

**NUORI SUOMI -OHJELMAN
TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN
JUNIORIJÄÄKIEKOSSA**

– tavoitteiden suhde nuorten omiin kokemuksiin.

Case Lahden Kiekkoreipas

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Syksy 2007

Juha Ruusunen

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

Taulukko-, kuvio- ja liiteluettelot

1. JOHDANTO	1
2. LAPSI- JA NUORISOLIIKUNNAN YLEISYYS JA HARRASTAMINEN URHEILUSEUROISSA	4
3. NUORISOURHEILUN MERKITYS, MAHDOLLISUUDET JA TAVOITTEET NUOREN KASVUN TUKEMISESSA	6
3.1 Nuorten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys ja urheilun merkitys sen tukemisessa	6
3.1.1 Fyysinen kehitys	6
3.1.2 Psyykinen kehitys	7
3.1.3 Sosiaalinen kehitys	9
3.1.4 Menestymisen ja onnistumisen kokemukset itsetunnon ja kasvun tukena	10
3.2 Urheiluseurat lasten ja nuorten kasvattajina, terveyden edistäjinä ja sosiaalistajina	12
3.2.1 Urheiluseurat kasvattajina	12
3.2.2 Urheiluseura nuorten terveyden edistäjänä sekä valmentajien ja ohjaajien rooli terveystukemiseksi	13
3.2.3 Urheiluseura yhteisöllisyyden, sosiaalisen kiinteyden ja sosiaalisen pääoman tuottajana	15
3.2.4 Urheiluharrastuksen hauskuus ja mielekkyys	16
3.3 Nuori Suomi -ohjelma urheilun kasvatuksellisten tavoitteiden merkityksen ilmentymänä	17
3.3.1 Nuori Suomi -järjestö ja sen ohjelma	17
3.3.2 Jääkiekkoliiton Nuori Suomi – ohjelma ja sen tavoitteet	18
4. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	20
5. AINEISTO JA MENETELMÄT	21
5.1 Aineisto ja aineistonhankintamenetelmä	21
5.1.1 Nuorisourheilun tarinat -aineisto	21
5.1.2 Aineistonhankintamenetelmä	23
5.2 Aineiston analyysi ja analyysimenetelmät	24
5.2.1 Tilastolliset analyysimenetelmät ja analyyseissä käytetyt muuttujat	24
5.2.1.1 Keskiarvot, frekvenssijakaumat ja ristiintaulukointi	25
5.2.1.2 Korrelaatioiden laskeminen ja korrelaatiomatriisi	25
5.2.1.3 Analyysien suorittaminen ja käytetyt muuttujat	26
5.2.2 Laadullinen sisällönanalyysi	29

6. TILASTOLLISEN ANALYYSIN JA SISÄLLÖNANALYYSIN TULOKSET	31
6.1 Tutkittavien taustatiedot	31
6.2 Toiminnan lähtökohta	32
6.2.1 Myönteiset kokemukset	32
6.2.2 Oppimisen ja menestymisen kokemukset	33
6.3 Kasvatukselliset tavoitteet	34
6.3.1 Yksilön henkinen kasvu: itseluottamus ja kokemus omasta luottamuksellisuudesta	35
6.3.2 Sosiaalisuuteen kasvaminen: sosiaalisuus, ryhmähenki ja luottamus valmentajaan ja joukkueovereihin	37
6.4 Urheilulliset tavoitteet	38
6.4.1 Urheiluharrastuksen monipuolisuus: muiden lajien harrastaminen	38
6.4.2 Kestävä kiinnostus urheiluun: tulevaisuuden suunnitelmat sarjatasosta ja ammattilaisurasta	39
6.4.3 Lajikehittyminen: oma kehittyminen ja ryhmän kehittyminen	41
6.5 Muuttujien väliset korrelaatiot	41
7. TULOSTEN SUHDE NUORI-SUOMI -OHJELMAN TAVOITTEISIIN	45
7.1 Toiminnan lähtökohta: myönteiset kokemukset ja onnistumisen elämykset	46
7.2 Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen	47
7.3 Urheilullisten tavoitteiden toteutuminen	49
8. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
8.1 Tutkimuksen päätulokset	51
8.2 Tulosten pohdinta ja niistä johdetut johtopäätökset	52
8.2.1 Itseluottamuksen vahvistaminen tärkeänä kasvatuksellisena tavoitteena	52
8.2.2 Liikunnallinen monipuolisuus ja elämäntapa törmäyskurssilla kilpaurheilukulttuurin kanssa	56
8.3 Aineistoon ja menetelmiin liittyvät pohdinnat: tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet	58
8.4 Tutkimusprosessista: omia kokemuksia ja pohdintoja tutkimuksen tekemisestä ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita	60
LÄHTEET	62
LIITTEET	

Lahden Ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

RUUSUNEN, JUHA:

**Nuori Suomi -ohjelman tavoitteiden toteutuminen juniorijääkiekossa.
Tavoitteiden suhde nuorten omiin kokemuksiin. Case Lahden Kiekkoreipas.**

Opinnäytetyö, 64 sivua, 9 liitesivua
Syksy 2007

TIIVISTELMÄ

Lapsille ja nuorille toimintaa järjestäviltä urheiluseuroilta on vaadittu jatkuvasti enemmän yhteiskunnallisesti merkityksellisten asioiden huomioimista toiminnassaan. Erityisesti yksilöllisen ja yhteisöllisen kasvun kannalta merkitykselliset haasteet ovat korostuneet. Nuori Suomi -ohjelmalla on ollut suuri merkitys lapsi- ja nuorisourheilulle; sen edesauttamana urheilun kasvatukselliset ja urheilulliset tavoitteet sekä kasvatukseenkin ovat olleet keskusteluissa yhä enemmän esillä. Lisäksi niitä on sovellettu usealla eri liikunnan alalla, myös juniorijääkiekossa, ideologisen linjavalintana.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten Nuori Suomi -ohjelman tavoitteet toteutuvat juniorijääkiekossa sen keskeisillä tavoite-alueilla lasten ja nuorten omissa käsityksissä ja kokemuksissa omasta harrastuksestaan. Tutkimuksessa tarkastellaan tapaustutkimuksena Päijät-Hämeen jääkiekkoseura Kiekkoreippaan C-juniorijoukkueita.

Tutkimuksen aineisto on vuonna 2004 kerätty Nuorisourheilun tarinat -tutkimusaineisto, josta käytetään Lahden Kiekkoreippaan C2-juniorijoukkueiden pelaajien otosta (N=64). Tutkimukseen osallistui 53 % otoksesta (N=34). Analyysimenetelminä on käytetty kvantitatiivisia tilastomenetelmiä (pääasiassa keskiarvojen ja frekvenssijakaumien laskemista, ristiintaulukointia ja korrelaatioita). Tilastoaineiston avovastausten osalta on käytetty laadullista sisällönanalyysia.

Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että Nuori Suomi -ohjelman tavoitteet ovat sen keskeisillä tavoitealueilla toteutuneet melko hyvin. Silti tulosten perusteella on nähtävissä se, että joukkueessa on myös niitä yksilöitä, joilla itseluottamuksen rakentamiseen, oppimiskokemuksiin ja sosiaalistumiseen liittyvät tavoitteet eivät ole toteutuneet yhtä hyvin kuin valtaosalla pelaajista. Eri tavoite-alueisiin liittyvät muuttujat korreloivat melko voimakkaasti, mikä kertoo siitä, että tavoitteet toteutuvat ainakin osittain samoilla yksilöillä.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että urheiluseuratoiminnassa tulisi nykyistä enemmän tunnistaa heikon itseluottamuksen omaavia yksilöitä ja pyrkiä tuottamaan heille menestymisen, oppimisen ja kehittymisen kokemuksia. Lisäksi liikunnan monipuolisuuteen tulisi kiinnittää huomiota ja vähentää pelkkää menestymistä korostavan liikuntakulttuurin syntymistä juniorijääkiekkoiluun.

Avainsanat: juniorijääkiekko, Nuori Suomi, kasvatus, itseluottamus, urheilu

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

RUUSUNEN, JUHA:

The fulfilment of the goals of the Young Finland -program in junior hockey. The association between the official goals and the young peoples' own experiences. Case Lahti Kiekkoreipas.

Bachelor's thesis, 64 pages, 9 appendices
Autumn 2007

ABSTRACT

Sports organisations offering activities for children and young people are constantly required to take into account more socially relevant aspects in their actions. In particular, challenges that are significant from the point of view of individual and social growth are emphasised. The Young Finland -program has had an important meaning for youth sports; it has brought important ideas on educational and sport-based objectives and means into public debate. In addition, the principles have been adopted and applied in different fields of sports, also in junior hockey.

The aim of the study is to find out how the official goals of the Young Finland -program are met in junior hockey by comparing them to the young peoples' own experiences and perspectives. The study is a case-study of a junior hockey team Kiekkoreipas in Päijät-Häme, Finland.

The data of the study is derived from the "Nuorisourheilun tarinat" data, collected in 2004, of which the sample of Lahti Kiekkoreipas C2 -junior hockey teams is used (N=64). The participation rate was 53 % (N=34). Basic quantitative statistical methods including calculation of means and frequencies, cross-tabulation and correlation matrices are used in the study. Open-ended questions of the data were analysed using the qualitative content analysis.

The results of the study indicate that the Young Finland -program has succeeded in meeting its goals rather well. However, there seem to be individuals with whom the goals based on the development of self-trust, learning and social aspects are not met as well as with the majority of the players. In addition, it appears that the fulfilments of the different goals are correlated and, thus, the goals are met at least partially in the same individuals.

