämä innostaa ja saa heidät yrittämään parhaansa. Lasten liikunnan suunnittelussa tuleekin huomioida toimintaan osallistuva ryhmä, sen toiveet ja tarpeet. Hauskuuden ohella lasten ja nuorten liikunnassa tärkeä seikka on monipuolisuus, jolla tuetaan kokonaisvaltaista kehitystä. (Vasarainen & Hara 2005, 24–25.) Olympiakomitean vastaava lääkäri Hakkarainen korostaa myös monipuolisuutta lasten ja nuorten liikunnassa. Esimerkiksi ainoastaan kestävyyslajien harrastaminen on liian yksipuolista. Keuhkojen ja sydämen lisäksi luusto- ja hermosto vaativat nuorella harjoitusta. (Kylmänen 2014.)

Liikunnan merkitystä elämänkaaren alkuvaiheessa ei siis voida kiistää. Liikunta tukee niin kasvua kuin kehitystä sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi lasten ja nuorten liikunta mahdollistaa liikuntataitojen ja liikunnallisen elämäntavan oppimisen. (Vasarainen & Hara 2005, 18.) Liikunta myös kohottaa nuoren fyysistä kuntoa, auttaa positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistamaan, tuottaen samalla mielihyvää kehossa ja mielessä. Kärsivällisyys ke-

hittyy, pitkäjänteisyyttä tulee lisää ja sosiaaliset taidot karttuvat. Liikunta on usein yhteistyötä ja yhdessä oloa. Päivittäinen liikunta virkistää aivojen toimintaa ja lisää endorfiinien eritystä, mikä taas parantaa oppimiskykyä ja auttaa pitämään positiivista elämänsäntettä yllä. (Jarasto & Sinervo 1999, 187–188.) Vaikka liikuntaa harrastavien ja urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten osuus on Suomessa kuitenkin lisääntynyt, nuorista 10–15 % ei harrasta mitään liikuntaa. Heidän suhteellinen osuutensa kasvaa iän karttuessa. (Aalberg & Siimes 2007, 160.)

#### 4.2 Nuorten liikkuminen tutkimustuloksien valossa

WHO-koululaistutkimuksen mukaan liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt 11-, 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen keskuudessa vuodesta 1984 vuoteen 2002. Tutkimustuloksien mukaan neljä kertaa viikossa tai useammin hengästymiseen asti liikkuvien tyttöjen ja poikien osuus kasvoi kaikissa ikäryhmissä. Pojat olivat jonkin verran aktiivisempia liikkujia kuin tytöt. Urheiluseuraan kuulumisen osalta ei eri ikäryhmillä (tyttöillä tai pojilla) esiintynyt suuria eroavaisuuksia. Kaikkina tutkimusvuosina yleisimmin urheiluseuran jäseniä olivat 11–vuotiaat pojat. Pienin osuus taas oli 15–vuotiailla tytöillä, joista ainoastaan reilu kolmannes oli urheiluseuran jäseniä. Lähes kaikkina tutkimusjaksoina pojat kuuluivat tyttöjä yleisemmin urheiluseuraan. Tuloksien mukaan jäsenyys vähenee hieman iän myötä. Kuitenkin tuloksien mukaan näyttää siltä, että urheiluseuran jäsenillä liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän myötä on hitaampaa tai vähäisempää kuin nuorilla, jotka eivät ole jäseniä. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 124–126.) Kansainvälisen lasten fyysisen aktiivisuuden vertailun perusteella Suomi on melko tyypillinen kehittynyt länsimaa. Vahvuudet löytyvät muun muassa monipuolisista liikuntaohjelmista, rakennetuista liikuntapaikoista sekä koulujen monipuolisista aktivointitoimista. (LIKES & Jyväskylän yliopisto 2014, 27.)

Lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikunnan merkityksestä on uutisoitu viime vuosina paljon. Esimerkiksi, Helsingin Sanomissa (4.5.2014) kirjoitettiin, että kilpaurheilua harrastavat suomalaiset nuoret ahertavat urheilukentillä tällä hetkellä enemmän kuin vuosiin, mutta oma toimisen liikunnan osuus on edelleen liian vähäinen. Liikuntamäärät eivät vastaa huippu-urheilun vaatimuksia. Suomen olympiakomitean huippu-urheiluyksikön johtaja Mika Kojonkoski totesikin artikkelissa, että liikunnan määrän laskeva trendi on pystytty katkaisemaan ja herääminen on jollakin tavalla tapahtunut. Tähän heräämiseen ovat vaikuttaneet omalta osaltaan urheiluseurat. Urheilijan urasta unelmoivien nuorten liikkuminen on kuitenkin edelleen liian vähäistä, huippu-urheilun vaatimukseen nähden. (Kylmänen 2014.)

Suomen olympiakomitean vastaavan lääkäri Hakkaraisen mukaan melkein lajissa kuin lajissa tulee harjoitella ja harrastaa liikuntaa vähintään 10 000 tuntia, ennen kuin menestystä voidaan odottaa. Ongelmana ei kuitenkaan nähdä olevan vähäinen ohjattu harjoittelu vaan oma-

toimisen liikunnan riittämättömyys. Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n (Valo) lasten ja nuorten urheilun asiantuntijan Tastin mukaan kymmenen ikävuoden jälkeen oma-toimisen liikunnan määrä vähenee edelleen aika radikaalisti. Syinä tälle nähdään olevan muun muassa yleinen arjen passivoituminen ja ajankäyttöön liittyvät ongelmat urheilun ja murrosiän muiden ajanviettotapojen välillä. Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että kasvavien lasten tulisi liikkua pelkästään terveydellisistä syistä 1,5-2 tuntia päivässä. Urheilijoiksi tähtäävät tarvitsevat lisäksi saman verran oman urheilulajinsa lajiharjoittelua. (Kylmänen 2014.)

#### 4.3 Nuori urheiluseurassa

”Lapsille sopivina liikunnan muotoina voidaan pitää koululiikunnan rinnalla harrasteliikuntaa tai kilpaurheilua” (Vasarainen & Hara 2005, 18).

Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa, jolla tavoitellaan yhtä tai useampaa seuraavista: 1. fyysinen ja psyykinen kehitys, 2. yhteiskunnan jäseneksi kasvattaminen ja/tai 3. lasten ja nuorten kilpa- tai huippu-urheilu-ura (Lämsä 2009, 16). Harrastustoiminnan kautta nuorella on mahdollisuus laajentaa käsitystään niin itsestään kuin ympäröivästä maailmasta. Harrastusten avulla nuori saa uusia ystäviä, laajentaa maailmankuvaansa ja kehittää itseään. Harrastukset ovat myös oivia itsensä toteuttamisen väyliä, niille jotka eivät esimerkiksi koe pärjäävänsä haluamallaan tavalla teoriapainotteisessa koulumaailmassa. (Jarasto & Sinervo 1999, 181.) Liikunnalla on nuorille monia erilaisia merkityksiä: toiset haluavat esimerkiksi kilpailla ja voittaa, toiset pitää huolta kunnotaan, toiset viettää aikaa kavereiden kanssa ja liikkua liikkumisen ilosta. Syitä liikkumiselle on monia.

Urheiluseurat ovat merkittävässä osassa tarjoamassa harraste- tai kilpaurheilun mahdollisuuksia (Vasarainen & Hara 2005, 18). Yleisesti urheiluseuralla tarkoitetaan vapaaehtois pohjaista yhteistyömuotoa, jonka tavoitteet liittyvät liikuntaan tai urheiluun (Lämsä 2009, 27). Urheilu on lasten ja nuorten harrastuksista ylivoimaisesti suurimassa suosiossa. Vuosittain urheiluseurojen toimintaan osallistuu 42 % lapsista ja nuorista. Niin harrastettavien urheilulajien kuin seurojen määrät ovat 2000-luvulla kasvaneet. (Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea & Suomen Valmentajat 2006, 5.) Tämän ohella lähes puolet niistä nuorista, jotka eivät osallistu seuratoimintaan, haluaisivat siihen mukaan. Järjestöihin kuuluvista nuorista kaksi kolmasosaa kuuluu johonkin liikunta- tai urheiluseuraan. (Kokko 2006, 64.) Suomessa lasten ja nuorten urheilutoimintaa tarjoaa pääosin 9000 urheiluseuraa. Harrastajia seuroissa on 420 000. (Lämsä 2009, 15.)

Urheiluseurat tukevat koulun ja kodin liikuntakasvatusta ja tarjoavat mahdollisuuden erikoistua johonkin tiettyyn urheilulajiin. Urheiluseurat ovat myös liikuntapalveluiden tuottajia, tuki näin kuntien palvelutarjontaa. Yleisimmin seuroissa on kyse sosiaalisesta ympäristöstä,

mahdollisuudesta harrastaa liikuntaa tai kilpaurheilua iloisessa joukossa. Urheiluseura toimintaan osallistuminen kohentaa kuntoa, tuo uusia ystäviä ja tarjoaa mahdollisuuden harrastaa. Yhteistyötä tehdään usein muun muassa koulun sekä sosiaali- ja nuorisotoimen kanssa. Seurojen valmentajilta vaaditaan taitoa pärjätä nuorten kanssa, tietotaitoa itse valmennuksesta sekä kasvatuksellista näkemystä. (Vasarainen & Hara 2005, 31–32.)

Liikuntakasvatuksen itsessään tulisi lähteä lasten kotoa vanhempien tukemana (Vasarainen & Hara 2005, 18). Yhteistyö kodin ja liikuntaseuran välillä luo turvallisen perustan lasten liikunnalle. Liikuntakasvatus laajemmin määriteltynä tarkoittaa kaikkea sellaista toimintaa, jossa kasvatuksen näkökulma korostuu liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutettaessa. Liikuntakasvatuksessa ei ole kyse ainoastaan siitä, miten liikuntaa opetetaan tai miten siihen kasvatetaan. Kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osallisena, ovat osa liikuntakasvatuksen kokonaisuutta. (Opetushallitus 2014.)

Lasten liikunnan tarkoituksena on opettaa lapset liikkumaan ja kasvattaa heidät urheiluun (Vasarainen & Hara 2005, 24). Nuorten valmentajan tulee olla ensisijaisesti opettaja ja kasvattaja. Kasvattamiseen ja valmentamiseen pätevät pitkälti samat periaatteet. Valmentaja ei voi unohtaa kasvatuseriaa valmennuksen rinnalla. Kasvatustyöhön osallistutaan tahtomatta tai määrätietoisesti. Jokainen harjoitus- ja kilpailutapahtuma on valmentajan vaikuttamisen mahdollisuus nuoren kasvun tukemiseen. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 342.) Hämäläisen (2003, 77) mukaan valmentaja voi olla nuorelle urheilijalle ainoa auktoriteetti. Valmentajaa uskotaan silloinkin, kun nuori kapinoo vanhempien ja opettajien auktoriteettia vastaan. Parhaimmillaan valmentajasta on merkittävää apua vanhemmille.

#### 4.4 Urheiluseuratoiminnan hyödyt ja mahdollisuudet

Kun tässä opinnäytetyössä luvussa Nuoruus ikävaiheena puhuttiin murrosiän myllerryksestä ja kuohunnasta, niin urheiluvalmentajien näkökulmasta 12–15 -vuotiaiden ikäluokkaa voidaan kuvailla valmentajan unelmaksi. Murrosiässä nuoren ympäristö omaa suuret mahdollisuudet tukea nuoren kehitystä ja oman minän löytämistä. Valmentajalla onkin erinomaiset mahdollisuudet tukea nuoren itsetunnon kehittymistä ja muita henkisiä ominaisuuksia. Hyvä valmentaja ymmärtää murrosikään liittyvän tunteiden kuohunnan ja tarpeen haastaa valmentajaa. Myös valmentajat ovat nuorille tärkeitä ihmisiä, joiden tulisi ymmärtää nuoren tarvitsema apu ja hyväksyntä. Jokaisella urheilijalla iästä, sukupuolesta tai tasosta riippumatta tulisi olla oikeus hyvään ja yksilöllisesti kehittävään valmennukseen. (Vasarainen & Hara 2005, 38–39, 48.) Kun vielä urheilupsykologiset tekijät on huomioitu kokonaisvaltaisessa valmennuksessa, voidaan edetä ehjemmällä ja tehokkaammalla tavalla eteenpäin nuorten urheilijoiden kanssa (Mero ym. 2004, 10).



Urheilu on erinomainen keino kasvun ja kehityksen tukemiseen. Pelkästään esimerkiksi ryhmään tai urheilujoukkueeseen kuulumisen opettaa sen jäsenille ryhmätyötaitoja, jotka ovat tulevaisuudessa nuorille tarpeen. Mikäli lapsille ja nuorille opetetaan yhteispelin merkitys, avataan heille samanaikaisesti mahdollisuudet menestyä elämässä myöhemmin, olivat nuorten unelmat sitten urheilukentillä tai ammatillisesti jossakin aivan muualla. Urheilulla on siis kasvattava vaikutus valmentajan huomioidessa pelaajat yksilöinä ja toimiessa ryhmän kanssa vuorovaikutuksessa. Urheiluseuran tehtävänä on tukea kotikasvatusta, ei korvata sitä. (Vasara & Hara 2005, 100, 58–59.)

Urheilua pidetään loistavana kasvualustana. Se tukee lapsen hyvinvointia ja kehittymistä tasapainoiseksi, terveeksi ja itseään toteuttavaksi nuoreksi ja aikuiseksi. Näin tapahtuu, kun lapsi harjoittelee ja kilpailee omien motiiviansa ja taitojensa mukaisesti, hyvässä porukassa ja aikuisten tukeen luottaen. Aikuisten kannustus ja hyväksyntä vaikuttavat kokonaisuuteen oleellisesti. (Valo ry & Suomen Olympiakomitea 2014.) Kehitys- ja kasvatopsykologian dosentti Anu-Katriina Pesonen toteaa Helsingin Sanomien (17.7.2014) artikkelissa: Pitääkö ujoa rohkaista? Että positiivinen huomioiminen, lapsen kuunteleminen ja jatkuva myönteinen palaute rohkaisevat lasta osallistumaan keskusteluun (Vattulainen 2014). Myönteinen palaute ja lapsen aito kuuleminen rohkaisee lasta toimimaan ja kertomaan omista ajatuksistaan.

Terveyden edistämisen näkökulmasta suomalaisella urheiluseuratoiminnalla nähdään olevan sekä velvollisuuksia että mahdollisuuksia. Velvollisuudet tarkoittavat pääosin lasten ja nuorten seurojen eettisiä velvollisuuksia, jotka on toiminnassa otettava huomioon. Yhteiskunnalliset velvollisuudet taas pohjaavat valtiolta ja kunnilta saatuun taloudelliseen tukeen - mitä tukijat voivat odottaa ja edellyttää seuran toiminnalta. Toinen terveyden edistämiseen liittyvä velvollisuus liittyy terveellisten elämäntapojen tukemiseen. Kuitenkin tutkimuksien mukaan terveyskasvatusta toteutetaan seuroissa vain vähän. (Kokko 2006, 64–65.)

Kokon (2006, 65–66) näkemyksen mukaan lasten ja nuorten seuratoiminta tulee nähdä ennen kaikkea terveyden edistämisen mahdollisuutena. Mikään muu vapaa-ajanviettoympäristö ei tavoita yhtä suurta osaa lapsista ja nuorista organisoidulla tavalla. Lisäksi seuratoiminnan epäviralliseen kasvatusteeseen sisältyy useita hyödyntämismahdollisuuksia, sillä nuoret osallistuvat toimintaan vapaaehtoisesti. Seuroilla on kouluja enemmän vapauksia toteuttaa terveyskasvatusta tai terveyden edistämistyötä. Terveysasioiden integroiminen kyseessä olevaan urheilulajiin ja valmentajan auktoriteettiasema luovat myös omat mahdollisuutensa. Yksi mahdollisuuksista liittyy seuratoiminnan kokonaisvaltaiseen rooliin nuoren elämässä terveellisiä elämäntapoja noudattava urheilija jaksaa todennäköisesti paremmin myös urheilla.

Liikunta- ja urheiluseuratoiminnalla on siis valtaisa potentiaali lasten ja nuorten terveyden edistämiseen. Ainakin alkuun terveyden edistäminen saatetaan kuitenkin kokea lisätaakkana ja ei ole itsestään selvää, että siitä tulisi osa seuran muuta toimintaa. Usein kuullaan seurojen korostavan terveellisiä elämäntapoja ja niiden merkitystä, mutta konkreettiset toimet puuttuvat. Voidaanko seuran toimintaa mainostaa terveyttä edistävänä, mikäli se tarjoaa vain mahdollisuuden liikkumiseen? (Kokko 2006, 72.) Muun muassa näihin haasteisiin pyrittiin vastaamaan Menestyksen Avaimet -hankkeen tuottamalla terveyden edistämisen koulutusmallilla, jolla pyrittiin tukemaan urheiluseurojen terveyden edistämistyötä.

## 5 Menestyksen Avaimet -hanke

### 5.1 Hankkeen tausta

Vuonna 2009 Kokko, Kannas ja Villberg tekivät tutkimuksen Health promotion of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perception. Tutkimuksen kyselyihin osallistui 97 seuraa, 273 seuratoimijaa, 240 valmentajaa ja 646 nuorta. Tutkimuksen mukaan vain pieni osa suomalaisista seuroista on omaksunut terveyden edistämisen osana urheiluseuran toimintoja. Seuroissa on olemassa tarve terveyden edistämistyölle muun perinteisen seuratyön ohessa. Tämän rinnalla urheiluseurat omaavat valtaisan potentiaalın terveyskasvatustyölle. (Kokko, Kannas & Villberg 2009, 5.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista 92 prosenttia harrastaa liikuntaa. Tämän rinnalla urheiluseuratoiminta on kasvattanut suosiotaan. Tutkimuksen mukaan 43 prosenttia lapsista ja nuorista ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. (Valo ry 2014.)

Saatujen vastausten perusteella tarve terveyden ja terveiden elämäntapojen edistämiseksi on olemassa erityisesti nuorten ylipainoisuuden takia. Suomen lastenlääkäriyhdistyksen niimeämän työryhmän mukaan kouluikäisistä lapsista jo 20 % on ylipainoisia. On olemassa suuri riski, että ylipainoisesta lapsesta tulee iän karttuessa myös ylipainoinen aikuisiässä. Tällöin luonnollisesti terveystarve ylipainon aiheuttamista ongelmista on olemassa. Syitä ylipainon kasvuun ovat muun muassa muutokset ihmisten elinoloissa, vähentynyt luontainen liikkuminen ja liikunnan harrastus kuten myös epäterveelliset ruokailutottumukset. (Käypä hoito 2014.) WHO-koululaistutkimuksen mukaan painoindeksin keskiarvot suurenevät melko tasaisesti 11-15 -vuotiaiden poikien ja tyttöjen keskuudessa vuodesta 1984 vuoteen 2002. Lihavuus yleistyi tuloksien mukaan selvimmin 13 -vuotiailla tytöillä sekä 13 - ja 15 -vuotiailla pojilla. (Välimaa & Ojala 2004, 62–63). Painoindeksi, ylipainoisuuden osoitin, saadaan jakamalla paino piteuden neliöllä. (Välimaa & Ojala 2004, 60).

Lisäksi ruutuaika on lisääntynyt merkittävästi (Käypä hoito 2014). Seppäsen, Aallon ja Tapion (2010, 24) mukaan liika istuminen on ”myrkyä” selälle ja tukikudoksille. Suomalaislapset viettävät erilaisten ruutujen äärellä keskimäärin 6-8 tuntia päivässä. Tutkimuksien mukaan kolme neljästä koululaisesta istuu päivittäin ruudun ääressä yli kaksi tunti, mikä ylittää päivittäisen suosituksen. Viikonlopun aikana ruutuaajan määrä lähes kaksinkertaistuu. (LIKES & Jyväskylän yliopisto 2014, 16.)

Lasten ja nuorten fyysinen kunto on myös huonontunut dramaattisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. Erityisesti ero on kasvanut selvästi harrastavien, hyväkuntoisten ja huonokuntoisten, fyysisesti passiivisten lasten välillä. Urheiluseuraan kuulumisenkaan ei välttämättä takaa kehityksen ja terveyden kannalta riittäviä liikuntamääriä. Vaikka ohjattuun harrastustoimintaan osallistuminen on hieman nousussa, liikuntamäärät jäävät kuitenkin lapsilla ja nuorilla liian vähäisiksi. Tähän vaikuttavat niin omatoimisen harjoittelun kuin arkiliikunnan (muun muassa pihapelit) selvä vähentyminen. Liikuntaan käytetty kokonaisaika on siis selvästi vähäisempi kuin muutamia vuosikymmeniä sitten. Lapsen liikkumisen tulisi tapahtua luonnostaan. Jos liikkuminen tapahtuu pääosin ohjeistetussa ympäristössä, ei mielikuvituksen käytöllä ja luovuudella ole juuri sijaa. (Seppänen ym. 2010, 21–22, 14.)

Yle uutisoi vuonna 2012, että huipulle tähtäävät nuoret vain luulevat treenaavansa kovaa. Nuoret osallistuvat ohjattuihin harjoituksiin, mutta muu vapaa-aika vietetään usein pelikonso- lin tai tv:n äärellä - vapaaehtoinen liikkuminen lasten ja nuorten keskuudessa vähenee. (Toivonen 2012.) Passiivinen vapaa-ajanvietto tietokoneen, television ja nykyään älypuhelimien äärellä näyttää ainakin osin syrjäyttäneen perinteiset pihapelit, pyöräretket, hippaleikit ym. Ruutuajasta nuorten kanssa puhuttaessa puhelimen käyttö korostuu ylitse muiden – puhelimen äärellä tuntuu monilla kuluvan reilusti yli kaksi tuntia, mikä on ruutuajan päivittäinen maksimisuositus. Runsas ruutuaika saattaa vähentää päivittäistä liikuntaa tai riittäviä yöunia. Ruutuaika passivoi ja voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja. (Terve koululainen, TEKO 2014.) Edellä esiteltyjen tutkimustulosten pohjalta syntyi Menestyksen Avaimet -hanke tukemaan urheiluseurojen terveyden edistämistyötä.

Menestyksen Avaimet on vuonna 2012 käynnistynyt valtakunnallinen, terveyden edistämisen hanke nuorille urheilijoille. Viisivuotisen hankekauden aikana tarkoituksena on kehittää ja juurruttaa toimintamalli tukemaan ja edistämään urheiluseurojen (ja muiden harrasteryhmi- en) terveyden edistämistyötä. Hanketta hallinnoi Suomen Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys (NMKY) ja sen rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Valtakunnallinen hanke toteutetaan neljällä paikkakunnalla: Helsinki, Lahti, Tampere ja Oulu. Menestyksen Avaimet -hanketiimi koostuu neljästä koordinaattorista sekä projektin johtajasta. Hanke eteni porrastetusti niin, että vuonna 2012 hanke käynnistettiin pääkaupunkiseudulla, vuonna 2013 mukaan liittyivät suunnitelman mukaisesti Lahti ja Tampere ja vuonna 2014 Oulu. Hanke käynnistettiin pilotti-

paikkakunnilla Suomen NMKY:n paikallisyhdistyksistä, joista käsin koulutusmallia levitettiin myös muihin urheiluseuroihin ja harrasteympäristöihin.

Hanketta hallinnoiva taustaorganisaatio Suomen NMKY kuuluu valtakunnalliseen NMKY -liikkeeseen. NMKY on tänä päivänä maailman suurin ei-poliittinen nuorisoliike, jonka parissa toimii noin 48 miljoona ihmistä maailmanlaajuisesti. NMKY:n toiminta pohjaa kolmio-periaatteelle, jossa korostuu yksilön henkisen, hengellisen ja fyysisen kasvun kokonaisvaltaisen tukeminen. Suomen NMKY koostuu kahdesta kansallisesta liitosta ja paikallisyhdistyksistä. Keskeisimpiä toimintoja ovat muun muassa monipuolinen nuorisotyö, partio, kansainvälisyyskasvatus, kehitysyhteistyö sekä, tässäkin opinnäytetyössä vahvasti esillä oleva, liikuntakasvatus. (Suomen NMKY 2014.)

## 5.2 Hankkeen päämäärä ja tavoitteet

Menestyksen avaimet - hankkeen päämääränä on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia nuorten harrasteryhmissä. Hankkeen ensimmäisten vuosien ajan päähuomio oli liikunta- ja urheiluryhmissä ja pilottikoulutukset suunnattiin nuorille urheilijoille. Tästä johtuen tämän opinnäytetyön otos koostuu nuorista urheilijoista. Vuonna 2014, kolmantena hankevuotena, pilotteihin otettiin mukaan myös muita harrasteryhmiä, kuten partio- ja musiikkiryhmät.

Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteena on:

1. Luoda toimintamalli tukemaan nuorten käsityksiä terveellisistä elämäntavoista
2. Edistää pilottiryhmiin osallistuvien nuorten käsityksiä terveellisistä elämäntavoista, sosiaalisista taidoista sekä koulutuksen ja ajanhallinnan merkityksestä
3. Juurruttaa Menestyksen Avaimet -toimintamalli osaksi pilottiseurojen perustoimintaa
4. Laajentaa toimintamallia valtakunnallisesti pilottiseurojen ulkopuolelle

## 5.3 Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi

Menestyksen Avaimet -koulutusprosessi käynnistyy urheiluseuran tai muun harrasteorganisaation johdon tapaamisella, jossa esitellään käynnistettävä koulutuskokonaisuus ja sovitaan tarkemmin yksityiskohdista (ks. kuvio 1). Tämän jälkeen otetaan yhteyttä mukaan lähtevien joukkueiden tai ryhmien valmentajiin, kuullaan valmentajien toiveet koulutuksen sisältöjen suhteen ja sovitaan ajankohdat esikyselyiden toteuttamiselle. Esikyselyt pyritään toteuttamaan joukkueen harjoitusten yhteydessä, jotta mahdollisimman moni nuorista saadaan mukaan ja sopivan ajankohdan löytyminen ei ole joukkueelle liian haastavaa. Kaikki mukaan lähtevät nuoret vastaavat hankkeen esikyselyihin ennen koulutusta, jotta koulutuksen sisältö voidaan

räätälöidä kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Ulkoisen arvioinnin mukana olon ajan nuorille jaetaan esikyselyiden yhteydessä ohjeistus Jyväskylän yliopiston laatimaan kyselyyn. Tähän nuoret vastaavat itsenäisesti kotona internet- linkin kautta.

Kyselyn jälkeen koittaa ensimmäinen nuorten koulutus, johon liittyen lähetetään sähköinen informaatiokirje vanhemmille. Kirje sisältää suostumuksen osallistumiseen ja valokuvaamiseen. Valmentajille korostetaan nuorten osallistumisen merkitystä. Koulutuksen toivotaan olevan osa joukkueen kauden yhteistä ohjelmaa, ei vapaaehtoinen koulutustapahtuma, jotta joukkue saa tapahtumasta parhaan mahdollisen hyödyn ja hankkeen pilotointivaihe riittävän määrän osallistujia. Koulutuksen ajankohta pyritään saamaan joukkueen kalenteriin hyvissä ajoin näkyviin, mikäli sellainen on käytössä tai vähintäänkin sähköpostiviesti kaikille vanhemmille, jotta he tietävät mitä on tulossa.

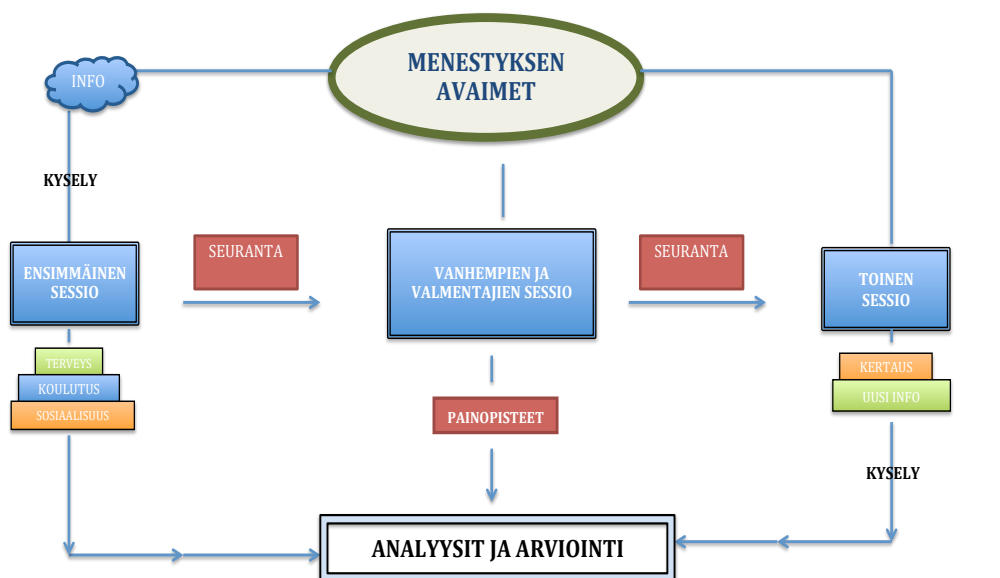
Ensimmäisen koulutuksen keston on varattu kaksi ja puolituntia, mutta kokonaiskestoä katsotaan aina tilannekohtaisesti: riittääkö keskittymiskyky ja kuinka paljon herää keskustelua? Koulutuksen jälkeen kerätään kirjallinen palaute. Ennen Vanhempain- ja valmentajien iltaa ryhmille tarjotaan vaihtoehtoisia seurantatehtäviä, mikäli ryhmä haluaa jatkaa työskentelyä teemojen ympärillä itsenäisesti. Näin on tarkoituskin tapahtua, jotta tärkeiden asioiden käsittely ei jäisi vain kahden koulutuksen varaan vaan pysyisi nuorten mielessä koko kauden ajan ja sen jälkeenkin. Seurantatehtäviä on laadittu niin yksilöille kuin koko ryhmälle, joko valmentajien tai vanhempien kanssa yhdessä tehtäviksi. Vanhempainiltaan toivotaan myös valmentajien osallistuvan. Näin vuoropuhelua vanhempien ja valmentajien välillä pääsee syntymään ja koulutusteemojen käsittely voi jatkua myöhemmin kotona sekä harjoituksissa.

Toinen nuorten koulutuskerta järjestetään noin viiden kuukauden kuluttua ensimmäisestä koulutuksesta, jotta molemmat koulutukset mahtuvat saman kauden sisälle. Toisen koulutuskerran tarkoitus on hieman kerrata aiemmin opittua, mutta myös tarjota uutta tietoa ja syventää aiemmin opittua. Koulutuksen jälkeen kerätään jälleen kirjallinen palaute ja nuoret vastaavat toisen kerran hankkeen esikyselyyn, jotta koulutusmallin mahdollisia vaikutuksia päästään tarkastelemaan.

Kahden vuoden ajan (syksy 2013-kevät 2015) Menestyksen avaimet -hankkeeseen ja sen synnyttämään prosessiin kuuluu lisäksi Jyväskylän yliopiston ulkoinen arviointi. Nuoret täyttävät arviointia koskevat kyselyt internetissä itsenäisesti ennen ensimmäistä koulutusta ja toisen koulutuksen jälkeen. Ulkoisen arvioinnin avulla pyritään saamaan tarkempi kuva koulutusmallin todellisista vaikutuksista. Koulutusprosessin päättää palaveri tai keskustelu seurajohdon kanssa, jolloin tarkoituksena on pohtia koulutusmallin juurruttamisen mahdollisuuksia seuraan. Menestyksen Avaimet -koulutusmallia arvioidaan ja kehitetään koko hankkeen ajan vuo-

sittaisilla kehitys- ja arviointipäivillä. Menestyksen Avaimet -prosessi on kuvattu kokonaisuudessaan kuviossa yksi. Arvioinnissa hyödynnetään suunnittelun ja arvioinnin työvälinettä Suuntaa. Tämän työkalun lähtökohtana on looginen, arvioitu ja oletuksiltaan kestävä askel askeleelta rakentuva toimintasuunnitelma. (Suomen sosiaali ja terveys ry, SOSTE 2014.)

## K2S RAKENNE



Kuvio 1: Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi

(Suomen NMKY 2013.)

## 5.4 Menestyksen Avaimet -koulutusmallin sisältö

Menestyksen Avaimet -koulutusmalliin kuuluu kaksi erillistä nuorten koulutuskertaa. Ensimmäisen koulutuskerran sisällöt ovat terveelliset elämäntavat, sosiaaliset taidot sekä koulutus ja ajanhallinta. Toisen koulutuskerran sisällöt liittyvät henkiseen hyvinvointiin ja valmentautumiseen. Sisällöt muokkaantuvat osallistuvien nuorten tarpeiden ja heille ajankohtaisten aihealueiden mukaan. Tätä tarvetta selvitetään nuorille teetettävässä esikyselyssä ennen koulutuskokonaisuuden alkamista. Koulutusmallin sisällöt käydään läpi monipuolisesti erilaisia työmenetelmiä käyttäen, kuten keskustellen, kilpaillen ja erilaisia ryhmätöitä tehden. Koulutusmallin teemojen tarkempia sisältöjä varten on konsultoitu jokaisen aihealueen asiantuntijoita. Näin on varmistettu jokaiselle ikäryhmälle tarpeellisimmat ja ajankohtaisimmat aihealueet ja faktatiedot. Seuraavalla sivulla on kuvattu koulutusmallin sisällöt tarkemmin.

### 1. Terveelliset elämäntavat

- Ravinto
- Lepo ja uni
- Urheiluvammojen ehkäisy
- Omatoiminen harjoittelu

### 2. Sosiaaliset taidot

- Vuorovaikutustaidot
- Ryhmätyötaidot
- Joukkue/ryhmähenki
- Ryhmäpaine (päihitteet)

### 3. Koulutus ja ajanhallinta

- Koulutuksen merkitys
- Arjen tasapaino
- Ajanhallintaidot
- Omat unelmat

### 4. Henkinen hyvinvointi

- Itsetunto ja itseluottamus
- Tunteiden tunnistaminen ja hallinta
- Motivaation synty ja säilyminen
- Tavoitteiden asettelu

## 6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa urheiluseurojen terveyden edistämistyön nykytilasta ja sen mahdollisuuksista sekä edistää nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumista.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida Menestyksen Avaimet -hankkeen tuottaman koulutusmallin prosessia ja sen eri vaiheita. Tähän tavoitteeseen päästään seuraavien tutkimuskysymyksien avulla:

1. Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi?
2. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui?
3. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää?

## 7 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 7.1 Metodologiset lähtökohdat

Kyseessä on arviointitutkimus, jossa hyödynnettiin realistista evaluaatiota. Menetelmää voidaan hyödyntää samanaikaisesti prosessia ja saavutettuja tuloksia arvioitaessa. Tuloksia arvioidaan kriittisesti ja tarkastellaan niiden merkitystä kehittämishankkeen käytännön edistymisen kannalta. Kyseinen menetelmä merkitsee kaikkien tiedossa olevien tutkivan toiminnan keinojen käyttämistä samanaikaisesti, rinnakkain ja vuorotellen. Realistinen ajattelu kohdistaa huomiota siihen, miten systeemit toimivat, mitä varten ja missä olosuhteissa. Pyrkimyksenä on kokonaisvaltainen, holistinen näkemys kohteena olevista asioista. (Anttila 2007, 24–26, 38, 104.) Tutkimusaineiston avulla Menestyksen Avaimet -prosessia voidaan arvioida kolmesta eri näkökulmasta. Nuorten palautteiden, hanketiimin haastattelun ja henkilökohtaisen tutkimuspäiväkirjan avulla pyritään saamaan kokonaisvaltainen kuva Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessista ja siihen liittyvistä kehittämisehdotuksista. Prosessin vaiheita ja kulkua arvioidaan kriittisesti.

Realistisessa evaluaatiossa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia seurauksia syntyy erilaisista vaihtoehtoisista ratkaisuista ja mikä on niiden paremmuus, vaikuttavuus ja tehokkuus. Se pyrkii siirtämään uusiin sovellusympäristöihin sellaisia käytännöllisiä ohjelmateorioita, ajatusmalleja, ratkaisumalleja ym., jotka voidaan toteuttaa usealla vaihtoehtoisella tavalla, erilaisin interventioin. Realistinen evaluaatio käyttää hyväkseen sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä, nostaakseen esiin kehittämishankkeen vahvuudet ja heikkoudet. Menetelmällisesti se asettuu omaksi prosesseja analysoivaksi menetelmälliseksi strategiaksi. Realistisen evaluaation toteutumisessa tulee erityisesti kyseeseen toiminnalliset tutkimusstrategiat, joiden tulokset syntyvät tekemällä, aistein havaitsemalla ja käytännössä kokeilemalla ja kokeamalla. (Anttila 2007, 47, 71–73.)

Tähän opinnäytetyöhön on valittu arviointitutkimus, koska halutaan arvioida Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessia ja sen toteutumista. Menestyksen Avaimet -hanke on tuottanut uuden terveyden edistämisen koulutusmallin nuorille. Koulutusmalliin liittyvää prosessia ei ole aiemmin tutkittu. Prosessiarvioinnilla lisätään tietoa ja esitellään konkreettisia kehitysehdotuksia. Arvioinnin avulla voidaan kehittää koulutusmallia ja sen prosessia entisestään. Robsonin (2001, 77) mukaan prosessi arvioinnissa on kyse sen selvittämisestä, mitä tapahtuu, kun projektia tosiasiallisesti toteutetaan. Miten projektia toteutetaan, toimiiko se suunnitelmien mukaisesti ja ketkä sen toteuttamiseen osallistuvat? Tässä opinnäytetyössä päähuomio kohdistuu projektin sijaan koulutusprosessiin.



Tyypillisesti prosessi arviointi pohjaa pääasiassa kvalitatiivisen aineiston keräämiseen. Prosessi arviointia tehdessä tulisi kuitenkin selvittää mahdollisuus kvantitatiivisen aineiston keräämiseen, sillä tämä aineisto voisi auttaa kuvaamaan toimintaa. Esimerkiksi osallistumismuodot tai tilaisuuksien määrät voivat myös tarjota mahdollisia linkkejä vaikutuksiin. (Robson 2001, 100.) Tämän opinnäytteen aineistoa on kerätty osin määrällisin ja osin laadullisin menetelmin. Määrällistä aineistoa projektissa edustaa nuorilta saatu kirjallinen palaute, laadullista teemahaastattelu ja arviointipäiväkirja. Näitä kaikkia aineistoja hyödynnetään prosessiarviointia rakennettaessa. Tarkoituksena on kuvata ja arvioida Menestyksen Avaimet -prosessin kulku ja kehittämistarpeet. Lisäksi prosessin vahvuuksia ja heikkouksia pyritään nostamaan kuvauksen sisällä esiin.

## 7.2 Tutkimusaineiston hankinta

### 7.2.1 Kohdejoukko

Kohdejoukko on tutkimuksessa populaatio eli perusjoukko, josta halutaan tehdä päätelmiä. Toisinaan on mahdollista tehdä kokonaistutkimus, jossa tavoitteena on kerätä tietoja kaikista perusjoukkoon kuuluvista tilastoyksiköistä. (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto 2014.) Opinnäytteessäni kohdejoukon muodostavat Suomessa urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret, iältään 12–15 -vuotiaat. Kohdejoukko nousee suoraan Menestyksen Avaimet -hankkeen kohderyhmästä. Hankkeen esipiloteilla (syksyllä 2010) saatiin vahvistus kohderyhmään: kyseiselle ikäryhmälle koulutuksen asiasisällöt ovat erittäin tärkeitä, ajankohtaisia ja ikäryhmä on kykenevä käsittelemään niitä. Tähän saatiin vahvistus myös terveys- ja liikunta-alan eri asiantuntijoilta.

Otoksena toimivat hankkeen pilottipaikkakunnista pääkaupunkiseudun koulutuksiin osallistuneet nuoret. Valtakunnallisen hankkeen muita pilottipaikkakuntia (Lahti, Tampere ja Oulu) ei ole otettu tähän tutkimukseen nuorten palautteiden osalta mukaan. Otoksena on harkinnanvarainen, sillä olen itse kouluttanut kyseiset nuoret ja pystynyt näin peilaamaan omia havaintojani parhaiten heiltä kerättyyn koulutuspalautteeseen. Tutkimusaineistoon sisältyvät nuorten koulutuspalautteet ja kouluttajan omat havainnot tukevat ja täydentävät toisiaan.

Yleisesti satunnaisotantaa voidaan pitää parempana kuin ei-satunnaista, sillä sen avulla tutkimuksen luotettavuus lisääntyy; jokainen havainto on tullut mukaan täysin sattumalta. Tyypillisenä piirteenä ei-satunnaiselle tutkimukselle on se, että koehenkilöt ovat valikoituneet tutkijan oman mielenkiinnon mukaan joko saatavuuden tai harkinnan mukaan. (Metsämuuronen 2006, 45.) Mielestäni mukaan oli kuitenkin oleellista saada nuoret, jotka olin itse kouluttanut ja kohdannut, ja joista minulla on kaikista yhtä paljon havaintoja ja kerättyä aineistoa.

Ottamalla mukaan kaikki pääkaupunkiseudun koulutuksiin marras-joulukuussa 2013 ja maaliskoukokuussa 2014 osallistuneet nuoret varmistin riittävän suuren ja laadukkaan otoksen.

### 7.2.2 Nuorten palautekyselyt

Tiedonhankintaprosessi käynnistyi syksyllä 2013, kun kyseisen syksyn Menestyksen Avaimet -pilotitiryhmät käynnistyivät. Menestyksen Avaimet -koulutuksien jälkeen nuorilta kerättiin kirjallinen palaute, jossa tiedusteltiin koulutuksien hyviä ja huonoja puolia, muutostarpeita sekä nuorten oppimiskokemuksia. Syksyn 2013 osalta tutkimusaineistoon otettiin mukaan marras-joulukuun 1. koulutuksien palautteet (liite 1) ja kevään 2014 osalta maaliskoukokuun 2. koulutuksien palautteet (liite 2). Koska aineiston keruun aikaan poikien koulutuksia oli selvästi enemmän kuin tyttöjen, otettiin tyttöjen osalta mukaan myös palautteet syys – lokakuulta 2013 (liite 3). Näin tyttöjen ja poikien vastausmäärät saatiin hieman lähemmäksi toisiaan: tyttöjen vastauksia yhteensä 120 ja poikien 169, N=289.

Marras - joulukuun välisenä aikana 2013 Menestyksen Avaimet -koulutuksiin osallistui pääkaupunkiseudulla 18 tyttöä ja syys–lokakuussa 2013 43 tyttöä. Näin palautteiden kokonaismääräksi tuli 61. Toisen koulutuskerran palautteet kerättiin aikavälillä maaliskuu - toukokuu 2014, osallistujia oli yhteensä 59. Kaikki kyseisten aikavälien koulutuspalautteet otettiin aineistoon mukaan. Tyttöjen kohdalla aineistoja ei täysin voitu yhdistää, sillä palautelomaketta muokattiin juuri loka-marraskuun taitteessa 2013. Aiempi lomakemalli avoimine kysymyksineen ei ollut tuottanut tarpeeksi tietoa siitä, mitä mieltä nuoret oikeasti olivat koulutuksen sisällöistä. Poikien koulutuspalautteisiin vastasi marras-joulukuun 2013 välisenä aikana yhteensä 83 poikaa ja maaliskoukokuun 2014 välisenä aikana yhteensä 86 poikaa. Tyttöjen tavoin tutkimusaineistoon otettiin mukaan kaikki kyseisinä ajanjaksoina kerätyt koulutuspalautteet.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaaran (2012, 221–222) mukaan aineiston järjestämisen vaiheet ovat: tietojen tarkistus, tietojen täydentäminen ja aineiston järjestäminen tiedon tallentamista ja analyysia varten. Tyttöjen alku syksyn 2013 koulutuspalautteiden mukaan otolla täydennettiin tutkimusaineistoa. Tutkimusjakson aikana koulutuksiin osallistuneet nuoret olivat mukana sekä ensimmäisessä että toisessa koulutuksessa. Näin sekä koulutuskokonaisuuden että omien oppimiskokemuksien arvioiminen mahdollistui. Palautteet kerättiin kaikilta koulutuksiin osallistuneilta, ne täytettiin henkilökohtaisesti ja nimettöminä. Alkuperäistä palautelomaketta muokattiin marraskuussa 2013, sillä lomake ei tuottanut riittävästi tietoa koulutusmallin vahvuuksista, heikkouksista ja kehittämistarpeista. Avoimia kysymyksiä korvattiin aiempaa enemmän suljetuilla kysymyksillä ja vastausvaihtoehtoja lisättiin. Näin palautteet saatiin vastaan paremmin tarkoitustaan sekä tukemaan koulutusmallin jatkokehittämistä.

Nuorilta kerättävä kirjallinen palaute voidaan rinnastaa kyselytutkimukseen, jonka etuna on se, että kyselyiden avulla voidaan kerätä laaja aineisto. Tämä aineisto voidaan myös nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon. Tässä opinnäytteessä aineistona toimivat nuorten palautteet syötettiin heti koulutuksien jälkeen webropol -järjestelmään, jonka avulla tulosten analysoiminen helpottui. Käytössä olevien tilastollisten analyysitapojen johdosta uusien analyysitapojen kehittäminen ei ole kvantitatiivisten aineistojen kohdalla tarpeen. Kyselytutkimukseen kuitenkin liittyy myös heikkouksia, kuten esimerkiksi miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen ja panostavat vastaamiseen. (Hirsjärvi ym. 2012, 195.) Tämän opinnäytteen aineisto koostuu kyselyiden lisäksi hanketiimille teetettävästi haastattelusta sekä henkilökohtaisesta tutkimuspäiväkirjasta. Monipuolisempi aineisto ei näin ollen nojaa vain nuorten palautteisiin.

### 7.2.3 Teemahaastattelu ryhmälle

Haastattelut ovat sosiaalitieteissä eniten käytettyjen aineiston tuoton menetelmien joukossa. Aineiston keruun menetelmänä haastatteluista on kirjoitettu vuosikymmenien ajan, analyysivaihetta ei sen sijaan ole huomioitu samalla tavoin. Huomio haastatteluaineiston analyysivaihetta kohtaan on kasvanut viime vuosikymmenien aikana. (Baker 1997, 130.) Metsämuurosen (2006, 113) mukaan aina kun haastattelu on mielekäs tapa tiedon hankkimiseen, sitä kannattaa hyödyntää, vaikka se onkin melko työläs. Yksi yleinen tapa kerätä laadullista aineistoa onkin juuri haastattelu. Haastattelulla pyritään selvittämään, mitä jollakulla on mielessä. Haastattelu on keskustelua, joka kuitenkin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja etenee hänen johdattelullaan. Kyse on vuorovaikutuksesta, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Eskola & Suoranta 2008, 85.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, haastateltavan annetaan vastata omin sanoin. Teemahaastattelussa taas haastattelun aihepiirit (teemat) on ennalta määrätty. Menetelmästä puuttuu kysymysten tarkka muoto sekä järjestys. Valmiit teemat helpottavat aineiston jäsentämistä purkuvaiheessa. (Eskola & Suoranta 2008, 86–87.) Ryhmähaastattelu taas tarkoittaa, että haastattelussa on yhtäaikaaisesti paikalla useita haastateltavia, mahdollisesti myös useita haastattelijointa. Tarkoituksena on synnyttää ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta teemasta. Etuina ovat muun muassa haastateltavien toisiltaan saama tuki ja tietoa saatetaan saada kerralla enemmän, kun ryhmä alkaa muistella ja rohkaisee toisiaan. Sopivana haastateltavien määränä, yhdessä haastattelussa, voidaan pitää 4-8 henkeä. Ryhmän olisi pääsääntöisesti oltava suhteellisen homogeeninen, jotta keskustelu mahdollistuu. (Eskola & Suoranta 2008, 94–96.)

Opinnäytetyöni yhtenä aineistona toimii Menestyksen Avaimet -hanketiimille toteutettu puolistrukturoitu teemahaastattelu (liite 4). Menestyksen Avaimet -hanketiimin teemahaastattelu toteutettiin huhtikuussa 2014. Haastatteluun osallistui koko hanketiimi: neljä henkilöä ja

opinnäytetyön tekijä, joka toimi haastattelijana. Haastattelun sisällöistä haastateltavilla oli lähes tulkoon yhtä paljon tietoa ja kokemusta. Haastattelun toteuttaminen yhteisen tiimpäivän yhteydessä mahdollisti jokaisen mukana olon. Haastattelutilanteessa haastattelurunko käytiin rauhassa läpi ja kaikki teemat ehdittiin käsitellä kattavasti. Aikaa haastattelun toteuttamiseen kului kaksi tuntia. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastattelun toteutukseen sekä sen nauhoitukseen (liite 5). Osallistuminen oli vapaaehtoista. Eskolan ja Suorannan (2008, 89–92) mukaan haastattelu ja sen mahdollinen nauhoittaminen on hyvä sopia etukäteen ja haastattelun pitää olla vapaaehtoinen.

Haastattelun teemoina toimivat Menestyksen Avaimet -koulutusprosessin eri vaiheet yhteistyön käynnistämisestä loppuarviointiin ja kehitystyöhön, prosessikokonaisuuden arviointia unohtamatta. Teemahaastattelu jättää vastaajille tilaa kertoa kokemuksistaan omin sanoin, mutta teemojen alakysymykset tukevat haastattelun etenemistä ja varmistavat tarpeellisen tiedon esilletulon. Haastattelun etuna on joustavuus. Kysymys on mahdollista toistaa, väärinkäsitykset mahdollista oikaista ja kysymysten esitysjärjestys tilanteen mukaan muuttaa. Etuna on myös se, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, jotka omaavat kokemusta tutkittavasta aiheesta. Ensiarvoisen tärkeää on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta, tällöin haastattelukysymykset on hyvä antaa haastateltaville hyvissä ajoin tutustuttaviksi. Tämä on haastattelun onnistumisen kannalta suositeltavaa ja eettisesti perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73–74.) Haastattelun kysymykset toimitettiin asianosaisille kaksi viikkoa ennen haastattelua ja muistutus haastattelusta ja sen sisällöistä lähetettiin pari päivää ennen sovittua ajankohtaa.

