



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Frisbeegolfradan tarvekartoitus ja rakentamis-
suunnitelma Kälviälle**

Tero Järvinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Tero Järvinen	Sivumäärä 34 ja 2 liitesivua
Työn nimi Frisbeegolfradan tarvekartoitus ja rakentamissuunnitelma Kälviälle	
Ohjaava(t) opettaja(t) Juha Nikkilä	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Kokkolan liikuntapalvelut, Jouni Kykyri	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä tarvekartoitus frisbeegolfradalle Kälviälle, joka on Kokkolan kaupunkiin vuonna 2009 liittynyt entinen kunta. Lisäksi tavoitteena oli selvittää frisbeegolfradan rakentamiseen liittyvä suunnitelma. Uuden liikuntapaikan rakentaminen antaa uudenlaisen mahdollisuuden paikallisille liikkujille harrastaa liikuntaa. Liikunnan harrastamisen on todettu lisäävän ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä eli toisin sanoen liikunnan harrastaminen parantaa ihmisen hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä. Frisbeegolfrata on toteutettavissa suhteellisen halvalla verrattuna muihin kaupungin ylläpitämiin liikuntapaikkoihin, joten siitä saataisiin pienellä rahalla paljon hyötyä esimerkiksi sosiaali- ja terveystalouksissa.</p> <p>Liikuntapaikan tarpeellisuus selvitettiin tarvekyselyssä, jossa vastaajat saivat kertoa oman mielipiteensä frisbeegolfradan tarpeellisuudesta Kälviällä. Vastaajat saivat myös antaa neuvoja ja esittää toiveita radan suhteen. Kysely jaettiin Facebookissa neljään eri ryhmään ja yhdelle sivulle. Vastauksia tuli yhteensä 145 ja niistä ylivoimainen osa kannatti frisbeegolfradan rakentamista Kälviälle. Rakentamissuunnitelmassa tuotiin esille minun oma näkemys, ulkopuolinen rakentamismalli sekä kyselyssä esille tulleet neuvot ja toiveet.</p> <p>Työn tilaajana oli Kokkolan liikuntapalvelut. Liikuntapalveluiden tarkoituksena on tarjota kaupungin asukkaille tarpeeseen perustuvia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti.</p>	
Asiasanat frisbeegolf, liikuntakasvatus, liikuntapalvelut, tarvekartoitus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
The Degree Programme of Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Tero Järvinen	Number of Pages 34 and 2 appendices
Title Need Assessment and Building Plan for Disc Golf Track to the Town of Kälviä	
Supervisor(s) Juha Nikkilä	
Subscriber and/or Mentor Physical Activity Services of the city of Kokkola, Jouni Kykyri	
Abstract <p>The objective of my thesis was to do a needs assessment for a disc golf track to Kälviä which is a former town that joined the city of Kokkola in 2009. In addition, the purpose was also to design the building plan for the disc golf track. A new place for physical activities gives a new way to do sports for the local people. Doing sports has been found to improve person's health in physical, mental and social way so it can be said that doing sports improves person's wellbeing and increases the joy of life. Building a disc golf track is quite cheap in comparison with other places for physical activities organized by the physical activity services of the city. That is why the disc golf track would be a cheap way to get benefit from social and health care system for example.</p> <p>The needs assessment was solved with internet-questionnaire where the respondents could tell their own opinion about the need for disc golf track in Kälviä. The respondents could also give advice and tell wishes about the track as well. The questionnaire was shared in Facebook to four different groups and to one page. There were 145 responses in total and the majority of respondents were supporting the idea of building the disc golf track to Kälviä. The author's view, external building structure and the information from the questionnaire were considered in the building plan.</p> <p>The subscriber of my work was the physical activity services of the city of Kokkola. The main purpose of the physical activity services is to offer opportunities to do physical activities in a versatile way to the citizen of Kokkola based on a need.</p>	
Keywords disc golf, physical education, physical activity services, needs assessment	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 FRISBEEGOLF – LAJIN ESITTELY	6
2.1 Frisbeegolfin historia	6
2.2 Frisbeegolf pähkinänkuoressa	7
2.3 Frisbeegolf Suomessa ja Kokkolassa	8
3 KOKKOLAN LIIKUNTAPALVELUT - TILAAJAN ESITTELY	9
3.1 Kokkolan historia	9
3.2 Kokkola tänään	10
3.3 Kokkolan liikuntapalvelut	11
4 LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUS	12
4.1 Liikuntakasvatuksen sosiaalinen ja kehityspsykologinen näkökulma	13
4.2 Liikunta ja terveys	16
4.3 Frisbeegolfradan tuomat liikuntakasvatukselliset hyödyt	18
5 TARVEKARTOITUS	21
5.1 Tutkimusmenetelmä	21
5.2 Kyselyn toteutus ja tutkimustulosten esittely	23
5.3 Tutkimustulosten pohdinta	25
6 RAKENTAMISSUUNNITELMA	26
6.1 Radan sijainti ja väylät	27
6.2 Disc Golf Park	28
6.3 Rahoituslaskelma	28
7 ARVIOINTI	29
7.1 Pohdinta	29
7.2 Oma arviointi	30
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Frisbeegolfin suosio on noussut räjähdysmäisesti. Suomessa on tällä hetkellä kaikkiaan 477 virallista frisbeegolfrataa (Frisbeegolfradat 2015). Kälviällä ei ole vielä omaa frisbeegolfrataa, joten mielestäni sen tarpeen kartoittaminen on hyvin ajankohtainen ja tärkeä aihe. Frisbeegolfradan rakentamis- ja ylläpitokustannukset ovat suhteellisen pienet, joten se on yksi syy lajin nopealle kasvulle. Muut syyt lajin suosiolle on sen helppoudessa ja soveltuvuudessa ihan kaikille. Välineet eivät maksa paljoa ja alkuun voi aloittaa esimerkiksi lainakiekoilla. (Yle 2012.)

Frisbeegolfin erityinen vahvuus on, että sitä voi harrastaa kuka tahansa ja miten tahansa. Sitä voi harrastaa ajanvietteenä kavereiden tai perheen kanssa, kuten myös kilpatasolla. Frisbeegolf on myös hyvää kuntoilua koko keholle. Se on aerobista liikuntaa, joka tarjoaa fyysisiä ja psyykkisiä haasteita koko keholle. Loukkaantumiseriski löytyy varmasti kaikista lajeista, mutta frisbeegolfissa sen esitetään olevan urheilumaailman pienimpiä. (Rantalaiho & Toivonen 2010, 6.)

Työn tavoitteena on selvittää, millainen tarve frisbeegolfradalle on Kälviällä. Tarvetta selvitetään kyselytutkimuksen avulla. Lisäksi tavoitteena on tehdä selkeä rakentamissuunnitelma radalle. Tarkoituksena on käyttää kyselytutkimuksen avointen kysymysten vastauksia ja jalkautua itse toivotuille sijaintipaikoille suunnittelemaan.

Työn avulla saan rakennettua kokonaisuuden, jossa nähdään radan rakentamisen tarve sekä rakentamiseen liittyvä suunnitelma. Rakentamissuunnitelmasta nähdään, rakentamiseen käytettävät menetelmät ja rahoituslaskelma. Lisäksi siinä ehdotetaan ja etsitään soveltuvaa tapaa siihen, kuka tai ketkä radan todellisuudessa rakentavat.

Tämän lisäksi en esittele frisbeegolfia pelkästään urheilulajina tai liikuntamuotona, vaan myös yhdenlaisena liikunta- ja terveystieteiden menetelmänä. Minulla on vahva liikunnallinen tausta kilpaurheilijana ja harrastajana sekä olen suorittanut kaikki oman koulutusohjelmani ammatilliset opinnot liikunta- ja terveystieteiden alueelle. Liikunta- ja terveystieteiden ammatillisia opintoja on kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa mahdollista opiskella yhteensä 30 opintopistettä.

2 FRISBEEGOLF – LAJIN ESITTELY

Tässä luvussa esittelen frisbeegolfia yleisesti. Frisbeegolfissa heitetään frisbeetä merkityltä lähtöpaikalta tarkoituksena saada frisbee osumaan merkittyyn maalikoriin (Professional Disc Golf Association 2012).

2.1 Frisbeegolfin historia

Frisbee pelivälineenä otti ensiaskeleensa 1940-luvulla New Havenin Connecticutissa, joka sijaitsee Yhdysvalloissa. Tarinan mukaan Yalen yliopiston opiskelijat alkoivat heitellä Frisbie Baking Companyn metallisia piirakkalautasia. Vuonna 1948 rakennustarkastaja Walter Frederick Morrison kehitti lautasesta muovisen version ja sen nimeksi tuli Pluto Platter. Leluyhtiö Wham-O osti lautasen oikeudet Morrisonilta ja tuotteen valmistus aloitettiin vuonna 1957. Tuotetta valmistettiin vielä hetken nimellä Pluto Platter, mutta jo samana vuonna Wham-O-yhtiön toinen perustaja Richard Kerr antoi kiekolle nimen Frisbee. Tämä johtui siitä, että yliopiston opiskelijat kutsuivat kiekkoja frisbieiksi vanhojen piirakkavuokien mukaan. (Rantalaiho & Toivonen 2010, 8.)

Frisbeen ensimmäinen ammattilaismalli syntyi vuonna 1964, kun Wham-O:n suunnittelija Ed Headrick kehitti Frisbeestä vakaamman ja helpommin kontrolloitavan. Pian frisbeetä käytettiin erilaisissa urheilulajeissa ja niin syntyi myös frisbeegolf. Frisbeegolfin keksijöinä pidetään Ed Headrickin ohella kalifornialaista yliopisto-opiskelijaa George Sappenfieldiä, joka suunnitteli ensimmäisen frisbeegolfradan lapsille paikalliselle leikkikentälle. Sappenfieldin valmistuessa vuonna 1968 jatkoi hän lajin kehittämistä yhdessä Wham-O:n kanssa järjestäen muun muassa historian ensimmäisen frisbeegolfturnauksen. (mt., 8.)

Ennen nykyisten maalikorien syntyä, maaleina käytettiin muun muassa hularenkaita. Ed Headrickin keksiessä metallisen ja ketjuilla varustetun maalikorin, alkoi frisbeegolf saada täsmällisen muodon. Ensimmäinen nykyisillä maalikoreilla varustettu frisbeegolfrata valmistui Kalifornian Oak Groveen vuonna 1975. Seuraavana vuonna perustettiin Professional Disc Golf Association (PDGA), joka on frisbeegolf-lajin maailmanlaajuinen sekä virallinen kattojärjestö. (mt., 8-9.)

Seuraavat kahdeksan vuotta frisbeegolfissa käytettiin samoja kiekkoja, kuin kopittelussa oli käytetty. Kopittelufrisbeen todettiin kuitenkin olevan erittäin altis tuulen vaikutukselle ja niitä oli vaikea saada lentämään tarkasti pitkiä matkoja. Jan Sobel ja Dave Dunipace keksivät vuonna 1983 pienentää kiekon läpimittaa, madaltaa sen profiilia ja paksuntaa reunusta. Tämän frisbeemuodon todettiin lentävän pidemmälle ja tarkemmin. Vuonna 2010 maailmassa oli kaikkiaan yli 3 000 frisbeegolfrataa. (mt., 9.)