On the basis of the results, it can be concluded that in sports organisations, individuals with low self-trust should be more carefully recognised and more strongly supported to achieve experiences of success, learning and development. In addition, multiple forms of exercise should be emphasised and success-based sports culture in junior hockey diminished.

Key words: junior hockey, Young Finland -program, education, self-confidence, sports

TAULUKKO-, KUVIO- ja LIITELUETTELOT

Taulukkoluettelo:

- Taulukko 1. Kiekkoreippaan C-juniorijoukkueiden pelaajien määrät (n), tutkimukseen osallistuneiden määrät (n) sekä vastausprosentit joukkueittain ja yhteensä (%).
- Taulukko 2. Tutkimuksessa käytetyt muuttujat sekä kunkin muuttujan lomake, kysymysnumero ja kysymyksen tyyppi tavoitealueittain (toiminnan lähtökohta, kasvatukselliset tavoitteet ja urheilulliset tavoitteet).
- Taulukko 3. Avovastauksen sisällönerittelyn tulokset kysymykseen ”Kolme syytä miksi harrastan jääkiekkoa”; 1., 2. ja 3. syy (n).
- Taulukko 4. Jääkiekon ohella muiden urheilulajien harrastaminen kohdejoukossa (n).
- Taulukko 5. Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumista kuvaavien muuttujien väliset korrelaatiot (Pearson r) ja yhteyksien merkitsevyys (p-arvo).
- Taulukko 6. Esimerkki: ristiintaulukko omalle menestymiselle ja oppimiselle annettujen arvosanojen yhteyksistä: frekvenssit (n) sekä rivi- ja sarakeprosentit (%).
- Taulukko 7. Kasvatuksellisiin tavoitteisiin liittyvien muuttujien vastausten yhteenveto. Vastaaajien määrä (n), keskiarvo (ka), keskihajonta (sd) sekä vastausten minimi (min) ja maksimi (max).

Kuvioluettelo:

- Kuvio 1. Urheiluseurojen harrastajamäärät Suomessa 3–18 vuotiaiden keskuudessa (lkm, 10 suosituinta lajia). Lähde: Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006.
- Kuvio 2. Harjoitusten ja kilpailumatkojen koettu mukavuus asteikolla 4–10. Vastausten jakauma (n) nuorilla juniorijääkiekkoilijoilla.
- Kuvio 3. Omalle menestymiselle ja oppimiselle annettujen arvosanojen (4–10) jakaumat (n) juniorijääkiekkoilijoilla.
- Kuvio 4. Juniorijääkiekkoilijoiden itsearvioitu itseluottamus. Vastausten jakauma asteikolla 4–10 (n).
- Kuvio 5. Juniorijääkiekkoilijoiden koetun oman luotettavuuden jakauma asteikolla 4–10 (n).
- Kuvio 6. Ryhmähengen koettu hyvyys. Vastausten jakauma asteikolla 4–10 juniorijääkiekkoilijoilla (n).
- Kuvio 7. Urheilun tavoitetaso sarjatason mukaan juniorijääkiekkoilijoilla (n). Vastausten jakauma.
- Kuvio 8. Urheilun tavoitetaso ammattimaisuuden mukaan juniorijääkiekkoilijoilla (n). Vastausten jakauma.
- Kuvio 9. Lajissa kehittyminen: omalle ja ryhmän kehittymiselle annettujen arvosanojen (4–10) jakauma juniorijääkiekkoilijoilla.

Liiteluettelo:

- Liite 1 Kyselylomake juniorijääkiekkoilijoille. Taustalomake.
- Liite 2 Kyselylomake juniorijääkiekkoilijoille. Luottamus ja sosiaalinen pääoma -lomake.

1 JOHDANTO

Suomalaiseen liikuntakulttuuriin on liitetty viime vuosina yhä uudenlaisia merkityksiä ja haasteita, kun kilpaorientoitunut ja markkinavetoinen urheilu on ollut eriytymässä muusta liikunnasta ja urheilusta. Erityisesti lapsille ja nuorille toimintaa järjestäviltä urheiluseuroilta vaaditaan jatkuvasti enemmän myös yhteiskunnallisesti merkityksellisten asioiden huomioimista toiminnassaan. (Kokko, Kannas & Itkonen 2003, 101.) Liikunta- ja urheiluseurat ovat merkittävä osa suomalaista yhdistystoimintaa ja sillä on pitkät perinteet (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 36–38). Nykyään urheiluseurassa harrastavien yli 400 000 lapsen ja nuoren määrä on Suomessa huikkeen suuri (SLU 2006). Nuorten urheiluharrastus nähdään yleensä positiivisena vastakohtana useille yhteiskunnallisille ongelmille ja sen uskotaan toimivan erinomaisena sosiaalistumisen väylänä ja erilaisten elämäntaitojen kehittäjänä. Oikein toteutettuna liikunnalla onkin erinomaiset kasvatukselliset mahdollisuudet. Urheiluseuratoimintaa on perusteltu niillä merkityksillä, joita urheilulla on lasten ja nuorten yksilöllisessä ja yhteisöllisessä kasvussa ja kasvatuksessa (Koski 2000).

Urheiluseuroilla on runsaasti erilaisia mahdollisuuksia lasten ja nuorten kasvun, kehityksen, terveyden, sosiaalisuuden ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lasten urheilun ja liikunnan lähtökohdissa painotetaan lapsen liikunnallista kehitystä, mutta urheiluseurat tulee nähdä muunakin kuin pelkästään motoristen taitojen oppimisen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen paikkana. Ne tarjoavat mm. nuorille turvallisen toimintaympäristön, jossa toimia tuttujen aikuisten seurassa (Robertson 2001, 169–188). Urheilujoukkueen on mahdollisuus olla ryhmä, jossa jokainen jäsen voi kokea olonsa turvalliseksi ja löytää oman tilansa. Urheiluharrastuksen harjoittelun ja siinä onnistumisten myötä itseluottamus kasvaa. Kyse ei ole kuitenkaan vain joukkueen, vaan myös yksilöiden valmentamisesta. Periaatteina ovat liikunnan monipuolisuus, myönteinen ilmapiiri, kasvun ohjaus, kilpailu ja tavoitteet. Lasten odotukset, yksilön huomioonottaminen ja ryhmätoiminta otetaan huomioon. Liikunnalla on lapsen kehityksen kannalta erilaisia kasvatuksellisia ja sosiaalisia tavoitteita, jotka ovat yhteydessä lapsen ja nuoren kehitykseen. (Puonti 1999, 113–123.)

Nuori Suomi -ohjelmalla (Nuori Suomi 2007) on ollut suuri merkitys lapsi- ja nuorisoliikunnalle sekä urheiluseuratoiminnalle. Sen edesauttamana urheilun kasvatustavoitteet ja urheilun tarjoamat kasvatukseen ovat olleet viime vuosina keskusteluissa yhä enemmän esillä ja niitä on sovellettu usealla eri liikunnan alalla. Lapsen parhaan edistämisen, kasvun ja kehityksen tukeminen sekä lapsuuden kunnioittaminen on Nuori Suomi -järjestön ja sen ohjelman toiminnan arvopohja. Se on ollut monen lajiliiton, myös Suomen Jääkiekkoliiton, ideologinen linjavalinta lapsi- ja nuorisotyössään. Nuori Suomi -ohjelman päämäärät ovat kasvatuksellisia ja urheilullisia. (Nuori Suomi 2007.)

Liikuntajärjestöjen suosio on hieno ja merkittävä asia, mutta samalla se asettaa suuren haasteen: liikunta ja urheiluseuroilla on suuri vastuu laadukkaasta harrastustoiminnan järjestämisestä. Kansalaistoimintapohjalla toimivassa urheiluseurassa toimijoiden kirjo on erittäin laaja. Aikaisemman tutkimuksen perusteella on nähtävissä, että urheiluseuroissa näkee paljon toimintaa, joka yksilön kasvun ja kehittymisen kannalta erinomaisesti toteutettu. Mutta samanaikaisesti näkee myös toimintaa, joka jättää toivomisen varaa. (Itkonen 2003.) Lasten ja nuorten liikunnalle asetettuja tavoitteita toki on, mutta niiden toteutuminen käytännön tasolla lienee tapauskohtaista.

Tärkeintä tavoitteiden toteutumisessa on tietenkin se, että lapset ja nuoret saavat harrastuksensa myötä tavoitteiden sisältämiä taitoja ja valmiuksia. Laadukkaiden ja toimivien liikunta- ja urheilupalvelujen ja toimintojen järjestämiseksi sekä seuratoiminnan kehittämiseksi tarvitaan jatkuvasti tietoa siitä, miten jo käynnissä oleva toiminta toteutuu, miten se onnistuu tavoitteissaan ja miten sitä mahdollisesti voitaisiin kehittää. Tämä tutkimus ottaa aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna hieman erilaisen näkökulman lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumiseen: sen tavoitteena on erityisesti selvittää, miten Nuori Suomi -ohjelman julkilausutut tavoitteet toteutuvat lasten ja nuorten omissa käsitöissä ja kokemuksissa omasta harrastuksestaan juniorijääkiekossa sen keskeisillä tavoite-alueilla (toiminnan lähtökohta, kasvatukselliset tavoitteet ja urheilulliset tavoitteet). Tutkimuksessa tarkastellaan tapaustutkimuksena Päijät-Hämeen jääkiekkoseura Lahden Kiekkoreippaan C2-juniorijoukkueita. Tutkimuksen aineistona toimii vuonna 2005 kerätty ”Nuorisourheilun tarinat” -tutkimusaineisto.