#### 7.2.4 Havainnointi

”Kun epäilet, havainnoi ja kysy kysymyksiä. Kun olet varma, havainnoi tarkemmin ja kysy paljon enemmän kysymyksiä” (Patton 202, 1).

Havaintoja ei voida tieteellisessä tutkimuksessa pitää tuloksina, vaan johtolankoina, joita tulkitsemalla tavoitellaan pääsyä havaintojen ”taakse”. Tärkeää on tehdä selvä analyttinen ero havaintojen ja johtolankojen välillä. Selkeä tutkimusmetodi on tarpeen, jotta havainnot voidaan erottaa tuloksista (Alasuutari 1994, 68–72.) Omassa opinnäytteessäni havainnointiaineisto tukee näin ollen muuta tutkimusaineistoa. Aineistoa olen kerännyt havainnointirungon avulla (liite 6). Opinnäytetyön pohdintavaiheessa tarkastelen haastattelussa ja nuorten palautteissa esiin nousseita asioita suhteessa omiin kokemuksiini ja tekemiini havaintoihin.

Opinnäytetyössäni hyödynnän osallistuvaa havainnointia, niin että tutkijana olen enemmän toimijan kuin tutkijan roolissa. Tämä on luonteva valinta, sillä havainnoin ryhmiä, joita samanaikaisesti itse koulutan ja joiden toimintaympäristö on minulle erittäin tuttu. Tutkijan onkin hyvä tuntee tutkimuksensa kohde, sen moraalikoodisto, kieli ja toiminnot. (Metsämuu-

ronen 2006, 117.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Toisinaan tutkija osallistuu toimivana yksilönä kenttätilanteisiin. Joskus taas havaintoja tehdään täysin ulkopuolisena. Useimmiten toiminta asettuu näiden kahden tyyppin välimaastoon. (Eskola & Suoranta 2008, 98–99.)

Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu pitkälti tutkittavien ehdoilla. Tutkijan tulisi vaikuttaa mahdollisimman vähän tapahtumien kulkuun. (Eskola & Suoranta 2008, 100.) Kyseisen havainnointityypin kohdalla tutkija toimii aktiivisesti tutkimuksensa tiedonantajien kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 82). Osallistuvalla havainnoinnilla tavoitellaan tietoa siitä, millä tavoin tutkimuskohteen jäsenet noudattavat kuvailemaansa normia tai ihannetta. Edellytyksenä osallistuvalla havainnoinnille on, että tutkija pääsee sisään tutkittavaan yhteisöön. (Vilkkä 2006, 44.) Koulutustilaisuuksia havainnoidessani joudun työni puolesta vaikuttamaan tapahtumien kulkuun. Koulutuksen on edettävä pääosin suunnitelman mukaisesti. Etenemiseen vaikuttaa ohjaajan ja osallistuvien nuorten vuorovaikutus ja jokaisen ryhmän erityispiirteet ja eniten puhututtavat aihepiirit. Vuorovaikutus tapahtuu täysin nuorten ehdoilla. Kehtään ei pakoteta osallistumaan esimerkiksi keskustelun kulkuun, mikäli ei itse sitä halua.

Osallistuvassa havainnoinnissa korostuvat eettiset kysymykset. Periaatteena on, että havainnointiakaan ei saisi tehdä ilman havainnoitavan suostumusta. (Eskola & Suoranta 2008, 101.) Opinnäytetyöni kohdalla havainnoitavat ovat olleet alaikäisiä ja lupa havainnointiin ja kerätyn aineiston käyttöön osana tutkimusaineistoa on pyydetty osallistuvien nuorten huoltajilta. Koulutuksiin osallistuvien nuorten huoltajille lähetettiin informaatiokirjeet hyvissä ajoin ennen koulutuksia. Näissä sähköisissä kirjeissä pyydettiin lupa niin koulutuksiin osallistumiseen kuin kerätyn aineiston tutkimuskäyttöön. (Liite 7.) Muutamien ryhmien osalta lupa pyydettiin jälkikäteen, sillä infokirjeet olivat ehtineet lähteä ennen varsinaisen tutkimusjakson alkua. Kailta pilottiryhmiltä saatiin suostumus aineiston käyttöön ja näin tutkimukseen saatiin mukaan suunnitelman mukaiset ryhmät.

Erittäin hyödyllinen ja edullinen tapa havaintojen tallentamiseen kentällä on niiden kirjaaminen ylös. Havaintojen kirjaamisessa olennaista on avainlauseiden ja -tiedon ylös saanti. Nämä auttavat virkistämään muistia tapahtumien kulusta myöhemmin. Muistiinpanoja tehtäessä ympärillä tapahtuva ja muut ihmiset on hyvä huomioida. (Marvasti 2004, 54.) Muistiinpanojen kirjaaminen koulutuksien aikana on luonnollisesti ollut vähäistä, sillä huomio on täytynyt kohdistaa ryhmän ohjaamiseen ja koulutuksen eteenpäin viemiseen. Koulutuksien jälkeen olen kirjannut ajatukseni ylös samaa havainnointirunkoa käyttäen. Näin jokaisesta koulutuskerrasta on kirjattu määrällisesti ja laadullisesti saman verran muistiinpanoja. Edellä mainitut avainsanat ovat helpottaneet muistiinpanojen kirjaamista jälkeensä. Koulutusprosessista pidettiin tutkimuspäiväkirjaa syksyn 2013 ja kevään 2014 ajan.

## 7.3 Aineiston analyysi

### 7.3.1 Laadullisen aineiston analyysi

Eskolan ja Suorannan (2008, 137) mukaan laadullisen aineiston analyysissä tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä ja näin tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Erityisesti juuri laadullisten aineistojen analysointi on koettu haasteelliseksi. Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan yleensä kokonaisuutena ja se vaatii tilastollisista tutkimuksista poikkeavaa absoluuttisuutta, johtolangoiksi eivät siis kelpaa tilastolliset todennäköisyydet. Samassa tutkimuksessa ja saman tutkimusaineiston analyysivaiheessa voidaan kuitenkin soveltaa kvalitatiivista sekä kvantitatiivista analyysiä. (Alasuutari 1994, 28–29, 23.)

Analyysivaiheessa tutkimusaineiston moninaisuudesta ja hajanaisuudesta pyritään nostamaan esiin merkityksen muodostamia kokonaisuuksia (Laine 2010, 41). Pattonin (2002, 432) mukaan kvalitatiivinen analyysi muuttaa tutkimuksen datan tutkimustuloksiksi. Tälle datan muuttamiselle tutkimustuloksiksi ei ole olemassa selvää kaavaa, opastusta kylläkin. Kvalitatiivisen analyysin haasteena onkin merkityksen esiin kaivaminen valtaisasta datan määrästä. Analysoinnin mahdollisesti ainoana sääntönä voidaan pitää seuraavaa: tee parhaasi esittääksesi tutkimusaineisto totuudenmukaisesti ja tarkastele aineistoa tutkimuksen tarkoituksen valossa. Muita absoluuttisia analysoinnin sääntöjä ei ole. (Patton 2002, 432–433.)

Kirjallista tutkimusaineistoa voidaan analysoida monella eri tapaa (Atkinson & Coffey 1997, 48). Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoitiin teoriaohjaavan analyysin avulla. Teoriaohjaavassa analyysissä on tiettyjä teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät kuitenkaan pohjaa suoraan teoriaan. Teoria voi tässä tapauksessa toimia analyysin teon apuna. Teoriaohjaavasta analyysistä voidaan tunnistaa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aiempaa tietoa ei hyödynnetä teorian testaamiseen vaan enemminkin uusien ajatusurien aukomiseen. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 98.)

Laadullisen analyysin voidaan katsoa koostuvan kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä sekä arvoituksen ratkaisemisesta. Tämä erottelu voidaan tehdä vain analyttisellä tasolla. Pelkistämässä on kyse siitä, että aineistoa läpikäydessä huomio kohdistetaan vain siihen, mikä viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta olennaista, näin aineisto saadaan hallittavampaan muotoon. Tämän jälkeen havaintomäärää voidaan karsia havaintoja yhdistämällä. Lähtökohdana yhdistelylle on se, että aineistossa kuvitellaan olevan näytteitä tai esimerkkejä samasta ilmiöstä. (Alasuutari 1994, 30–31.)

Tutkimuksissa pystytään harvoin soveltamaan vain yhtä analyysitapaa. Opinnäytetyössäni sisällön erittelyn ohella analyysivaiheessa näyttäytyvät teemoittelu sekä kvantifioiminen. Jälkimmäinen nousee esiin nuorten palautteiden kohdalla: kysymyksissä, joihin on annettu numeerisia vastausvaihtoehtoja. Alkeellisimmillaan aineiston määrällinen käsittely on mm. tuotosten luokittelamista erilaisten tekijöiden mukaan eriluokkiin. Määrällisen analysoinnin avulla voidaan päästä suhteellisen helposti liikkeelle analyysin suhteen ja saada tuntumaa tekstimassan hallintaan. Saadut luvut voidaan eritellä tarkkoina lukuina taulukoissa. Kvantifioidessa voidaan laskea mekaanisesti aineistossa esiintyviä mainintoja, kuten tässä opinnäytetyössä tehtiin. (Eskola & Suoranta 2008, 161-164.) Määrällisessä analyysille on tyypillistä, että aineistoa kuvataan tilastollisesti sekä havainnollistetaan graafisesti. Tilastollisella analyysillä voidaan todeta aineistosta esimerkiksi ilmiöiden määriä, yleisyyttä ja jakautumista. (Jyväskylän yliopisto 2014.)

Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten aineistojen, teorioiden ja/tai menetelmien hyödyntämistä samassa tutkimuksessa. Perusteena käytölle on se, että yksittäisellä tutkimusmenetelmällä on hankala saada kattavaa kuvaa tutkimuskohteesta. Useamman tutkimusmenetelmän uskotaan myös lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2008, 68–70.) Kyse on esimerkiksi useamman kvalitatiivisen menetelmän käyttöön otosta, ei välttämättä kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen sekoittamisesta (Flick 2014, 182). Opinnäytetyössäni näyttäytyvätkin useammat aineistonhankinta- sekä analyysimenetelmät. Näiden avulla aineisto on saatu kattavaksi, monipuolisesti jäsennellyksi ja erilaisia näkökulmia esiin tuovaksi. Monipuolisesti kerättyä ja analysoitua tutkimustietoa voidaan hyödyntää osana Menestyksen Avaimet -hankkeen väli- ja loppuarviointia.

### 7.3.2 Teemoittelu ja sisällönerittely

Teemoittelu näyttäytyy jo opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa, kun aineistona toimiva ryhmähaastattelu on teemoitettu etukäteen. Teemat ovat aiheita, jotka toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Analyysimenetelmänä teemoittelu jatkuu teemojen muodostamisen jälkeen niiden ryhmittelyyn sekä yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. (Jyväskylän yliopisto 2014a.) Teemoittelussa painottuu, mitä jokaisesta teemasta on tarkemmin sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95). Toisaalta on hyvä muistaa, että haastattelujen teemat voivat poiketa alkuperäisestä suunnitelmasta: ihmiset saattavat puhua tutkimuksellisesti mielenkiintoisista teemoista heille merkityksellisissä konteksteissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelun purku vaiheessa prosessiin olisi saattanut ilmaantua vaihe, jota ei aiemmin oltu nimetty Menestyksen Avaimet -koulutusprosessin varsinaiseksi vaiheeksi tai se ei syystä tai toisesta ollut saanut riittävästi huomiota ja ei näin ollut noussut koulutusprosessin niin sanottujen päävaiheiden joukkoon.

Sisällön erittely on analyysimenetelmistä se, johon päähuomio opinnäytteessäni kohdistuu. Perinteisessä sisällön erittelyssä kuvataan määrällisesti tekstin sisältöä. Tutkimusongelmiin pyritään vastaamaan kvantitatiivisia mittaustuloksia apuna käyttäen. Tilastollinen sisällön erittely pyrkii analysoimaan sitä, mitä ja miten jostakin asiasta on puhuttu tai kirjoitettu. (Eskola & Suoranta 2008, 185.) Esimerkiksi kuinka suuri osa opinnäytetyön teemahaastattelun osallistuvista hanketyöntekijöistä pitää prosessin eri vaiheita onnistuneina ja näkevätkö kaikki kehitystarpeita samoissa prosessin vaiheissa. Sisällön erittelyssä tiedot voidaan kerätä myös sanallisessa muodossa. Kyseessä on analyysi, jossa kuvataan määrällisesti esimerkiksi tekstin sisältöä. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 105-107.) Eskola ja Suoranta (2008, 187) tarkoittavat sisällön erittelyllä kirjavaa joukkoa erilaisia tapoja luokitella sekä järjestää laadullista aineistoa.

### 7.3.3 Aineiston analysoinnin toteuttaminen

Aineiston analysointi aloitettiin nuorten palautteista, jotka oli koulutuksien jälkeen syötetty Webropol-järjestelmään. Webropolista saatiin yhteenvedot tyttöjen ja poikien syksyn ja kevään koulutuspalautteista. Tyttöjen ja poikien palautteet analysoitiin erikseen, samoin kuin ensimmäisten ja toisten koulutuskertojen palautteet. Analysoinnissa hyödynnettiin sisällön erittelyä ja kvantifiointia. Webropol-järjestelmän avulla vastaukset ryhmittäytyivät suoraan jokaisen kysymyksen alle. Vastauslistasta eriteltiin vastaukset ja laskettiin yhteen usein toistuvat vastaukset. Tämän jälkeen yhdisteltiin vielä saman tyyppiset vastaukset keskenään, esimerkiksi: tehtävät, kilpailut, ryhmätyöt, ja muodostettiin näistä teema: toiminnalliset harjoitteet. Näin jokaisen palautekysymyksen alle muodostui yhteenveto vastauksista ja kuinka monta kertaa kyseinen vastaus oli koulutuspalautteissa annettu.

Teemahaastattelun analyysi aloitettiin koko aineiston litteroinnista. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2012, 222) mukaan tallennettu laadullinen aineisto on usein tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen teemoiteltiin haastattelun synnyttämät vastaukset. Teemoiksi muodostuivat Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessin päävaiheet: yhteistyön käynnistäminen pilottiseurana kanssa, koulutuskokonaisuuden toteuttaminen, koulutuskokonaisuuden arviointi, koulutusprosessin arviointi kokonaisuudessaan sekä kehittäminen ja koulutusmallin jalkauttaminen seuratoimintaan. Haastattelun vastaukset kirjattiin teemojen alle, minkä jälkeen vastaukset teemoiteltiin vielä hyviin kokemuksiin ja onnistumisiin, huonoihin kokemuksiin ja epäonnistumisiin sekä kehitysehdotuksiin. Näin koulutusprosessin jokainen vaihe saatiin analysoidua erikseen. Teemahaastattelun aineistoon liitettiin vielä henkilökohtaisen arviointipäiväkirjan havainnointimateriaalit. Näin jokaisen teeman alle saatiin useita erilaisia näkökulmia ja kokemuksia. Teemat ohjasivat analyysin tekoa.



Arviointipäiväkirjan täyttö aloitettiin syksyllä 2013. Kuuden kuukauden ajan kirjattiin omia näkemyksiä ja kokemuksia pääasiassa nuorten koulutustilaisuuksista sekä vanhempainilloista. Syksyn alussa laadittiin havainnointirunko, jotta jokainen tilaisuus tulisi arvioitua kattavasti ja vertailukelpoisesti. Kevään viimeisen koulutuksen jälkeen listattiin jokaisen havainnointilomakkeen kysymyksen alle kaikki arviointijakson merkinnät koulutustilaisuuksista. Näin esimerkiksi kehitysideat ja oppimiskokemukset -otsakkeet saivat alleen kaikki arviointijakson aikana nousseet kehitysideat sekä oppimiskokemukset. Yhteenvedon jälkeen kokonaisuus oli vielä helposti hallittavissa, joten tiivistäminen tai vastauksien yhdistäminen ei tässä kohtaa ollut enää tarpeen.

#### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

##### 7.4.1 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

”Luotettavuutta on syytä arvioida yksittäisessä tutkimuksessa, sillä kaikessa tutkimustoiminnassa luonnollisesti pyritään välttämään virheet” (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131).

Tutkimusmenetelmien luotettavuuden käsittelyyn liitetään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu ja reliabiliteetti taas sitä, että saadut tutkimustulokset ovat toistettavissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133.) Eskolan ja Suorannan (2005, 213) mukaan sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen teoreettisen ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointua ja ulkoisella validiteetilla taas tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sitä, mitä oli luvattu. Ulkoisen validiteetin toteutumista edisti tutkimustuloksien siirto taulukkomuotoon, mikä helpotti tuloksien seuranta ja tulkin-  
taa.

Monipuolinen ja moniääninen tutkimusaineisto toi analyysivaiheeseen omat haasteensa, mutta toisaalta ristiriitoja aineistojen sisällä ei juurikaan havaittu ja aineistot tuntuivat täydentävän hyvin toisiaan. Uskon näin johtopäätösten ja aineistosta tehtyjen tulkintojen olevan päteviä. Täysin ulkopuolinen tutkija olisi saattanut huomioida jokin prosessin vaiheen tai siihen liittyvän yksityiskohdan hieman eri tavoin, mutta kokonaisuuden kannalta uskon hänen tulkintojen vastaavan omiani. Sisäisen validiteetin osalta opinnäytetyön teoriapohja muotoutui lopulta melko vaivattomasti. Isoimman haasteen toi aiheen rajaaminen. Keskittyminen nuoriin urheilijoihin selkeytti kokonaisuuden ja antoi hyvät suuntaviivat tutkimuksen teolle. Teoreettiset ja käsitteelliset määrittelyt tukivat tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä ja tuntuivat olevan sopusoinnussa keskenään.

Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet ovat herättäneet laadullisen tutkimuksen puolella kriittikää, sillä ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja ne vastaavat käsitteinä enemminkin määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei olekaan olemassa yksiselitteisiä ohjeita. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133–135.) Tässä opinnäytetyössä validiteettia ja reliabiliteettia voidaan tarkastella tutkimusaineiston määrällisen aineiston osalta. Aineistossa mukana olleet nuorten koulutuspalautteet kerättiin ja analysoitiin määrällisiä tutkimusmenetelmiä käyttäen. Nuorten palaute oli mielestäni hyvinkin selkää ja osin yksimielistä. Palautelomake itsessään olisi voinut olla vielä yksityiskohtaisempi, jotta vastauksista olisi saatu enemmän irti. Johtopäätösten ja tulkintojen teko tästä aineistosta ei tuottanut lisähaasteita. Kaikkien koulutuksien sisältöosoiden saamat tasaisen hyvät keskiarvot viestivät onnistuneista koulutuksista.

Luotettavuuden puolesta puhuvat myös nuorten palautekyselyiden täyttö nimettöminä. Lisäksi nuorten kyselyiden täyttö heti koulutuksien jälkeen paikanpäällä lisäsi osaltaan tutkimuksen luotettavuutta, sillä nuorilla oli mahdollisuus tarkentaa mahdollisia epäselviä kysymyksiä ja näin tutkimuksen otos saatiin varmuudella riittävän suureksi, kun kaikki lomakkeen täyttäneet myös palauttivat sen. Palautekyselyt testattiin ennen varsinaisen tutkimuksen alkua. Tästäkin huolimatta muutama kysymys olisi vaatinut lisätarkennusta ja muokkausta, jotta palautekyselystä olisi saatu vielä tarkempaa tietoa. Kyselyiden täytölle olisi voinut varata enemmän aikaa ja kenties ohjeistaa nuoria vielä tarkemmin. Aineistossa mukana olleisiin nuorten palautteisiin ja aineiston luotettavuuteen liittyy luonnollisesti omat haasteensa: ovatko vastaajat lopulta ymmärtäneet kysymykset, kuten tutkija on ajatellut, sekä vastanneet jokaiseen kysymykseen huolellisesti ja rehellisesti?

Tutkittavien motivointiin voikin auttaa se, että heille kerrotaan millaista uutta tietoa tutkimus tavoittelee ja miten saatuja tuloksia voidaan mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää (Kuula 2011, 105). Tämä näkökulma näyttäytyi opinnäytetyössä siten, että nuoria rohkaistiin antamaan Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuuksissa rehellistä palautetta, jotta koulutusmallia voidaan jatkossa kehittää kohderyhmää paremmin palvelemaan suuntaan. Kärsivällisyyttä palautekyselyn loppuun asti huolella täyttämiseen olisi voinut vaatia enemmän. Tutkimuksen tarkoitus, ja mihin sillä pyritään, avattiin huoltajille lähetetyssä infokirjeessä, jossa samalla tiedusteltiin lupaa aineiston käyttöön osana tutkimusaineistoa.

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruuvaiheessa nuorten palautteet koottiin Webropol -järjestelmään jokaisen koulutuskerran päätteeksi. Uskon kyselyiden purun teon pienissä osissa (jokaisen koulutuskerran jälkeen) vaikuttaneen myönteisesti omaan huolellisuuteeni ja vähentäneen mahdollisuuksia virhelyönteihin. Toki virhelyöntejä on voinut sattua, mutta palautteiden huolellisen purun sekä tehdyn tarkistuskierroksen uskon vähentäneen tämän riskin mahdollisuutta selvästi. Webropol -järjestelmään arkistoitii kaikki tutkimuksessa mukana olleet

palautekyselyt, mistä ne ovat jatkossakin helposti (salasanan takana) löydettävissä. Aineistojen arkistoinnilla voidaan lisätä juuri tutkimuksen teon huolellisuutta ja luotettavuutta. Tämä toteutuu tulosten tarkistamismahdollisuuden kautta, kuten myös arkistointiohjeiden ja -käytäntöjen avulla. (Tampereen yliopisto 2014.)

Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä voidaan osin soveltaa laadulliseen tutkimukseen. Olennaista on kuitenkin arvioida tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. (Jyväskylän yliopisto 2014b.) Laadullisen tutkimuksen ollessa kyseessä luotettavuuskeskusteluissa korostuvat kysymykset totuudesta sekä objektiivisesta tiedosta. Totuuskysymyksiä rinnalla, tarkasteltaessa objektiivisuuden ongelmaa, on tarpeen erottaa toisistaan havaintojen puolueettomuus ja luotettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee jatkuvasti pohtia tekemiään ratkaisuja ja ottaa näin yhtä aikaa kantaa analyysin kattavuuteen sekä työn luotettavuuteen (Eskola & Suoranta 2005, 208).

#### 7.4.2 Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi

Eskolan ja Suorannan (2005, 210) mukaan laadullisessa tutkimuksessa arvioinnin voidaan sanoa pelkistyvän kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta. Tutkimusaineistoissa puhuttaessa luottamuksellisuudesta tarkoitetaan yksittäisiä ihmisiä koskevia tietoja ja näiden käyttöä annettuihin lupauksiin, kuten lupaukset aineiston käyttö- ja muokkaustavoista. Lupaukset tulee antaa jo tehtäessä sopimusta tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen luotettavuus sekä uskottavuus toteutuu parhaiten hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattamisella (Kuula 2011, 64, 34).

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehtyä tutkimusta voidaan pitää luotettavana, kun tutkimuskohde ja tulkittu materiaali sopivat yhteen ja teorianmuodostukseen eivät ole vaikuttaneet epäolennaiset eikä satunnaiset tekijät. Tutkimuksen toteuttamista ja luotettavuutta ei voi laadullisin menetelmin tehdyssä tutkimuksessa pitää toisistaan erillisinä tapahtumina. Viime kädessä luotettavuuden kriteerinä toimii tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Luotettavuutta tuleekin arvioida jokaisen tehdyn valinnan kohdalla. Luotettavuuden arviointi on siis osa koko tutkimusprosessia. (Vilka 2005, 158–159.) Lisäksi tieteen sisäisten hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamista voidaan pitää perusedellytyksenä niin laadukkaalle kuin luotettavalle tutkimukselle (Kuula 2011, 39).

Eskola ja Suoranta (2005, 211–212) nostavat luotettavuuden kriteereinä esiin uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistuvuuden. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulee tarkistaa omien käsitteellistyskäsitteensä ja tulkintojensa vastaavuus tutkittavien käsitteisiin. Saatujen tuloksien siirrettävyys on taas mahdollista tietyin ehdoin, vaikka yleistyksiset eivät välttämättä ole mahdollisia. Varmuutta voidaan tuoda lisää ottamalla tutkimuksessa

huomioon tutkijan ennakko-oletukset. Vahvistuvuus viittaa siihen, että tutkijan tulkinnat saavat tukea vastaavanlaista ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. Lisäksi aineistojen arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota aineiston merkittävyyteen ja riittävyteen, analyysin kattavuuteen, joka tarkoittaa sitä, että tutkija ei perusta tulkintojaan satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Huomiota tulee kiinnittää myös analyysin arvioitavuuteen sekä toistettavuuteen. Toinen tutkija voi halutessaan tehdä samat tulkinnat aineistosta, käyttäessään samoja luokittelu- ja tulkintasääntöjä. (Eskola & Suoranta 2005, 214–216.)