2.2 Frisbeegolf pähkinänkuoressa

Frisbeegolf muistuttaa hyvin paljon perinteistä golfia. Perimmäinen idea on itse asiassa täsmälleen sama: Pelaaja yrittää toimittaa pelivälineen paikasta A paikkaan B mahdollisimman vähin suorituksin. Golfissa pelivälineenä on pallo ja frisbeegolfissa frisbee. Frisbeegolfissa ei tarvita erillistä välinettä, kuten mailaa, vaan frisbee heitetään kohti maalikoria. Lajin terminologia on myös täysin sama kuin golfissa. (mt., 11.)

Ensimmäistä heittoa kutsutaan draiviksi, joka tulee englannin kielen sanasta drive. Ensimmäistä heittoa varten yleensä on olemassa tii, joka on yleensä tasainen päällystetty heittoalusta. Heittopaikka voi toisaalta olla merkitty vain tolalla tai pelkällä lankulla. Frisbee heitetään tarkoituksena osua mahdollisimman lähelle väylällä olevaa maalikoria tai niin, että seuraavalla heitolla on parhaimmat mahdollisuudet lähestyä maalikoria. Väylä voi olla jollain tapaa rajattu, joka silloin täytyy merkitä väylän aloitustielle esimerkiksi ratakarttaan. Riippuen väylän pituudesta, heittoa heitetään aina yhä lähemmäksi maalikoria. Peli loppuu siihen, kun frisbee jää maalikoriin sisälle. (mt., 11.)

Pisteelasku suoritetaan samalla tavalla, kuin oikeassa golfissa. Jokaisella väylällä on niin sanottu ihannetulos eli par. Ihannetulos on hieman harhaanjohtava, sillä käytännössä ihannetulos tarkoittaisi jokaisen väylän suoriutuvan yhdellä ainoalla heitolla. Vakiintunut ihannetulos sanonta todellisuudessa kuvaa väylän keskiarvosuoritusta. Eli monella heitolla pelaajat yleensä saavat frisbeen maalikoriin. Pisteet merkitään niin, että jos par on kolme ja heitöt koriin kahdella heitolla, tuloksena on yksi vähemmän kuin par eli -1. Jos taas heitöt neljällä heitolla, tuloksena on +1 ja niin edelleen.

Näin lopputulos voi olla esimerkiksi pelkkä nolla, mikä vastaisi ihannetulosta tai paremmin keskivertotulosta. (mt., 11.)

Frisbeegolfin harrastamiseen käytettävä välineistö ei aiheuta suurta lovea lompakkoon. Jo yhdellä 8-15 euron arvoisella frisbeellä pääsee jo hyvin alkuun. Kokeneimpien harrastajien sen sijaan suositellaan käyttävän jo useampaa erilaista frisbeetyyppejä ja mallia. Yksinkertaisimmillaan frisbeetyypit voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään. Draivereiksi (englanniksi driver) kutsutaan niitä kiekkoja, joilla heitetään frisbeetä mahdollisimman pitkälle. Ne ovat profiililtaan litteitä ja teräväreunaisia. Midari (englanniksi mid-range) on draiveria hitaampi ja profiililtaan korkeampi. Sitä käytetään lähestymisheitoissa tai niin sanotuissa keskipitkissä heitoissa. Putteria käytetään heiton viimeistelyssä maalikoriin. Se on suunniteltu niin, että se tarttuisi parhaiten maalikorin ketjuihin. Putteri (englanniksi putter) on yleensä profiililtaan melko pyöreä, joten se lentää kopittelufrisbeen tavoin hyvin suoraan lentomatkan jäädessä kuitenkin kaikkein pienimmäksi. Kilpaheittäjien frisbeelaukusta voi löytyä kymmeniä eri frisbeemerkkejä ja – malleja, sillä on olemassa myös erilaisia muovilaatuja. Lisäksi valintaan vaikuttaa frisbeen vakaus, lentonopeus ja liito. (mt., 13–14.)

2.3 Frisbeegolf Suomessa ja Kokkolassa

Suomessa on tällä hetkellä yhteensä 477 virallista frisbeegolfrataa. (Frisbeegolfradat 2015). Suomessa toimii tällä hetkellä Suomen frisbeegolfliitto ry (SFL), joka on perustettu Kauhajoella vuonna 1998. SFL:n puheenjohtajana toimii tällä hetkellä Ville Kotamäki ja liitolla on myös oma kahdeksanhenkinen hallituksensa. Vuonna 2014 liittoon kuuluvia jäsenseuroja on rekisteröity jo 78, mikä kertoo lajin huimasta suosion noususta. Jäsenistössä se näkyy niin, että vuonna 2002 seurajäseniä oli 104 ja vuonna 2014 heitä on jo 3 384. Miltei kolmasosa jäsenistöstä eli 993 pelaajaa on myös jäsenenä aiemmin esitellyssä PDGA:ssa. Suomessa PDGA:n tason kilpailuja vuonna 2014 järjestettiin peräti 85. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2015.)

Esittelen frisbeegolftoimintaa Kokkolassa siksi, koska Kälviän kunta liittyi kuntaliitoksessa 2009 Kokkolan kaupunkiin. Mielestäni siksi on hyvä käsitellä aihetta alueellisesti. Kokkolassa toimii tällä hetkellä oma frisbeegolfseura West Coast Disc Golfers Kokkola ry. Se on perustettu vuoden 2011 elokuussa. Seuran puheenjohtajana tällä

hetkellä toimii Jukka Kero ja hallituksessa on yhteensä kuusi jäsentä. Seura palkittiin Keski-Pohjanmaan liikunta ry:n urheilugaalassa Kokkolan vuoden 2013 liikuttajana. Kokkolassa on tällä hetkellä kaksi frisbeegolfrataa. Köyärinmäen 18-väyläinen frisbeegolfrata valmistui syksyllä 2012 ja se on myös kilpakäytössä. Meripuiston vuonna 2007 valmistunut 9-väyläinen rata on aloittelijaystävällisempi. West Coast Disc Golfers esittelee internet-sivuillaan myös muita Kokkolan lähistöltä olevia ratoja. Kalajoella ja Ylivieskassa on kaksi rataa, Kannuksessa ja Pietarsaaressa yksi rata. Seuran toimintaan kuuluvat viikoittain järjestettävät viikkokilpailut Köyärinmäen radalla, TY-KY- ja virkistyspäivien järjestäminen yrityksille ja yhdistyksille sekä muut erinäiset tapahtumat, kuten hyväntekeväisyyskilpailut. (West Coast Disc Golfers Kokkola 2015.)

3 KOKKOLAN LIIKUNTAPALVELUT - TILAAJAN ESITTELY

Kokkolan kaupunki on perustettu vuonna 1620. Kokkola sijaitsee Keski-Pohjanmaalla meren rannalla ja on myös koko maakunnan pääkaupunki. (Kokkolan kaupunki 2015a.)

3.1 Kokkolan historia

Kokkola tunnettiin alun perin nimellä Karlabi, josta kaupungin ruotsinkielinen nimi Karleby on saanut nimensä. Kokkola-nimen arvioidaan tuleen sanasta Kokkolahti, joksi kutsuttiin kaupungin alueella sijainnutta lahtea. Kokkolan alkuaikoina tärkeäksi muodostui satama, laivanrakennuspaikka ja kauppapaikka. Kauppaa harjoitettiin pohjanlahden rannikkoa pitkin. Muita tärkeitä elinkeinoja olivat maanviljelys, metsästyminen, kalastus ja hylkeenpyynti. Kuitenkin kaikkein tärkeimmäksi Kokkolan historiassa koetaan tervanvienti 1500-luvulla. Pian Kokkolasta tuli merkittävä merenkulku- ja laivanrakennuspaikka. Laivaveistämöitä oli useita, mutta aluksi purjehdittiin vain Turkuun ja Tukholmaan (Ruotsin vallan aikaa), sillä ulkomaankauppa oli kielletty pienemmältä maakaupungilta. Vuonna 1765 ulkomaankauppa kuitenkin saavutettiin pitkälti silloisen valtiopäivämiehen Anders Chydeniuksen ansiosta. Etenkin tervanvienti avulla Kokkola vaurastui nopeasti tuona aikana. Kokkolan kauppalaivasto oli ajoittain jopa Suomen suurin. Nopea taloudellinen kehitys pysähtyi 1800-luvun puoli-

välissä, mutta nousi uudelleen vuosisadan loppupuolella teollistumisen myötä. Kokkolasta kehittyikin tärkeä teollisuuskaupunki etenkin metalli- ja nahkateollisuuden myötä. (mt..)

3.2 Kokkola tänään

Kokkolassa asuu tällä hetkellä 47 278 asukasta, josta 49,3 % miehiä ja 50,7 % naisia. Väestömäärältään se on Suomen 23:nneksi suurin kaupunki. Kaupunginjohtajana toimii Antti Isotalus. Kokkolan kaupunginvaltuustossa on tällä hetkellä 51 jäsentä ja sen puheenjohtajana toimii entinen valtiovarainministerin SDP:n Jutta Urpilainen. Kokkola on kaksikielinen kaupunki, jonka asukasluvusta 84,2 % on äidinkieleltään suomenkielisiä ja 13,0 % ruotsinkielisiä. (mt..)

Kokkola sijaitsee Keski-Pohjanmaalla, Pohjanlahden rannalla. Kokkolassa risteytyy kolme Suomen valtatie: VT 8 Oulu-Turku, VT 13 Kokkola-Jyväskylä-Lappeenranta ja VT 28 Kokkola-Kajaani. Kokkola on myös yksi Suomen päärautatien pysähdyspaikoista. Kokkolan kokonaispinta-ala on 2 731 neliökilometriä. (Taskutietoa Kokkolasta 2015, 3-4.)

Kokkolan elinkeinorakenne on monipuolinen. Sen perustana on kansainvälisesti toimiva suurteollisuus, josta isoin osa on kemianteollisuudella. Kokkola on myös merkittävä kauppa- ja koulutuskaupunki. Kun Kälviän, Lohtajan ja Ullavan kunnat liittyivät kuntaliitoksessa vuonna 2009 Kokkolan kaupunkiin, myös maaseutuelinkeinojen osuus on melko suuri. Kokkola on tällä hetkellä yksi Suomen suurimpia maidontuotajakuntia. Vuonna 2014 Kokkolan työttömyysasteen keskiarvo oli 10,7 %. (mt., 14–15.)

Kokkolassa on yhteensä 33 peruskoulua, joista 25 suomenkielistä ja 8 ruotsinkielistä. Kaupungissa on lisäksi kolme suomenkielistä ja yksi ruotsinkielinen lukio. Yhdessä ammatillisen koulutusyhtymän kanssa on mahdollista suorittaa ammattilukiota. Kokkolassa ei ole omaa yliopistoa, mutta yliopistokeskus Chydenius, jossa on mahdollista opiskella Oulun, Vaasan tai Jyväskylän yliopistojen tarjoamia opintoja. Kaupungissa toimii myös Centria-ammattikorkeakoulu, joka tarjoaa tekniikan, liiketalouden, hy-

vinvoinnin ja kulttuurin korkeakouluopintoja. Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä tarjoaa Kokkolassa useita eri toisen asteen opintoja. (mt., 27–30.)