Aineistoa, joka sisältää sekä strukturoituja että avovastauksia vaativia kysymyksiä, analysoidaan kvantitatiivisten tilastomenetelmien sekä laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksen käytännön merkitys on suuri, sillä se antaa tietoa siitä, miten nuorisoliikunnalle asetetut tavoitteet ovat toteutuneet ja missä olisi edelleen kehitettävää. Tutkimuksen tekeminen on lähtenyt paitsi aikaisemman kirjallisuuden perusteella havainnoimastani tutkimuksellisesta aukosta, myös henkilökohtaisesta kiinnostuksestani aiheeseen. Olen itse pelannut jääkiekkoa koko nuoruuteni, ja valmentanut myöhemmin vuosia juniorijääkiekkjoukkueita. Työssäni olen monesti miettinyt, mihin kaikkiin asioihin valmentamisessa ja ohjaamisessa tulisi keskittyä ja sitä, saavatko nuoret harrastuksestaan sen, mitä he tarvitsevat. Yllättävän usein on tullut kysytyä itseltään sitä, olenko minä hyvä valmentaja ja kasvattaja? Tämän tutkimuksen tavoitteena ovat tiedon hankkiminen nuorisourheilun kehittämiseksi sekä valmentajille että seuroille oman toimintansa laadun arvioimiseksi ja kehittämiseksi, valmentajille oman ryhmänsä ominaisuuksien tunnistamiseksi sekä yleisesti nuorten harrastuksen mahdollisuuksien ja piirteiden vahvistamiseksi.

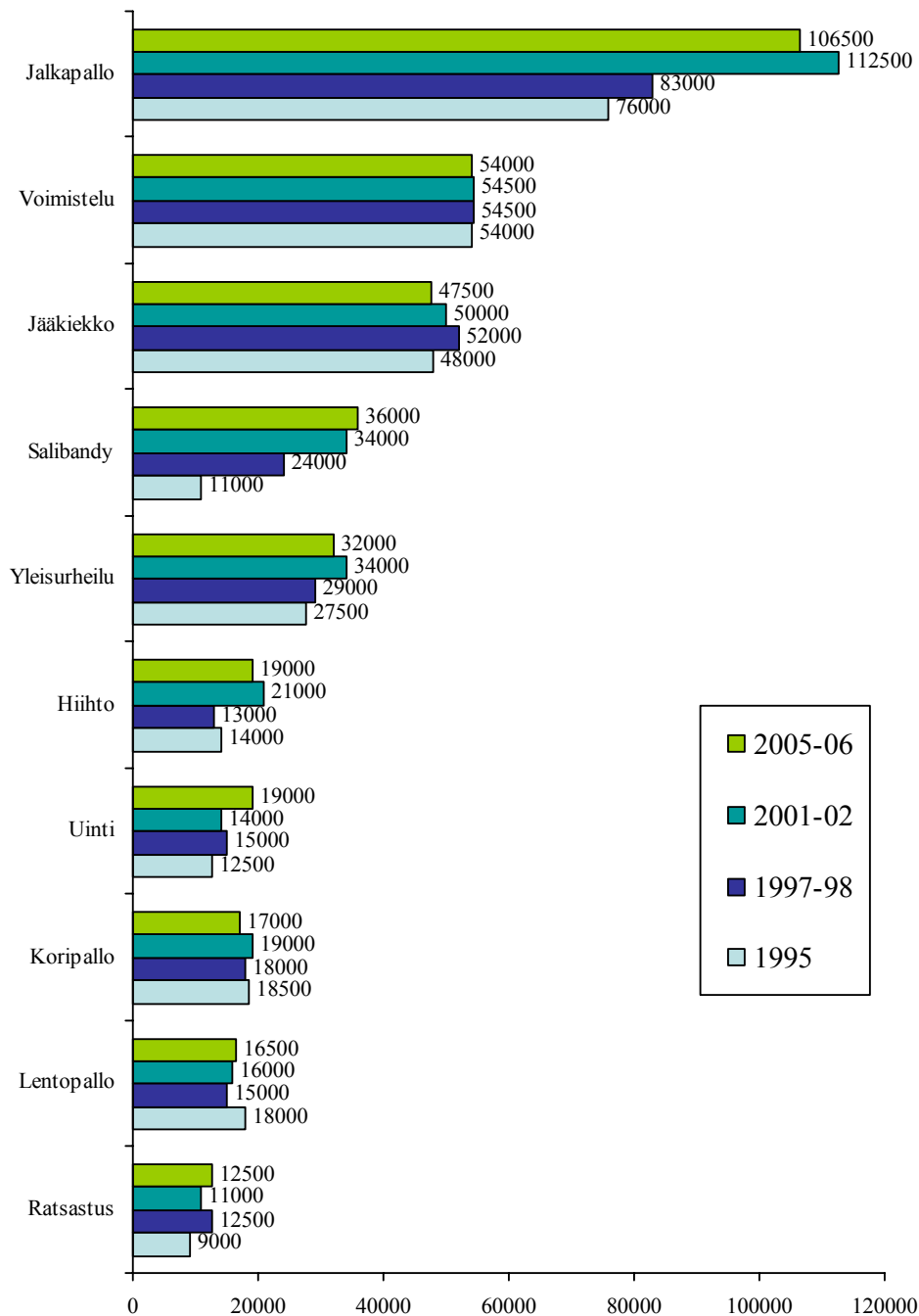
2 LAPSI- JA NUORISOLIIKUNNAN YLEISYYS JA HARRASTAMINEN URHEILUSEUROISSA

Lapsi- ja nuorisoliikunnan harrastamisen yleisyys on Suomessa hyvin korkea. Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 (SLU 2006) mukaan 91 prosenttia eli noin 910 000 3–18-vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa (mt., 7–9). Tutkimuksen mukaan harrastetuimpia lajeja ovat jalkapallo, pyöräily, hiihto, uinti ja juoksulenkkeily. Liikunnan harrastaminen on lisäksi lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. (mt., 9–16.)

Paitsi liikunnan harrastaminen yleisesti, erityisesti urheiluseuratoiminta on Suomessa hyvin yleistä: lähes puolet liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista (n. 417 000) on mukana urheiluseurojen toiminnassa (SLU 2006, 9–16). Myös muissa lähteissä on esitetty, että noin puolet suomalaisista nuorista osallistuu urheiluseuratoimintaan (esim. Nurmela 1998). Lisäksi urheiluseurojen ulkopuolella liikuntaa harrastavista lapsista jopa 250 000 haluaisi tulla mukaan urheiluseurojen toimintaan (SLU 2006). Lasten liikunta on muuttunut siis selvästi ja pysyvästi päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi urheiluseuroissa. Liikunta ja urheilujärjestöjen määrä on Suomessa suuri; Suomessa oli vuonna 2005 vajaat 8000 liikunta- ja urheiluseuraa, 38 liikunnan ja urheilun valtakunnan tason järjestöä ja 75 lajiliittoa (SLU 2006). Urheiluseuroissa harrastetuista lajeista suosituimpia ovat jalkapallon jälkeen voimistelu, jääkiekko, salibandy ja yleisurheilu, kuten käy ilmi Kuvioista 1, joka löytyy seuraavalta sivulta. Se kuvaa urheiluseurojen harrastajamääriä 3–18 -vuotiaiden keskuudessa kymmenessä suosituimmassa lajissa.

Valtaosa urheiluseuroissa mukana olevista harrastaa kuitenkin useampia lajeja, mikä kertoo liikuntaharrastuneisuuden monipuolisuudesta. Urheiluseurassa harrastavista nuorista valtaosa (78 %) harrastaa vähintään kahta lajia. Vähintään kolmen lajin harrastajakin on enemmistö (55 %). Jääkiekko oli vuonna 2006 Suomen yhdeksänneksi suosituin laji 105 000 harrastajan määrällään; 3–18-vuotiaita poikia tästä määrästä oli 98 000. Kaudella 2006–2007 on 62 339 lisenssin

maksanutta jääkiekon harrastajaa (Suomen Jääkiekkoliitto 2007a), joten voidaan puhua hyvin yleisestä nuorten joukkuelajista.



Kuvio 1. Urheiluseurojen harrastajamäärät 3–18 vuotiaiden keskuudessa vähintään kerran viikossa ja säännöllisesti kolmen kuukauden ajan vuodessa (lkm, 10 suosituinta lajia). Lähde: Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006 (SLU 2006, 27).

3 NUORISOURHEILUN MERKITYS, MAHDOLLISUUDET JA TAVOITTEET NUOREN KASVUN TUKEMISESSA

Tässä luvussa käsittelen tutkimukseen liittyvän kirjallisuuden ja aikaisemman tutkimuksen valossa sitä, mikä on nuorisoliikunnan ja -urheilun merkitys kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle. Ensin esittelen yleisesti nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen piirteitä ja haasteita liikunnan näkökulmasta (kohta 3.1) ja sen jälkeen keskityn tarkemmin siihen, millaisia mahdollisuuksia urheiluseuratoiminnalla on nuorten kasvattajina, terveyden edistäjinä ja sosiaalistajina (kohta 3.2). Lopuksi esittelen tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen eli Nuori Suomi -ohjelman ja sen tavoitteet, sekä Suomen Jääkiekkoliiton sovelluksen ohjelmasta juniorijääkiekolle (kohta 3.3).

3.1 Nuorten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys ja urheilun merkityksen tukemisessa

Liikunnan ja urheilun merkitys on suuri kasvavalle lapselle ja nuorelle, sillä se tukee monella tapaa lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä (Autio & Kaski 2005). Seuraavassa esittelen nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä nimenomaan liikunnan ja urheilun näkökulmasta. Erityisesti keskityn kahteen viimeiseen alueeseen, sillä käsittelen erityisesti niitä tässä tutkimuksessa.