Uskon aineiston olevan tässä opinnäytetyössä riittävä avaamaan ja arvioimaan Menestyksen Avaimet -koulutusprosessin. Aineisto on laadullisesti ja määrällisesti kattava, mukana on niin nuorten, hanketiimiläisten kuin tutkijan omat näkökulmat. Tulkinnat ja johtopäätökset on tehty koko aineisto huomioiden, ei satunnaisia poimintoja painottaen. Samoja luokittelu- ja tulkintasääntöjä noudattaen uskon toisenkin tutkijan päätyvän samoille linjoille tulkinnoissaan. Sävyeron tulkintoihin saattaa tuoda tässä opinnäytetyössä esillä olleet tutkijan omat kokemukset ja havainnot, joita voitaisiin kenties tulkita eri tavoin, mikäli Menestyksen Avaimet -koulutuskokemus puuttuisi kokonaan.

Tämän opinnäytetyön vahvistuvuutta on vaikeaa arvioida, sillä tarkastelussa ollut Menestyksen Avaimet -prosessi on ollut ainutlaatuinen ja toista samanlaista ei ole aiemmin tehty. Toisaalta saatujen tuloksien perusteella voidaan löytää yhtymäkohtia vastaavanlaisiin ilmiöihin, kun otetaan tarkasteluun nuoret urheilijat ja terveyden edistäminen urheiluseurakontekstissa. Tutkijan omat ennakko-oletukset ovat näyttäytyneet arviointipäiväkirjaan kirjattujen kokemusten muodossa, mikä on lisännyt tutkimuksen varmuutta. Yleistyksiä saaduista tuloksista ja tulkinnoista on kuitenkin haastavaa tehdä, koska kyseessä on uusi koulutusmallin prosessi ja osa tutkimusaineistosta on kerätty paikallisesti. Tietyntylaisia suuntaviivoja voidaan kuitenkin tuloksista nostaa: nuorten urheilijoiden terveyden edistäminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen nähdään tärkeänä ja sitä halutaan olla tukemassa.

Toistettavuuden haasteen laadullisin menetelmin tehtyyn tutkimukseen tuo se, että tutkimusta ei käytännössä voida koskaan toistaa, koska jokainen kyseisellä menetelmällä tehty tutkimus on ainutkertainen (Vilkkä 2005, 159). Kuten tässäkin opinnäytetyössä, jossa tarkastelun kohteena on koulutusprosessi, joka ei sellaiseen kyseisellä tiimillä tule tulevaisuudessa samalla tavoin toteutumaan. Kuitenkin samoilla tulkintasäännöillä tulisi löytää omien tulkintojen rinnalla myös tutkimuksen tekijän tulkinta. Muutoin on syytä epäillä tutkijan tekemää tulkintaa. Jonkinlainen käytännön toistettavuus tulisi nousta esiin, muutoin tutkimuksen merkitys voi jäädä laihaksi. Aineiston perusteellisen läpikäynnin, huolellisen analyysin ja melko selvästi esiin nousseiden tulosten vuoksi uskon tulkintojen olevan samanlaiset, vaikka tulkinnan tekisi joku toinen tutkija.

Teoreettisen toistettavuuden periaatteen mukaisesti lukijan tulisi päätyä tutkimustekstiä lukiessaan samaan tulokseen kuin tutkimuksen tekijä. Edellytyksenä ovat muun muassa tutkimusprosessin tarkka kuvaus ja tulkinnan havainnollistaminen aineistokatkelmilla. Lisäksi on syytä muistaa puolueettomuusnäkökulma, sillä tutkijat saattavat olla osa tutkimaansa yhteisöä ja sen toimintakulttuuria. (Vilka 2005, 160.) Tässä opinnäytetyössä prosessi pyrittiin kuvaamaan yksityiskohtaisesti sekä huolellisesti ja niin hanketiimin haastattelusta kuin nuorten palautteista poimittiin katkelmia tutkimustuloksiin. Ja läpi tutkimusprosessin pyrittiin toimimaan puolueettomasti, vaikka itse kuuluin haastateltavien kanssa tietyllä tapaa samaan yhteisöön ja nuorten kohdalla jaoin kokemukset samasta toimintakulttuurista, urheiluseurasta. En asettunut tutkimuksen missään vaiheessa kenenkään tietyn henkilön puolelle enkä antanut omien kokemuksieni ja ennako-oletuksieni vaikuttaa tutkimukseen tai tulkintoihin. Eskolan ja Suorannan (2005, 219) mukaan raportoitu teksti on myös osoitus tutkimuksen luotettavuudesta.

Vaikka menetelmiä ja tekniikoita luotettavuuden parantamiseen on kehitetty, on laadullisen tutkimuksen perusvaatimus edelleen se, että tutkija varaa riittävästi aikaa tutkimuksensa tekoon (Tuomi & Sarajärvi 2002, 139). Luotettavuutta lisää tutkimuksen toteuttamisen tarkka selostus. Tämä koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Olosuhteet, joissa tutkimusaineisto on tuotettu, olisi kuvattava tarkasti ja totuuden mukaisesti. (Hirsjärvi 2012, 232.) Lisäksi luotettavuutta voidaan lisätä triangulaation, erilaisten tutkimusmenetelmien yhteiskäytön, avulla (Tuomi & Sarajärvi 2002, 140). Käytössä olleet tutkimus- ja analyysimenetelmät vastasivat mielestäni tarkoitustaan ja niiden avulla tarkastelussa ollut prosessi saatiin suunnitelman mukaisesti ja kokonaisvaltaisesti kuvattua ja arvioitua. Monipuolinen tutkimusaineisto toi esiin erilaisia näkemyksiä koulutusmallin prosessista ja sisällöistä. Aikaa tutkimuksen tekoon oli varattu riittävästi: työskentely aloitettiin hyvissä ajoin syksyllä 2013 aineistonkeruulla ja viimeisteltiin syksyn 2014 aikana. Koko Menestyksen Avaimet -prosessi kuvattiin tarkasti sekä totuudenmukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää mukaan otetut Jyväskylän yliopiston ulkoisen arvioinnin ensimmäisen vaiheen tulokset. Näin tulokset eivät kuvaa ainoastaan hanketiimin omaa näkemystä vaan tehdyille havainnoille on saatu myös tieteellistä vahvistusta. Prosessiarvioinnin aineistot tukevat ja täydentävät siis toisiaan. Luotettavuutta lisäävät erinomaiset vastausprosentit niin hankkeen omissa palautekyselyissä kuin melko hyvät prosentit Jyväskylän yliopiston kyselyissä. Koska Jyväskylän yliopiston arviointitutkimuksesta oli tämän opinnäytetyön raportointivaiheessa toteutettu vain ensimmäinen vaihe, tarkoittaen nuorten ensimmäisiä kyselyitä, ei peilausta koko prosessin arviointiin päästy tässä vaiheessa tekemään. Eskolan ja Suorannan (2005, 219) mukaan tutkimuksen relevanssilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksella tulisi olla yleistä ja erityisesti käytännöllistä merkitystä. Tehdyllä prosessiarvioinnilla on merkitystä niin

Menestyksen Avaimet -koulutusmallin jatkokehittämisessä, hankerahoittajan suuntaan raportoitaessa sekä melko tuoreen tutkimuskentän esille tuonnissa.

#### 7.4.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikka voidaan käsittää tutkijoiden ammattietiikkana, johon kuuluvat niin eettiset periaatteet, normit, arvot kuin hyveet, joita tutkijan tulisi omassa ammatissaan noudattaa (Kuula 2011, 23). Tutkimuksen etiikkaan on laadullisen tutkimuksen erilaisissa perinteissä suhtauduttu hyvin erilaisin tavoin. Toisessa ääripäässä tutkimusetiikka käsitellään teknisluontoisena normina: itse tutkimustoiminta on eettisten pohdintojen keskiössä, esimerkiksi osallistujien tiedottaminen, aineistonkeruuprosessi, analyysimenetelmien luotettavuus, anonymiteettiasiat sekä tulosten esittämistapa. Toisessa ääripäässä taas kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat käsitetään moraalisisina valintoina. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125.)

Kuulan (2011, 24–25) mukaan tutkimusetiikkaan liittyvät muun muassa aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaa koskevat kysymykset, tieteellisen tiedon soveltaminen ja käyttö sekä tieteen sisäiset asiat. Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytyksenä ovat tieteelliset tiedot, taidot sekä hyvät toimintatavat tutkimuksen teossa, sosiaalisesti tiedeyhteisössä ja suhteessa yhteiskuntaan (Kuula 2011, 34). Lisäksi tutkimuksen tulee olla arvovapaata. Tämä tapahtuu, kun tutkija paljastaa tutkimukseen vaikuttavat arvonsa. Tutkimus tehdään toisin sanoen läpinäkyväksi, mitä taas kytkeytyy tutkimuksen tekemisen etiikkaan. (Vilkkä 2005, 160.)

Eettisyys pyrittiin säilyttämään tämän tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen eri vaiheissa osallistujien yksityisyys turvattiin ja tutkimusprosessi pidettiin avoimena alusta loppuun asti. Asianosaisia tiedotettiin tulevasta hyvissä ajoin, luvattu ja esitelty tutkimussuunnitelma piti loppuun asti, samoin kuin lupien pyyntö tutkimusaineiston käyttöön. Myös mahdollisuus lisäkysymyksille ja tarkennuksille pidettiin auki koko prosessin ajan, mikäli osallistujilla heräsi tutkimukseen liittyviä kysymyksiä.

Koska koulutuksiin osallistuneet nuoret olivat alaikäisiä, pyydettiin palautteiden ja havainnointiaineiston tutkimuskäyttöön lupa nuorten huoltajilta (liite 7). Kuulan (2011, 147) mukaan ja lainsäädännöllisesti lapset kuuluvat suojeltaviin erityisryhmiin, joilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta tehdä päätöstä osallistumisestaan tutkimukseen. Tähän tarvitaan huoltajan tai muun laillisen edustajan lupa. Luvan yhteydessä esiteltiin tutkimuksen käyttötapa ja tarkoitus. Lisäksi Kuulan (2011, 61) mukaan ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että ihmiselle tarjotaan mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Onnistumista edistää ihmisille jaettu riittävä tieto tutkimuksesta. Yksityisyyden kunnioittaminen tutkimuksessa taas tarkoittaa se, että ihmisillä on oikeus määrittää ne tiedot, jotka he tutkimus-

käyttöön antavat. Tämän rinnalla tutkimusteksteistä ei saa olla tunnistettavissa yksittäiset tutkittavat. (Kuula 2011, 61, 64.)

Samoin ryhmähaastatteluun osallistuneille työntekijöille kerrottiin tarkasti mistä tutkimuksessa on kyse ja kuinka aineistoa tullaan tutkimuksessa hyödyntämään. Kaikilta osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumiseen ja nauhoittamiseen sekä haastattelun käyttöön osana tutkimusaineistoa. Käytettävistä tallennevälineistä tulee kertoa ennen tutkittavilta pyydettävää suostumusta osallistua tutkimukseen (Kuula 2011, 106). Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Kuulan (2011, 87) mukaan vapaaehtoisuus on ehdotonta – tutkimuksessa tulee säilyttää aito mahdollisuus valita osallistumisen ja osallistumattomuuden välillä. Suostumuksella tarkoitetaan henkilötietolaissa kaikenlaista vapaaehtoista, yksilöityä ja tietoista tahdon ilmaisua, jolla rekisteröity hyväksyy henkilötietojensa käsittelyn (Finlex 2014 Henkilötietolaki 3 §.)

Eettisen ja luottamusta herättävän toiminnan puolesta puhuu myös hyvissä ajoin haastatteluun osallistuville toimitetut haastattelukysymykset ja etukäteen esitellyssä kysymyspatteristossa pysyminen itse haastattelutilanteessa. Myöskin haastattelun purku- ja analyysivaiheessa osallistujien anonymiteetti säilyi: henkilö-, seura- tai taustaorganisaation yhteystietoja ei tutkimuksen missään vaiheessa mainittu tai nostettu esiin. Näin toimittiin myös havainnointiaineiston kohdalla. Aineistosta koottiin yhteenveto, josta häivytettiin kaikki seura- ja joukkue-tiedot. Anonymiteetti säilytettiin tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa, asianosaisia tiedotettiin hyvissä ajoin ja luvattu tutkimus- ja aineistonkeruusuunnitelma pitivät loppuun asti. Tutkimuksen taustalla ja sen toteutuksessa näyttäytyvät tutkijan omat arvot, kuten rehellisyys, oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus, kunnioitus sekä hyvyys.

## 8 Tulokset

### 8.1 Menestyksen Avaimet -hanketiimin näkemyksiä koulutusmallin prosessista

#### 8.1.1 Yhteistyön käynnistäminen

Koulutusprosessi käynnistyi jokaisen pilottiseururan kanssa hanke-esittelyllä ja yhteistyöneuvottelulla. Neuvottelussa hankekoordinaattori tapasi urheiluseuran toiminnanjohtajan tai valmennuspäällikön sekä mahdollisia muita seururan toimijoita, esitteli koulutusmallin prosessin ja tiedusteli seururan halukkuutta lähteä koulutusmallin pilotointiin mukaan. Muutamaa seuraa lukuun ottamatta kaikki mukaan kutsutut urheiluseurat lähtivät innolla mukaan. Avaan seuraavassa Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessia hanketiimille teetetyn teemahaastattelun pohjalta. Ryhmähaastatteluun osallistui koko hanketiimi: kolme koordinaattoria ja hankkeen johtaja. Taustalla näyttäytyvät lisäksi tutkijan omat arviointipäiväkirjamerkinnot.

Haastatelluiden hanketiimin jäsenten mukaan yhteistyön käynnistäminen alkoi seurojen kanssa suurimmaksi osaksi hyvin ja helposti, mutta haasteitakin oli useammilla koordinaattoreilla takana. Hanketiimin jäsenet totesivat muun muassa, että seurajohdon päätöksestä on vielä pitkä matka konkreettisen yhteistyön aloitukseen, vaikka koulutus on johdon mielestä hyvä ja kaiken lisäksi (hankekauden aikana) maksuton. Haasteita oltiin koettu aikataulujen sopimisen, valmentajien sitoutumisen ja sitouttamisen sekä seurajohdon viestinnän suhteen. Miten seurajohto viestii valmentajilleen uudesta koulutusmallista, näkevätkö valmentajat koulutukseen osallistumisen mahdollisuutena eikä lisätaakkana - tässä koettiin hanketiimin mukaan piilevän väärinymmärryksen mahdollisuus.

Haasteina nähtiin lisäksi seurahenkilöstön ylityöllistäminen, seuran yhteyshenkilön tavoittaminen, valmentajien huomion keskittyminen lajivalmennukseen nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen sijaan sekä tietynlainen välinpitämättömyys tarjottua toimintaa kohtaan. Mihin seura yhteistyöneuvottelussa sitoutuu, ei aina tuntunut kohtaavan sitä, mitä käytännössä tapahtui. Näitä kokemuksia ja kommentteja tuki myös käytössä ollut arviointipäiväkirja.

Yhteistyön aloituksessa ratkaisevana tekijänä nähtiin seurajohdon tapaaminen kasvokkain, jolloin kokonaisuus oli helpompi esitellä ja väärinymmärrykset välttää. Haastateltavat pohtivat myös hankkeen kannalta parhaita yhdyshenkilöä: kuka on mukana seuran varsinaisessa kenttätöissä ja kenellä on aikaa viedä viesti valmentajille asti? Useissa seuroissa kohdattiinkin valmennus- ja junioripäällikkö toiminnanjohtajan sijaan. Aloituksen onnistumisen ja yhteistyön käynnistymisen koettiin kuitenkin olevan vahvasti seurakohtaista: osan kanssa asiat etenivät jouhevasti, osan kanssa hieman pidemmän kaavan mukaan. Hanketiimin jäsenet totesivat, että hankkeen alussa kaikki sujui kuin elokuvissa, nyt toisena hankevuotena haasteita oli tullut eteen huomattavasti enemmän. Johtokunnan ja seurajohdon sitoutuminen olisi saattanut uskoa sitouttavan myös seuran valmentajat, näin ei kuitenkaan aivan kaikissa kohtaamisissa tapahtunut. Pääosin yhteistyön aloituksen koettiin kuitenkin onnistuneen hyvin.

#### 8.1.2 Koulutuskokonaisuuden toteutuminen

Menestyksen Avaimet -koulutuskokonaisuuteen katsotaan kuuluvaksi esikyselyt ennen ja jälkeen koulutuksien, kaksi nuorten koulutusta (toinen syksyllä ja toinen keväällä), vanhemmilta, johon myös valmentajien toivotaan osallistuvan sekä vapaaehtoiset seurantatehtävät, joiden avulla koulutuksiin osallistuneet ryhmät voivat jatkaa koulutuksien teemojen käsitteilyä koulutuksien välisellä ajalla ja niiden jälkeen. Koulutuskokonaisuuden läpivieminen kyseisellä mallilla kestää noin viisi-kuusi kuukautta, yhden kauden. Tarkoituksena on, että koulutuksen aloittanut ryhmä pysyy samana läpi koko kokonaisuuden.



Hanketiimin mukaan vuorovaikutukselliset tilanteet koettiin onnistuneina: palaute osallistujilta oli hyvää, koulutustilaisuuksissa oli hyvä fiilis, sisällöt vastasivat nuorten tarpeita, nuoret lähtivät keskusteluihin hyvin mukaan ja kukaan ei lähtenyt kotiin huonolla fiiliksellä. Esi-kyselyiden toteuttamista harjoitusten yhteydessä ja ohjaajan kasvojen tutuksi tulemistä ryhmälle pidettiin hyvänä asiana. Tämän koettiin vaikuttavan myönteisesti koulutuksen aloitukseen. Kaikki kyselyt toteutuivat sovitusti, muutamat koulutukset sen sijaan eivät. Syinä tälle olivat muun muassa koulutus ajankohdan sopiminen kuluvaan kauden jälkeiseen aikaan tai haasteet valmentajien sitoutumisessa ja kuinka he ”ottavat koulutusmallin omakseen ja myyvät sen nuorille”. Tätä ajatusta tukee vahvasti myös oma arviointipäiväkirja: osan seuroista kanssa kaikki eteni jouhevasti ja osan kanssa haasteita koulutuskokonaisuuden läpiviennissä oli enemmän.

Koulutuskokonaisuutta pidettiin laadukkaana, toiminnallisena ja monipuolisena - ei missään nimessä nuorelle tylsänä. Koordinaattoreista suurin osa piti nuorten toista koulutusta aavistuksen mielekkäämpänä kokonaisuutena. Kyseisessä koulutuksessa pääteema on henkinen hyvinvointi ja valmentautuminen. ”Pidän siitä, että puolitoista tuntia pääsee tykittämään positiivisuutta ja omien vahvuuksien korostamista”, totesi yksi hanketiimin jäsen. Nuorten kohtaaminen nähtiin koulutusmallin tärkeimpänä osana. Haasteina koettiin kiireen tuntu koulutuksia ohjatessa - aikaan nähden asiaa koettiin muutaman koordinaattorin mukaan olevan liikaa. Haasteena koettiin myös nuorten keskittymisen aste, joka ei aina tuntunut riittävän loppuun asti. Lisäksi vanhempien osallistuminen vanhempainiltoihin, valmentajien sitoutuminen, seurantatehtävien käyttöönotto ja jatkuvasti muokkaantunut koulutusmateriaalit koettiin haastavina tekijöinä.

Kehitysehdotuksena nostettiin koulutussisältöjen uudelleen jako: ensimmäisestä koulutuksesta voitaisiin siirtää sosiaaliset taidot -osio kokonaisuudessaan toiseen koulutuskertaan ja näin keventää hieman ensimmäisen koulutuksen sisältöjä. Esille nostettuun kolmen koulutuksen kokonaisuuteen eivät kaikki koordinaattorit uskoneet - enempi määrä koulutuksia saattaisi karsia koulutuksiin osallistujia. Koulutukset toteutettiin muutoinkin usein koulutyön ja harjoitusten lisänä. Arviointipäiväkirjan mukaan useat seurat eivät ottaneet koulutusta harjoituksen tilalle vaan nuoret jatkoivat koulutuksesta suoraan harjoitukseen tai vaihtoehtoisesti koulutusajankohdaksi sovittiin usein harjoituksista vapaa päivä.

Seurantatehtävien fokusta ja ideaa tuli hanketiimin mukaan selkeyttää. Hankkeen facebook -sivujen rinnalle kaavailtiin joukkueen omaa ”what´s up -ryhmää” ja valmentajille ja vanhemmille hankkeen verkkosivuille materiaalipankkia. Lisäksi kehitysideoina nousivat niin sanottu seurasopimus, johon kirjattaisiin mihin seura ja joukkueet sitoutuvat lähtiessään koulutuskokonaisuuteen mukaan sekä vanhemmille jaettava yhteenveto koulutuskokonaisuudesta ja

sen sisällöstä. Tämän nähtiin mahdollistavan keskusteluiden jatkumisen kotona koulutuskokonaisuuden päätyttyä.

### 8.1.3 Koulutuskokonaisuuden arviointi

Hanketiimillä käytössä ollut koulutuksien arviointilomake koettiin hyväksi, ytimekkääksi ja hyödylliseksi. Tosin toisinaan koettiin haasteellisena erotella koulutuksen onnistuneet ja epäonnistuneet osiot, tilanteissa joissa koulutuksen koettiin olevan onnistunut alusta loppuun. Koko koulutusprosessin arvioinnissa käytössä ollut Suunta-työkalu koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi työvälineeksi. Näiden lisäksi muutamalla koordinaattorilla oli käytössä oma koulutuspäiväkirja, jota täytettiin jokaisen koulutustilaisuuden päätteeksi. Kokonaisuudessaan arvioinnin koettiin olevan riittävää ja laadukasta.

Hanketiimin jäsenet mainitsivat kuitenkin myös, että hanketiimin yhteiset arviointipäivät olisivat vaatineet enemmän etukäteistyötä, valmistelua ja panostusta, jotta työskentely paikalla olisi ollut tehokkaampaa ja arviointia muun muassa toimintamallin juurruttamisen mahdollisuuksiin liittyen olisi voinut olla jo aiemmin enemmän. Tätä kokemusta tukee myös oma arviointipäiväkirjani, eteenpäin olisi voitu katsoa jo aavistuksen aiemmin. Hankevuodet ovat usein erittäin hektisiä, lyhyessä ajassa on usein saatava paljon näkyviä tuloksia aikaan. Vuodet vierivät vauhdilla ja juurruttamistyö on aloitettava hyvissä ajoin, jotta kehitetyllä toimintamallilla on mahdollisuudet jäädä eloon vielä hankekauden päätyttyä. Laaja ja monipuolinen yhteistyöverkosto on tässä avainasemassa.

### 8.1.4 Koulutusprosessin arviointi kokonaisuudessaan

Suurimassa osassa urheiluseuroja koulutusprosessin koettiin etenevän suunnitelman mukaisesti. Hanketiimi koki, että kaikki mitä oli sovittu tehtäväksi, oli saatu tehtyä ja vielä suhteellisen hyvällä aikataululla. Toteutuksen ollessa hyvin seurakohtainen asia, toiset seurat olivat innokkaampia yhteistyökumppaneita kuin toiset. ”Toisten kanssa asiat vain rullaa, saat yhteyden heti ja ne on aktiivisia pitkin matkaa”, totesi yksi koordinaattoreista. Toiset taas koettiin taas mahdollittoman passiivisina toimijoina. Seuran koolla ei koettu olevan suurempaa merkitystä: ”isompi ei aina välttämättä ole parempi”. Hyviä kokemuksia koordinaattoreilla oli hyvin erikokoisista ja eri tavoin pyöritetyistä seuroista: osalla palkattua henkilökuntaa oli enemmän, osalla toiminta taas pohjautui vapaaehtoisuuteen.

Koko koulutusprosessin haasteina koettiin vanhempainillat, seurantajakson tehtävien ohjeistus ja käyttöön otto sekä tiedonkulku erityisesti valmentajiin päin. Toisena hankevuotena mukaan tullut hankkeen ulkoinen arviointi toi työhön omat haasteensa. Koulutusprosessi laajeni kahdella Jyväskylän yliopiston toteuttamalla nuorten kyselyllä sekä vanhemmille ja seuran

toimijoille osoitetuilla kyselyillä. Nuorten kyselyiden suhteen hanketiimi koki, että alussa olisi pitänyt toimia vielä painokkaammin. Varsinkin koulutuksien jälkeiseen ulkoisen arvioinnin kyselyyn, johon nuoret vastasivat kotona itsenäisesti, ei saatu alussa riittävästi vastauksia. Jyväskylän yliopiston toteuttaman vaikuttavuusarvioinnin merkitystä korostettiin niin nuorille, vanhemmille, valmentajille kuin seurajohdolle useampaan otteeseen ja hiljalleen vastauksia alettiin saada enemmän.