Kokkolan kaupunki tarjoaa myös paljon kulttuuripalveluja. Kokkolassa toimii tällä hetkellä Keski-Pohjanmaan kamariorkesteri, Kokkolan kaupunginteatteri, Keski-Pohjanmaan Konservatorio sekä K.H. Renlundin museo, joka on Keski-Pohjanmaan maakuntamuseo. Kokkolassa sijaitsee myös Keski-Pohjanmaan maakuntakirjasto. (mt., 33–34.)

Kaupungin nuorisopalvelut järjestävät myös paljon toimintaa. Kaupungin nuorisotyö perustuu kasvatukselliseen ohjaukseen, toimintatiloihin ja harrastusmahdollisuuksiin, tieto- ja neuvontapalveluihin, nuorisoyhdistyksiin, nuorisoryhmien tukeen, liikunnalliseen, kulttuuriseen, kansainväliseen ja monikulttuuriseen nuorisotoimintaan, nuorten työllisyyden tukemiseen sekä nuorten osallistumiseen ja kuulemiseen. Kaupungissa toimii tällä hetkellä Nuorisokeskus Vinge, Rökkikoulu ja viisi eri puolilla kaupunkia sijaitsevaa nuorisotaloa. (mt., 35.)

3.3 Kokkolan liikuntapalvelut

Kokkolan liikuntapalvelut tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaupungin asukkaille. Tärkeää on tarjota elinikäinen mahdollisuus liikunnan harrastamiseen, jolla edistetään asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Laadukkaat ja monipuoliset liikuntapaikat ja – palvelut myös lisäävät merkittävästi kaupungin vetovoimaa. Kokkola tarjoaa liikuntapaikkoja, joilla voit esimerkiksi harrastaa jääkiekkoa, uintia, jalkapalloa, sisäliikuntalajeja, hiihtoa, luistelua, tennistä, luontopoluilla kulkemista tai yleisurheilua. Kokkolassa toimii tällä hetkellä noin 90 urheiluseuraa. (mt., 37–40.)

Liikuntapalveluista vastaa liikuntalautakunta, jossa on tällä hetkellä kymmenen jäsentä ja kymmenen varajäsentä. Liikuntalautakunta päättää liikuntapalvelujen periaatteista, linjaa kaupungin liikuntapolitiikkaa sekä tuottaa erilaisia liikuntapalveluja. Yleisesti sivistystoimen lautakuntien aihealueita ovat kasvu, oppiminen, kulttuuri ja omaehtoinen hyvinvointi. (Kokkolan kaupunki 2015b.)

4 LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUS

Liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta on termi, joka yhdistää tämän opinnäytetyön omaan ammattialaani. Tässä luvussa esittelen liikuntakasvatuksen pääperiaatteita ja kuinka nämä yhdistyvät kaikessa liikunnassa ja täten myös frisbeegolfissa.

Liikuntakasvatuksella on varsin monimuotoinen historia. Sillä on aina ollut jonkinlainen merkitys yhteiskunnassa, mutta se on myös voimakkaasti vaihdellut vuosien aikana. Myönteisimmillään ihmisen liikunnallisuus on nähty olennaisena osana ihmisen persoonallisuutta ja sitä kautta liikuntakasvatusta on ollut yksi selkeä osa tavallista kasvatusta. Negatiivisimmillaan fyysinen kasvatusta on nähty, jos se on ollut selkeästi haitaksi henkisille toiminnolle. Urheilua korostavissa yhteiskunnissa liikuntakasvatusta on saatettu nähdä esimerkiksi urheilijan tuottamisena isänmaallisiin tai yhteiskunnallisiin tarpeisiin. Suomessa 1900-luvun loppupuolella liikuntakasvatusta nähtiin kaksijakoisena: kasvattaa liikuntaan tai kasvattaa liikunnan avulla. (Laakso 2003, 16–17.)

Tänä päivänä Suomessa liikunnan tärkeyttä perustellaan fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpidon huolehtimisella. Fyysinen kunto ja toimintakyvyn ylläpito vaikuttaa laajasti kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tästä on tullut länsimaisille yhteiskunnille yhteinen ja erityinen haaste. Sosiaali- ja terveyshuollolle liikuntaa harrastamattoman henkilön arvioidaan aiheuttavan 11 000 euroa enemmän kuluja, kuin liikuntaa harrastavan. Työelämässä hyvä fyysinen kunto nähdään muun muassa sairauspoissaolojen vähenemisenä, työkyvyttömyyseläkkeiden määrässä ja työtehokkuudessa. Yksilötasolla liikunnan lisääminen tarkoittaisi fyysisen hyvinvoinnin kohomista ja yksinkertaisesti elämän laadun parantumista. (mt., 17.)

Fyysinen aktiivisuus on viimeisen vuosikymmenen aikana selvästi vähentynyt, joten liikuntaharrastukset ovat entistä tärkeämmässä roolissa. Voidaan sanoa, että liikunnalliset harrastukset ovat suorastaan välttämättömiä ihmisen toimintakyvyn säilyttämiseksi. 2000-luvulla on vihdoin nähty konkreettisesti, kuinka koneellistuminen ja istumisen lisääntyminen ovat vaikuttaneet ihmisten toimintakykyyn. Tutkimusten mukaan nuorien kestävyys ja yläraajojen voimakkuus on heikentynyt viimeisen 25 vuoden aikana. (mt., 17–18.)

Liikuntakasvatuksessa fyysistä kuntoa ei voi oppia samalla tavalla, kuin esimerkiksi koulujen muita oppimis- ja kasvatustavoitteita. Oppilas ei voi oppia hyvää kuntoa, vaan hän voi oppia erilaisia keinoja, joilla kohottaa ja ylläpitää sitä. Liikuntakasvatuksen yksi ongelma onkin juuri se, että fyysinen kunto ei ole säilyvää. Tulokset menetetään, mikäli harjoittelu lopetetaan. Kasvattaminen liikuntaan läpi elämän kestäväään liikuntaharrastukseen voidaan siis sanoa olevan varsin perusteltu. Liikuntakasvatus siis saa oman perustelunsa olla yksi yhteiskunnan keskeisistä kasvatustavoitteista. Liikuntakasvatus olisi tärkeää aloittaa jo kouluiässä, sillä tutkimustulokset osoittavat lapsena ja nuorena aloitettavan liikunnan lisäävän aikuisiän liikunnanharrastuksen todennäköisyyttä. (mt., 18–19.)

4.1 Liikuntakasvatuksen sosiaalinen ja kehityspsykologinen näkökulma

Esittelen nyt liikuntakasvatuksen muita periaatteita ja keskeisiä tavoitteita. Jo alle kouluikäiset lapset pitävät fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsi haluaa tasapainoilla, kiipeillä, keinua, hyppiä, laskea mäkeä, kävellä ja juosta, leikkiä hernepusilla, pallolla, tehdä hiekkakakkuja, rakennella, piirtää tai muovilla. Aikuisen tehtävänä on tarjota näitä mahdollisuuksia lapselle ja tarkkailla toimintaa. On huomattu, että lapsi kehittyy fyysisen toiminnan kautta. Motoriset perustaidot, kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot kehittyvät fyysisen aktiivisuuden ja toistojen avulla. Perustaitojen hallinta luo mahdollisuuden ja perustan arjessa tarvittaville toiminnoille. Lapsi oppii koko ajan omien liikkeidensä kautta. Esimerkiksi hypätessään lapsi joutuu miettimään jalkojensa ponnistussuuntaa ja -voimaa, vartalonsa asentoa, käsiensä liikesuuntaa ja alastuloa. Lapsi oppii itsekseen yrityksen ja erehdyksen kautta. Epäonnistuessaan lapsi soveltaa oppimaansa ja todennäköisesti seuraavalla tai sitä seuraavalla kerralla lapsi onnistuu tekemässään. Onnistuneen suorituksen jälkeen lapsi kokee positiivisia tunteita, jotka lisäävät motivaatiota. (Numminen 2000, 50–51.)

Liikuntaa kuvataan nuorille hyväksi harrastukseksi. Joissain tapauksissa voidaan liikunnan olevan suoja, jotta nuori pysyisi enemmän erossa ns. ”huonoista tavoista”, kuten päihteiden käytöstä, huliganismista tai rikollisuudesta. Liikuntaa pidetään myös hyvänä harrastuksena sen sosiaalistavista vaikutuksista. (mt., 55.)

Liikunta rikollisuuden ehkäisijänä todettiin jo 1900-luvun puolivälissä brittiläisissä yläluokan kouluissa, joissa liikuntaa käytettiin sosiaalisen kontrollin välineenä. Tutkimuksissa on myös todettu urheilijoilla olevan vähemmän taipumusta rikollisuuteen, kuin ei-urheilijoilla. Tähän yksinkertaisimpia selityksiä on, että nuoret liikunnan harrastajat eivät voi olla samanaikaisesti ryöstämässä pankkeja kärjistetyimmillään. Toisaalta voidaan ajatella, että liikunnan pariin hakeutuu nimenomaan ne nuoret, joilla ei ole rikollisia taipumuksia. Laajan WHO:n eli World Health Organizationin tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että urheilun harrastaminen ei sinänsä suojaa alkoholilta. Lajien välillä voi kuitenkin olla isoja eroja: Esimerkiksi joukkuelajien edustajien on tutkittu juovan useammin alkoholia, kuin yksilölajien edustajien. Tässä täytyy nähdä tietysti yksilölliset erot. On arveltu, että joukkuelajien tapahtumissa enemmän mainostettu alkoholi sekä alkoholinhuuruiset voittojuhlat vaikuttavat tässä merkittävästi. WHO:n tutkimus osoittaa myös, että mitä aktiivisempaa liikuntaharrastus on, sitä terveellisempää ovat urheilijan ruokailutottumukset. (mt., 56–57.)

Liikunnan sosiaaliset ja psykologiset vaikutukset riippuvat paljon siitä, miten liikunnassa tapahtuvat vuorovaikutustilanteet on järjestetty. Liikunnalla on kuitenkin sellaisia ominaispiirteitä, jotka tekevät siitä erittäin hyvän sosiaalisen kasvatuksen välineen. Taustoja siihen voidaan mainita olevan liikuntaharrastuksen ylivoimaisen suosion nuorten keskuudessa. Kouluaineista se koetaan yhdeksi suosituimmista ja enemmistö koululaisista suhtautuu ylipäätään myönteisesti liikuntaan. Liikuntaan sisältyy sisäinen motivaatio, joka on voimakas etenkin vapaa-ajan liikunnassa. Liikunta on aktiivista toimintaa, mikä on toiminnan teorian mukaan merkittävä etu yhteistyössä ja toisen ihmiseen huomioon ottamisessa. Aktiivisuuden ansiosta myös sääntöjen oppiminen on tehokkaampaa, kun ne opitaan käytännössä, eikä esimerkiksi oppitunnilla istuen. Aktiivisuuteen liittyy myös yksilön omat tavoitteet, joita asetetaan, tavoitellaan ja lopulta saavutetaan. Tavoitteet mahdollistavat yksilöllisiä haasteita ja muita erilaisia elämyksiä. Elämykset voivat esimerkiksi liittyä kehon kokemuksiin, pätevyyden osoitukseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, toimintaan liittyvään jännitykseen tai ympäristöön, jossa toiminta tapahtuu. Liikunnassa on helppo järjestää aitoja vuorovaikutustilanteita. Liikunta järjestää myös ristiriitatilanteita, joita joudutaan ratkaisemaan. Tärkeää ovat säännöt, joita kilpailutilanteissa pitää noudattaa. Välillä joku myös rikkoo sääntöjä, mikä opettaa eettisyyttä eli oikean ja väärän ymmärtämistä. (mt., 57–58.)