3.1.1 Fyysinen kehitys

Ensisijaisena tavoitteena lasten ja nuorten liikunnassa ja valmennuksessa on pidetty sitä, että se opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Valmennuksessa opitaan niitä perustaitoja ja valmiuksia, joiden avulla kehitytään liikunnallisesti taitaviksi ja motorisesti lahjakkaita. Monipuolisten perustaitojen hankkiminen on lasten liikunnan ja urheilun perusta. Liikunta tukee lasten ja nuorten fyysistä kehitystä. Jokainen liike vaatii lihasten ja hermojen välistä yhteistoimintaa. Tämän yhteistoiminnan harjoittelu on lapselle tärkeää ja vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen. (Miettinen 1999.)

Liikuntataitojen oppiminen on tärkeää (Pehkonen 1995). Lapselle ei sovellu yksipuolinen harjoittelu. Lasten ja nuorten liikunnassa tulisikin pyrkiä monipuoliseen liikunnan harrastamiseen ja pysyvän kiinnostuksen luomiseen liikuntaa kohtaan. Aikaisemmassa tutkimuksessa on mm. todettu, että yksipuoleinen harjoittelu vaarantaa pysyvän harrastuksen syntymisen ja myös mahdollisuudet huipputulosten saavuttamiseen pienenevät (Karvinen & Hiltunen 1991, 14).

3.1.2 Psyykinen kehitys

Urheiluharrastukset kehittävät kasvavan lapsen ja nuoren fyysistä toimintakykyä, mutta se vaikuttaa keskeisesti myös lapsen ja nuoren psyykkiseen kehitykseen. Oman identiteetin löytäminen ja yksilöksi itsenäistyminen kuuluvat myöhäislapsuuteen ja murrosikään. Urheilu saattaa tukea nuoren itsenäistymistä, kunhan se on sosiaalista, tavoitteellista ja kiinnostavaa. Urheiluharrastus kasvattaa luonnetta, antaa rohkeutta sekä lisää itsevarmuutta ja vahvistaa itseluottamusta. Onnistumisen elämykset ovat keskeisiä, sillä onnistuminen liikunnassa vahvistaa samalla luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. On todettu, että mikäli lapsi tai nuori menestyy urheilussa, hän menestyy helpommin myös muilla elämän alueilla. Epäonnistumisen kokemusten kautta puolestaan voi oppia asioiden suhteellisuutta; oppiessaan kestämiään epäonnistumisia, oppii antamaan arvostusta myös vastustajan taidoille. (Miettinen 1999, 103–112.)

Nuoruusiän merkittävimmät kasvutapahtumat liittyvät oman sukupuolisuuden haltuun ottamisen, irtautumiseen lapsuuden perheestä, oman identiteetin saavuttamiseen ja omalta tuntuvan ideologian löytämiseen. Urheiluharrastus voi osaltaan tukea näiden tavoitteiden saavuttamista. (Lintunen 1988, 173–177.) Kasvavan lapsen ja nuoren kehityksen kannalta liikunnalla ja urheilulla on keskeisiä merkityksiä. Telaman (1989, 88) mukaan keskeisintä yksilön kehityksessä on minäkäsityksen ja oman identiteetin kehittyminen. Minäkäsityksellä hän tarkoittaa sitä, millaisena ihminen näkee itsensä. Urheilemisessa, joka on tavoitteellista toimintaa, on tärkeää, että henkilön minäkäsitys on realistinen. Lintusen ym. (1984, 224–231) mukaan lasten käsitys omasta suorituskyvystä on varsin varhain yhteydessä

objektiivisesti mitattuun suorituskyykyyn. Mutta itsearvostuksen kannalta on tärkeämpää se, miten oma suorituskyyky koetaan, kuin mikä todellinen suorituskyyky on. Minäkäsityksen ja oman identiteetin kehittyminen ovat ehkä keskeisimpiä asioita yksilön kehittämisessä. Se millaisena yksilö näkee itsensä, on minäkäsitys. Kuvallinen puoli minäkäsityksestä kertoo taas sen, että millaisena hän näkee muun muassa oman ruumiinsa, henkisen sekä fyysisen suorituskyykinsä ja persoonallisuutensa. Nämä ovat harvoin täysin realistisia, mutta tavoitteellisen toiminnan ja oppimisen kannalta tietynasteinen minäkäsityksen realismi on paikallaan. (Telama 1989, 88–89.)

Minäkäsitys kehittyy suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan, joten se on sosiaalinen käsite. Havainnot muista ja itsestä luovat pohjaa minäkäsitykselle. Kuitenkin muiden ihmisten suhtautuminen tulee myös ensiarvoiseksi. Muilta saatua hyväksymistä, arvostusta ja kannustusta tarvitsee erityisesti itsetuottamuksen kehittyminen. (Telama 1989, 88.) Lapsen ja nuoren minäkäsitykseen saattaa urheilu vaikuttaa myös negatiivisella tavalla, kuten vaikkapa vähäinen joukkueovereiden arvostus, valmentajan puheissa kielteisen palautteen iso osuus ja vaihtopenkillä istuminen. Nämä saattavat vaikuttaa itsetuottamusta heikentäen (Telama 1989, 89).

Nuoruuden psyykkisessä kehityksessä on monia sellaisia prosesseja, jotka vaikuttavat merkittäväällä tavalla ihmissuhteisiin, nuoren suhtautumiseen omiin suorituksiin ja laajemmin koko oman itsensä ja kehonsa havaitsemiseen. Voimakkaimmin nämä tulevat esille murrosiän kehityksessä. Murrosiässä pyritään kieltämään riippuvuus vanhempiin. Lapsuuden riippuvuussuhteet korvataan uusilla, kavereihin ja kodin ulkopuolisiin aikuisiin suuntautuvilla suhteilla. Kodin ulkopuoliset auktoriteetit tulevat murrosiässä uuteen asemaan. Esimerkiksi valmentajalle nuori voi puhua asioista avoimemmin kuin vanhemmilleen. (Toskala 1985, 1–3.)

Myöhäislapsuuteen ja murrosikään kuuluu itsenäistyminen yksilöksi ja oman identiteetin löytäminen. Telaman (1989, 89) mukaan kiinnostavana, tavoitteellisena ja sosiaalisena toimintana urheilu saattaa tukea myös nuoren itsenäistymistä. Toisaalta hän näkee, että nuoren ohjelmointi ulkoapäin ja hänen omien

tavoitteidensa ja pyrkimystensä huomiotta jättäminen saattaa häiritä itsenäistymistä. Itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että lapsi itse oppii arvioimaan omia suorituksiaan ja tekemään päätelmiä omasta pätevyydestä eikä jää riippuvaiseksi auktoriteettien antamasta palautteesta.

3.1.3 Sosiaalinen kehitys

Kasvatustavoitteiden ohella lasten ja nuorten liikunnalla ja urheilulla voidaan ajatella olevan voimakkaita ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyviä mahdollisuuksia. Tyypillisesti keskeistä liikunta- ja urheiluharrastuksessa onkin ryhmätöimintä ja yksilöiden välinen vuorovaikutus. Toimiminen paitsi muiden ryhmän jäsenten, myös aikuisten kanssa opettaa yhdessä elämisen ja ryhmätöskentelytaitoja (Puonti 1999, 113–123). Telaman (1989, 89) mukaan sosiaalisen kasvatuksen tavoitteet tarkoittavat mm. kykyä sosiaaliseen havainnointiin, kykyä ymmärtää oman toiminnan vaikutukset toiseen ihmiseen ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan sekä kykyä kommunikointiin, mihin sisältyy myös kyky yhteistyöhön. Sosiaalisen kehityksensä vuoksi lapsi tarvitsee sekä aikuisia että ikätovereita samaistua heihin ja oppiakseen heiltä. Urheiluvalmennus tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä normien ja arvostusten oppimiseen. Lapset ottavat mallia harjoituksissa ja kilpailuissa tapahtuvista toiminnoista (Parkatti 1990, 15).

Suorituskyvyn kehittäminen ei ole esteenä kasvatustoiminnalle valmennuksessa, jos toiminnan ilmapiiri, sosiaalinen vuorovaikutus ja käytetyt menetelmät ovat oikeat. Sen sijaan liikaan tehokkuuteen pyrkivä kilpailujärjestelmä ja voiton maksimointi ovat selvä uhka kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamiselle. Selvimmin kilpailujärjestelmien heikkoudet ovat tulleet esille tutkittaessa kilpailusta ja urheilusta luopuneita lapsia ja nuoria. Eri ikäkausina kehittyvät ominaisuudet tulisi valmennuksessa tietoisesti nostaa korostetusti esiin ja keskittyä näiden ominaisuuksien kehittämiseen enemmän kuin kilpailutoimintaan. (Parkatti 1990, 19.) Urheilu tarjoaa mahdollisuuden edistää kasvatustavoitteiden toteutumista ja tukea persoonallisuuden kasvua. Urheilun avulla voimme vaikuttaa lasten ja nuorten käytöstapoihin, itseluottamukseen, luovuuteen, siisteyteen sekä ruokailu- ja

terveystottumuksiin. Huippu-urheilun kannalta on tärkeää, että nuorisourheilussa ja erityisesti valmennusryhmissä kasvatuksellisten tavoitteiden ohella vahvistetaan myös urheilun kilpailullista luonnetta ja asennetta. Huippu-urheilun perusarvoja ovat kurinalaisuus, parhaansa yrittäminen, voittoon pyrkiminen. Urheilun kasvatuksellisten arvojen ohella kilpaurheilun perusarvot varmistavat terveen ja huipulle harjoittelusta kiinnostuneen urheilija-aineksen kehittymisen. (Kantola 1990, 23.)