Seuran puolelta haasteina nähtiin joukkueenjohtajien ennakkoluulot ja epäluulot koulutusta kohtaan samoin kuin valmentajien tietynlainen yhteistyökyvyttömyys - kertalukemalta koulutuskokonaisuus saattoi vaikuttaa liian raskaalta ja työläältä palalta liittää osaksi kauden muuta ohjelmaa. Todellisuudessa kokonaisuudesta oli pyritty rakentamaan seuralle ja sen toimijoille mahdollisimman kevyt. Tämä löytyi oppimiskokemuksena myös arviointipäiväkirjan merkinnöistä. Koulutusprosessiin ei oltu ensimmäisten hankevuosien aikana tehty merkittäviä muutoksia. Vanhempainilta oli kokeiltu niin nuorten koulutuksien välissä kuin niiden jälkeen, molemmista oli saatu hyviä kokemuksia. Yhteistyö itsessään oli sujunut seurojen kanssa osin vaihtelevasti. Hanketiimin sisällä taas oltiin erittäin tyytyväisiä hanketiimin sisäiseen yhteistyöhön: ilmapiirin koettiin olevan kannustava ja asiallinen, töiden teko yhdessä kivaa ja, kun vielä kaikki hoitivat sovitusti työtehtävänsä, ei tähän osa-alueeseen löytynyt keneltäkään kehitysideoita.

#### 8.1.5 Kehittäminen ja koulutusmallin juurruttaminen

Kehittämisen suhteen hanketiimi oli tyytyväinen siihen, että kokoajan oltiin oltu ajanhermoilla ja tehty koulutusmalliin paljon muutoksia pitkin matkaa. Materiaalia koettiin olevan riittävästi, oli aika ”laittaa koulutusmalli kansiin”. Tiimi oli tyytyväinen omaan kriittisyyteensä koulutusmateriaalin suhteen: ”Vaadittiin laatua loppuun asti ja muokattiin koulutuskokonaisuutta muutostarpeiden ilmaannuttua”, kommentoi yksi koordinaattoreista. Jalkauttamista ei sen sijaan oltu vielä juurikaan mietitty yhteistyöseurojen kanssa. Suurin osa koki ulkopuolisen kouluttajan olevan seuroille parempi vaihtoehto kuin seuratyöntekijän kouluttamisen Menestyksen Avaimet -ohjaajaksi. Tätä ajatusta tukee myös oma arviointipäiväkirja, johon oli kirjattu muutamien pilottiseurojen kommentteja toimintamallin juurruttamiseen liittyen. Haastattelu toi esille ajatuksen siitä, että mikäli seuran johtokunta on halukas jatkamaan koulutusmallin toteuttamista seurassaan, niin se voisi vastuuttaa työntekijät seuran sisältä toiminnan jatkamiseen.

Lajiliittojen ja isompien organisaatioiden roolia pohdittiin myös: miten ne voisivat olla turvaamassa ja tukemassa koulutusmallin jatkoa? Yhtä mieltä oltiin siitä, että jatkossakin koulutusmalli on esitettävä seuralle mahdollisuutena, ei pakotteena. Esimerkiksi lajiliitto voisi suosittaa mallia seuroilleen, ei pakottaa ketään osallistumaan. Näin uskotaan tuloksien olevan

paremmat. Ratkaisevana nähtiin se, miten asia esitetään ja viedään seurassa eteenpäin. Juurruttamista pohdittiin myös urheiluseurojen ulkopuolelle, muihin järjestöihin ja nuorisoalan organisaatioihin. Mitä kautta viestiä olisi helpompi viedä eteenpäin ja saada mukaan tarvittavia uusia kouluttajia? Urheiluseurat eivät ole helpoin mahdollinen tie tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

Koulutusmallin vahvuutena nähtiinkin toimintamallin vaivaton muokkaaminen erilaisille nuorten ryhmille - pienillä muutoksilla koulutus sopii hyvin ryhmälle kuin ryhmälle. Alueellinen laajentaminen nähtiin myös erinomaisena mahdollisuutena juurruttamiseen liittyen. Laajempi toiminta-alue voisi mahdollistaa uusien yhteistyökumppanuuksien syntymisen ja toiminnan jatkorahoituksen. Kuntien, säätiöiden ja ministeriöiden rahoituksia pohdittiin myös. Löytyisikö kunnista rahoittaja kyseisen alueen Menestyksen Avaimet -koordinaattorin palkkaamiseen?

Menestyksen Avaimet -prosessia tulisi hanketiimin mukaan kehittää seuraavissa kohdissa:

- Alkuinfon kohdennus - kenelle koulutusinfo suunnataan?
- Ulkoisen arvioinnin esittely seuralle ja valmentajille
- Yleisesti toimintamallin markkinoinnin suunnittelu
- Koulutuksen sisältöjen viimeistely
- Toimintamallin juurruttaminen
- Seurantajakson kehittäminen
- Vanhempien aktivoiminen ja mukaan saaminen
- Valmentajien sitouttaminen ja sitoutuminen koulutusmallin toteutukseen
- Merkityksellisten yhteistyökumppaneiden kartoittaminen ja mukaan saaminen
- Arvioinnin kehittäminen

## 8.2 Omien havaintojen tulokset

Omat havaintoni ja kokemukseni yhteistyöstä urheiluseurojen ja koulutuksien toteuttamisesta urheilujoukkueiden kanssa tukevat hanketiimin haastattelussa esiin nousseita prosessiin vaikuttaneita tekijöitä. Havainnot ja arvioinnin pohjaavat 20 nuorten koulutukseen, yhteensä 289 nuoren urheilijan kohtaamiseen sekä 10 vanhempainiltaan, joissa kohdattiin yhteensä 183 vanhempaa ja kymmenkunta valmentajaa. Kaiken kaikkiaan nuoria kohdattiin tutkimusjakson aikana 350, mutta muutaman ryhmän kanssa palautteen antoa kokeiltiin eri keinoin, muun muassa pareittain ja pienryhmissä. Tässä aineistossa mukana ovat vain yksilöpalautteet. Pääosin prosessin kulkuun voi olla tyytyväinen, mutta muutamia kehittämisen kohtiakin toki matkan varrelta löytyy. Näyttää kuitenkin vahvasti siltä, että oikeaan suuntaan ollaan kehitystyössä matkalla.

Omien havaintojeni mukaan nuorten koulutuksien rakentaminen toiminnallisuuden, keskusteluiden ja ryhmätehtävien ympärille tuntui toimivan erinomaisesti. Vanhempainillat onnistuvat pääosin hyvin, kun ne ajankohtansa puolesta sijoitettiin joukkueen oman tapahtuman yhteyteen, esimerkiksi ennen joukkueen pelin alkua tai harjoitusten kanssa samanaikaisesti pidettäväksi - näin osallistujia saatiin paremmin paikalle. Vanhempainiltoihin osallistui seurakohtaisesti kerrallaan 1-3 joukkueen vanhemmat. Illassa esiteltiin hankkeen tavoitteet ja sisällöt, esikyselyiden tuloksien yhteenvedot, heräteltiin keskustelua koulutusteemojen ympärille ja pyrittiin herättämään vuoropuhelua valmentajien ja vanhempien välille. Valmentajia ei kuitenkaan suurimmassa osassa seuroista saatu vanhempainiltoihin mukaan. Tästä syystä johtuen valmentajille alettiin suunnitella omaa tapaamiskertaa ja heidän osallistumisensa merkitystä koulutusprosessin alkuinfoon alettiin jatkossa korostamaan. Myös yhteistyösopimuksen teko vastaisuudessa oli vahvasti esillä hankkeen kehitys- ja arviointipäivillä keväällä 2014. (Menes-tyksen Avaimet 2014.)

Epäonnistumisina voidaan pitää muutaman joukkueen sitoutumisen puutetta. Heidän kohdallaan koulutuskokonaisuus ei toteutunut toivotulla tavalla ja prosessia ei saatu kunnialla päätökseen. Koulutusmateriaalin muokkaus oli ajoittain liian hidasta ja arviointi kokonaisuudessaan hankkeen alkupuolella hieman sekavaa. Seurantajakson tehtäviin tulee panostaa ja ohjeistaa ne joukkueille heti koulutusprosessin alussa. Tämä prosessin vaihe vaati hanketiimin mukaan vielä jatkokehittämistä (Menestyksen Avaimet 2014).

Näiden ohella opittiin, että ikäero osallistujien kesken ei saa olla liian suuri, konkretiaa ja työkaluja tulee nuorten koulutuksissa olla huomattavasti enemmän kuin faktaa ja kehotuksia. Lisäksi opittiin, että eri urheilulajien edustajia voi olla samassa koulutuksessa samaan aikaan paikalla, sillä sisällöt sopivat kaikille nuorille, urheilulajiin tai muuhun harrastustaan katsoomatta. Kun koulutus on nuorille pakollinen, osa joukkueen kauden ohjelmaa ja valmentaja on koulutuksen toteuttamiseen sitoutunut, on nuorten ryhmien osallistuminen niin määrällisesti kuin laadullisesti parasta.

Toimintamallin jalkauttamiseen liittyen viesti oli seuran puolelta selvää. Ne, seurat jotka kommentoivat jalkauttamiseen liittyviin kysymyksiin korostivat ulkopuolisen kouluttajan merkitystä. He kokivat ulkopuolisen toimijan olevan nuorten silmissä uskottavampi kuin oman valmentajan, kun sisällöt koskivat muuta kuin varsinaista lajiharjoittelua. He eivät kokeneet seuran tai valmentajien resursseja riittäviksi toiminnan itsenäiseen jatkamiseen. Toimintamallin toivottiin kuitenkin jatkuvan pilottiseuroissa myös hankekauden päättymisen jälkeen.

*Juurruttamiseen liittyvä työskentely ja hankkeen jatkosuunnitelmien työsti oli aloitettu juuri tähän opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuskauden lopussa. Kehitystyö oli siis tässä kohdalla (keväällä 2014) vielä kesken.*

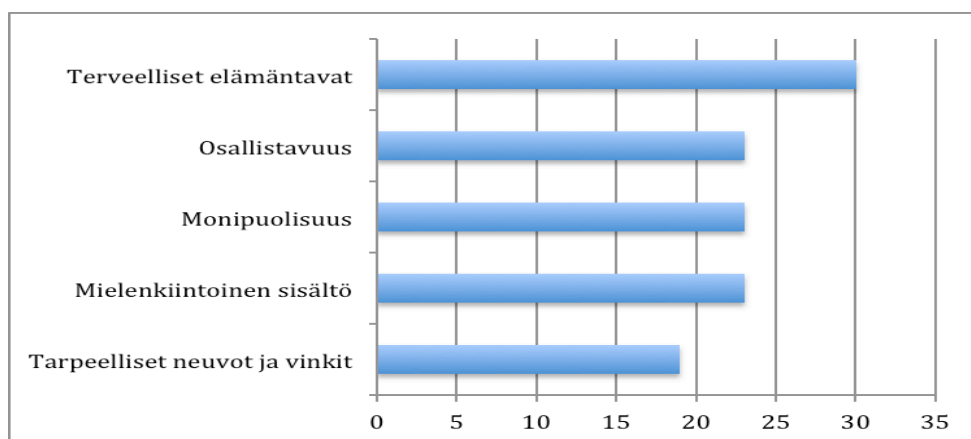
### 8.3 Nuorten näkemyksiä Menestyksen Avaimet -koulutusmallista

#### 8.3.1 Tyttöjen näkemyksiä ensimmäisestä koulutuksesta

”Mukavaa, että saatiin tehdä tää meidän joukkueen kanssa.”

Tytöstä 70 % (n=43) kertoi oppineensa ensimmäisessä Menestyksen Avaimet -koulutuksessa uutta. Sisällöistä terveelliset elämäntavat oli eniten pidetty. Myös osallistavasta työskentelytavasta ja monipuolisesta sekä kokonaisuudessaan mielenkiintoisesta sisällöstä pidettiin. (Kuvio 2.)

Tyttöjen osalta 16 % koki huonona tai tarpeettomana koulutuksen liian pitkän keston, 13 % päihteistä puhumisen ja 5 % tuttujen asioiden läpikäymisen (n=61). Suurimman osan mielestä koulutuksesta ei puuttunut mitään (85 %).



Kuvio 2: Tyttöjen ensimmäisessä koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=43)

Terveellisten elämäntapojen lisäksi tytöt kertoivat oppineensa ajanhallintataidoista (11 %), ryhmäpaineesta ja päihteistä, erityisesti päihteiden vaikutuksesta urheilusuoritukseen (11 %), (n=61). Tytöt kommentoivat seuraavaa: ”Aiheet olivat mielenkiintoisia ja tarpeellisia”, ”Opin miten oikeasti pitää syödä”, ”Opin miten yhdistää koulu ja harrastus”, ”Koulutus sai miettimään elämää”, ”Sain koulutuksesta lisää itseluottamusta tulevaisuuteen”, ”Saatiin paljon tietoa uusista asioista, kiitos!”

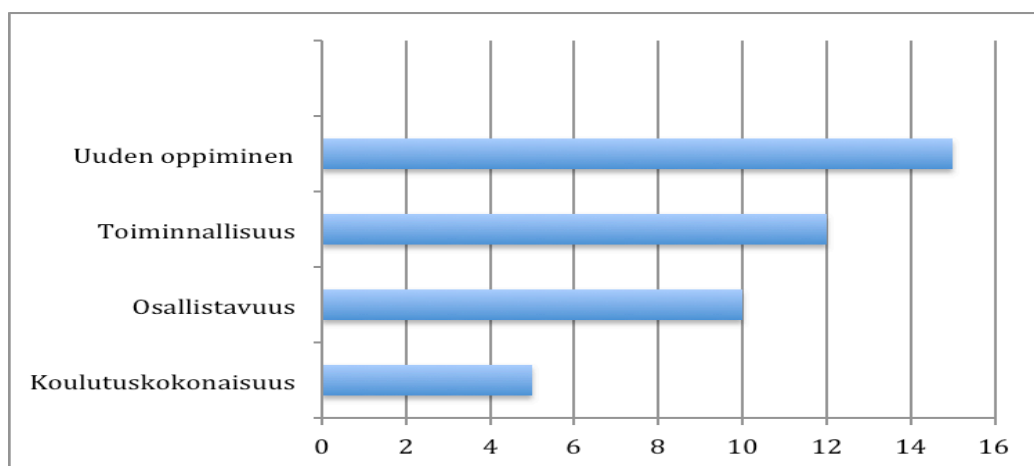
### 8.3.2 Tyttöjen näkemyksiä toisesta koulutuksesta

Toisen koulutuskerran teemana oli henkinen hyvinvointi ja valmentautuminen, palautteisiin vastasi 59 tyttöä. Palaute koulutuksista oli pääosin erittäin positiivista, palautteiden keskiarvojen ollessa joka osa-alueella yli kolmen. (Taulukko 1).

Taulukko 1: Tyttöjen toisen koulutuskerran palaute (%) (n=59)

	Täysin-samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yht.	ka.
Koulutus oli hyödyllinen/ tarpeellinen	58	37	5	0	100	3,5
Koulutus oli mielenkiintoinen	56	30	12	2	100	3,4
Koulutus oli monipuolinen	63	32	3	2	100	3,7
Minulla oli mukavaa	62	31	5	2	100	3,5
Koulutus vastasi odotuksiani	41	45	11	3	100	3,3
Opin koulutuksessa uutta	59	34	2	5	100	3,5

Toisella koulutuskerralla tytöt kertoivat oppineensa itseluottamuksesta ja itsetunnosta (17 %), tunteiden tunnistamisesta ja hallinnasta (17 %), motivaatiosta (10 %) sekä yleisesti henkisen hyvinvoinnin merkityksestä sekä siitä, mitä menestyminen vaatii (5 %) (n=59). Parhaana kokemuksena pidettiin uuden oppimista. (Kuvio 3.)



Kuvio 3: Tyttöjen toisessa koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=59)

Tarpeellisimpana ja mieluisimpana teemoina koettiin motivaatio (46 %) ja itseluottamus (41 %). Suurimman osan mielestä koulutuksesta ei puuttunut mitään (76 %) (n=59). Muutama koki, että motivaatiosta olisi voitu puhua ja neuvoja olisi voitu antaa vielä enemmänkin. Koulutuksen sisältöjen käsittelyn toivottiin jatkuvan joukkueen sisällä keskustelujen muodossa, henkilökohtaisilla keskusteluilla valmentajan kanssa ja lisäkoulutuksilla. Keskiarvoksi tyttöjen toinen koulutuskerta sai 8,9 (asteikolla 4-10).

### 8.3.3 Poikien näkemyksiä ensimmäisestä koulutuksesta

”Opin tajuamaan, miten monta askelta huipulle menemisessä on.”

Poikien koulutuspalautteisiin vastasi yhteensä 83 poikaa. Koulutuksen monipuolisuus ja tarpeellisuus/ hyödyllisyys nousivat keskiarvojen vertailussa hieman muiden arvioitavien osa-alueiden yläpuolelle. Näissäkin koulutuksissa keskiarvot ylsivät kolmen paremmalle puolelle ja vastausvaihtoehdoista 3 ja 4 saivat eniten kannatusta. (Taulukko 2.)

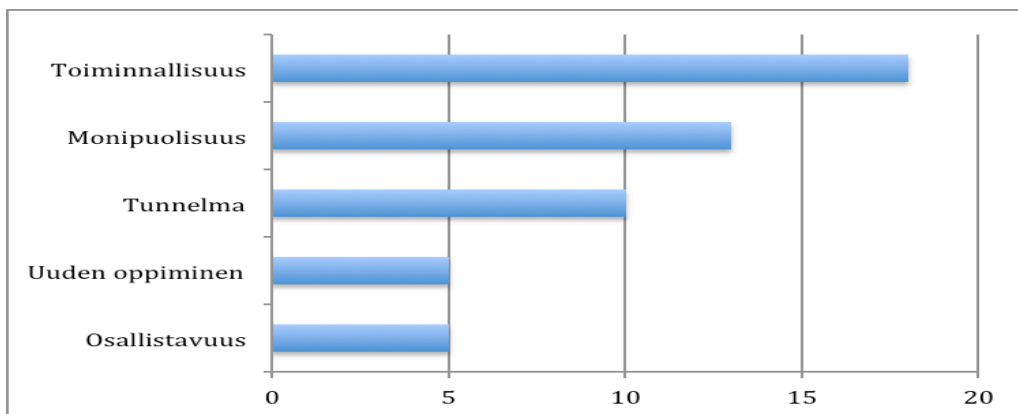
Taulukko 2: Poikien ensimmäisen koulutuskerran palaute (%) (n=83)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yht.	ka.
Koulutus oli hyödyllinen/ tarpeellinen	47	49	3	1	100	3,4
Koulutus oli mielenkiintoinen	27	55	18	0	100	3,1
Koulutus oli monipuolinen	51	48	1	0	100	3,5
Minulla oli mukavaa	30	58	12	0	100	3,2
Koulutus vastasi odotuksiani	28	54	16	2	100	3,1
Tulen mielelläni 2. koulutukseen	33	53	13	1	100	3,2
Opin koulutuksessa uutta	37	46	15	2	100	3,2

Pojat kertoivat palautteissa muun muassa seuraavaa: ”Opin, että ammattiin kannattaa tehdä nuorena töitä”, ”Opin tietämään hyvät elämäntavat”, Opin, että pitää pitää itsestään huolta”, Opin monia uusia asioita hyvästä elämästä, ”Opin asioita urheilijan arkipäivästä”, ”Opin erilaisia asioita ruokailusta, urheilusta ja koulutuksesta” ja ”Opin mitä tarvitaan menestymiseen”.



Koulutuksessa opittiin erityisesti terveellisistä elämäntavoista (36 %), ammattiurheilijan urasta ja mitä huipulle pääseminen vaatii (14 %) sekä uutta tietoa yleisesti ”vähän kaikesta” (17 %). Tarpeellisimpana teemana koettiin terveelliset elämäntavat (46 %) (n=83). Tarpeellisimmaksi koetusta teemasta opittiin palautteen mukaan myös eniten. Toiminnallisuus ja koulutussisältöjen monipuolisuus koettiin hyvinä. (Kuvio 4.)



Kuvio 4: Poikien ensimmäisessä koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=83)

Eniten pidettiin videomateriaalista (24 %) ja keskusteluista (17 %) sekä tarinoista (11%). Suurimman osan mielestä koulutuksesta ei puuttunut mitään (92 %), (n=83). muutama toivoi aktiivisuutta ja keskusteluja lisää. Koulutussisältöjen käsittelyn toivottiin jatkuvan joukkueen sisällä ”samalla tavalla” ja ”hyvin”. Tämä kysymys olisi pitänyt muotoilla toisella tapaa, näitä vastauksia oli vaikea analysoida. Keskiarvokseen koulutus sai 8,6 (asteikolla 4-10).

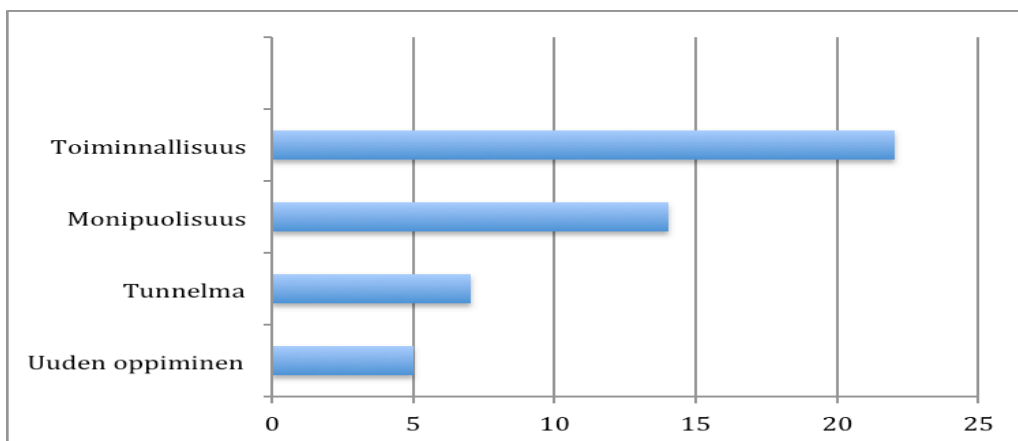
#### 8.3.4 Poikien näkemyksiä toisesta koulutuksesta

Pojat kertoivat oppineensa yleisesti henkisestä valmistautumisesta ja valmennuksesta (13 %), itsetunnosta ja itseluottamuksesta (8 %), motivaatiosta (7 %) sekä tavoitteiden asettelusta ja ”katseen suuntaamisesta tulevaan” (7 %).

Taulukko 3: Poikien toisen koulutuksen palaute (%) (n=86)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yht.	ka.
Koulutus oli hyödyllinen/ tarpeellinen	34	57	7	2	100	3,2
Koulutus oli mielenkiintoinen	29	49	20	2	100	3,1
Koulutus oli monipuolinen	41	46	12	1	100	3,4
Minulla oli mukavaa	44	48	8	0	100	3,4
Koulutus vastasi odotuksiani	37	49	12	2	100	3,2
Opin koulutuksessa uutta	40	42	10	8	100	3,1

Poikien kohdalla koulutuksen monipuolisuus koettiin myönteisenä kokemuksena, samoin kuin tyttöjen kohdalla. Yhtä hyvän keskiarvon sai koulutuksen rento tunnelma, ”minulla oli mukavaa” -väittäjä. Jälleen kaikkien keskiarvojen yltäessä yli kolmeen. (Taulukko 3.)



Kuvio 5: Poikien toisessa koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=86)

Toiminnallisuus korostui ensimmäisen koulutuksen tapaan koulutuksen herättämissä myönteisissä kokemuksissa (kuviokuva 5). Tarpeellisimpina teemoina koettiin motivaatio (37 %) ja itsetuottamus (28 %). Muutamat kokivat koulutuksen liian pitkäksi (6 %) (n=86). Koulutussisältöjen käsittelyn toivottiin jatkuvan joukkueen sisällä ”hyvin” ja ”samalla tavalla”. Lisäksi toivottiin, että asioista puhuttaisiin enemmän. Keskiarvoksi muodostui sama kuin ensimmäisellä koulutuskerralla: 8,6.

”Itsepuhe auttaa ja muita kannattaa kehua”, kommentoi eräs koulutukseen osallistunut poika.

#### 8.4 Ulkoisen arvioinnin tuloksia

Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus toteuttaa Menestyksen Avaimet -hankkeen ulkoisen arvioinnin. Selvityksessä ja arvioinnissa kartoitetaan Menestyksen Avaimet -hankekausien aikana ilmeneviä muutoksia nuorten urheilijoiden terveyteen liittyvissä tiedoissa, asenteissa, osaamisessa ja terveystottumuksissa. Tämän rinnalla tavoitteena on selvittää urheiluseurojen, valmentajien ja nuorten vanhempien terveydenedistämisaktiivisuutta. (Hämälä, Villberg & Kokko 2013, 11.) Jälkimmäinen tutkimuksen osa ei ole tarkastelun kohteena tässä opinnäytetyössä vaan päähuomio kohdentuu itse koulutusprosessiin sekä nuoriin urheilijoihin. Jyväskylän toteuttamat kyselyt olivat muutaman vuoden ajan selkeä ja tärkeä osa Menestyksen Avaimet -prosessia, tuottaen tieteellisiä tuloksia toimintamallin ja prosessin vaikuttavuudesta. Kyselyt toivat myös omat haasteensa prosessin toteuttamiseen urheiluseuroissa. Tämän vuoksi päätin ottaa ulkoisen arvioinnin tuloksia tarkasteluun tähän opinnäytetyöhön.