Liikunta on tärkeä elämää rikastuttava kokemusten lähde. Liikunnalla on iso merkitys yksilön mielentilalle ja parhaimmillaan sillä voi olla positiivinen vaikutus yksilön psyykkisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin pysyvästi. Liikunta tarjoaa elämyksiä omasta kehosta ja sen toiminnoista. Pätevyyselämykset ovat hyviä esimerkkejä liikunnan tarjoamista elämyksistä. Ne liittyvät osaamiseen ja oppimiseen. Yksilö kokee itsensä keskittyvän haasteen. Yksilö oppii tällä tavoin asettamaan itselle sopivia haasteita ja ratkaisemaan niitä. On tärkeää oppia myös, millainen haaste voi olla liian iso saatavuttavaksi. Liikunta on nuorille tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto. Sosiaalisia elämyksiä voivat olla esimerkiksi, että yksilö kokee itsensä suosituksi, pidetyksi tai arvostetuksi. Sosiaalisissa tilanteissa yksilö kokee myös avun antamista ja saamista sekä luottamuksen rakentamista toisiin ihmisiin ja itseensä. Liikunnalla on nuorison keskuudessa merkitystä myös ns. alakulttuureihin. Yhteinen liikuntaharrastus voi antaa monenlaisia vaikutteita nuorten elämäntyyliin. Lopuksi mainittakoon, että liikuntaelämyksillä on pysyvää vaikutusta muun muassa minäkäsitykseen, motivaatioon, elämäntapaan ja oppimiseen. (mt., 58–59.)

Myös saksalainen Renate Zimmer (2002, 20–22) esittelee voimakkaasti liikunnan merkitystä lapsen ja nuoren kehitykselle. Hän korostaa, että liikunnasta saadut kokemukset eivät jää pelkästään fyysis-motoriselle vaikutukselle. Liikkuessaan jo pienikin lapsi hankkii käsityksen omasta minäkuvastaan. Havaitaan omia rajoja, joita pystytään tekemään ilman aikuisen apua. Minäkonseptia Zimmer kuvailee kuvana, jonka lapsi kehittää itselleen omasta persoonastaan. Minäkonseptin avulla lapsi selvittää, pitääkö hän itseään vahvana vai heikkona, mitä ominaisuuksia hän uskoo itsellään olevan, miten hän arvioi itseään ja mitä odotuksia hän asettaa itselleen.

Zimmerin mielestä lapset eivät kehity sosiaalisesti tietoisten kasvatustoimenpiteiden avulla, vaan ratkaisevaa on kokemusperäiset jokapäiväiset kanssakäymiset ihmisten kanssa – yhteiselämä muiden kanssa. Näissä tilanteissa opitaan antamaan periksi, pitämään puolensa, riitelemään, sopimaan, saamaan tahtonsa läpi, alistumaan, jakamaan, luopumaan, neuvottelemaan, määräämään, hylkäämään sekä hyväksymään. Liikunnallinen kasvatus ja liikunnalliset leikit näyttävät soveltuvan tähän mitä parhaiten. Niihin sisältyy paljon sellaisia kanssakäymisiä kanssaliikkujien ja leikkito-

vereiden kanssa, jotka kehittävät yksilöä. Liikuntatilanteet tarjoavat konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisääntöjen sopimista ja hyväksymistä. (mt., 26–28.)

Kun lopulta suunnitellaan liikuntatarjontaa, on tärkeä tietää, miten lapsi ylipäättään oppii ja miten hän ottaa vastaan sekä käsittelee tietoa. Tästä päästäänkin liikuntakasvatuksen kehityspsykologisiin perusteisiin. Jokaisella meistä on omat käsityksensä, miten lapsi tai nuori käyttäytyy eri iässä ja eri tilanteissa. Esimerkiksi voidaan sanoa, että ”pienet lapset leikkivät mielellään”. Tämän osaamme sanoa arkipäiväisten havaintomme perusteella, koulutuksen avulla saadusta tiedosta ja kokemuksista, joita on hankittu kanssakäymisissä lasten kanssa. Kehityspsykologia kuvailee, luokittelee ja selittää ihmisen käyttäytymismuotoja ja kuvaa niiden syntyminen ehtoja. (mt., 50.)

Parhaimmillaan liikuntakasvatuksessa voidaan siis nähdä syvälinen kehityspsykologinen näkökulma. Tätä voidaan selkeyttää hieman ja jakaa kolmeen eri kehitysteoriaan: kehitykselliseen, ympäristöteoreettiseen ja vuorovaikutukselliseen näkökantaan. Kehityksellinen näkökanta perustuu lähinnä ihmisen biologiseen kehitykseen, jossa ympäristöllä ei ole niin suurta merkitystä. Tämä nähdään esimerkiksi koululiikunnassa niin, että opetuksen tietyt sisällöt rinnastetaan vain tiettyyn ikäluokkaan. Ympäristöteoreettisessa näkökannassa biologisuus jää toissijaiseksi ja ympäristötekijät nousevat isompaan rooliin. Ajatellaan, että käyttäytyminen selittyy reaktioina kokemuksiin, elämyksiin ja ympäristöön. Vuorovaikutuksellinen näkökanta on periaatteessa kahden aiemman kannan yhdistelmä. Siinä todetaan, että lapsi on aktiivinen olento, joka ei ole kehittämisen objekti. Sen sijaan lapsi itse rakentaa oman ajattelurakenteen olemalla kanssakäymisessä ympäristönsä kanssa. (mt., 51–52.)

4.2 Liikunta ja terveys

Liikunnalla on kiistaton vaikutus ihmisen terveyteen. Tässä luvussa esittelen liikunnan erilaisia vaikutustapoja ihmisen hyvinvointiin. Tätä voidaan kutsua terveystoiminnaksi.

Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sen esiasteeseen kuin fyysisesti passiivilla ihmisillä. On huomattu, että

fyysisesti passiivisten ihmisten sairaudet ovat juuri ihmisten yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Näitä ovat tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön, aineenvaihdunnan, syövän ja hermoston sairaudet. (Vuori 2011, 12–13.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitystä aikuisille voidaan tutkia kuolleisuutta ja sairastavuutta seuraten. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Näitä riskitekijöitä ovat esimerkiksi lisääntynyt veren LDL-kolesterolin pitoisuus, pieni HDL-kolesterolin pitoisuus, kohonnut verenpaine sekä heikentynyt sokerinsieto eli insuliiniresistenssi. Tutkimusten mukaan näitä samoja riskitekijöitä on havaittu yhä enemmän myös lapsilla ja nuorilla. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat selkeästi yhteydessä liikkumattomuuteen ja väärin tottumukseen ja näin ollen lihavuuteen. Lasten ja nuorten maailmanlaajuinen lihominen on tapahtunut samanaikaisesti perusaktiivisuuden vähenemisen ja passiivisen elämäntyylin yleistymisen kanssa. Nuorten keskuudessa myös yleistyneiden syömishäiriöiden ehkäisyssä liikunta koetaan varsin turvalliseksi keinoksi painonhallintaan. (Fogelholm 2011, 82–83.)

Liikunnan ja terveyden yhteyksiä tutkittaessa voidaan kertoa, että 30 minuutin liikunta joka päivä olisi suositeltava määrä aikuiselle. Liikunnan pitäisi olla kohtuullisen kuormittavaa. Lasten ja nuorten liikuntasuositusten määrä on vaikeampi arvioida, koska nuorempana perusterveys on automaattisesti niin paljon parempi vertaillaessa aikuisen. Näin ollen lasten ja nuorten liikuntasuositukset ovat parhaimmillaankin pelkkiä hyviä arvauksia. Yhteinen näkemys kuitenkin osoittaa, että nuorten pitäisi liikkua aikuisia enemmän: 60 minuuttia joka päivä. Nuori Suomi ry:n kokoama asiantuntijaryhmä julkaisi vuonna 2008 ensimmäiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Näiden suositusten mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden pitäisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti, yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja pitäisi välttää, ruutuaikaa, joka tarkoittaa tietokoneen, television tai pelikonsoleiden kanssa vietettyä aikaa (Terve koululainen 2015.), saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä, 7-12-vuotiaana on liikuttava vähintään 1,5-2 tuntia päivässä sekä 13–18-vuotiaana on liikuttava vähintään 1-1,5 tuntia päivässä. (Fogelholm 2011, 85.)

Terveyden edistämällä viitataan erilaisiin asioihin, joiden oletetaan lisäävän ihmisten hyvinvointia ja vähentävän heidän sairauksia. Terveyden edistäminen sisältää

kolme eri periaatetta: Terveys on antoisan elämän voimavara sekä jokaiselle yksilölle, että koko yhteiskunnalle, jokaisella ihmisellä on oikeus terveyteen sekä terveyttä luodaan ja kulutetaan jatkuvasti. Terveysten edistämiseen liittyviä toimintalojkoja ovat esimerkiksi terveyttä lisäävä ja suojaava yhteiskuntapolitiikka, huolenpito elinympäristön terveellisyydestä, yhteisöjen ja kansalaistoiminnan kehittäminen, terveyden tasa-arvoa turvaavat terveyspalvelut sekä kasvatuksellisten keinojen käyttäminen terveystiedon kehittämiseksi. (Nupponen & Paronen 2011, 187.)

Liikunnalla on erityinen asema terveyden edistämisessä. Väestön liikkumiseen vaikutetaan koko ajan terveys- ja liikuntapoliittisella päätöksenteolla. Liikunnan yhdistystoimintaan osallistuu eniten vapaaehtoistoimijoita, kuin millään muulla alalla. Itse liikkumalla ihminen pitää yllä omaa hyvinvointiaan ja sosiaalista toimintakykyään, mikä tuottaa selkeitä väestötasoisia terveyshyötyjä. Liikunta ei ole kuitenkaan pelkkää hyvän olon tai terveyden tavoittelua, mikä selittää liikunnan niin huiman suosion ihmisten keskuudessa. Liikunta on oman itsensä toteuttamista, kuten taitojen hallintaa ja kehittymistä. Liikunnasta voi syntyä omien persoonallisten pyrkimysten väylä. Liikuntatilanteet tarjoavat myös tilaisuuksia pitää yllä kontakteja, kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Liikunta lisää ihmisen hyvinvoinnin tunnetta ja rikastuttaa elämää. (mt., 188.)