3.1.4 Menestymisen ja onnistumisen kokemukset itsetunnon ja kasvun tukena

Urheilussa menestyminen on myös tärkeä osa liikuntaa sekä onnistumisiin ja epäonnistumisiin kasvamista. Todellinen menestyminen on omien tavoitteiden saavuttamista sekä itsensä voittamista. Silloin ylitetään itselle asetettuja rajoja. Menestyjän asenteeseen kuuluu se, että antaa henkisesti ja fyysisesti kaikkensa, ja tuntee itse tehneensä parhaansa. Tärkeä menestymisen osatekijä on tuki. Jos perheestä ei tule tukea, niin urheilijan on vaikea menestyä, toisaalta perheen tuen voi korvata jonkun muun, esimerkiksi valmentajan tuki. Tärkeää on tuki ja välittäminen. (Lampikoski ja Miettinen 1999, 13–15.)

Menestymistä on sekä ulkoista että sisäistä. Ulkoinen menestyminen tarkoittaa pelien voittamisia ja palkintojen saamista. Sisäisesti menestynyt urheilija puolestaan saavuttaa omia tavoitteitaan ja on sisäisesti tyytyväinen (Lampikoski ja Miettinen 1999, 20–21).

Mielestäni nämä kaksi menestyksen muotoa kulkevat käsi kädessä: saattaa olla niin, että ulkoisesti on menestynyt, mutta ei ole omiin suorituksiinsa tyytyväinen omiin tavoitteisiinsa nähden. Tämä tietysti toimii myös toisinpäin; sisäisesti menestynyt urheilija voi olla tyytyväinen tavoitteidensa saavuttamiseen riippumatta siitä, onko hän ulkoisesti menestynyt. Menestymiseen vaaditaan kovaa työntekoa. Menestyminen, ainakin ulkoinen menestyminen vaatii kovaa harjoittelua. Varsinkin huipulle pääseminen vaatii jatkuvaa harjoittelua ja keskittymistä lajiin. Sekään ei tosin aina riitä, sillä henkisellä puolella on paljon merkitystä menestymisessä;

kaikkien asioiden on loksahdettava kohdalleen. Paljon puhuttu kilpaurheilumaisuus lasten ja nuorten liikunnassa liittyy keskeisesti menestyksen tavoittelemiseen. Vaikka menestyksellä onkin suuri kasvatuksellinen merkitys, sillä voi olla myös hyvin negatiivinen kääntöpuoli; seuran, vanhempien, valmentajien ja joukkueen pyrkimys menestykseen ja voittoihin sekä kilpailukeskeinen ajattelu ja toiminta eivät saa ohjata nuorten ohjausta ja valmennusta. Jos ulkoisesti menestymisestä tulee pääasia, unohtuvat helposti sisäiseen menestymiseen sekä kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kehitykseen liittyvät tavoitteet ja arvot.

Omien kykyjen mittaamiseen toisiin verrattuna ja oman kelpoisuuden kokemiseen kytketty arvostuksen tarve. Kilpaurheilussa tämä tarve näkyy nopeasti kehittymisen pyrkimyksenä ja haluna menestyä. Urheilijan taitotason mukaisten kilpailujen valitsemisen osaamista vaaditaan tällöin valmentajalta, sillä toisten vertailemiseen perustuu arvostuksen tarve. Urheilija saattaa turhautua jos hän ei saa onnistumisen kokemuksia. Lajin vaihto tai jopa urheilun lopettaminen saattaa olla seurausta tästä. (Heino 2000, 22.)

Identiteetin rakentuminen on yksi kehityksellinen haaste nuoruusiässä. Heikon itsetunnon omaavilla urheilijoilla omien taitojen ja kykyjen asianmukainen tiedostaminen lisää epäonnistumista ja heikkouksien tunnustamista. Sen sijaan hyvän itsetunnon omaavilla urheilijoilla menestyksen käsittelyä voimistaa se, että he itse ymmärtävät omat taitonsa ja kykynsä. Tämä tarjoaa puolestaan aihetta luonnolliseen ylpeyteen omista taidoista ja kyvyistä. Onnistumiset vahvistavat täten itseluottamusta. (Toskala 1985.)

Yleensä ihmisen aikaisemmat epäonnistumiset antavat helposti paineita ajatella helpommin epäonnistumisia kuin onnistumisia. Mikäli yksilö ponnistelee tavoitteiden saavuttamiseksi, niin menestyminen lisää menestymistä ja sen odottamista. Jos nuori odottaa isoa menestystä ja hänen itseluottamuksensa on heikko, niin harrastus voi tuottaa epäonnistumisia ja pettymyksiä. Tämä voi johtaa jopa harrastuksen lopettamiseen. Tietenkin on myös ymmärrettävä, ettei yksilöstä itseltään johdu läheskään kaikki harrastuksen lopettamisen syyt. (Kalliopuska, Miittinen & Nykänen 1995, 1–2.)

3.2 Urheiluseurat lasten ja nuorten kasvattajina, terveyden edistäjinä ja sosiaalistajina

Vaikka liikunnalla ja urheilulla on todettu olevan runsaasti myönteisiä vaikutuksia, urheilu tai urheileminen sinällään ei kasvata hyvään tai pahaan. Toimiakseen kasvattajana urheilun täytyy viedä lapsi tai nuori ns. kasvattavien tilanteiden luokse. Pohjimmiltaan puhutaan vuorovaikutuksesta ja siitä, miten vuorovaikutustilanteet on järjestetty ja miten lapsi ja hänen tarpeensa on otettu huomioon. Telama (1989) jakaa kasvatuksen päätehtävät individualisaatioon eli yksilön kehittymiseen yksilönä ja sosialisatioon eli yksilön kehittymiseen yhteisön jäsenenä. Tätä jaottelua on helppo soveltaa myös nuorisourheiluun ja sen kasvatuksellisiin mahdollisuuksiin. Urheilu on lasta varten eikä lapsi ole urheilua varten. Tämä on perusta kaikkeen nuorten ja lasten urheiluun. Jokaisen lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen kasvun tukeminen tulisi olla urheilutoiminnan päätarkoituksena. On todettu, että tarkoituksena ei ole huolehtia ainoastaan liikunnallisesta kehittymisestä vaan urheilutoiminta tukee kasvamista elämää varten (Kuisma 1999, 104). Seuraavassa tarkastellaan urheiluseurojen roolia lasten ja nuorten kasvattajana, sosiaalistajana ja terveyden edistäjänä.

3.2.1 Urheiluseurat kasvattajina

Urheilun kasvatustavoitteet ja urheilun tarjoamat kasvatukseen ovat olleet viime vuosina keskusteluissa yhä enemmän esillä. Lasten ja nuorten urheiluseuroissa harrastamista käsittelevässä tutkimuksessa (Kokko, Kannas & Itkonen, 2004) todettiin, että urheilulla on edelleen hyvä asema lasten ja nuorten kasvattajana. Liikunnan ja urheilun kasvatustavoitteina voidaan pitää sitä, että se tukee lapsen kasvua ja kehitystä tasapainoiseksi, itsenäiseksi, yhteistyökykyiseksi ja muut huomioon ottavaksi persoonallisuudeksi. Antaessaan mahdollisuuden lapsen persoonallisuuden kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen, liikunnassa opitaan löytämään omia rajoja, noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä sietämään fyysistä ja psyykkistä raskautta. (Puonti 1999, 113–123.) Yleisesti ajatellaan, että liikunnan avulla myös tuetaan terveitä elämäntapoja ja opitaan tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa. Urheilulle on ominaista, että se perehdyttää

päämääräsuuntautuneeseen käyttäytymiseen ja ahkeroimaan päämäärän hyväksi, joka on asetettu. Onnistumisen ja myös epäonnistumisen tunteiden kautta opitaan myös monia elämänhallintaan liittyviä taitoja.

Urheilulla uskotaan olevan sekä myönteisiä, että kielteisiä kasvatusvaikutuksia. Uskotaan että eri urheilulajit kasvattavat erilailta. Esimerkiksi joukkuelajeilla on sosiaalisesti kasvattava vaikutus ja miten taas jääkiekko kasvattaa aggressiivisena pelinä. Urheilu ei sinänsä kasvata hyvään eikä pahaan. Tärkeää on itse urheiluympäristö, jossa ohjaajilla ja valmentajilla on suuri rooli. Urheilussa tapahtuvaan kasvatusympäristöön on oma osansa myös vanhemmilla. (Suomen Olympiakomitea 1988, 76–86.) Erään tutkimuksen mukaan yksi syy nuorten lopettamiseen on valmennuksen heikko taso. 58 % harrastuksen lopettaneista nuorista vastasi, että vähintään osasyynä lopettamiseen oli valmennuksen taso (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 8–9). Pelaamisen tyytyväisyys on vahvasti yhteydessä harrastuksen lopettamiseen (Nykänen 1998, 7).