Menestyksen Avaimet -koulutuksiin osallistuvat nuoret vastasivat Jyväskylän yliopiston kyselyihin ennen koulutusprosessin alkua ja sen jälkeen. Sähköiseen kyselyyn jaettiin ohjeistus hankkeen oman esikyselyn toteutuksen yhteydessä. Selvitykseen kuuluva vanhempien kysely toteutettiin hankkeen vanhempainilloissa ja seuran toimihenkilöille sekä valmentajille suunnattu kysely lähetettiin seuroille ennen koulutusprosessin alkua.

Jyväskylän yliopiston toteuttamassa alkukartoituksessa (syksy 2013) kuvattiin nuorten terveystottumuksia ja asenteita koulutusprosessin alussa ja selvitettiin nuorten arvioita tehokkaista nuorille suunnatuista terveyden edistämisen toimista. Nuorten alkukyselyssä selvitettiin muun muassa nuorten liikunta-aktiivisuutta, terveyden lukutaitoa, asenteita, kouluun ja ajanhallintaan sekä terveystottumuksiin liittyviä kysymyksiä. Lisäksi kysyttiin nuorten näkemystä siitä, onko valmentaja käsitellyt nuorten kanssa terveyteen liittyviä asioita. Loppukyselyssä suurin osa kysymyksistä oli samoja kuin alkukyselyssä, jotta tuloksien vertaaminen mahdollistui. Kyselyistä tehtiin omat versiot 5-6-luokkalaisille ja 7-luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille. Pääpiirteittäin kyselyt olivat samat, erona olivat muun muassa nuorempien kyselyistä poistettut muutamat päihdeaiheiset kysymykset. (Hämälä ym. 2013, 11-13.)

Vuoden 2013 loppuun mennessä arviointitutkimuksessa oli valtakunnallisesti mukana 25 ryhmää. Alakouluikäisten kyselyyn oli vastannut 44 ja yläkouluikäisten 176 nuorta. Vastausprosentti oli 52. Tyttöjä vastanneista nuorista oli 40 % (n = 70) ja poikia 61 % (n = 106). (Hämälä ym. 2013, 14, 17.) Seuraavassa esitellään hieman alkukartoituksen tuloksia.

Jyväskylän yliopiston arviointitutkimuksen käynnistyessä jännitettiin kovasti sitä, kuinka nuoret saadaan innostumaan ja vastaamaan hankkeen kannalta erittäin tärkeään kyselyyn. Kysely oli selvästi vaativampi ja pidempi kuin hankkeen oma alkukysely. Tiedossa oli, että tieteellis-

tä tutkimusta on mahdoton tehdä, mikäli aineistoa ei ole riittävästi tarjolla. Näin ollen mukaan oli saatava hyvä prosenttiosuus koulutuksiin osallistuneita nuoria ja korostettava heille kyselyn huolellista täyttöö, rehellistä vastaamista ja kärsivällisyyttä loppuun asti pääsemiseksi. Alkuun kyseiset kyselyt koettiin hyvinkin haastavina, vastausprosentin pelättiin jäävän liian alhaiseksi ja vaikuttavuusarvioinnin näin liian heikoksi. Kyselyihin ei aluksi saatu tarpeeksi vastaajia, mutta muistutusviestien jälkeen prosentit alkoi kasvamaan. Kyselyiden merkityksestä informoitiin niin huoltajia kuin valmentajia ja heitä pyydettiin muistuttamaan nuoria ja korostamaan vastaamisen merkitystä. Ensimmäisen vastauskerän prosentti nousi lopulta 52, mitä voinee pitää melko hyvänä tuloksena. On myös syytä huomioda, että Jyväskylän tutkimus on vielä kesken ja lopulliset vastausprosentit ja koulutusmallin synnyttämät vaikutukset tiedetään vasta ensi vuonna 2015.

Yläkouluikäisiä kyselyyn vastaajia oli selvästi enemmän, mikä selittyy sillä, että syksyn 2013 aikana kohdattiin enemmän kyseisen ikäryhmän edustajia, samoin kuin poikia enemmän kuin tyttöjä. Suurin osa nuorista liikkui viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Tämä tulos on hyvin selvä, olihan suurin osa kyseisen tutkimusjakson aikana koulutuksiin osallistuneista nuorista kilpaurheilijoita. Myöskin melko suuri todennäköisyys (60 %) urheilun tai liikunnan harrastamiselle 20 vuoden kuluttua on helppo ymmärtää, niin motivoituneita liikkujia nuorten joukossa oli. Niin kyselyissä esiin nousivat vanhempien kannustamisen kuin valmentajan kanssa jaettu keskusteluyhteys nousivat esiin myös Menestyksen Avaimet -koulutuksissa. Avointa ja rehellistä vuoropuhelua toivottiin puolin ja toisin.

Kyselyiden tulos siitä, että lähes puolet vastaajista kokivat tehokkaana keinona, urheilijana kasvamisen edistämiseksi, sen että joku nykyinen huippu-urheilija tulee nuorten harjoituksiin keskustelemaan heidän kanssaan, oli hankkeen kannalta mainio tulos. Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuudet on suunniteltu niin, että nuorten ja kouluttajan vuoropuhelun lisäksi tilaisuuksissa on mukana joku nuorille tuttu huippu-urheilija, joka toimii niin urheilun kuin muun elämän kannalta hyvänä esimerkkinä ja roolimallina nuorille. Pääosin huippu-urheilijat oli haastateltu etukäteen ja he olivat olleet videon välityksellä koulutuksissa mukana. Esimerkillä on voimaa! Myöskin infolehtisten jaon poisjättäminen hankekokonaisuudesta tuntuu tuloksien valossa oikealta ratkaisulta: yli puolet nuorista ei kokenut menetelmää kovin tehokkaana ja 13 % mielestä infolehtiset koettiin urheilijan kasvamisen edistämiseksi tehottomana keinona.

Koulutyöstä kyselyyn vastanneet nuoret rasittuivat pääosin vähän tai jonkin verran ja tytöistä selvästi yli puolet ja pojistakin lähes puolet olivat sitä mieltä, että koulunkäynti on tärkeää oman tulevaisuuden kannalta. Myöskin todistusten keskiarvot osoittivat nuorten panostusta ja ajankäyttöä myös koulutyöhön. Näiden tulosten mukaan kova harjoittelu näytetään voivan yhdistää koulun käyntiin ja molemmissa voidaan pärjätä. Hankkeen omien kyselyiden ja koulutuksissa esiin tulleiden kommenttien mukaan esimerkiksi 20 tuntia viikossa harjoittelevat

nuoret kokivat varsin usein ajan riittävän hyvin myös koulutehtävien tekoon ja ajan yleisesti riittävän kaikkeen mihin sen tuleekin riittää. Oman kokemuksen ja havaintojen mukaan motivoituneilla urheilijoilla ajanhallinnan kanssa ei välttämättä ole ongelmia - halutaan menestyä niin koulussa kuin urheilukentillä, aikaa jaetaan molemmille kentille.

Menestymisen halu ja omasta kunnosta huolehtiminen saattoivat vaikuttaa myös terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Esimerkiksi vastaajat eivät olleet juuri tupakkaa polttaneet ja alkoholin käytön suhteen vastausprosentit olivat melko alhaiset. Myöskin viime vuosina suositaan kasvattanut energijuomien käyttö oli kyselyihin vastanneiden nuorten keskuudessa vähäistä. Menestyksen Avaimet -koulutuksissa korostetaankin terveellisen ja säännöllisen ruokarytmin sekä riittävien yöunien merkitystä urheilijana kasvamisessa ja kehittymisessä sekä luonnollisesti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikuttajina. Energijuomat eivät korvaa nuorelle tarpeellisia aterioita tai yöunia!

## 9 Tutkimustulosten tarkastelu

### 9.1 Nuoret Menestyksen Avaimet -koulutusprosessissa

Tässä alaluvussa kuvataan Menestyksen Avaimet -koulutusprosessiin osallistuneiden nuorten kokemuksia koulutuksen sisällöistä ja kokonaisannista. Tulosten tarkastelussa avataan nuorten kokemuksia, sillä nuorille urheilijoille kohdistetut kaksi koulutusta ovat koko koulutusprosessin kannalta isoimmat osiot ja nuorten koulutuspalautteet ovat osa tutkimusaineistoa.

Koulutuksiin osallistuneet nuoret olivat pääosin tyytyväisiä koulutuksen antiin ja kokivat ne sisällöiltään mielenkiintoisina ja monipuolisina. Lisäksi koulutuksia pidettiin pääosin tarpeellisina ja suurin osa nuorista kertoi oppineensa koulutuksissa uutta. Koulutuksiin osallistuneiden tyttöjen ja poikien palautteissa oli nostettu esiin hyvin paljon samoja asioita, esimerkiksi toiminnallisuudesta pidettiin ja ensimmäisessä koulutuksessa opittiin eniten terveellisistä elämäntavoista. Niin tytöillä kuin pojilla palautekyselyiden valintakysymysten vastaukset (asteikolla 1-4) olivat kaikkien kohtien osalta keskiarvoltaan yli kolmen. Kummaltakaan, tytöt tai pojat, eivät nimenneet merkittäviä puutteita tai turhia aiheita koulutuksen sisällöissä. Erojaikin oli luonnollisesti havaittavissa. Nämä tulokset viittaavat siihen, että koulutusmenetelmät olivat olleet monipuolisia.

Poikien kohdalla ensimmäinen koulutus koettiin aavistuksen hyödyllisemmäksi kuin toinen koulutus (ka. 3,42 ja 3,22), samoin koettiin monipuolisuuden kohdalla (ka. 3,49 ja 3,36). Toinen koulutus taas koettiin mukavammaksi (ka. 3,36 ja 3,18) ja paremmin odotuksia vastaavaksi (ka. 3,21 ja 3,07). Muutoin merkittäviä eroja eri koulutusten palautteissa ei ollut löydettävissä (kyseiseen osioon) liittyen. Niin tytöt kuin pojat oppivat palautteiden mukaan toi-

sessä koulutuksessa itseluottamuksesta. Tämän rinnalla tyttöjen vastauksissa korostuivat tunteet: tunteiden hallinta ja tunnistaminen ja poikien vastauksissa tavoitteet ja ”matka kohti huippua”. Tytöt puhuivat enemmän henkisestä hyvinvoinnista ja pojat taas henkisestä valmennuksesta ja valmistautumisesta.

Toiminnallisuus, osallistava työskentely ja rento tunnelma saivat myös monilta kiitosta. Näihin edellä mainittuihin koulutuksien suunnitteluvaiheessa alun perin pyrittiinkin – koulutusmallista haluttiin rakentaa mahdollisimman vuorovaikutuksellinen ja toiminnallinen, luentomaista kokonaisuutta haluttiin välttää. Koulutuskokonaisuutta pidettiin niin osallistuneiden nuorten kuin hankkeen työntekijöiden osalta niin rakenteeltaan kuin sisällöiltään toimivana ja tarpeellisenä. Kokonaisuus eteni loogisesti, vastasi tarpeeseen, synnytti lisäarvoa seuran muuhun toimintaan, eteni sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti, hyödynsi monipuolisesti erilaisia työmenetelmiä ja tavoitti kokonaisvaltaisen kohderyhmän: nuoret, vanhemmat ja valmentajat. Koulutusmallin sisältöjen kannalta oli erinomaisen tärkeää, että vanhemmat ja valmentajat viestivät asioiden merkityksestä samalla tavoin, esimerkiksi nuoren urheilijan koulunkäyntiin liittyen.

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksien mukaan Menestyksen Avaimet -koulutussisällöt vastasivat nuorten tarpeita ja monet kertoivat oppineensa uutta. Hankkeen taustalla vaikuttaneet tutkimustulokset ja teoriapohja on onnistuttu ilmeisen hyvin muuttamaan nuorille opetettavan tiedon muotoon. Koulutusteemat oli rakennettu vastaamaan osallistujien tarpeita ja mielenkiintoa. Tämän ohella tulokset osoittavat, että koulutuksissa oli viihdytty ja koulutuskokonaisuudet koettu monipuolisina (ks. alaluvut 8.3.2 - 8.3.4.) Hanketiimin mukaan koulutuskokonaisuus oli laadukas, toiminnallinen ja monipuolinen, ei nuorelle tylsä. Seurajohtokin koki koulutusmallin hyvänä.

Urheiluseurajohdon myönteinen suhtautuminen Menestyksen Avaimet -koulutusmalliin ja nuorilta saatu myönteinen koulutuspalautte ovat tulevaa silmällä pitäen hyvä tulos. Tiedämme, että odotukset urheiluseurojen toimintaa kohtaan ovat muuttuneet, niiltä odotetaan vahvempaa roolia koko suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan osatekijänä. Liikunnan ja urheilun kenttään liitetään yhä voimakkaammin muita merkityksiä (terveys) kuin pelkkä liikkuminen. Urheiluseurojen tarjoamaan toimintaan osallistumisen odotetaan edistävän terveyttä. (Kokko 2006, 61–62.) Grekin (2008, 50) tutkimustuloksien mukaan nuorten elämän keskeisten ympäristöjen kuten koulun ja harrasteympäristöjen toiminnan kehittäminen kokonaisvaltaisesti nähdään terveyden edistämisen asiantuntijoiden keskuudessa tärkeänä haasteena. Urheiluseurojen lienee muokattava ja uudistettava toimintaperiaatteitaan tulevaisuudessa, jotta he pystyvät paremmin vastaamaan heitä koskeviin odotuksiin ja toiveisiin.

Menestyksen Avaimet -koulutuksiin osallistuneet nuoret kokivat koulutukset hyödyllisinä ja opettavaisina. Tärkeää olisi, että näiden tärkeiden asioiden käsittely ei jäisi vain yhteen koulutusprosessiin vaan mahdollisuus tärkeiden asioiden kertaamiseen ja uuden oppimiseen säilyisi tulevaisuudessakin. Tämä vaatii niin valmentajien sitoutumista kuin urheiluseurojen rakenteiden muokkaamista, mutta myös sitä, että nuoret pysyvät seuran toiminnassa jatkossa. Urheiluseuratoiminnasta poisjäänti saattaa laskea merkittävästi nuoren liikunta-aktiivisuutta.

Nuoret ovat yläkoulun alkuun asti aktiivisesti urheiluseuratoiminnassa, tämän jälkeen mielenkiinto siirtyy muualle, kun osallistujamäärät vanhemmissa ikäluokissa kääntyvät laskuun. Myllyniemen ja Bergin (2013, 80) mukaan ylivoimaisesti merkittävin syy urheiluharrastuksen lopettamiselle on se, että muuta asiat alkavat kiinnostaa. Syitä voitavat olla myös harrastuksen vievä aika tai uuden harrastuksen aloittaminen. Liikunta saattaa siis vaihtua johonkin muuhun harrastukseen. WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin perustuvassa selvityksessä taustoitettiin myös opetus- ja kulttuuriministeriön esittämää huolestunutta viestiä liikunta-aktiivisuuden jyrkästä vähenemisestä nuoruusiässä Suomessa. Päivittäisestä liikunnasta koostuva kokonaisliikunta-aktiivisuus väheni iän myötä selvästi, kun 11-vuotiaista pojista runsas kolmannes ja tytöistä neljännes liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Vastaava osuus oli 15-vuotiailla pojilla pienentynyt alle neljännekseen ja tytöillä kymmenesosaan. Urheiluseurojen haasteena on yläkouluikässä urheiluharrastuksensa lopettavien nuorten suuri osuus. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 74, 77.)

Laajan suomalaisen pitkittäistutkimuksen mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen urheiluseurassa lapsuus ja nuoruusiässä ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisena. (LIKES & Jyväskylän yliopisto 2014, 10). Pohdittaessa miten lapset ja nuoret voivat pysyä kokonaisvaltaisesti terveinä nyt ja aikuisina, on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen merkittävässä asemassa. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tarvitaan mukaan niin lapset, heidän vanhempansa, opettajat kuin myös päättäjät. Lasten ja nuorten mukaan vanhemmat yhdessä ystävien ja valmentajien kanssa ovat tärkeimpiä liikuntaa tukevia ja liikuntaan kannustavia tahoja. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 24–26.) Nipulin (2011, 38) mukaan psykologiaa, kasvatus- tai yhteiskuntatieteitä ei ole liiemmin hyödynnetty lasten ja nuorten liikunnan parissa pitämiseksi. Tämänkin vuoksi urheiluseurojen tulisi kohdentaa huomio kilpaurheilun ja lajitaitojen opettamisen ulkopuolelle. Pysyisivätkö nuoret mukana urheiluseuratoiminnassa pidempään, mikäli heidän kokonaisvaltainen hyvinvointi huomioitaisiin paremmin ja terveyden edistämisen näkökulma olisi harjoittelussa vahvemmin esillä?

## 9.2 Menestyksen Avaimet -koulutusprosessi

Tässä alaluvussa vastataan tarkemmin tutkimusprosessin alussa asetettuihin ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen: Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi ja miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui?

Suurelta osin Menestyksen Avaimet -koulutusprosessi toteutui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti ja ilman suurempia ongelmia. Hidasteita ja jokunen korkeampikin este osui tutkimusjakson varrelle. Tietenkin kaikkien valmentajien ja vanhempien olisi toivottu olevan sitoutuneempia toimintaan, aikataulujen ratkeavan kaikkien seurojen kanssa yhdellä sähköpostiviestillä ja jokaisen mukaan lähteneen joukkueen pysyneen matkassa mukana loppuun asti. Siihen nähden, että pilottikauden ajan koulutukset olivat osallistujille maksuttomia, haasteita osui matkalle yllättävän monta. Osallistuminen oli kuitenkin kaikille täysin vapaaehtoista ja kattavan koulutuspaketin saaminen joukkueelle ei vaatinut runsaita ponnisteluja joukkueiden yhteishenkilöiltä tai valmentajilta. Menestyksen Avaimet -koulutus paketti oli rakennettu mahdollisimman kevyeksi joukkueen aikuisia silmällä pitäen. Mielenkiintoista onkin nähdä miten prosessi etenee muissa harrastusryhmissä, joihin koulutusmallia tullaan jatkossa urheiluja liikuntaseurojen rinnalla viemään. Kuinka muiden harrastusryhmien ohjaajat saadaan toimintaan sitoutumaan?

Lähtökohtaisesti kuitenkin prosessi onnistui erinomaisesta suuremman osa kanssa: aikataulut saatiin vaivattomasti sovittua ja niissä pysyttiin, vanhemmat osallistuivat vanhempainiltaan, samat nuoret olivat seuran molemmissa koulutuksissa mukana, valmentajat osoittivat kiinnostusta koulutusteemojen käsittelyä kohtaan ja seurajohto toivoi toiminnalle jatkoa seurassa ja jakoi ajatuksiaan toiminnan juurruttamismahdollisuuksiin liittyen. Koulutuskokonaisuus ja sen sisällöt koettiin tarpeellisiksi ja erinomaiseksi lisäksi seuran muuhun toimintaan - useammat seurat puhuivatkin selvästi lisäärvosta, jota koulutusmalli heidän mielestään seuralle toi. Onnistumisen kokemukset olivat yhteneviä kaikilla hankkeen pilottipaikkakunnilla, kuitenkin haasteitakin tuntui kaikilla paikkakunnilla riittävän. Moniin ongelmiin ja haasteisiin pystyttiin reagoimaan melko nopeastikin ja näihin haasteisiin pystyttiin vastaamaan, esimerkkinä ulkoisen arvioinnin alun alhaiset vastausprosentit, jotka vanhempien muistuttamisen jälkeen saatiin nousemaan. Muutaman haasteeseen ei vielä hankkeen ensimmäisinä vuosina pystytty kunnolla vastaamaan, muun muassa valmentajien alhainen sitoutumisen aste.

Menestyksen Avaimet -hanketiimin mukaan koulutusprosessi säilyi lähes muuttumattomana koko tutkimusjakson ajan. Prosessi käynnistettiin pilottiseurojen kanssa tapaamisella, jossa tavattiin seura- ja/tai valmennusjohto. Tämän jälkeen toteutettiin esikyselyt, joiden yhteydessä jaettiin myös ohjeistus ulkoiseen arviointiin liittyvään esikyselyyn. Koulutusprosessin alku: seuratapaaminen, valmentajien ja vanhempien tiedottaminen ja koulutusaikataulun sopiminen sujuivat vaivattomasti. Seurajohtoon tapaaminen kasvokkain koettiin ratkaisevana tekijänä. Tällöin koulutuskokonaisuus on helpompi avata ja mahdollisesti väärinymmärrykset korjata ennen kuin ne muodostuvat varsinaisiksi esteiksi. Suurimman osan kanssa päästiin hyvin alkuun.



Pari ryhmää, jotka oli alun perin sovittu koulutuksiin mukaan lähteväksi, eivät lopulta lähteneet mukaan ja muutamalta koulutuskokonaisuus jäi kesken. Syynä tähän oli muun muassa ryhmähaastattelussa useasti esiin noussut valmentajien sitoutumisen puute. Kokonaismäärään nähden kesken jääneiden prosessien määrä oli kuitenkin pieni. Vain muutaman prosessin kesken jäämistä voidaan peilata Penttisen (2007, 88–92) tutkimustuloksiin siitä, että kaksi kolmasosaa (n=158) tutkimukseen osallistuneista valmentajista mielsi vastuutehtäväkseen myös nuorten terveyden edistämisen kaiken urheiluseuratoiminnan aikana ja melkein kaikki valmentajat olivat sitä mieltä, että terveyden edistäminen on olennainen osa urheiluvalmennusta. Yli 80 % valmentajista uskoi, että he valmentajina omaavat hyvät mahdollisuudet vaikuttaa nuorten terveystietoisuuteen. Tuloksien mukaan valmentajien terveyden edistämisen asenne näyttöytyi myönteisempänä, kun seuran yleinen terveyden edistäminen oli paremmin huomioitu.

Lasten ja nuorten seuratoiminta tulisi nähdä ennen kaikkea terveyden edistämisen mahdollisuutena (Kokko 2006, 65). Ratkaisevaa onkin kuinka terveyden edistäminen viedään konkreettisesti seuran arkeen, osaksi sen rakenteita ja toimintaperiaatteita. Seuran johdon ja valmentajien tulisi jakaa yhteinen näkemys terveyden edistämisen merkityksestä ja sen toteuttamisesta urheiluseuran arjessa. Kokon (2006, 64) mukaan terveyden kannalta positiivisten muutoksien aikaansaamiseksi seuran syvärakenteissa, tulee vaikuttaa myös seuran ylimpiin päätäviin elimiin, kuten puheenjohtajaan ja hallitukseen.

Näiden tuloksien mukaan valmentajat kokivat terveyden edistämisen työn urheiluseuraympäristössä tärkeäksi ja olivat myös halukkaita kehittämään omaa osaamistaan terveyden edistämisen suuntaan. Valmentajat siis ainakin kokivat terveyden edistämisen työn merkittäväksi, mutta kuinka nämä kokemukset siirtyvät käytäntöön? Tämän prosessiarvioinnin mukaan valmentajat eivät useammassa seuroissa sitoutuneet kunnolla prosessi läpivientiin, esimerkiksi osallistamalla vanhempainiltaan.

Hanketiimin sisällä ihmetystä herättivät haasteet koulutusajankohtien sopimisessa ja muutamien koulutuksien peruuntumisessa. Vaikka koulutusmallin koettiin useissa seuroissa tuovan selvää lisäarvoa seuran muuhun toimintaan, kohtasi hanke yllättäviä haasteita ja vastoin käymisiä. Kun muutamat ryhmät esimerkiksi viime hetkellä jättäytyivät pois sovitusta prosessista, ei heidän tilalleen ehditty enää ottamaan uusia ryhmiä, mikä taas vaikutti vuosikohtaisiin tavoitteisiin asetettuihin osallistujamääriin heikentävästi. Prosessin ensimmäiset isommat haasteet liittyivät ulkoisen arvioinnin kyselyihin vastaamiseen - kuinka saada nuoret vastaamaan kyselyyn itsenäisesti kotona?