Liikunta koetaan positiivisena ja arvostettuna asiana. Sellaisena asiana, joka on tavoittelemisen arvoinen. Etenkin suomalaisessa ja pohjoismaisessa kulttuurissa tämä huomattu ja liikunnan harjoittamista tuetaan nykyään runsaasti. Siitä huolimatta noin kolmannes työväestöstä liikkuu tutkimusten mukaan liian vähän. Tämän arvioidaan aiheuttavan 200–250 miljoonan euron terveydenhuoltokustannukset vuosittain. Tämän lisäksi uskotaan, että fyysisellä passiivisuudella on myös epäsuora vaikutus yhteiskuntaan sairauspoissaolojen ja työn tuottavuuden vähenemisen takia. (mt., 188–189.)

4.3 Frisbeegolfradan tuomat liikuntakasvatukselliset hyödyt

Tässä luvussa esittelen omia käsityksiäni siitä, miksi frisbeegolfradan tarve kannattaa selvittää ja miksi sellainen kannattaisi rakentaa. Pyrin yhdistämään omat teoriani

mahdollisimman hyvin aikaisemmin kirjoittamaani tietoperustaan liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta.

”Kokkolan liikuntatoimen päävisiona on kaupungin asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla sekä kaupungin elinkeinotoiminnan kehittäminen liikuntakulttuurisin keinoin. Liikuntatoimi huolehtii liikuntatoiminnan edellytysten luomisesta ja ylläpitämisestä siten, että perusliikuntapaikat ja -palvelut ovat kaikkien kaupunkilaisten saavutettavissa ja että yleis- ja erityisliikuntapaikkoja on käytettävissä tarpeen mukaan. Jokaisella kaupunkilaisella tulee olla mahdollisuus säännöllisesti harrastaa ohjattua liikuntatoimintaa joko seuratoiminnan tai muun tahon järjestämissä puitteissa omien tarpeidensa mukaisesti.” (Kokkolan liikuntapalvelut 2008.)

Frisbeegolf on lajina tällä hetkellä todella suosittu ja isossa nousussa. Kuten Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut edellä mainitussa suorassa lainauksessa osoittaa, frisbeegolfradan tarvekartoituksen tekeminen on hyvin perusteltua. On tärkeää selvittää ja kartoittaa ihmisten tarpeita. On tärkeää kuunnella ihmistä ja kuunnella mitä ihmiset haluavat. Mielestäni on hyvä tarjota ihmisille mahdollisuus saada äänensä kuuluviin tällä tavalla, sillä muuten ihminen ei ehkä uskaltaisi lähteä viemään ääntänsä eteenpäin. Siksi koen tarvekartoituksen olevan hieno mahdollisuus ehdottaa jotain ja saada siitä selkeä demokraattinen mielipide. Mikäli tarve löydetään, uskon Kokkolan liikuntapalvelujen toteuttavan radan oman lainauksensa mukaisesti.

Suurin kysymys taitaa olla siis, että mitä rata sitten toteutettaessa toisi ihmisille. Frisbeegolfrata olisi ilmainen ja matalan kynnyksen liikuntapaikka kaikille ihmisille. Niin Kokkolan kunnan asukkaille, kuin muillekin. Rata toisi uuden ja erilaisen mahdollisuuden toteuttaa yksilön fyysistä aktiivisuutta ja näin ollen vähentää fyysistä passiivisuutta. Kuten olen aikaisemmin perustellut, fyysinen aktiivisuus lisää yksilön hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää terveydenhuollon kuluja. Fyysinen hyvinvointi parantaa työtahokkuutta ja henkistä hyvinvointia. Parhaimmillaan rata siis auttaa ihmisiä ja yhteiskuntaa, mikä olisi upeaa.

Aikaisemmin toin myös esille liikunnan roolin rikollisuuden ja päihteiden käytön ehkäisijänä. Itseäni kosketti vuonna 2014 uutisoitu kälviäläisten nuorten junaradalla tapahtuneet leikit. Nuoret kilpailivat keskenään, kuka uskaltaa olla pisimpään junaradalla junan tullessa vastaan. Poliisin mukaan junat olivat joutuneet jarruttamaan ja huudattamaan junapilliä huomattessaan nuoria radan varrella. (Yle 2014.) Itse kuulin eräiltä nuorilta perusteluiksi tähän, että Kälviällä ei aktivoida nuoria ja oleskelupaikkoja ei ole olemassa. Tämä on yksi suurimmista syistä, miksi frisbeegolfradalla voisi olla iso tilaus Kälviällä. Nuoret voisivat kilpailla keskenään rennon liikunnan parissa, eikä junaradalla.

Frisbeegolfradalla etenkin nuoret ja miksei aikuisetkin oppisivat liikunnan avulla eettisyyttä, kun he noudattavat frisbeegolfiin liittyviä sääntöjä. Pelin pelaamiseen liittyvät säännöt tulivat jo aikaisemmin esille, mutta frisbeegolfissa on myös tärkeää niin sanottu etikettikäytäntö. Frisbeegolfetiketti määrittelee sellaisia sääntöjä peliin, jotta peliä pystytään pelaamaan mahdollisimman turvallisesti ja jouhevasti. Peliporukassa ei saisi olla enempää, kuin viisi henkeä, jotta pelikierros ei kestäisi liian kauaa. Mikäli haluaa pelata isossa porukassa, porukan pitää päästää nopeammin pelaavan porukan edellensä. Toisen heittovuoroa ei saa häiritä esimerkiksi puhumalla tai liikkumalla. Löydettyä frisbeetä ei saa varastaa, vaan se pitää palauttaa omistajalleen. Kenties tärkein etikettisääntö on kuitenkin se, että frisbeetä ei heitetä radalla, jota joku toinen on vielä suorittamassa. Etenkin teräväreunaiset pitkän matkan draiverit aiheuttavat osuessaan ihmiseen pahimmillaan todella pahaa jälkeä. (School of Disc Golf 2008.)

Frisbeegolf on todella hyvä sosiaalinen liikuntamuoto, mutta sopii myös yksin harrastettavaksi. Frisbeegolf tarjoaa mahdollisuuden liikkua luonnossa samalla kaverin kanssa rupertellen tai halutessaan hieman kilpaillen. Radalle voi lähteä vaikka perjantai-iltana kaveriporukan kanssa hieman rennommalla otteella, jos neljän seinän sisällä oleminen on alkanut kyllästyttämään. On todella tärkeää, että kaveriporukalla olisi jokin yhteinen ja helppo harrastus, jotta sosiaalisia kanssakäymisiä tulisi ikään kuin automaattisesti kavereiden kesken. Meidän suomalaisten kun on muuten hieman vaikeampaa keksiä syytä nähdä kaveria ilman jotain konkreettista syytä. Frisbeegolfradalla on näiden sosiaalisten näkökulmien ansiosta mielestäni myös todella suuri rooli syrjäytymisen ehkäisyssä.

5 TARVEKARTOITUS

Tarvekartoituksessa selvitetään frisbeegolfradan rakentamiseen liittyvä tarve. On selvää, että ilman tarvetta ei rataakaan tarvitse rakentaa. Mielestäni on ensiarvoisen tärkeää selvittää radan rakentamisen tarve ja tarjota paikallisille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia. Pidän sitä vahvuutena, ettei suin päin lähdetä tuomaan paikkakuntalaisille liikuntapaikkaa, jota sitten ei kukaan koskaan käyttäisi millään tavalla.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Teen tutkimustyöni laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta käyttäen. Keskeisimpänä tiedonkeruumenetelmänä käytän yksinkertaista kyselylomaketta. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan nähdä kaksi vaihetta: havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Selvitettävä arvoitus tässä työssä on siis radan tarpeen selvittäminen. Eli voidaan kysyä arvoituksena: Tarvitaanko frisbeegolfrataa Kälviällä? Lomaketutkimuksessa nähdään samalla tavalla nämä vaiheet. Ennen kuin varsinainen aineisto kerätään, täytyy selvittää taustatiedot ja muuttujat. Sen jälkeen voidaan lähteä keräämään aineistoa eli lähdetään ratkaisemaan arvoitusta. Lopulta arvoitus ratkeaa toisessa vaiheessa, kun aineistojen vastaukset analysoidaan ja tulkitaan. Tulkinta-apuina voidaan käyttää kaikkea muuta saatavilla olevaa informaatiota tai mahdollisia aiempia tutkimustuloksia samasta tai samankaltaisesta aiheesta. (Alasuutari 2011, 50.)

On tärkeää muistaa, että alussa tehtäviä havaintoja tai omia kokemuksia ei saa pitää varsinaisen tutkimusten tuloksina. Tutkijan perusolettamus on, että kaikki ei aina ole sitä, miltä näyttää. Havaintoja sen sijaan on parempi pitää johtolankoina, joita tulkittamalla päästään ikään kuin havaintojen taakse. Tutkimus ei ole välttämättä hyvä, vaikka aihe olisi kiinnostava tai esimerkiksi yhteiskunnallisesti merkittävä. Vastaavasti aihe voi olla täysin merkityksetön, mutta tulokset voivat olla tärkeitä ja kenties myöhemmin hyödynnettäviä. Tärkeää on myös, että tutkija tarkastelee puolueettomasta näkökulmasta. Tätä voidaan kutsua eksplisiittiseksi näkökulmaksi. (mt., 78–79.)

Tutkimusmetodi määrittää ne käytännöt ja operaatiot, joiden avulla tutkija tekee havaintonsa. Kun metodi on eksplisiittinen, se antaa mahdollisuuden tutkimukselle yllät-

tää. Ilman yllätysmahdollisuutta, tutkimusta ei välttämättä kannata tehdä ja silloin tutkimus muodostuu helposti vain omien ennakkoluulojen todisteluksi. Metodien tulee olla sopusoinnusta teoreettisen viitekehyksen kanssa. Esimerkiksi yksilöhaastattelujen perusteella ei asioita voida yleistää koko kansan tasolle. Yleistäviä tuloksia varten tarvitaan mahdollisimman suuri tutkimusotanta. Tarkkana pitää olla myös, kun puhutaan asioiden merkityssuhteista. Esimerkiksi kyselylomakkeesta, jossa vastaajille annetaan tietyt vaihtoehdot tai raja-arvot, ei voida selvittää merkitysrakennetta. Jos merkityksiä halutaan selvittää, täytyy antaa vastaajille mahdollisuus kertoa omin sanoin vastauksiaan. Kuitenkin kun on kyse tutkimuksesta, vaihtoehtoja ei saa liikaa sulkea pois. Erilaiset metodit tarjoavat erilaisia näkökulmia ja se on nimenomaan tutkimuksien rikkaus. (mt., 82–83.)

Laadullisen tutkimuksen ongelmana on sen luonteenomaisuus ilmiöiden ja näkökulmien moniin eri suhteisiin. Niitä käännellään ja katsellaan monesta eri näkökulmasta. Silloin saatetaan lähteä tekemään itsestään selvistäkin asioista ongelmia. Tällöin kannattaakin kerätä sellaista aineistoa, joka tekee mahdollisimman monenlaiset tarkastelut mahdollisiksi. Näkökulmaa olisi hyvä pystyä vaihtamaan mahdollisimman vapaasti. (mt., 83–84.) Tässä nähdäänkin selkeä ongelma oman työni kohdalla, koska teen kyselylomakkeen omasta näkökulmastani ja havainnoistani. Alasuutarin (2011, 84) sanoin: ”aineisto koostuisi yhden ainoan metodisen linssin läpi tehdyistä havainnoista.”