3.2.2 Urheiluseura nuorten terveyden edistäjänä sekä valmentajien ja ohjaajien rooli terveyskasvattajina

Urheiluseuroilla on paljon mahdollisuuksia nuorten terveyden edistämiseksi (Kokko 2006, 61–74). Liikunta toimii luonnollisesti jo sinällään nuorten terveyttä edistävänä toimintana. Huomionarvoista kuitenkin on se, että koska urheiluseurat tavoittavat suuren osan nuorisosta, niillä on hyvä mahdollisuus lisätä nuorten terveystietoa ja terveystaustaa. Jotta urheiluseuratoiminta olisi terveyttä edistävää, täytyy seurojen rakentaa terveyttä tukevia käytäntöjä ja luoda terveyttä tukevia ympäristöjä (Kokko, Kannas & Itkonen, 2004). Monet seurukset tekevätkin aina uuden kauden alkaessa yhteisiä sääntöjä terveyttä ja terveystaustaa koskien, esimerkiksi päihteisiin (alkoholiin, tupakkaan ja nuuskaan) liittyvät säännöt ja suositukset ovat tällaisia. Urheiluseuroilla on tutkimuksissa todettu olevan vaikutusta nuorten päihteidenkäyttöön (Kannas, Vuori, Seppälä, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Ojala 2002, 4–11). Mikäli seurukset eivät hyväksy epäterveellisiä tapoja ja pitävät urheilutapahtumat urheilullisina ja terveyttä edistävinä, on tällä keskeinen merkitys yleisen terveyden edistämisen kannalta, terveellisten elintapojen

omaksumisessa sekä terveelliseen elämäntapaan kasvamisessa. Raittiuden sisältäminen liikuntaan ja urheiluseurojen toimintaan on vahvasti esillä vielä näinäkin päivinä.

Urheiluseuratoiminnalle luonteenomaisen yhteisöllisyyden on katsottu myös toimivan terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä; ryhmän yhdenmukaisuuteen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä ryhmähenkeen liittyvät tekijät voivat toimia positiivisesti terveyttä edistävinä tekijöinä. Valmentajan asenteella on myös vaikutusta nuorten käyttäytymiseen. Monet nuoret pitävät valmentajaan esikuvanaan ja ottavat hänestä mallia. On erittäin tärkeää, että valmentaja ja ohjaaja omalla käytöksellään ohjaavat nuoria oikeaan suuntaan kasvatuksellisesti, myös siinä, mitä tulee terveyttä edistävään käyttäytymiseen (Kokko & Kannas 2004, 45–48). Seuroissa ilmapiiri on rennompaa kuin esimerkiksi koulussa ja näin ollen ohjaajat ja valmentajat kokevat olevansa tehokkaampia terveystasvattajia kuin opettajat (Graham 2000, 125–154). Urheiluvallmentajilla on todettu olevan myös auktoriteettia nuorille, jolloin he omaavat hyvät mahdollisuudet toimia nuorten terveystasvattajina. Ylipäättään urheiluvallmentaja tai -ohjaaja vaikuttaa suuresti siihen, millainen oppimis- ja kasvatusilmapiirit urheilutilanteissa vallitsevat; luottamusta ja tasapuolisuuden tunnetta luova ilmapiiri toimii kasvatuksellisista näkökulmista positiivisesti yksilön kannalta. Lasten ja nuorten kehityksen ja kasvun näkökannasta vallmentajan toimintaa punnitaan sen perusteella, kuinka hän tukee valmennettaviensa persoonallisuuden tasapainoista kasvua ja hyvinvointia. Myös se, kuinka hän vahvistaa sisäisen liikunta motivaation syntymistä lajia ja yleensä liikunnallista aktiivisuutta kohtaan, merkitsee paljon. (Liukkonen 2003, 5.)

Kuisma (1999) on tutkinut juniorijääkiekkoilun tilaa Suomessa. Tutkimuksessa kysyttiin junioreilta ja heidän vanhemmiltaan mielipiteitä omasta kiekkoilustaan. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että 14-vuotiaiden pelaajien sekä heidän vanhempilensa mielestä suurimpia ongelmia kasvatusavoitteiden näkökulmasta olivat puutteet vallmentajien kannustamisessa pelaajaa kohtaan, pelaajien huomioimisessa yksilöinä ja harrastuksen totisuus. (Kuisma 1999, 123.)

Vanhemmillä on myös keskeinen rooli lasten liikunnan harrastamisessa (Eskola & Helin, 1999). Lasten liikunnallisella aktiivisuudella ja liikunnan osuudella perheen vapaa-ajassa on todettu olevan merkitsevä yhteys. Lapsen liikkussa urheiluseurassa tai kilpaillessa on liikunnalla suurempi merkitys perheen vapaa-ajassa. Vanhempien aikaisempi aktiivinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa myös positiivisesti lasten urheiluseurassa liikkumisen määrään (Rautava, Laakso & Nupponen 2003, 26–31).

3.2.3 Urheiluseura yhteisöllisyyden, sosiaalisen kiinteyden ja sosiaalisen pääoman tuottajana

Liikunta- ja urheiluseurat ovat olennaisessa roolissa etenkin sosiaalisina verkostoina, sillä ne kehittävät myös toimijoiden keskinäistä toimintaa ja luottamusta. Yeungin (2002) mukaan urheiluseuroissa yksilöt kehittävät itseluottamustaan, oppivat ryhmätyöskentelytaitoja ja sääntöjen kunnioittamista sekä tutustuvat erilaisiin taustoihin omaaviin ihmisiin. Joukkueen erilaisten toimintojen kautta sosiaalisuuden oppiminen on henkisen kehityksen kannalta merkittävää. Vuorovaikutuksen oppimista nuoren pitää harjoitella, itsensä ja ryhmien välillä. Sosiaaliset tarpeet ovatkin tärkein sisältö urheilussa monelle nuorelle. Yhteinen harjoitustilanne, yhteiset kokemukset ja keskustelut harjoituksissa ovat tärkeämpiä kuin omat suoritukset.

Urheiluseurojen korostunut merkitys suomalaisessa yhteiskunnassa on sosiaalisen pääoman kehittymisen kannalta positiivinen asia. Sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden peruselementit ovat osallisuus ja luottamus. Toisin sanoen urheiluseuraan kuuluminen ja siinä toimiminen luovat yksilölle resursseja. Pierre Bourdieun määritelmän perusteella sosiaalinen pääoma on yhteisö- ja yhteiskuntatason ilmiö (Bourdieu 1985). Se on koko yhteisön yhteinen voima eli resurssi, joka syntyy yksilöiden moraalisisista velvollisuuksista, kollektiivisesta luottamuksesta sekä sosiaalisista verkostoista.

Ryhmän kiinteyden ja yhteisöllisyyden liittyvät näkökohdat ovat aikaisemman tutkimuksen mukaan olleet pääosin positiivisia. Ryhmän syntyminen tietyn

tarkoituksen tai tehtävän ympärille on sen perusasioita ja ryhmän kiinteydellä on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia, esimerkkeinä voisi aikaisemman tutkimuksen perusteella mainita ryhmän pystyvyyden tunteen kasvun (Paskevich, Brawley, Dorsch & Widmay 1999, 472–494) sekä suoritusten parantumisen (Carron 1982). Kuva ryhmän kiinteyden positiivisista vaikutuksista ei ole kuitenkaan näin itsestään selvä (Rovio, Eskola, Klemola & Lintunen 2004): toisissa tutkimuksissa on puolestaan todettu, että ryhmän kiinteys voi olla myös haitallista, sillä se voi luoda yhdenmukaisuuden paineeseen, ryhmäajatteluun ja yksilöllisyyden kadottamiseen liittyviä ilmiöitä (Paskevich, Estabrooks, Brawley & Carron 2001, 472–494; Rovio 2003, 4), mikä vaikuttaa puolestaan negatiivisesti erilaisiin kasvatuksellisten ja urheilullisten tavoitteiden toteutumiseen. Ehkä kaikkein tärkein asia valmennuksessa ja kilpailutilanteissa on myönteinen ilmapiiri (Telama 1989, 93) ja joukkueen sisällä vallitseva ryhmähenki.

3.2.4 Urheiluharrastuksen hauskuus ja mielekkyys

Mikä saa lapsen ja nuoren aloittamaan säännönmukaisen urheilutoiminnan jossakin urheiluseurassa? Vastausten etsiminen tähän kysymykseen onkin seuratoiminnalle oleellinen asia. Seuratoiminnan kuuluisi yrittää tyydyttää tarpeet ja odotukset, jotka nuori on asettanut urheilulle. Pelaajien tyytyväisyys pelaamista ja toimintaa kohtaan tarkoittaa mitä todennäköisimmin sitä, että se on seurausta kannustavasta, innostavasta sekä avoimesta ilmapiiristä, laadukkaasta valmennuksesta ja hyvästä yhteishengestä. (Miettinen 1999, 135.)

Tänä päivänä näyttää siltä, että ehto menestyksekkäälle urheilu-uralle on kokonaisuutena yhteys urheiluun. Ilon kokemukset ja leikkimieli ovat monien julkisuudessa puhuneiden huippu-urheilijoiden mukaan välttämättömiä asioita menestymiseen huipulla. Kun taas lapsi kyllästyy ja hänen mielenkiintonsa urheilua kohtaan loppuu liian aikaisin aloitetun tehoharjoittelun sekä leikkimielen kadottamisen seurauksena. (Puhakainen 2001, 55.)

3.3 Nuori Suomi -ohjelma urheilun kasvatuksellisten tavoitteiden merkityksen ilmentymänä

Nuori Suomi on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja nuorten elämäniloa ja hyvinvointia liikunnan avulla. Nuori Suomi -ohjelmalla (Nuori Suomi 2007) on ollut suuri merkitys lapsi- ja nuorisoliikunnalle. Viime vuosina mm. sen edesauttamana urheilun kasvatustavoitteet ja urheilun tarjoamat kasvatukseen ovat olleet keskusteluissa yhä enemmän esillä. Seuraavassa käsitelen järjestön ohjelmaa yleisesti sekä esittelen tarkemmin Suomen Jääkiekkoliiton sovellusta Nuori Suomi ohjelmasta, joka toimii tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä (Suomen Jääkiekkoliitto, 2007b) eli joihin varsinaisten analyysien tuloksia verrataan.