Koska kyselyllä kerättiin tieteellistä aineistoa ja pyrittiin selvittämään koulutusmallin vaikutuksia, oli kysely melko laaja. Nuorten tuli siis kotona muistaa vastata kyselyyn ja malttaa täyttää se rauhassa loppuun asti. Se, että nuoret ymmärsivät kyselyn merkityksen ja vastasivat siihen kärsivällisesti ja rehellisesti oli ratkaisevaa, jotta tutkimuksen kannalta oleellinen tieto saatiin esiin. Alun haasteiden jälkeen nuoria saatiin paremmin mukaan kyselyihin, mutta edelleenkin vastausprosentti ei ollut lähellä hankkeen omia esikyselyitä. Vastausprosentti oli kuitenkin 52, mikä oli alun haasteet huomioiden lopulta melko hyvä tulos. Kyselyiden tuottamat lisähaasteet osattiin alussa ennustaa, olihan Menestyksen Avaimet -koulutukset kyselyineen kuitenkin lisätyötä nuorille harjoituksien ja koulutyön rinnalla. Pitkä itsenäisesti täytettävä kysely saattoi tuntua osan mielestä liian työläältä, joku ei ehkä muistanut vastata ja joku taas ei välttämättä kokenut vastaamista tärkeänä.

Ensimmäisestä nuorten koulutuksesta hankkeen työntekijöillä oli pääasiassa hyviä kokemuksia. Osalla koulutuksen monipuolinen sisältö oli aiheuttanut kiireen tuntua ja sisältöä oli koitettu jakaa toisella tavoin. Koulutuksen jälkeen nuorilta kerättiin kirjallinen palaute ja annettiin ohjeistus ensimmäisen seurantajakson vapaaehtoisin tehtäviin. Syksyllä 2013 ja keväällä 2014 ensimmäisen seurantajakson materiaalina toimi hankkeen facebook -sivut, joiden avulla koulutuksen teemoihin voitiin syventyä ja ottaa osaa hankkeen järjestämiin kilpailuihin. Seurantatehtäviin liittyi omat haasteensa: kuinka saadaan esimerkiksi valmentaja innostumaan ja ymmärtämään tehtävien merkitys osana koulutusprosessia? Tehtäviä ei tosin vaadittu tehtäväksi vaan ne olivat vapaaehtoisia. Seurantavaihe ei toteutunut suunnitelmien tai toiveiden mukaisesti, useilla seuroilla tämä vaihe saattoi jäädä kokonaan toteutumatta. Mikäli vaihe on vapaaehtoinen, se on luonnollisesti helpoin jättää muusta paketista pois. Tosin seurantatehtävistä oli tehty hyvinkin kevyitä ja joukkueen omiin harjoituksiin helposti upotettavia. Tehtävien teko joukkueen kesken ei olisi vaatinut mahdottomia lisäponnisteluja.

Nuorten ensimmäistä koulutusta seurasi valmentajien ja vanhempien ilta. Yhdellä hankkeen pilottipaikkakunnista kokeiltiin vanhempainillan järjestämistä nuorten molempien koulutuksen jälkeen. Etuna tässä oli saatujen kokemusten esittelyn mahdollisuus molemmista nuorten koulutuksista, heikkoutena taas vanhempien toiveiden kuulemisen mahdottomuus ennen nuorten toista koulutusta sekä mahdollisesti vanhempien tavoittaminen toisen koulutuksen jälkeen: saadaanko vanhemmat vielä kokoon, kun nuoret on kohdattu ja kauden päätös häämötää? Oman kokemukseni ja havaintojeni mukaan heikosti. Muutoin vanhempainiltoihin saatiin osallistujia vaihtelevasti. Pääkaupunkiseudulla kaikki suunnitellut vanhempainillat toteutuivat ja osallistujia oli melko hyvin paikalla. Muutamien joukkueiden kohdalla osallistujaluvut jäivät alhaisiksi ja valtakunnallisesti muutamat vanhempainillat jäivät kokonaan toteutumatta. Tähän vaikutti todennäköisesti vanhempien sitoutumisen aste joukkueen toimintaan, kuinka tiiviisti ollaan joukkueen arjessa mukana. Haasteet vanhempainillan järjestämiseen liittyen oli-

vat hankkeen työntekijöillä alussa tiedossa. Aiheesta kiinnostuneille vanhemmille haluttiin kuitenkin tarjota keskustelufoorumi sekä lisätietoa käynnissä olevasta hankkeesta.

Vanhempainillan yhteydessä vanhemmat ja valmentajat vastasivat Jyväskylän yliopiston kyselyyn, joka korvasi syksyllä 2013 hankkeen oman palautekyselyn. Lisäksi heille jaettiin ohjeistus nuorten toisen seurantajakson tehtäviin, joista jokaisen ryhmän toivottiin poimivan ainakin yksi toiminnallinen harjoite tehtäväksi. Seurantatehtävien käyttöönottoa ei vaadittu tai seurattu myöskään koulutuksien jälkeen, joten tietoa siitä, kuinka paljon tehtäviä otettiin joukkueittain käyttöön, ei ollut saatavilla.

Nuorten toinen koulutus järjestettiin noin viiden kuukauden kuluttua ensimmäisestä koulutuksesta, jotta tämä saatiin vielä sisään kuluvaan kauteen eikä joukkue ollut todennäköisesti muuttanut ensimmäisestä kerrasta. Kestoltaan koulutus itsessään oli puolitoistatuntia, jonka jälkeen nuoret vastasivat vielä hankkeen omaan palaute- ja loppukyselyyn sekä Jyväskylän yliopiston loppukyselyyn, joka ensimmäisen tapaan täytettiin itsenäisesti kotona. Muutamaa ryhmää lukuun ottamatta toiseen koulutukseen saatiin mukaan saman verran osallistujia kuin ensimmäiseen. Haasteeksi muodostui jälleen ulkoisen arvioinnin kysely, kun kauden loppuminen toi vielä muistuttamisviestien suhteen omat haasteensa. Tähän haasteeseen ei täysin pyritty vastaamaan, mutta onneksi vaikean alun jälkeen vastauksia kuitenkin saatiin.

Koulutuksien jälkeen valmentajille lähetettiin kirjalliset palautteet nuorten koulutuksien kuluksi: asioista, jotka olivat nuoria puhututtaneet ja ajatuksista, joita ryhmän osallistuminen oli herättänyt. Tämä pyydettiin välittämään eteenpäin vanhemmille. Samassa palautteessa pyydettiin valmentajia ja seurajohtoa jakamaan ajatuksiaan koulutusmallin juurruttamiseen liittyen, kuinka heidän mielestään malli voisi jäädä seuraan ja toteutua myös jatkossa? Hyvin nopeasti huomattiin, että koulutusmallia ei voida vain jättää seuraan ja toivoa, että joku seuran henkilöstöstä nappaa sen. Suurin osa seuroista viesti vahvasti ulkopuolisen toimijan puolesta. Tässä riittää siis runsaasti työnsarkaa hankekauden loppuun.

Hankkeen työntekijät olivat pääosin tyytyväisiä ja suurelta osin pilottikoulutukset toteutuivat suunnitellun prosessin mukaisesti, kuitenkin myös useita kehittämiskohtia nostettiin esiin. Heti prosessiin alkuun osuvaa seuratapaamista ja sen kohdistamista pohdittiin esimerkiksi haastattelussa. On tarpeen pohtia ja tiedustella seuralta kuka heidän mielestään kannattaa hankkeen tiimoilta seuran edustajista tavata ja kuka pystyy parhaiten viestimään koulutuksista eteenpäin ja sitouttaa valmentajat mukaan työskentelyyn. Ison urheiluseuran kohdalla ylin johto ei välttämättä ole niin tiivisti kenttätöissä mukana, että se osaisi ottaa kantaa esimerkiksi joukkueiden aikatauluihin. Useissa seuroissa kohdattiinkin heti alussa valmennuspäälliköt. Tässä vaiheessa olisi ollut hyvä tavata myös pilottiryhmien valmentajat, jotta heidät olisi heti saatu kunnolla toimintaan mukaan ja mahdollisilta väärinymmärryksiltä muun

muassa koulutuksien vaatiman työmäärän suhteen vältytty. Tähän tapaamiseen ideoitiin lisäksi myöhemmin yhteistyösopimusta, jonka avulla voitaisiin puolin ja toisin varmistua koko koulutusprosessin toteutumisesta seurassa eikä kukaan ryhmistä jäisi kesken toiminnasta pois.

Seurantajakson tehtävien ohjeistusta ja vaatimusten lisäämistä pohdittiin myös. Nyt, kun tehtävien tekoa ei seurattu, ei voitu olla varmoja oliko harjoitteet otettu käyttöön. Toisaalta tarkoituksena olikin enemmän tarjota mahdollisuus omatoimiseen jatkotyöskentelyyn, seurannan olisi moni saattanut kokea liialliseksi valvonnaksi ja tehtävien teon edellyttäminen olisi saattanut karsia joukkueita puhumattakaan, että pakottamalla harvemmin syntyy toivottua tulosta. Toisaalta esimerkiksi yhden seurantatehtävän tekoa harjoitusten yhteydessä ei voi pitää ylitsepääsemättömän vaikeana. Toisaalta maksuttomiin koulutuksiin osallistumisesta voidaan osallistujilta edellyttää panostusta ja sitoutumista, kuten valmentajien ja vanhempien osallistumista vanhempainiltaan. Erityisesti valmentajien sitoutumiseen liittyen prosessia tulee vielä kehittää. Lienee tarpeen lisätä prosessiin uusi vaihe: valmentajien tapaaminen ja kouluttaminen, mikäli he eivät vanhempainiltaan osallistu. Muutoin työskentely koulutuksien teemoihin liittyen ei todennäköisesti jatku ryhmän sisällä.

Menestyksen Avaimet -koulutusmallin markkinoinnin suunnittelun ja toteutuksen toivottiin myös paranevan entisestään. Pilottien aikaan varsinaista markkinointia ei ollut tarpeen tehdä, mutta jotta tietoisuus uudesta koulutusmallista leviäisi ja työ toimintamallin juurruttamisen osalta saataisiin hyvissä ajoin alkuun, olisi markkinointisuunnitelman oltava hyvissä ajoin valmiina. Hankkeen osalta suunnitelma oli kyllä työstetty, mutta käytännön tasolla ei vielä tapahtunut niin paljon. Tähän liittyi myös uusien, merkityksellisten yhteistyökumppaneiden kartoitus ja hankkeeseen mukaan saaminen. Nämä nähtiin hanketiimin sisällä edellytyksinä Menestyksen Avaimet -toiminnan jatkolle.

Juuruttaminen, koulutusprosessin viimeinen vaihe, nähtiin erittäin haasteellisena. Toiminnan jatko vaatii uuden rahoituksen, jonka vuoksi myös edellä mainittu markkinointi ja mahdollisten uusien yhteistyökumppaneiden ja rahoittajien tapaamiset saataisiin hyvissä ajoin ennen hankkeen loppua sovittua ja uudet rahoitushakemukset työstettyä. Jatkotyöskentelyyn ja koulutusmallin tulevaisuuden näkyisiin liittyen arvioinnin merkitystä ja sen huolellista toteuttamista ei voi liikaa korostaa. Arviointia on kyllä tehty säännöllisesti ja järjestelmällisesti koko hankekauden ajan, mutta tässä kohtaa on hyvä tarkastaa ovatko alusta asti käytössä olleet arviointipohjat vielä hankkeelle sopivat ja tulokset parhaiten esiin tuovat vai onko tässä seuraava kehittämisen paikka?

### 9.3 Menestyksen Avaimet -koulutusmallin kehittäminen

Tämän alaluvun päähuomio kohdistuu kolmanteen ja viimeiseen tutkimuskysymykseen: Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää? Esiin nostetaan niin hanketiimin haastattelussa esiin tuomia kuin opinnäytetyöntekijän kehittämisehdotuksia.

Saatuja tuloksia tutkimuksen taustalla näyttäytyvään teoriapohjaan peilaten, voidaan yhtymäkohtia löytää useita. Tutkimuksien mukaan terveyden edistäminen on ollut urheiluseuroissa vähäistä eikä sillä ole vakiintunut asema seuran toiminnassa (Kokko 2006, 63). Tämä saattaa olla syynä sille, että uudet hankkeet ja toimintamallit eivät alkuun etene seurassa toivotulla tavalla tai yhteistyön aloitus kestää odotettua kauemmin, kuten Menestyksen Avaimet -hanketiimille osoitetun teemahaastattelun tulokset osoittavat. Koska terveyden edistäminen tai kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen eivät välttämättä ole kirjattu urheiluseuran toimintaperiaatteiden tai tavoitteiden joukkoon, ei uusi terveyden edistämisen toimintamalli automaattisesti juurru seuran perustoimintaan. Nipulin (2011, 35) mukaan urheiluvalmennusta on perinteisesti leimannut kokemuseräisyys, valmentajan omat hyvät käytännöt toimivat käytäntöjen perustana. Tämä on johtanut siihen, että valmennusmenetelmät ja -kulttuuri ovat voineet vaihdella merkittävästi samankin lajin sisällä. Seuroilla ei näin välttämättä ole selvää toimintamallia, jota kaikki valmentajat toteuttavat, vaan jokainen hoitaa valmennustehtävänsä omalla tyylillään. Nuorten terveyden edistäminen ei välttämättä ole valmentajilla päällimmäisenä mielessä, kun valmentajien työntuloksia mitataan kilpailuissa ja mittarina toimii valmennettavan menestys. (Nipuli 2011, 35–36.)

Opinnäytetyön teoriaosuuden tutkimustulokset osoittavat, että terveyden edistämisen käytäntöjen ja ohjelmien kehittäminen sekä toteuttaminen urheiluseuraorganisaatioissa vaatii niin organisatorisia muutoksia kuin kapasiteetin rakentamiseen liittyviä strategioita (Casey 2011, i). Mikäli terveyden kannalta myönteisiä muutoksia onnistutaan viemään seuran syvärakenteisiin, esimerkiksi toimintaperiaatteisiin, vaikuttavat ne suoraan myös toimintaan osallistuviin (Kokko 2006, 64). Urheiluseuratoiminnan kehittäminen kokonaisuudessaan on tarpeen esimerkiksi nuoruusiän osallistujamäärien laskun myötä. Tämä tosiasia peräänkuuluttaa urheiluseuroilta toiminnan kehittämistä. (Aira ym. 2012, 78.) Nipulin (2011, 37) mukaan rakenteiden tulee tukea tavoiteltavaa linjaa, ei tule unohtaa ympäristöä, jossa urheilija ja valmentaja toimivat. Tutkimukset myös osoittavat, että mikäli toimijoilla ei ole riittävästi tietoa tai halua muutokseen, on todennäköistä, että vanhoihin toimintatapoihin ei tule muutosta.

Opinnäytetyön synnyttämien tuloksien mukaan tässä riittää vielä työn sarkaa. Kun terveyden edistäminen juurtuu seuran perustoimintaan, koulutuskokonaisuuksien läpivieminen tietyn ikäluokan kanssa tuskin jää kesken. Valmentajat ja seurajohto pitävät huolen siitä, että esimerkiksi eri ikäryhmille suunnatut koulutuskokonaisuudet viedään kaikkien kanssa loppuun

asti. Valmentajien sitouttamisen rinnalla myös vanhempien toivottiin osallistuvan Menestyksen Avaimet -prosessin kulkuun, muun muassa osallistumalla aktiivisemmin heille järjestettyihin vanhempainiltoihin.

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa esiin nousseet haasteet valmentajien kanssa tehtävässä yhteistyössä ja siinä kuinka hyvin he sitoutuvat lajivalmennuksen ulkopuolisiin toimintoihin, voivat selittyä sillä, että valmentajat eivät välttämättä koe terveyden edistämistä päätehtävänänsä vaan huomio on täysin lajitaitojen opetuksessa. Valmentajat ovat ensisijaisesti valmentajia, vaikka heidän tulisi olla ensisijaisesti opettajia ja kasvattajia. Kasvattamiseen ja valmentamiseen pätevät pitkälti samat periaatteet. Valmentaja ei voi unohtaa kasvatusperiaatteita valmennuksen rinnalla. (Mero ym. 1997, 342.) Urheilijoiden mukaan erityisen merkitykselliseksi koettu valmentaja on enemmän kuin ”pelkkä valmentaja”. Tämän tyyppisellä valmentajalla koetaan urheilijoiden keskuudessa olevan merkitystä myös urheilun ulkopuolisessa elämässä. (Hämäläinen 2003, 50.)

Valmentajien omat käytännöt siitä, miten urheilijaa valmennetaan eivät myöskään aina ole vallitsevan tutkimustiedon mukaisia. Tiedon tuottajat ja tarvitsijat eivät tunnu kohtaavan, kun asiantuntijat kokevat että tutkimustietoa on hankala saada urheiluseuroissa käytettäväksi. (Nipuli 2011, 36–37.) Valmentajat, jotka näkivät itsensä laajemmin nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kasvun tukijoina ja olivat halukkaita oppimaan lisää todennäköisesti sitoutuvat Menestyksen Avaimet -toimintaan paremmin.

Terveyden edistäminen on käytännössä yleensä ohjaamista, neuvontaa tai opettamista. Edellytyksenä terveyden edistämistyölle on tieto ja ymmärrys lapsen, nuoren tai perheen tarpeista, voimavaroista ja elämäntilanteesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014.) Pelkät lajitiedot ja havainnot urheilutaidoista eivät riitä vaan ymmärryksen lapsen kehityksestä ja tarpeista tulee olla laajemmin tiedossa. Terveyden edistämisessä on kyse pitkäjänteisestä työstä, jossa jokaisella aikuisella on oma roolinsa, myös valmentajilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014).

Menestyksen Avaimet -prosessista nostettiin esiin useampia kehittämiskohtia. Esimerkiksi hankkeeseen liittyvää informaation jakoa pohdittiin hanketiimin sisällä: kenelle hanke ja sen tuottama koulutusprosessi kannattaa esitellä, jotta prosessi aloitetaan varmasti urheiluseurassa ja kaikki seuratoimijat sitoutuvat sen läpivientiin? Prosessin arvioinnin ja juurruttamistyön ei koettu olevan täysin mutkatonta vaan kehitettävää löytyi vielä hankkeen kolmannen vuoden lopulla. Lisäksi muun muassa Menestyksen Avaimet -koulutusmallin markkinointi sekä uusien yhteistyökumppanien kartoittaminen ja hankkeeseen mukaan saaminen koettiin merkittävänä tekijänä hankkeen ja toimintamallin jatkoa ajatellen. Tässä oli myös selvä kehityskäsi, joka hankkeen tulisi pian ottaa turvatakseen jatkonsa. Näiden prosessiin liittyvien ke-

hittämiskohtien rinnalle nostettiin myös ulkoiseen arviointiin liittyvät kyselyt ja hankkeen omat seurantatehtävät – kuinka esitellä nämä urheiluseurajohdolle niin, että johto ymmärtää kyselyiden ja tehtävien merkityksen ja sitouttaa valmentajat niiden toteuttamiseen?

Konkreettisenä kehitysideana prosessiin voitaisiin lisätä valmentajien ja seurajohdon tapaaminen kasvokkain koulutusprosessin päätyttyä. Tässä tapaamisessa voitaisiin käydä läpi seuran kokemuksia ja ajatuksia tulevasta. Samalla voitaisiin käydä koulutussisällöt ja koulutuksien tukimateriaalit rauhassa läpi valmentajien kanssa ja tukea näin valmentajia koulutusprosessin itsenäisessä jatkossa. Lisäksi koulutusprosessiin osallistuneille valmentajille voitaisiin järjestää erillinen koulutus Menestyksen Avaimet - koulutusmallin sisällöistä, koska valmentajat eivät välttämättä koe osaamistaan riittäväksi asiasisältöjen käsittelyyn. Näihin tapaamisiin ja koulutuksiin tulisi seurajohdon ja valmentajien sitoutua heti koulutusprosessin alussa, muutoin heitä voi olla vaikea tavoittaa. Tapaaminen tulisi kirjata yhteistyösopimukseen. Tutkimuksen mukaan valmentajista 70 % (n=158) koki terveysasioihin liittyvän lisäkoulutuksen tarpeelliseksi (Penttinen 2007, 92). Urheiluseuran kannattaakin järjestää valmentajilleen mahdollisuus koulutukseen, jotta se voisi edellyttää valmentajilta terveysasioiden laaja-alaista huomioimista valmennustyössä (Kokko 2006, 73). Myös vanhemmille voitaisiin järjestää koulutusta nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Seurantatehtävien käyttö, jolla tuetaan koulutussisältöjen linkittymistä joukkueiden ja ryhmien päivittäiseen arkeen, vaatisi todennäköisesti valmentajien tapaamisen jo koulutusprosessin alussa. Tosin tämäkään tapaaminen ei välttämättä johtaisi siihen, että seurantatehtävät otettaisiin käyttöön. Tällä tavoin voitaisiin kuitenkin ottaa askel parempaan suuntaan, kun valmentajilla olisi tieto tehtävien olemassa olosta ja ymmärrys siitä, että niiden toteuttaminen ei vaatisi isoja ponnisteluja. Prosessiin voitaisiin tulevaisuudessa mahdollisesti lisätä myös pakollinen seurantatehtävän toteuttaminen, mistä valmentaja raportoisi hankkeelle. Tämän tehtävän suorittaminen sovittaisiin heti koulutusprosessin alussa. Koulutuskokonaisuuden ollessa hankekauden ajan osallistujille maksuton, voinee osallistujia myös velvoittaa sitoutumaan muutama asiaan. Näin koulutusteemojen käsittely jatkuisi myös itse koulutuksien ulkopuolella.

Seurantatehtävien rinnalla merkittävänä haasteena ilmenevä koulutusmallin juurruttaminen vaatii seurajohdon ja valmentajien sitoutumista, uusien yhteistyökumppaneiden löytymistä ja nykyisen yhteistyöverkoston vahvaa tukea. Urheiluliitot voisivat olla tässä merkittävä tuki. Menestyksen Avaimet -koulutusprosessin lopussa pilottikoulutuksissa mukana olleet valmentajat ja seurajohto voitaisiin kutsua yhteiseen päätösseminaarin keskustelemaan koulutusmallin jatkomahdollisuuksista. Tähän seminaariin voitaisiin kutsua myös yhteistyökumppanit, mahdolliset toiminnan jatkorahoittajat ja koulutusmallista yleisesti kiinnostuneet urheiluseurat. Juurruttamiseen liittyvät keskustelut tulisi saada käyntiin hyvissä ajoin ennen Menestyksen

Avaimet -hankkeen loppumista. Tärkeää olisi, että Menestyksen Avaimet -toiminta saisi urheiluseuraympäristössä tavalla tai toisella jatkoa. Kokon (2006, 63) mukaan yksittäiset projektit ovat osatekijöitä, joiden avulla muutoksien saavuttaminen kokonaisuudessa voi olla mahdollista. Mutta vasta useat pienet muutokset sekä laajempi hyväksyntä voivat saada aikaan muutoksia koko seuratoiminnan vakiintuneisiin käytänteisiin.

## 10 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Kokonaisuudessaan tutkimusprosessin kulkuun voi olla tyytyväinen: tutkimussuunnitelma toteutui suunnitellusti, aikataulu piti, kaikki mukaan kutsutut ryhmät ja henkilöt lähtivät tutkimukseen mukaan. Aineisto oli kattava ja monipuolinen. Melko suuren aineiston haltuunotossa meni tutkimuksen alussa kenties hieman suunniteltua enemmän aikaa, mutta jälkeen päin ajatellen uskon monipuolisen aineiston olevan tutkimukselle enemmän rikkaus kuin rasite. Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi saatiin jäsennellysti kuvattua ja erilaiset näkemykset ja näkökulmat tuotua esiin. Tutkimusprosessin alussa asetetut tutkimuskysymykset säilyivät muuttumattomina prosessin loppuun asti ja niihin kaikkiin pystyttiin kerätyn aineiston pohjalta hyvin vastaamaan.

Menestyksen Avaimet -prosessi eteni suurelta osin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, mutta sai muutamien urheiluseurojen piloteissa hieman erilaisia variaatioita, kun jonkin osion paikkaa vaihdettiin tai jokin osio jäi toteutumatta. Pääosin prosessin kulkuun oltiin tyytyväisiä ja useat prosessin etenemistä hidastaneet tekijät eivät olleet hanketyöntekijöiden omissa käsissä, esimerkiksi miten valmentaja lopulta sitoutuu ja sitouttaa pelaajansa prosessin läpiviintiin. Omasta työstä ja prosessin eri vaiheista löydettiin kuitenkin edelleen runsaasti kehitettävää muun muassa hankkeen arviointiin, toimintamallin juurruttamiseen sekä markkinointiin liittyen. Ennakointi ja asioiden eteenpäin vieminen näyttäytyivät Menestyksen Avaimet -työntekijöiden vastauksissa. Joitakin prosessin vaiheita olisi pitänyt jo aiemmin muokata, samoin kuin juurruttamistyön pohdinnan alkaa jo hankkeen alkuvaiheessa. Kehyshankkeessa riitti siis edelleen kehitettävää, mutta niin hankkeen työntekijöiden kuin nuorilta kerätyn koulutuspalauteen mukaan oikeaan suuntaan oltiin selvästi menossa.