Kvalitatiivista tutkimusta kuvaillaan ilmailullisesti rikkaaksi, monitasoiseksi ja kompleksiseksi. Monesti aineisto ei kuitenkaan ole täysin autenttinen. Aineiston tuottamisen tilanteet voivat olla nimenomaan tutkimusta varten järjestettyjä, joita sitten dokumentoidaan. Dokumentointiin liittyy myös muutamia kysymysmerkkejä. Voidaan ajatella, että esimerkiksi haastattelussa käytettävä nauhuri olisi tarkkaakin tarkempi, mutta toisaalta siitä ei näe muuta kuin verbaalisen osuuden. Nonverbaalisen eli eleiden ja ilmeiden osuuden dokumentointiin tarvittaisiin nauhurin sijaan videokamera. Kaiken tämän lisäksi kaikki voikin liittyä tutkijan itsensä asettamiin aspekteihin. Tutkija voi tarttua tahattomaan vaikuttavaan änkytykseen, jolla tutkijan mielestä on tärkeä merkitys. (mt., 84–85.)

On paljon asioita, joita täytyy ottaa huomioon tutkijana. Itse ajattelen, että tärkeintä olisi todellinen puolueettomuus. Tiedän varsin hyvin minun oman mielipiteeni ja haaveeni oman tutkimuksen tuloksesta, mutta sen ei saisi antaa vaikuttaa yhtään mihinkään. Kyselylomaketta tehdessä on varmasti hyvä näyttää sitä jollekin tilanteeseen täysin ulkopuoliselle, jotta siitä saadaan puolueeton, eikä esimerkiksi tiettyyn tulokseen johdatteleva.

5.2 Kyselyn toteutus ja tutkimustulosten esittely

Erinomaisestikin suoritettuna tutkimuksen voi pilata huonosti kirjoitettu tutkimusraportti. Raportti on tärkeä, sillä lukija tekee yleensä sen perusteella omat johtopäätöksensä tutkimuksesta. Tutkimusraportin tarkoituksena on antaa kuvaus tutkimuksen suorittamisesta ja yhteenveto tutkimuksen tuloksesta. Raportointitapa voi tosin vaihdella tutkimuksen erilaisen luonteen tai laajuuden takia. Kun on kyse opinnäytetyöstä, tutkimustulosten yhdistäminen teoriaan on myös tärkeää. Tuloksia raportoidessa on tärkeää, että se kertoo tilaajalle vastauksen heidän kysymykseensä. Vaikka tulokset voivat olla epämiellyttäviä, niitä ei saa lähteä vääristämään. Tulosten ymmärtäminen ja oikea tulkitseminen onnistuu parhaiten, kun selkeästi tiedetään tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus. (Heikkilä 2014, 71–73.)

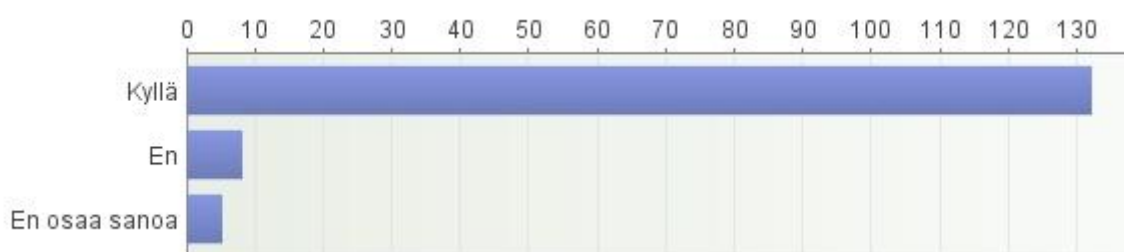
On paljon asioita, joita täytyy ottaa huomioon tutkimusraportissa. Tutkimuksessa on ollut tietty perusjoukko, joten esimerkiksi yleistämisessä täytyy olla tarkkana. Ei voida sanoa, että suomalaiset toteavat näin, jos 100 suomalaista on sanonut näin. Otoksen koko nimenomaan selittää, kuinka tarkka tulos lopulta on. Täytyy myös olla kriittinen vastauksia tarkastellessa, että onko jokin ulkopuolinen tekijä tai se oma tiedonkeruumenetelmä aiheuttanut tietynlaisia vastauksia. Täytyy ymmärtää, että internetkysely voi antaa erilaisen vastauksen, kuin ennalta sovittu haastattelu kotona. Täytyy miettiä onko tutkimuksen ajankohdalla vaikutusta, olivatko kyselyn kysymykset selkeitä ja yksiselitteisiä tai oliko kyselyssä, jotain sellaista painotusta, joka ohjasi enemmän tiettyyn lopputulokseen. (mt., 74–77.)

Yksinkertaisimmillaan tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko Kälviällä tarvetta omalle frisbeegolfradalle. Jokainen vastaaja kertoi myös oman sukupuolensa, ikänsä ja paikkakuntansa. Kyselylomakkeessa (ks. liite) kysyttiin myös vastaajien

frisbeegolfkokemusta, radan käyttämiseen rakentamiseen liittyvää halukkuutta, mielihyvää frisbeegolfista, koululiikunnan mahdollisuutta sekä omia toiveita radan suhteen.

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä, joka on internet-kysely. Webropol-kyselyssä vastaukset tallentuvat tietokantaan, jossa tilastoja ja vastauksia on helppo tarkastella automaattisesti (mt., 66–68). Kysely lähetettiin neljään eri Facebook-ryhmään ja yhteen Facebook-sivuun. Ryhmiä olivat Kälviän kylän ryhmä, Kälviän Tarmon urheiluseuran ryhmä, Kokkolan yleinen frisbeegolfryhmä sekä Kannuksen yleinen frisbeegolfryhmä. Lisäksi kysely laitettiin Kälviän Tarmon urheiluseuran viralliselle Facebook-sivulle. Kyselyyn oli aikaa vastata yhden viikon ajan. Vastauksia tuli yhteensä 145, joka oli mielestäni todella hyvä määrä.

Vastaajista 81 oli miehiä ja 64 naisia. Nuorin vastaajista oli 14-vuotias ja vanhin 68-vuotias. 14–25-vuotiaita oli noin 44 % vastaajista, 26–36-vuotiaita noin 30 %, 37+ vuotiaita oli noin 26 %. Kälviäläisiä vastaajia oli eniten, yhteensä 80 kappaletta. Seuraavana tuli Kokkola (44 vastaajaa), Kannus (5), Oulu (5), Kalajoki (1), Pori (2), Jyväskylä (1), Pietarsaari (1), Rovaniemi (1), Espoo (1) ja Helsinki (1). Vastaajista 116 oli aikaisemmin pelannut frisbeegolfia, 28 ei ollut pelannut, mutta haluaisi kokeilla ja yksi ei ollut pelannut eikä halunnut kokeilla. 135 vastaajaa haluaisi Kälviälle ilmaisen frisbeegolfradan, 8 ei haluaisi ja kaksi ei osannut sanoa. 131 vastaajaa kertoi olevansa radan mahdollisia käyttäjiä tulevaisuudessa (Kuva 1.), 9 ei käyttäisi rataa ja viisi ei osannut sanoa. 138 vastaajan mielestä frisbeegolfrata olisi hyvä keino saada ihmiset harrastamaan liikuntaa, viiden mielestä se ei olisi ja kaksi ei osannut sanoa. 140 vastaajan mielestä rataa voisi käyttää hyödyksi koululiikunnassa, kolmen mielestä ei ja kaksi ei osannut sanoa. 43 vastaajaa kertoi voivansa kuvitella itsensä osallistuvan radan rakennustyöhön, 31 ei osallistuisi ja 71 ei osannut sanoa.



Kuva 1. 131 vastaajaa kertoi olevansa frisbeegolfradan mahdollisia käyttäjiä.

Kyselyn lopussa oli myös kaksi vapaaehtoista avointa kysymystä, joissa kyseltiin toiveita radan suhteen sekä vapaata sanaa. Selvänä sijaintisuosikkina toiveissa esiintyi Rytikankaan pururata. Lisäksi rataa toivottiin Kälviän keskustan ja koulujen läheisyyteen, joten pururata soveltuukin siihen mainiosti, kun yläkoulun ja pururadan välinen etäisyys on noin yksi kilometri (Google maps 2015). Selkeästi on nähtävissä, että radan toivottaisiin olevan mahdollisimman käyttäjäystävällinen. Eli sen toivotaan soveltuvan aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille pelaajille. Yhdeksänväyläistä rataa toivotaan vähintään, mutta mielellään moni toivoo myös 18-väyläistä, mikäli sille olisi maastossa tilaa.

5.3 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että Kälviällä nähdään frisbeegolfradan tarve. Prosentuaalinen osuus vastaajista on varsin selkeä. Kriittisesti katsottuna voidaan ajatella, että frisbeegolfista kiinnostumattomat ihmiset eivät vaivautuneet edes vastaamaan kyselyyn, koska negatiivisten vastausten määrä oli niinkin pieni. Mielestäni kuitenkin tarve on nyt selkeä, koska positiivisten vastausten määrä oli niin suuri, ettei edes suuri määrä negatiivisiakaan vastauksia sitä kaada. Mielestäni oli upea juttu, että molempien sukupuolten edustajia oli vastaajissa paljon. Samoin ikähaitari oli todella iso ja kattava. Hyppäyksiä ei ollut, vaan ikähaitari nousi tasaisesti ylöspäin yhden tai kahden vuoden marginaalilla. Mielestäni se kertoo tästä liikuntamuodosta hyvin paljon. Frisbeegolf on ottanut paikkansa liikuntamuotona, jota kaikki ihmiset voivat harrastaa ikään tai sukupuoleen katsomatta. Tämä mahdollistaa esimerkiksi sen, mikä tuli kyselyn avoimissa kysymyksissä myös paljon esille, että frisbeegolf on liikuntamuoto, jota voi esimerkiksi lähteä koko perheen voimin pelaamaan.

Oli hyvä juttu, että suurin osa vastaajista oli kälviäläisiä tai lähialueelta. Radan tarkoituksena olisi kuitenkin kehittää etenkin paikallista toimintaa. Siinä tietysti auttoi paljon kyselyn jakaminen nimenomaan Kälviälle merkityksellisiin Facebook-ryhmiin. Näin saimme kuulla kälviäläisten toiveita. Kyselyn jakaminen Kokkolan frisbeegolfharrastajien ryhmään oli myös mielestäni hyvä idea, koska sieltä tuli hyviä vinkkejä radan teknisiin ominaisuuksiin. Tällä tavoin saimme kyselyyn monipuolisia vastauksia erilaisista näkökulmista. Saatiin ikään kuin sitä, mitä tilattiin.