3.3.1 Nuori Suomi – järjestö ja sen ohjelma

Lapsen parhaan edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen sekä lapsuuden kunnioittaminen on Nuori Suomi -järjestön ja sen ohjelman toiminnan arvopohja. Nuori Suomi on monien lajiliittojen lapsi- ja nuorisotoiminnan ideologinen linjavalinta. Se ei ole aikaan rajattu ohjelma vaan ennemminkin jatkuva kehittämisen suunta. Nuori Suomi-ohjelma linjaa kaikenikäisten alle 19-vuotiaiden tyttöjen ja poikien urheilua; urheiluseura-, koulu-, tai muuta urheilua. Se kehittää urheilua lasten ja nuorten lähtökohdista.

Nuori Suomi haluaa edistää urheiluseuratoimintaa, jossa jokainen mukana oleva lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta urheiluseurassa. Se edistää eettisesti kestävästä seuratoimintaa ja tarjoaa lapsille ja nuorille monipuolisia vaihtoehtoja liikkua seurassa. Nuori Suomi ry rahoittaa toimintansa omien palveluidensa myynnillä, yritysyrityksillä sekä opetusministeriön kautta tulevalla valtionavulla. Yhdistyksen jäsenenä on 53 valtakunnallista liikunta-alan liittoa. Nuoren Suomen toimintaa ohjaa hallitus, joka koostuu pääosin jäsenliittojen edustajista. Yksi näistä on Suomen Jääkiekkoliitto.

3.3.2 Jääkiekkoliiton Nuori Suomi – ohjelma ja sen tavoitteet

Suomen Jääkiekkoliitto on soveltanut Nuori Suomi -ohjelmaa jääkiekkoon alan seurojen ja liittojen avuksi. Ohjelma on normaalia seuran ja sen joukkueiden toimintaa, harjoittelua ja pelaamista. Se tapahtuu kuitenkin ohjelman mukaan niin, että toiminnassa otetaan huomioon jääkiekkotaitojen kehittämisen lisäksi sekä lasten ja nuorten kasvun ohjaus vastuunsa tunteviksi yhteiskunnan jäseniksi, että toisaalta heidän liikunnallisten perustaitojensa kehittyminen (Suomen Jääkiekkoliitto 2007b). Ohjelma on käynnistynyt vuonna 1997 ja ollut toiminnassa siitä asti. Nuori Suomi -ohjelmassa pelaajille asetetaan muitakin kuin vain kilpaurheilullisia tavoitteita kuten otteluiden voittamisia tai sarjoissa sijoittumisia. Nuori Suomi -ohjelman kautta pyritään nimittäin kaikkien mukanaolijoiden kokonaisvaltaiseen kehittämiseen siten, että jääkiekon harrastamisesta hyötyvät yksittäiset ihmiset ja pitemmällä aikajänteellä myös koko yhteiskunta. Nuori Suomi -ideologia perustuu kolmelle ikätasolle (8–9-, 10–13- ja 14–19-vuotiaat) laadittuun tavoitejärjestelmään.

Kasvun ohjaustyön päämääränä on myönteinen (itseensä luottava, avoin, aktiivinen, muut huomioon ottava, vastuunsa tunteva) ihminen. Monipuolisten motoristen valmiuksien kehittämisen kautta lajin harrastajat pyritään saamaan kiinnostumaan pysyvästi liikunnasta, loppuupa jääkiekon harrastaminen minkä ikäisenä hyvänsä. Lajitaitojen osalta tärkeä lähtökohta on lasten ja nuorten oman innostuksen, sekä omien toiveiden ja kykyjen huomioon ottaminen ohjaamis- ja valmennustyössä. Seuraavaksi esitellään Nuori Suomi -ohjelman keskeinen lähtökohta ja tavoitteet.

Nuori Suomi -ohjelman toimintaidea perustuu siihen, että lajiharjoittelussa ja pelaamisessa korostetaan lasten ja nuorten kasvua sekä monipuolisten liikunnallisten valmiuksien kehittämistä. Ohjelman yleisenä tavoitteena on nostaa jääkiekkoseurojen toiminnan laatua sekä kehittää lajin ja seurojen elinvoimaisuutta.

Toiminnan lähtökohtana voidaan pitää onnistumisen elämyksiä ja sitä, että se tuottaa myönteisiä kokemuksia.

Yleisenä **kasvatuksellisena päämääränä** on lasten ja nuorten kasvun ohjaus yhteiskuntakelpoisiksi kansalaisiksi. Erityisinä kasvatuksellisinä tavoitteina ovat:

- Yksilön henkinen kasvu ja terve itseluottamus
- Sosiaalisuuteen kasvaminen
- Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen

Yleisenä **urheilullisena päämääränä** ovat:

- Pysyvän kiinnostuksen herättäminen liikuntaa kohtaan
- Liikunnallisen monipuolisuuden kehittäminen
- Yksilöllisen jääkiekkoilullisten taitojen (pelikäsitys, lajitekniset ja pelitaidot) kehittäminen, ottaen huomioon yksilön innokkuus, toiveet ja lahjakkuus

Edellä esitetty Suomen Jääkiekkoliiton sovellus Nuori Suomi -ohjelman tavoitteista toimii tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä (Suomen Jääkiekkoliitto 2007b). Näihin tavoitteisiin vertaan tutkimusaineiston tuottamia vastauksia. Teoreettisen viitekehyksen perusteella (toiminnan lähtökohta, kasvatukselliset ja urheilulliset tavoitteet) olen poiminut eri tavoitealueita kuvaavat kysymykset eli niitä kuvaavat muuttujat (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 74–75).

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksen tavoitteet nousevat yleisestä keskustelusta nuorisourheilun kasvatuksellisista ja urheilullisista tavoitteista sekä siitä, miten ne käytännössä toteutuvat. Tarkemmin kysymyksessä on Nuori Suomi -ohjelman tavoitteet ja niiden sisältö. Tutkimuksen yleisenä tavoitteena on kuvata sitä, miten Nuori Suomi -ohjelman tavoitteet näkyvät nuorten juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksissa omasta harrastuksestaan ja mikä on näiden kokemusten suhde toisiinsa.

Tarkemmin tavoitteena on:

1. tutkia, miten juniorijääkiekkoilijat itse kokevat oman harrastuksensa Nuori Suomi -ohjelman keskeisillä tavoitealueilla (toiminnan lähtökohta, kasvatukselliset tavoitteet ja urheilulliset tavoitteet, vrt. luku 3.3.2),
2. selvittää, miten eri tavoitealueiden kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa, ja
3. verrata analyysin tuloksia Nuori Suomi -ohjelman tavoitteisiin ja tehdä päätelmiä niiden toteutumisesta.

Ensimmäistä tutkimuskysymystä selvitän analysoimalla pelaajien vastauksia heille suunnatun kyselylomakkeen kysymyksiin. Toisen tutkimuskysymyksen vastausta puolestaan selvitän korrelaatioiden avulla ja kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla vertaan Nuori Suomi- ohjelman tavoitteisiin analyysin tuloksia.

Tutkin tässä tutkimuksessa kolmea eri joukkuetta, mutta tämän tutkimuksen tavoitteena ei ole joukkueiden välisten erojen kuvaaminen. Tähän on kaksi perustelua. Ensinnäkin joukkueiden välisten erojen kuvaaminen ei ole tämän tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta olennaista ja toisaalta Timo Pelkosen (2004) opinnäytetyö käsitteli näitä joukkueiden välisiä eroja, tosin hieman eri näkökulmasta.

5 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tämä tutkimus on luonteeltaan sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen, sillä siinä käytetään sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä: tällainen yhdistäminen eli *triangulaatio* antaa usein monipuolisen kuvan tutkimuskohteesta (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 141–143), johon tällä tässäkin tutkimuksessa pyrin. Yksinkertaistaen triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten menetelmien, tietolähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. Kyse on siitä, että yhdistetään useita menetelmiä ja lähestymistapoja. Tutkimuksen luotettavuus kasvaa tavallisesti triangulaation seurauksena (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 141–143).

Tässä tutkimuksessa kyse on erityisesti *analyysitriangulaatiosta*: käytän tutkimusaineiston analyysissä useampia analyysitapoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141–143.) Kuten Hirsijärvi, Remes & Sajavaara (2001) kuvaavat, kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimustapa täydentävät usein toisiaan. Seuraavassa esittelen tämän tutkimuksen aineiston ja aineistonhankintamenetelmän (kohta 5.1). Sen jälkeen käyn läpi aineiston analyysissä käytetyt analyysimenetelmät (kohta 5.2 alalukuineen).

5.1 Aineisto ja aineistonhankintamenetelmät

Tutkimuksen aineisto on ”Nuorisourheilun tarinat” -aineisto, joka on tilastollinen kyselylomakeaineisto ja se on kerätty vuonna 2004. Seuraavassa kerron tarkemmin aineistosta, sen rakenteesta ja aineistonhankintamenetelmästä.

5.1.1 Nuorisourheilun tarinat -aineisto

Tämän tutkimuksen aineisto on Lahden Ammattikorkeakoulun (LAMK) vuoden 2004 tutkimusprojektiin ”Nuorisourheilun tarinat: Urheiluseurojen toiminnan tutkiminen ja kehittäminen” liittyvä tilastollinen kyselylomakeaineisto. Se perustuu projektin yhteydessä nuorille suunnattuun kyselylomakkeeseen, joka sisälsi sekä

strukturoituja (valmiit vastausvaihtoehdot) että avovastauksia vaativia kysymyksiä.