Varsinaisia suurempia haasteita ei tutkimusjakson varrelle osunut, muutamia pienempiä kylläkin. Aineiston analyysimenetelmän valinta ei alussa ollut täysin selvä vaan vaati hieman työtä ja pohdintaa. Huoltajille lähetetyn lupatiedustelun vahvistusta jouduin jonkin aikaa odottamaan, kun muutamien seurojen yhteyshenkilöt eivät heti reagoineet heille lähetettyyn infokirjeeseen ja lupatiedusteluun, joka oli tarkoitus lähettää huoltajille. Kaikki mukana olleet ryhmät vahvistivat kuitenkin tiedustelujen perille menon kevään 2014 aikana. Näiden ohella haasteena voitiin nähdä itsessään melko tuore tutkimusaihe: terveyden edistäminen urheilijoiden keskuudessa oli tutkimusaiheena verrattain uusi ja ei niin laajalti tutkittu. Tämä toi



omat haasteensa teoriaosion rakentamiselle. Henkilökohtainen vahva kokemus tarkemman tarkastelun kohteena olevasta koulutusprosessista ja sen viitekehystä auttoi vastaamaan tähän haasteeseen.

Kyseessä olevaa tutkimusta voitaisiin jatkaa esimerkiksi valtakunnallisen Menestyksen Avaimet -hankkeen loppusuoralla tai päätyttyä, kun niin hankkeen omat kuin Jyväskylän yliopiston arviointitutkimuksen lopulliset tulokset olisivat selvillä. Tällöin tiedossa olisivat kaikki prosessin aikana ilmaantuneet haasteet, tehdyt muutokset ja jäljelle jääneet kehittämiskohdat. Näkökulma voisi olla vielä tätäkin tutkimusta moninaisempi, mikäli kaikilta pilottipaikkakunnilta otettaisiin nuoria mukaan tutkimukseen. Aineistona voitaisiin hyödyntää tämän opinnäytetyön tapaan nuorten kirjallisia koulutuspalautteita. Vaihtoehtoisesti tarkemman tarkastelun kohteena voisivat olla hankkeen omat kyselyt, joihin nuoret vastaavat ennen ja jälkeen koulutuksien. Myöskin koulutuksiin osallistuneiden nuorten haastattelut voisivat tuoda lisää syvyyttä koulutusmallin prosessin ja sisältöjen arviointiin sekä tarkasteluun.

Jatkotutkimuksen paikka voisi olla myös Jyväskylän yliopiston tutkimuksen jatkamisessa nykyisen mallin mukaisesti, niin että samanaikaisesti mukana olisivat myös kontrolliryhmät, jotka eivät osallistuisi Menestyksen Avaimet -koulutuksiin. Näin voitaisiin vielä nykyistä paremmin tarkastella koulutusmallin synnyttämiä vaikutuksia suhteessa nuoriin, jotka eivät toimintaan osallistu. Uusia näkökulmia tuleviin tutkimuksiin voisivat tuoda myös, urheilijoiden rinnalle, entistä enemmän mukaan tulevat muiden harrasteryhmien edustajat, kuten musiikin ja partioiden harrastajat. Tässä olisi myös vertailututkimuksen mahdollisuus: millaisia eroja näiden harrasteryhmien välillä on havaittavissa? Tähän voidaan saada vastauksia jo Jyväskylän yliopiston nykyisen tutkimuksen aikana, mikäli muiden harrasteryhmien edustajia saadaan aineiston kannalta riittävä määrä toimintaan mukaan.

Menestyksen Avaimet -hankkeen prosessiarviointi itsessään saattaa olla haastavaa toteuttaa hankkeen päätyttyä, esimerkiksi asianosaisten ihmisten tavoitettavuuteen liittyen. Mutta prosessiarvioinnin esiin nostamat asiat, onnistumiset sekä haasteet voivat jatkossa hyvinkin olla tarkemman tarkastelun kohteena: esimerkiksi kuinka tärkeänä nuorten urheilijoiden terveyden edistäminen nähdään valmentajien keskuudessa, kuinka he voivat osaltaan olla vaikuttamassa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ja minkälaista koulutusta valmentajat kokevat tarvitsevänsä edellä mainittuihin teemoihin liittyen? Uskoisin myös tutkimuksen, jossa yhdistyvät niin urheiluseurajohdon, valmentajien, vanhempien kuin nuorten näkökulmat, poikivan arvokasta tietoa liikuntakasvatukseen piiriin. Vastaako seuran ja valmentajien nykyinen toiminta vanhempien toiveita ja nuorten tarpeita sekä kohtaavatko valmentajien ja vanhempien näkemykset siitä, kuinka nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia parhaiten tuetaan? Merkittävää kun on, että lähiaikuiset viestivät nuorelle tärkeistä asioista samalla tavoin.

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistuksen (HBSC-study) aineistolla 1986-2010. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 5.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.
- Atkinson, P. & Coffey, A. 1997. Analysing Documentary Realities. Teoksessa David Silverman (toim.) Qualitative Research Theory, Method and Practice. London, Thousand Oaks & New Delhi: SAGE Publications.
- Baker, C. 1997. Membership Categorization and Interview Accounts. Teoksessa David Silverman (toim.) Qualitative Research Theory, Method and Practice. London, Thousand Oaks & New Delhi: SAGE Publications.
- Bartholomew, K. L., Parcel, G. S., Koko, G. & Gottlieb, N. H. 2006. Planning Health Promotion Programs - An Intervention Mapping Approach. San Francisco: Jossey-Bass.
- Casey, M. 2011. Exploring the Development of Sporting Organisations for Health Promotion. Doctoral thesis. University of Ballarat, Victoria.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Grek, K. 2008. Terveyden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsitteitä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Toimintaterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Finlex 2014 Henkilötietolaki. Henkilötietolaki 3 § (11.5.2007/528). Viitattu 20.8.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- Flick, U. 2014. An introduction to qualitative research. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: SAGE Publications.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen - oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Geidne, S. 2012. The Non-Governmental Organization as a Health promoting Setting, Examples from Alcohol Prevention Projects conducted in the Context of National Support to NGOs. Doctoral thesis. Örebro University.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyaasteita. Teoksessa Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (toim.) Lahti: VK-Kustannus Oy. 55–68.
- Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (toim.) Lahti: VK-Kustannus Oy. 73–102.

Harkimo, L. & Paajanen, M. 2013. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa: Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä & Sami Kokko (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämälä, R., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Menestyksen Avaimet - selvitys ja arviointi. Alkukartoitus syksy 2013. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.

Hämäläinen, Kirsi 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.11.2014. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequence=1>

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa (toim.) Harri Hakkarainen, Timo, Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy. 333–348.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Helsinki: Gummerus.

Jyväskylän yliopisto 2014a. Laadulliset analyysimenetelmät: Teemoittelu. Jyväskylän yliopiston Koppa. Viitattu 13.4.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Jyväskylän yliopisto 2014b. Tutkimuksen toteuttaminen. Jyväskylän yliopiston Koppa. Viitattu 1.7.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimusentoteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kokko, S. 2006. Terveiden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Anne Puuronen (toim.) Terveystaju Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 63. 61–74.

Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club. Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland. Doctoral thesis. Jyväskylä University.

Kokko, S.; Kannas, L. ja Villberg, J.. 2009. Health promotion profile of youth sports clubs: club officials' and coaches' perceptions. Health Promotion International 24 (1), 26–35.

Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2010. Lapset, nuoret, terveys ja urheiluseura: Terveiden edistämällä matkaa tavoitteista toiminnaksi. Liikunta & Tiede 47, 1/2010, 4–10.

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen (toim.) Liiku ja Opi. Jyväskylä: PS Kustannus.

Koski, P. 2006. Merkitysten ristiaallokossa - suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa Anne Puuronen (toim.) Terveystaju Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 63. 23–32.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 5.4.2014. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Kylmänen, E. 2014. Asiantuntijat: Suomen nuoret urheilijat liikkuvat yhä vähän. Helsingin Sanomat 4.5.2014. Viitattu 20.6.2014. <http://www.hs.fi/urheilu/Asiantuntijat+Suomen+nuoret+urheilijat+liikkuvat+yhä+vähän/a1399089572046?sivu=1>

Käypä hoito 2014. Lihavuus (lapset). Viitattu 15.4.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset>

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitakari, J. 1986. Terveyskasvatuksen suunnittelu. Sairaanhoidajien koulutussäätiö.  
Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Leena Matikka & Martina Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 48–68.

LIKES & Jyväskylän yliopisto 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto: Vanhempainnetti 12-15-vuotias. Viitattu 4.6.2014. [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

Marvasti, A. B., Qualitative research in sociology. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Menestyksen Avaimet 2014. Hanketiimin kehittämispäivät 16.6.2014. Palaverimuistio.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Valmentaminen. Teoksessa Antti Mero, Ari Nummela & Kari Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvallmennus. Jyväskylä: Mero Oy. 337–358.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvallmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 10.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisu nro 49.

Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus kanadalaisesta urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Verkkojulkaisu nro 46. Viitattu 8.11.2014. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua\\_urheilun\\_organisointia.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf)

Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea & Suomen Valmentajat 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti. (toim.) Harri Hakkarainen & työryhmä. Julkaisija Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry.

Nurmi, J-E. 2006. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY. 256–274.

Opetushallitus 2014. Mitä liikuntakasvatus on? Viitattu 8.9.2014. [http://www.edu.fi/teemat/laatua-liikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatua-liikuntakasvatukseen/mita-liikuntakasvatus_on)

- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research & Evaluation methods (3<sup>rd</sup> edition). Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Penttinen, M. 2007. Valmentajien käsityksiä terveyden edistämisen toimista nuorten yleisurheilu valmennuksessa. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Perttilä, K. 1999. Terveyden edistäminen kunnan tehtävänä. Stakes tutkimuksia 103. Kuopion yliopisto.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY.
- Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2010. Toimintamalleja nuoren ja terveystalon ammattilaisen kohtaamisessa - tavoitteena päihitteettömyyden edistäminen. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen teorioista toimintaan Helsinki: Tammi.
- Puuronen, A. 2006. Mitä on terveys - tietoa, taitoa vai tajua? Teoksessa Anne Puuronen (toim.) Terveystaju Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisu 63. 5–19.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Tammi.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkopublication]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 12.4.2014. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOY.
- Sirviö, K. 2010. Lapsiperheiden terveyden edistäminen - osallistamista ja ennakoitua. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY.
- Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE) 2014. Arviointityökaluja. Viitattu 25.8.2014. <http://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/arviointitoiminta/arviointitietoa/arviointityokaluja.html>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2014. Terveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Viitattu 12.6.2014. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>
- STM 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4.
- Suomen NMKY 2013. Menestyksen Avaimet -hankesuunnitelma. Tuloste tekijän hallussa.
- Suomen NMKY 2014. Suomen NMKY:n verkkosivut. Viitattu 20.6.2014. [www.ymca.fi](http://www.ymca.fi)
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.
- Tampereen yliopisto 2014. Tutkimusetiikkaa ja lakipykälää. Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 1.7.2014. [http://www.fsd.uta.fi/fi/laki\\_ja\\_etiikka/etiikka\\_lait.html](http://www.fsd.uta.fi/fi/laki_ja_etiikka/etiikka_lait.html)
- Terve koululainen (TEKO) 2014. Terve Koululainen - verkkosivut: Pidä ruutu-aika aisoissa - pysy pirteänä! Viitattu 5.8.2014. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/ruutu-aika>

Telama, R. & Laakso, L. 2006. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY. 275–288.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kasvun kumppanit -verkkosivusto. Viitattu 10.6.2014. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit.fi/tyon/periaatteet/terveyden\\_ja\\_hyvinvoinnin\\_edistaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit.fi/tyon/periaatteet/terveyden_ja_hyvinvoinnin_edistaminen)

Toivonen, S. 2012. Huipulle tähtäävät nuoret vain luulevat treenaavansa kovaa. Yle Turku. Viitattu 1.6.2014. [http://yle.fi/uutiset/huipulle\\_tahtaavat\\_nuoret\\_vain\\_luulevat\\_treenaavansa\\_kovaa/5069898](http://yle.fi/uutiset/huipulle_tahtaavat_nuoret_vain_luulevat_treenaavansa_kovaa/5069898)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Valo ry & Suomen Olympiakomitea 2014. Lasten ja nuorten urheilu. Viitattu 17.6.2014. [www.sport.fi](http://www.sport.fi)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo) 2014. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 1.10.2014. <http://www.sport.fi/tyoyhteisot/hyvät-kaytannot/tutkittua-tietoa/kansallinen-liikuntatutkimus>

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita. Vattulainen, Vertio, Harri 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vattulainen, T. 2014. Miten rohkaista ujoa lasta? Artikkelit Helsingin Sanomissa 19.7.2014. Viitattu 20.8.2014. <http://www.hs.fi/elama/a1405478485719>

VicHealth 2014. Defining health promotion. Viitattu 23.6.2014. <http://www.vichealth.vic.gov.au/Publications/VCE/Defining-health-promotion.aspx>

Vilkka, H. 2005. Tutkija ja Kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkko-Riihelä, Anneli 2003. Psyhyke Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Lasse Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: terveyden edistämisen tutkimuskeskus. 113–139.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984-2002. Teoksessa Lasse Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. 55–78.

World Health Organisation (WHO) 2014. Health promotion The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 17.6.2014. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

## Kuviot

Kuvio 1: Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi.....	30
Kuvio 2: Tyttöjen ensimmäisessä koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=43).....	55
Kuvio 3: Tyttöjen toisessa koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=59).....	56
Kuvio 4: Poikien ensimmäisessä koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=83).....	58
Kuvio 5: Poikien toisessa koulutuksessa parhaana koetut asiat (%) (n=86).....	59

## Taulukot

Taulukko 1: Tyttöjen toisen koulutuskerran palaute (%) (n=59).....	56
Taulukko 2: Poikien ensimmäisen koulutuskerran palaute (%) (n=83).....	57
Taulukko 3: Poikien toisen koulutuskerran palaute (%) (n=86).....	59



## Liitteet

Liite 1 Ensimmäisen koulutuksen palautekysely .....	82
Liite 2 Toisen koulutuksen palautekysely .....	83
Liite 3 Vanha palautekysely (2013) .....	84
Liite 4 Teemahaastattelun runko .....	85
Liite 5 Suostumus teemahaastatteluun .....	87
Liite 6 Havainnointirunko koulutustilaisuuksiin .....	88
Liite 7 Lupatiedustelu huoltajille .....	89

Liite 1 Ensimmäisen koulutuksen palautekysely

## MENESTYKSEN AVAIMET - 1. PALAUTEKYSELY 2014

YMPYRÖI VAIHTOEHDOSTA:

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

Koulutus oli hyödyllinen/ tarpeellinen	1	2	3	4
Koulutus oli mielenkiintoinen	1	2	3	4
Koulutus oli monipuolinen	1	2	3	4
Minulla oli mukavaa	1	2	3	4
Koulutus vastasi odotuksiani	1	2	3	4
Tulen mielelläni 2. Koulutukseen	1	2	3	4
Opin koulutuksessa uutta	1	2	3	4

Mitä opit? \_\_\_\_\_

Mikä koulutuksessa oli parasta? \_\_\_\_\_

Ympyröi paras/sinulle tarpeellisin tema:

1. Terveys                      2. Sosiaalisuus                      3. Koulutus

Ympyröi mistä pidit eniten:  
harjoitteet, jaettu tieto, videot, tarinat, kilpailut, keskustelut

Mikä oli huonoa/ puuttuiko jotain? \_\_\_\_\_

Kokonaisarvosana koulutukselle (4-10): \_\_\_\_\_

KIITOS!

Liite 2 Toisen koulutuksen palautekysely

## MENESTYKSEN AVAIMET - 2. PALAUTEKYSELY 2013-2014

YMPYRÖI VAIHTOEHDOSTA:

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä

Koulutus oli hyödyllinen/ tarpeellinen	1	2	3	4
Koulutus oli mielenkiintoinen	1	2	3	4
Koulutus oli monipuolinen	1	2	3	4
Minulla oli mukavaa	1	2	3	4
Koulutus vastasi odotuksiani	1	2	3	4
Opin koulutuksessa uutta	1	2	3	4

Mitä opit? \_\_\_\_\_

Mikä koulutuksessa oli parasta? \_\_\_\_\_

Ympyröi sinulle tarpeellisin/mieluisin teema:

1. Itseluottamus                      2. Motivaatio                      3. Tunnetaidot                      4. Tavoitteiden asettelu

Mikä oli huonoa/ puuttuiko jotain? \_\_\_\_\_

Miten toivoisit asioiden käsittelyn jatkuvan joukkueessasi? \_\_\_\_\_

Kokonaisarvosana koulutukselle (4-10): \_\_\_\_\_

Koulutuskokonaisuus (2 koulutusta ja välitehtävät) oli:

a) tarpeellinen b) kiinnostava c) opettavainen d) jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

KIITOS!

Liite 3 Vanha palautekysely (2013)

## VANHA PALAUTEKYSELY

### Menestyksen Avaimet -pilottikoulutus

Mikä Menestyksen Avaimet -koulutuksessa oli hyvää?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mikä oli huonoa/ tarpeetonta?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mitä puuttui?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mitä uutta opit?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Muut kommentit:

---

---

---

KIITOS!

## Liite 4 Teemahaastattelun runko

### TEEMAHAASTATTELU HANKETIIMILLE

1. **Yhteistyön käynnistäminen pilottiseuran kanssa**  
Kerro miten yhteistyö on käynnistynyt eri seurojen kanssa
  - Alkoiko yhteistyö siltä istumalta vai jouduttiinko aloitusta odottamaan?
  - Miten aikataulujen sopiminen onnistui? (ja miten niissä pysyttiin?)
  - Sitoutuiko koko seura ohjelman toteutukseen?
  
2. **Koulutuskokonaisuuksien toteutuminen**  
Kerro miten kyselyiden ja koulutuksien toteuttaminen on onnistunut?
  - Toteutuivatko nuorten kyselyt sovitusti?
  - Miten 1. koulutuksissa onnistuttiin?
  - Miten 2. koulutuksissa onnistuttiin?
  - Miten vanhempainillat toteutuivat?
  - Otettiin seurantatehtävät ja -kanavat käyttöön? Miten?
  
3. **Koulutuskokonaisuuden arviointi**  
Kerro kuinka koulutuskokonaisuuden arviointi on mielestäsi toiminut
  - Kuukausitasolla: Adobe form -lomakkeen käyttö ja hyöty?
  - Vuositasolla: Suuntatyökalun käyttö ja hyöty?
  - Hanketiimin yhteiset arviointipäivät?
  - Miten muuten olet arvioinut koulutuskokonaisuutta (päiväkirja tms.)?
  - Onko arviointi kokonaisuudessaan ollut riittävää ja laadukasta?
  
4. **Koulutusprosessin arviointi kokonaisuudessaan**  
Kerro kuinka koulutusprosessi kokonaisuudessaan on mielestäsi edennyt
  - Onnistumiset: Mikä prosessissa on toiminut hyvin?
  - Takaiskut: Missä on jäänyt parannettavaa? (Olisiko takaiskut voitu välttää?)
  - Olisiko jotain pitänyt tehdä toisin?
  - Muutettiin toimintatapoja matkan varrella?
  - Jäikö jokin prosessin vaihe puuttumaan tai olisiko se pitänyt tehdä muulla tavoin?

- Olisiko johonkin prosessin vaiheeseen pitänyt keskittyä enemmän?
- Ilmenikö mitään ulkopuolisia tekijöitä, jotka vaikuttivat prosessin kulkuun?
- Millaisia eroja oli havaittavissa eri seurojen kanssa työskennellessä?
- Miten yhteistyö toimi urheiluseurojen kanssa yleisesti?
- Miten yhteistyö toimi hankkeen sisällä työntekijöiden kesken?

5.                   **Kehittäminen ja koulutusmallin jalkauttaminen seuratoimintaan**  
Kerro kuinka kehittämistyö ja toiminnan jalkauttaminen on mielestäsi toteutunut

- Koulutuskokonaisuuden muokkaaminen muutostarpeiden ilmennyttyä?
- Onko toiminnan jatkoa mietitty pilottiseurojen kanssa?
- Jalkauttamisen haasteet ja mahdollisuudet hankekauden loputtua?

Liite 5 Suostumus teemahaastatteluun

SUOSTUMUS TEEMAHAASTATTELUUN



Menestyksen Avaimet  
Keys to Success

Allekirjoittamalla tämän dokumentin annan suostumukseni Tessa Sarkimalle, hänen opinnäytetyötään koskevan haastattelun toteutukseen, nauhoittamiseen sekä haastatteluaineiston käyttöön osana tutkimusaineistoa.

Opinnäytetyö (Sosionomi YAMK) liittyy Menestyksen Avaimet -hankkeen prosessiarviointiin. Hankkeen tuottaman koulutusmallin prosessiarvioinnin aineistona toimivat tutkimuspäiväkirja, osallistujilta saatu kirjallinen palaute sekä hanketiimille teetettävä puolistrukturoitu teema-haastattelu.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida hankkeen tuottaman koulutusmallin prosessia ja sen eri vaiheita. Tähän tavoitteeseen päästään seuraavien tutkimuskysymyksien avulla:

1. Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi?
2. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui?
3. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää?

Haastattelu toteutetaan eettisin periaattein: kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata, haastattelun saa halutessaan keskeyttää ja haastattelun aineistoa käsitellään täysin anonymisti: kenenkään henkilötiedot eivät tule esille missään opinnäytetyön vaiheessa.

Haastateltavien antamia tietoja ei käytetä muuhun kuin kyseessä olevaan opinnäytetyöhön.

- X Suostun haastatteluun
- X Suostun siihen, että haastattelutilaisuus video kuvataan
- X Suostun siihen, että haastattelua hyödynnetään osana tutkimusaineistoa

Allekirjoitus:

---

Nimenselvennys:

---

Liite 6 Havainnointirunko koulutustilaisuuksiin



MENESTYKSEN AVAIMET -KOULUTUSTILAISUUKSIEN  
HAVAINNOINTILOMAKE

(Lomake toimii tutkimuspäiväkirjan runkona)

Teemat: yhteistyön aloitus, tunnelma, osallistujat ja heidän aktiivisuus,  
arvio onnistumisesta, kehitysideat ja kokonaisarvio

1. Yhteistyön aloittamisen onnistuminen pilottiryhmän kanssa
2. Koulutusympäristön kuvaus: tilat, tekniikka, toimintaympäristö yleisesti
3. Osallistujamäärä
4. Osallistujien aktiivisuus, miten nuoret osallistuivat koulutuksen kulkuun?
5. Tunnelman kuvaus koulutuksen eri vaiheissa
6. Nuorten ja ohjaajan välinen vuorovaikutus
7. Nuorten suhtautuminen koulutuksen teemoihin
8. Mahdolliset häiriötekijät ja niiden kuvaus
9. Koulutuksessa onnistuminen
10. Missä jäi parannettavaa?
11. Mitä opittiin?
12. Koulutuksen aikana tai sen jälkeen syntyneet kehitysideat
13. Nuorilta koulutuksen aikana esiin nousseita kommentteja
14. Muita ajatuksia ja pohdintoja koulutuksesta
15. Arvosana koulutukselle (4-10):\_\_\_\_\_
16. Ajatuksia toiminnan jatkosta kyseisen pilottiryhmän/-seuran kanssa



## Liite 7 Lupatiedustelu huoltajille

### LUPATIEDUSTELU

Uuden toimintamallin rinnalla syntyy allekirjoittaneen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoin edistää urheiluseurojen terveyden edistämistyötä. Opinnäytetyö on osa terveyden edistämisen ja johtamisen maisteriopintoja (Laurea YAMK). Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida hankkeen tuottaman koulutusmallin prosessia ja sen eri vaiheita. Tähän tavoitteeseen päästään seuraavien tutkimuskysymyksien avulla:

1. Millainen on Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi?
2. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallin prosessi toteutui?
3. Miten Menestyksen Avaimet -koulutusmallia tulisi kehittää?

Tutkimusaineistona käytetään Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuuksissa nuorilta anonyymisti kerättyä kirjallista palautetta, henkilökohtaista tutkimuspäiväkirjaa (jonka runkona havainnointilomake toimii) sekä hanketiimille teetettävää teemahaastattelua.

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatetaan eettisiä periaatteita: kenenkään tutkimukseen osallistuvan (yksilön tai ryhmän) henkilötietoja ei tuoda opinnäytteessä esiin. Havainnointi keskittyy mm. koulutustilaisuuden tunnelmaan, osallistujien aktiivisuuteen ja kokonaisarvioon koulutuksen onnistumisesta, ei yksilöiden suoriutumiseen.

Liitteenä löydätte havainnointilomakkeen kokonaisuudessaan.

Mikäli lapsenne antamaa palautetta tai joukkueesta koulutustilaisuudessa tehtyjä havaintoja (koskien sekä syksyn 2013 1. koulutusta että kevään 2014 2. koulutusta) ei kyseessä olevan opinnäytetyön aineistona saa hyödyntää, pyydän ilmoittamaan siitä sähköisesti: (sähköpostiosoite). Viimeistään xx.xx.xxxx mennessä.

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin Menestyksen Avaimet -hankkeeseen ja siihen liittyvään opinnäytteeseeni liittyen.

Ystävällisin terveisin

Tessa Sarkima