Henkilökohtaisesti tuli pienenä yllätyksenä, että vastaajista todella suuri osa oli aikaisemmin pelannut frisbeegolfia. Se selvästi kertoo lajin suuresta suosiosta ja sen nopeasta noususta tällä hetkellä. Kysymyksen avulla selvisi, että nimenomaan harrastajat haluavat radan Kälviälle. Olisi ollut huolestuttavaa, mikäli suuri määrä harrastajia ei olisi nähnyt radalle tarvetta. Suurin osa näki frisbeegolfin olevan hyvä mahdollisuus liikunnan harrastamisen lisäämiseen. On selvää, että uusi liikuntapaikka avaisi uusia mahdollisuuksia ja uskoisin monen löytävän uuden innostuksen liikunnan harrastamiseen frisbeegolfin kautta. Tämä oli myös mainittuna useasti avoimien kysymysten vastauksissa. Ilahduttavaa oli myös, kuinka moni koki frisbeegolfin hyödylliseksi koululiikuntaan. Tämä kysymys oli ehkä hieman johdattelua, mutta mielestäni tärkeä muistuttaa, että koululiikunta olisi varmasti suuri käyttäjäkunta radalle.

Radan rakentamiskustannukset minimoituisivat talkoo- ja vapaaehtoistyöllä. Lähes kolmasosa vastaajista kertoi olevansa valmis osallistumaan radan rakentamistyöhön. Se on loistava määrä mille tahansa vapaaehtoistyölle. Lisäksi suurin osa vastaajista valitsi vastauksen ”en osaa sanoa”, joka ei suoranaisesti ainakaan kiellä osallistumista. Kaiken kaikkiaan tarvekyselystä tuli todella positiivinen näkemys ja avointen kysymysten vastausten perusteella moni oli todella innostunut hankkeesta. Todella paljon tuli kehuja ja vain yksi aivan selkeä negatiivinen vastaus erottui joukosta, jossa todettiin, ettei Kälviällä ole tarvetta frisbeegolfradalle.

6 RAKENTAMISSUUNNITELMA

Tarvekartoituksen perusteella Kälviällä on tarve frisbeegolfradalle. Tässä luvussa esittelen oman näkemykseni radan rakentamissuunnitelmassa. Käytän hyödyksi erityisesti tarvekyselyssä saamiani kommentteja ja toiveita, mutta myös omaa 2,5 vuoden kokemustani frisbeegolfin harrastajana. Lisäksi esittelen myös vaihtoehdoisen näkökulman radan rakentamiseen liittyen. Frisbeegolf on pääosin kesäinen laji, joten ihanteellinen tilanne olisi radan suunnitteleminen esimerkiksi talven aikana ja rakentaminen kesällä.

6.1 Radan sijainti ja väylät

Tarvekyselyssä suurimmaksi sijaintisuosikiksi nousi Rytikankaan pururata, jonka alku on noin kilometrin päässä Kälviän keskustasta. Rytikankaan pururata on Kokkolan kaupungin alueella sijaitseva ja ylläpitämä kuntoilureitti kesäisin ja hiihtoreitti talvisin. Reitti on yhteensä 5,4 kilometriä pitkä (Kokkolan kaupunki 2015c).

Lähdimme jalkautumaan pururadalle ja etsimään mahdollisia väyläpaikkoja ja radan kierto- ja kulkusuuntaa. En halunnut mennä pelkästään yksin paikalle, koska mielestäni mitä useampi näkökulma, sen parempi. Onnekseni henkilö, joka on vasta aloittanut frisbeegolf-harrastuksen, lähti mukaani tuomaan myös toista näkökulmaa. Kävelimme pururadalla yhteensä 4,5 kilometriä etsien sopivia paikkoja ja minulla oli myös oma frisbee matkassa, jolloin pääsin käytännössä heittämään frisbeetä ja näin havainnoimaan myös erilaisia lentoratoja. Maasto osoittautui mielestäni yllättävän haasteelliseksi. Löysimme kuitenkin mielestämme ainakin viisi selkeää paikkaa väylille ja muutamia ei niin selkeitä niiden lisäksi. Oli opettavainen kokemus käydä ihan käytännössä suunnittelemassa rataa, sillä siinä vaiheessa sitä todella huomasi suunnittelun tärkeyden ja toisaalta vaikeuden. Suunnittelussa omasta mielestäni ehdottoman tärkeää on turvallisuus. Frisbeegolfissa se käytännössä tarkoittaa sitä, että maasto on suhteellisen helppokulkuista. Väylät pitää asettaa niin, etteivät frisbeet lennä esimerkiksi ristikkäisiin suuntiin aiheuttaen vaaratilanteita toisille pelaajille. Myös pelaamattomien kuntoilijoiden, kuten esimerkiksi lenkkeilijöiden turvallisuus ei saa vaarantua.

Mielestäni radan suunnittelussa on myös tärkeää, että rata etenee varsin jouhevasti. Väylien välillä ei saisi olla liian pitkiä välimatkoja ja radan viimeinen väylä olisi hyvä olla lähellä ensimmäistä väylää, jotta viimeisen väylän jälkeen ei tarvitsisi kävellä koko rataa pitkin takaisin. Lisäksi väylien pitäisi olla aloittelijaystävällisiä, muttei liian helppoja. Tämä todettiin useaan kertaan tarvekyselyssä. Ehdotuksena oli esimerkiksi, että radan alkuosa olisi helppohko ja radan loppuosa haastavampi. Näin saataisiin radalle käyttäjiä niin uusista, kuin kokeneimmista pelaajista.

Pitkin hampain jouduin toteamaan, että pelaajien turvallisuuden ja pelin mielenkiinnon takia minun suunnittelemani rata ei vastaa sitä tarvetta, mitä omasta mielestäni

sekä kyselyyn vastaajien mielestä tarjoaisi. Kyselyssä mainittiin useaan otteeseen, että radan suunnittelussa olisi hyvä käyttää ammattisuunnittelijaa. Näin radasta saataisiin paras mahdollinen ja käyttäjät olisivat tyytyväisiä.

6.2 Disc Golf Park

Huomattuani itse jalkautuessa ja kyselyiden vastauksista, että minun suunnitelma ei toisi parasta mahdollista ratkaisua, lähdin etsimään toisenlaista ratkaisua. Disc Golf Park herätti oman mielenkiintoni ja haluan esitellä sen tässä radan suunnittelun varteen otettavana vaihtoehtona. Disc Golf Park on Suomessa kehitetty ainutlaatuinen konsepti, joka perustuu luonnonmukaiseen liikuntapaikkarakentamiseen. Disc Golf Park on Suomessa kaikkein suosituin frisbeegolfradan kokonaisratkaisu. Tietojeni mukaan se on myös ainoa kotimainen toimija kyseille alalla. Ratkaisu sisältää muun muassa ammattimaisen ratasuunnittelun, viralliset DisCatcher-maalikorit, InfoBoard-opastetaulun, TeeSign-väylöopasteet, TeePad-heittoalustat, Rata- ja väyläkarttojen piirtämisen sekä ohjeet radan asennukseen ja ylläpitoon. Kokonaisratkaisun lisäksi Disc Golf Park:lta voi tilata radalle avajaistapahtuman ja erilaisia koulutustilaisuuksia. (Disc Golf Park 2015.)

6.3 Rahoituslaskelma

Jos ajatellaan, että rata suunnitellaan ja rakennetaan vapaaehtoisvoimin, ainoat kulut tulisivat olemaan materiaalikulut. Käytännössä tämä tarkoittaisi maalikoreja ja heittoalustoja, joista väylien ensimmäiset heitot heitetään. Ratakäyttöön tarkoitettuja maalikoreja Suomessa myydään kahta eri kappaletta. DisCatcher-Pro-kori on koko Euroopassa myydyin maalikori, joka kestää kovempiakin sääolosuhteita. Tämän korin hinta on noin 400 euroa/kpl. Halvempi vaihtoehto olisi Discatcher-Sport-kori, joka kustantaa noin 200 euroa/kpl. (Powergrip 2015.) Sport-versio on enemmän suositeltu harjoittelukoriksi myös kotikäyttöön. 9-väyläisellä radalla Pro-korit kustantaisivat 9x400 euroa, joka on yhteensä 3 600 euroa. Halvemmilla koreilla tämä kustantaisi 9x200 euroa, joka on yhteensä 1 800 euroa. Tekonurmi on ylivoimaisesti suosituin heittoalustan päällyste. Tekonurmi maksaa noin 40 euroa/neliometri (Siisti Piha 2015). Heittoalustan pitäisi olla ainakin kolmen neliömetrin kokoinen. Heittoalustojen tekonurmet kustantaisivat näiden lukujen mukaan 9-väyläisellä radalla 9x3x40 euroa,

joka on yhteensä 1 080 euroa. Voidaan siis ajatella, että materiaalikustannukset tulisivat olemaan minimissään 2 880 – 4 680 euroa. Vertailun vuoksi aiemmin esittämäni Disc Golf Park-kokonaisratkaisun 9-väyläiselle radalle kerrotaan kustantavan alle 10 000 euroa (Disc Golf Park 2015).

7 ARVIOINTI

7.1 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön ansiosta kälviäläiselle frisbeegolfradalla on löydetty selkeä tarve. Tilaajalle eli Kokkolan kaupungin liikuntapalveluille olen esittänyt omat näkemykseni rakennussuunnitelmavaihtoehdoista, jotka siis perustuvat tutkimuksessani selvittämäni tarpeeseen. Aika moni on minulta kysynyt, että milloin rata sitten olisikaan valmiina pelaamista ja liikkumista varten. Olen itse kokenut sen hieman hankalaksi kysymykseksi, koska se ei periaatteessa ole enää minun vastuullani. Opinnäytetyöni perustui tarpeen selvittämiseen tutkimuksen avulla sekä rakentamissuunnitelmavaihtoehtojen esille tuomiseen. Tämä vastaukseni yleensä sai kysymyksen esittäjät hieman hämmentymään ja he kokivat, että työ jäisi täysin kesken. Tosiasia on kuitenkin se, että radan rakentaminen ja se hetki, kun se olisi mahdollista olla valmis, on niin kaukana ja olisi vaatinut liian suuren määrän työtä. Kuten jo aikaisemmin totesin, että rataa voisi aikaisintaan olla valmiina käyttöön ensi kesänä. Minulla ei millään ole varaa odottaa sinne asti valmistumistani.

On totta, että omasta mielestäni työ kadottaa pohjansa, mikäli rataa ei koskaan tulla rakentamaan. Se tosin johtuu siitä, että niin selkeä tarve löydettiin. Mikäli tarvetta ei olisi löytynyt, se olisi ollut silloin tutkimuksen lopputulos ja radalle ei silloin olisi ollut mitään järkeä suunnitella tai rakentaa. Opinnäytetyötä tehdessä olen kokenut, että minulla ei välttämättä ole energiaa lähteä toteuttamaan radan rakennusta. Uskon, että se kuitenkin muuttuu opinnäytetyön valmistuessa. Tämä työ on vaatinut paljon energiaa ja on mielestäni ymmärrettävää, ettei energiaa voi olla loputtomiin. Omien energiavarastojen ylikuormittaminen saa aikaan todennäköisesti vain stressiä ja loppuun palamisen tunteita. Jos käy niin, että minä en ole mukana radan rakentamisessa, niin uskon Kälviältä löytyvän kuitenkin muita innokkaita henkilöitä. Tämän mieles-

täni osoitti jo tutkimuksen tulokset, kun kysyttiin vapaaehtoistyöstä. Myös avoimien kysymysten vastauksissa innokkuutta oli mielestäni havaittavissa.

Hyvin paljon on kiinni Kokkolan liikuntapalveluista, että saadaanko radalle rahoitusta. Sitäkään ei tiedä, pitääkö rahoitus esimerkiksi budjetoida. Siinä tapauksessa radan rakennus siirtyisi mahdollisesti pitkän matkan päähän seuraaville budjettikausille. Olisiko budjettiin jäänyt ylimääräisiä käyttövaroja vai ovatko ne jo ylitetty? Sen tietävät vain liikuntapalveluiden toimihenkilöt. Ehkä suurin merkitys tällä työllä onkin siinä mielessä, että se todistaa paikkakuntalaisten halun ja tarpeen frisbeegolfradalle. Lisäksi olen vahvasti perustellut, mitä merkitystä radalla olisi kuntalaisille liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Olen perustellut, kuinka rata vaikuttaisi kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Olen esittänyt myös, että radan rakentamiskustannukset mahdollisesti maksaisivat itsensä takaisin myöhemmin sosiaali- ja terveystaloudsissa ja näin myös pitkällä aikajaksolla tuottaisivat jopa rahallista hyötyä. Uskon, että tämän työn avulla kaupungin liikuntapalvelut saavat sellaisen näkemyksen, jonka ansiosta he näkevät frisbeegolf radan rakentamisen yhtenä menetelmänä lisätä kuntalaisten hyvinvointia ja lisätä kaupungin vetovoimaa.

7.2 Oma arviointi

Tässä luvussa arvioin omaa työskentelyäni tässä opinnäytetyössä. Mielestäni onnistuin aiheeni valinnassa hyvin. Liikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyvä opinnäytetyö tuki osaamistani todella hyvin. Lisäksi se toi minulle todella paljon motivaatiota kirjoittamiseen. Aiheen valinta tapahtui aika myöhään, joten siksi omasta työstä innostuminen ja teoriapohjan iso tuntemus oli aivan keskeisessä roolissa aikataulussa pysymiseen.

Ajatuksena oli, että saisin mahdollisimman paljon tekstiä heti jo lajin ja tilaajan esittelyissä. En halunnut joutua tilanteeseen, jossa jäisin jälkeen hyväksytyistä sivumääristä. Ajattelin, että mitä enemmän tekstiä, sen parempi. Kirjoitin todella paljon sekä frisbeegolfista, että Kokkolan kaupungista. Jonkun mielestä kirjoitin hieman liikaakin. En kuitenkaan halunnut lähteä tekstiä kaventamaan, sillä joku voi kokea tärkeäksi saada paljon taustatietoa asiasta ja sillä tavalla päästä paremmin ymmärtämään.

Huolena on oikeastaan se, että pitkät taustakappaleet kyllästyttävät lukijan heti alkuunsa.

Liikuntakasvatuksesta, liikunnasta ja sen vaikutuksista kirjoitin mielestä sopivasti, kun ajatellaan pituutta ja laatua. Uskon, että jokaisella kappaleella oli oma paikkansa ilman turhia jaaritteluja. Olen mielestäni ollut tarpeeksi objektiivinen tuodessani teoreettista viitekehystä työhöni. Olen käyttänyt asianmukaisia lähteitä ja en ole tuonut omia mielipiteitäni sekaisin lähde-teorioiden kanssa. Lähteitä olisi voinut käyttää enemmänkin, vaikka liikuntakasvatuksesta niitä ei kovin runsaasti olekaan. Mielestäni kuitenkin onnistuin hankkimaan suhteellisen tuoreita lähteitä, mikä parantaa lähteiden luotettavuustasoa. Mielestäni onnistuin ihan hyvin yhdistämään teoriapohjan frisbeegolf-konseptiin, mikä oli tärkeää opinnäytetyön rakenteen ja merkityksen kannalta. Kun rakenne on huolellisesti rakennettu, se parantaa lukijan lukukokemusta ja lisää mielenkiintoa.

Tutkimuksessa positiivista oli laaja vastausten kirjo. Iso otos teki tulosten analysoinnista luotettavaa ja mahdollisti osittaisen yleistyksen alueellisesti. Alun perin tutkimus oli tarkoitus tehdä laajempaan, mutta onnistuminen tutkimuksen ensimmäisessä osassa supisti sen pelkästään yksiosaiseksi. Kiireellinen aikataulu houkutteli minut menemään hieman sieltä mistä aita on matalin. Joskus kuitenkin pitää tehdä tällaisiakin ratkaisuja. Kysely oli myös hieman epäreilu, sillä kysymykset eivät esimerkiksi antaneet mahdollisuutta muuta kuin vastata frisbeegolfradan tarpeeseen. Jatkossa voi miettiä, olisiko parempi kysyä yleisesti paikkakuntalaisten mielipidettä liikuntapaikkatarjonnasta ja ehdotuksia sen parantamiseksi. Tämä olisi kuitenkin kokonaisuudeltaan aika erilainen opinnäytetyö. Joka tapauksessa kyselyn tekoon olisi pitänyt käyttää myös enemmän aikaa ja asettaa itseä myös enemmän vastaan asemaan.

Rakentamissuunnitelmaa tehdessä tuntui, että polttoaine alkoi itsellä vähän loppua ja se tuntui aivan liian haastavalta ja isolta projektilta tähän opinnäytetyöhön. Tyydyin pelkästään esittelemään omia näkemyksiäni ja ulkopuolista rakennusmallia. Olen kuitenkin tyytyväinen, että yritin parhaani matkustamalla 400 kilometrin matkan Rovaniemeltä Kälviälle tekemään nämä havainnot.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen omaan opinnäytetyöhöni ja työskentelyyni. Aikataulu oli todella kiireinen, sillä minulla oli aika lailla tasan kaksi kuukautta aikaa työskennellä. Onnistuimme siinä, mitä minä ja tilaajani tavoittelimme. Kehityin todella paljon tämän opinnäytetyön tekemisen aikana. Tutustuin liikunta- ja terveystieteiden teoriaan ja pääsin suorittamaan tutkimuksen ja sen analyysin. Olen ylpeä itsestäni, että sain ylivoimaisesti isoimman ja tärkeimmän työn koulutusohjelmassamme valmiiksi.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Disc Golf Park 2015. Disc Golf Park-konsepti. Viitattu 15.10.2015.
<http://www.discgolfpark.net/fi/discgolfpark/discgolfpark-konsepti/>
- Fogelholm, Mikael 2011. Lapset ja nuoret. Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen ja nuoren terveydelle. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori & Tommi Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 82-85.
- Frisbeegolfradat 2015. Kaikki radat. Viitattu 28.10.2015. <http://frisbeegolfradat.fi/radat>
- Google Maps 2015. Viitattu 10.10.2015.
<https://www.google.fi/maps/dir/Marttilankatu+1,+68300+Kokkola/Ridantie+60,+Kokkola/@63.8527705,23.4572588,16z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x468736a78adf225b:0x5ef02c3d009b88c6!2m2!1d23.4644084!2d63.8568666!1m5!1m1!1s0x468736a695016acb:0xc116f1d9ce7f3c31!2m2!1d23.4550299!2d63.8537747>
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Helsinki: Edita.
- Kokkolan kaupunki 2015a. Kokkola-tietoa. Viitattu 27.9.2015.
http://www.kokkola.fi/kokkola_tietoa/fi_FI/etusivu
- Kokkolan kaupunki 2015b. Liikuntalautakunta. Viitattu 28.9.2015.
http://www.kokkola.fi/hallinto/lautakunnat_johtokunnat/lautakunnat/liikuntalautakunta/
- Kokkolan kaupunki 2015c. Hiihtoladut ja kuntoreitit. Viitattu 10.10.2015.
<http://www.kokkola.fi/palvelut/liikunta/liikuntapaikat/ulkoliikuntapaikat/hiihtoladut/>
- Kokkolan liikuntapalvelut 2008. Viitattu 1.10.2015.
<http://www3.kokkola.fi/liikunta/index.asp>
- Laakso, Lauri 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Helsinki: WSOY, 16-19.
- Numminen Pirkko 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Mari Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: LIKES, 50–59.
- Nupponen, Ritva & Paronen Olavi 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori & Tommi Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 187-189)
- Powergrip 2015. Viitattu 15.10.2015. <http://www.powergrip.fi/frisbeegolf/korit>
- Professional Disc Golf Association 2012. Description of the game. Viitattu 26.9.2015.
<http://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf/800-introduction/80001-description-game>
- Rantalaiho, Juho & Toivonen, Kari 2010. Frisbeegolf – Harrasta, Pelaa, Kilpaile. Lieto: Notoriösi.
- School of Disc Golf 2008. Disc Golf Etiquette. Viitattu 1.10.2015.
<http://schoolofdiscgolf.com/2008/05/26/disc-golf-etiquette>

Suomen frisbeegolfliitto ry 2015. Liitto ja seurat. Viitattu 26.9.2015.
<http://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat>

Siisti piha 2015. Viitattu 15.10.2015. <http://www.siistipiha.fi/tekonurmi>

Taskutietoa Kokkolasta 2015. Viitattu 28.9.2015.

http://www.kokkola.fi/kokkola_tietoa/kokkola_lyhyesti/fi_FI/kokkola_lyhyesti/_files/94324419458181177/default/taskutieto_2015_fin.pdf

Terve koululainen 2015. Ruutuaika. Viitattu 1.10.2015.

[http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/ruutuai
ka](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/ruutuai
ka)

Vuori, Ilkka 2011. Liikunnan vaikutustapa. Liikunnan vaikutusten kirjo. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori & Tommi Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 12-13.

West Coast Disc Golfers Kokkola ry 2015. Viitattu 27.9.2015.

<http://www.frisbeegolfkokkola.fi>

Yle 2012. Frisbeegolf sopii kaikille. Viitattu 26.9.2015.

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/07/11/frisbeegolf-sopii-kaikille>

Yle 2014. Poliisi huolissaan – Nuoret hyppivät junaraiteilla. Viitattu 1.10.2015.

http://yle.fi/uutiset/poliisi_huolissaan__nuoret_hyppivat_junaraiteilla/7408885

Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Suom. Eva Himanen. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET



Frisbeegolfradan tarvekysely Kälviälle

Tämä kysely on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötäni. Koulutusohjelmani on kansalaistoiminta ja nuorisotyö. Tämän kyselyn avulla haluan selvittää, onko Kälviällä paikkaa ja tarvetta omalle frisbeegolfradalle. Opinnäytetyöni tilaaja on Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut.

*1. Sukupuoli? **

- Nainen
- Mies

*2. Ikä? **

*3. Paikkakunta? **

*4. Oletko pelannut aikaisemmin frisbeegolfia? **

- Kyllä
- En, mutta haluaisin kokeilla
- En, enkä halua pelata

*5. Haluaisitko, että Kälviällä olisi ilmainen frisbeegolfrata? **

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

6. Olisitko frisbeegolfradan mahdollinen käyttäjä? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

7. Olisiko frisbeegolfrata mielestäsi hyvä keino saada ihmiset harrastamaan liikuntaa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

8. Voisiko frisbeegolfrataa käyttää mielestäsi koululiikunnassa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Voisitko kuvitella osallistuvasi radan rakentamistyöhön? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

10. Kerro vapaasti omista toiveistasi radan suhteen. (esim. sijainti/suuruus/vaikeustaso)

11. Vapaa sana.