Aineisto sisältää henkilökohtaisten taustatietojen lisäksi laji- ja harrastetietoja, perhetietoja sekä tietoja joukkueesta ja ryhmästä. Lisäksi siihen oli liitetty kysymyksiä esimerkiksi luottamukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja menestykseen liittyen. Aineisto on poikkileikkausaineisto, eli se on kerätty yhtenä tietynä hetkenä tietyistä kohdejoukosta. Aineisto oli jo valmiiksi koodattu tämän tutkimuksen tarpeisiin, mutta tein joitakin tarkistuksia ja muunnoksia analyysejä varten. Hankin luvan aineiston käyttöön sen kerääjiltä ja siitä vastuussa olevilta henkilöiltä.

Tämä tutkimus on case-tutkimus, jossa tarkastelen edellä kuvatusta ”Nuorisourheilun tarinat” -aineistosta vuonna 1989 syntyneitä Lahden Kiekkoreippaan C2-junioreita. Otokseen kuuluivat Kiekkoreippaan kolme C2-juniorijoukkuetta; C2 (1-joukkue), C2-team (2-joukkue) ja C2-City Hoppy Hockey (3-joukkue) (N=64). C2 tarkoittaa nuorempia C-junioreita. Tutkimukseen osallistui yhteensä 34 pelaajaa, eli vastausprosentti oli 53 %. Vastaamisaktiivisuus riippui kuitenkin joukkueesta. Otos, osallistujat ja osallistumisprosentit joukkueittain käyvät ilmi Taulukosta 1.

Taulukko 1. Kiekkoreippaan C-juniorijoukkueiden pelaajien määrä, tutkimukseen osallistuneiden määrä (n) sekä vastausprosentit joukkueittain ja yhteensä (%).

Joukkue	Pelaajia (n)	Osallistunut tutkimukseen (n)	Vastausprosentti (%)
1. joukkue C2-89	24	16	67
2. joukkue C2-89 Team	22	11	50
3. joukkue C2-City Hoppy	18	7	39
Yhteensä	64	34	53

Alkuperäisen ”Nuorisourheilun tarinat” -tutkimuksen suunnittelijoina ja tekijöinä on ollut Lahden ammattikorkeakoulun henkilöstöä ja opiskelijoita. Tutkimusprojektin päätavoitteena oli alun perin tiedon hankkiminen nuorisourheilun kehittämiseksi eri tahoille; sekä seuroille oman toimintansa laadun arvioimiseksi ja kehittämiseksi, valmentajille oman ryhmänsä ominaisuuksien tunnistamiseksi sekä

yleisesti nuorten harrastuksen mahdollisuuksien ja piirteiden vahvistamiseksi. Sen tavoitteena oli ensisijaisesti selvittää sitä, mitä nuorten urheilussa oikeastaan tapahtuu, mitä ja miten erilaisia taitoja urheilussa opitaan sekä sitä, miten luottamus ja sosiaalinen pääoma urheilussa rakentuvat. (Pelkonen 2004.)

Projektin alkuperäisenä tavoitteena oli laajan kokonaiskuvan saamiseksi se, että siihen saatiin mukaan eri lajien ja eri ikäryhmien edustajia. Projektissa olikin mukana tärkeitä ja suuria Lahden urheiluseuroja: Lahden Kiekkoreipas (jäähkiekko), Lahden Ahkera (yleisurheilu), FC Reipas (jalkapallo) sekä Vellamo-akatemia. Tutkimuksen toteuttamisesta oli sovittu etukäteen kunkin joukkueen valmennus- ja nuorisopäälliköiden kanssa (Pelkonen 2004). Seuraavassa kerron tarkemmin aineiston aineistohankintamenetelmästä.

5.1.2 Aineistohankintamenetelmä

Aineistohankintamenetelmänä 'Nuorisourheilun tarinat' -aineistossa toimi kyselylomake, joka sopii aineistohankintamenetelmänä hyvin suuremman joukon tutkimiseen. Kyselylomaketutkimuksella on kuitenkin sekä hyviä että huonoja puolia (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2004).

Kyselylomake suunniteltiin ajan kanssa ja niin, että erilaisia vaihtoehtoja testaten pyrittiin kehittämään ymmärrettävä ja selkeä lomake hyvän lopputuloksen saamiseksi. Lomakkeeseen sisällytettiin keskeisiä kysymyksiä tutkimuksen päätavoitteiden toteuttamiseksi. Aineistohankinta aloitettiin alkuvuodesta 2004 keskustelemalla tutkimuksesta, sen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta ensin Kiekkoreippaan valmennus- ja juniorivalmennuspäälliköiden kanssa ja sitten erikseen seuran joukkueenjohtajien kanssa. Tällaisella prosessilla oli tarkoitus saada valmennuksesta vastaavat henkilöt sitoutumaan mukaan tutkimukseen, saada heidät vakuuttuneiksi tutkimuksen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta sekä informoida heitä siitä, mitä tutkimuksen toteuttaminen heiltä vaatisi. (Pelkonen 2004.)

Kyselylomaketutkimus suoritettiin samana vuonna (2004) viikoilla 10–12 ja 14. Lomakkeiden täyttäminen järjestettiin Lahden jäähallilla ja se järjestettiin niin,

että jokainen vastaaja sai oman työskentelyrauhan. Tämä mahdollisti sen, että jokainen vastaaja pystyi vastaamaan kyselyyn rauhassa ja rehellisesti ilman ulkoista painetta (kuten joukkuekaverit, vanhemmat jne.). Tällä on merkittävä osuus tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Mikäli tilaisuudessa oli mukana joukkueiden johtohenkilökuntaa tai vanhempia, he eivät olleet lähellä vastaajia. Tällä menettelyllä pyrittiin minimoimaan heidän vaikutuksensa vastausten laatuun ja/tai sisältöön. Kiekkoreippaan 1989-vuonna syntyneistä C-junioreista 1- ja 2- joukkue suorittivat kyselyn samanaikaisesti ja 3- joukkue erikseen etukäteen sovittuina ajankohtina. (Pelkonen 2004.)

C- junioreihin kuuluu kaksi ikäluokkaa, mutta ne erotellaan ikäluokan mukaan vanhemmaksi ja nuoremaksi C- juniori joukkueeksi. Tutkimusvuonna 2004 keväällä C- juniorijoukkueet oli jaoteltu seuraavasti. Vuonna 1988 syntyneet olivat vanhempia C- junioreita (C1) ja vuonna 1989 syntyneet olivat nuorempia C- junioreita (C2). Tässä tutkimuksessa tutkitaan siis nuorempia C-juniorijoukkueita.

5.2 Aineiston analyysi ja analyysimenetelmät

Suoritin aineiston analyysin kahdessa vaiheessa. Se sisälsi kyselylomakeaineiston tilastollisen analyysin sekä avokysymysten analyysin. Kyselylomakeaineisto analysoitiin käyttäen sekä tilastollisia analyysimenetelmiä että laadullista sisällön-analyysia.

5.2.1 Tilastolliset analyysimenetelmät ja analyyseissä käytetyt muuttujat

Tutkimuksen tilastollisten analyysien suorittamiseen valitsin tutkimusaineiston kannalta sopivimmat menetelmät. Erityisesti otin huomioon sen, että aineisto oli melko pieni, sillä tämä rajoittaa joidenkin menetelmien käyttöä. Tässä tutkimuksessa keskityn pääasiassa aineiston kuvailevaan analyysiin ja vertaan sen tuloksia Nuori Suomi -ohjelman tavoitteisiin. Analyysimenetelminä käytin pääasiassa (yksisuuntaisten) frekvenssijakaumien laskemista sekä ristintaulukointia. Lisäksi laskin kysymysten jakaumia ja keskilukuja (keskiarvot, moodi, minimi, maksimi,

keskihajonta) ja korrelaatioita merkitsevyyksineen kuvaamaan muuttujien välisiä yhteyksiä. Seuraavissa alaluvuissa kerron kirjallisuuden avulla tarkemmin tässä tutkimuksessa käytetyistä tilastollisista menetelmistä.

5.2.1.1 Keskiarvot, frekvenssijakaumat ja ristiintaulukointi

Yksisuuntainen frekvenssijakauma eli suora jakauma kertoo muuttujan eri luokkien yleisyyden havaintoaineistossa. Ristiintaulukoimalla puolestaan voi tarkastella kahden muuttujan välistä yhteyttä esittämällä yhden muuttujan frekvenssijakauma toisen muuttujan luokissa lukumäärinä ja/tai prosentteina. Prosentit lasketaan tavallisesti joko riveittäin tai sarakettain (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 175).

Laskin myös jakauman tunnuslukuja. Kyselyistä saatujen kysymysten vastaukset esitän keskiarvoina (\bar{x}) ja keskihajontoina (s). Aritmeettinen keskiarvo on jäsenten summa jaettuna sen jäsenten lukumäärällä. Keskihajonta (*standard deviation* Sd) on yleisimmin käytetty hajontaluku ja kuvaa sitä, kuinka kaukana yksittäiset arvot ovat keskimäärin aritmeettisesta keskiarvosta. Moodi (Mo) eli tyypiarvo on yksinkertaisin keskiluku. Se on yhtä kuin eniten esiintyvä muuttujan arvo, siis se, jonka frekvenssi on suurin. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 84–86.)

5.2.1.2 Korrelaatioiden laskeminen ja korrelaatiomatriisi

Korrelaatiokertoimien laskeminen kuuluu yleensä osana tilastollisen tutkimuksen tekemiseen. Monesti korrelaatiomatriisi tutkimuksessa käytetyistä muuttujista sisällytetään tutkimusraportteihin muiden raportoitavien varsinaisten analyysitaulukoiden ja kuvioiden lisäksi, ja niin tehdään tässäkin tutkimuksessa: tällä tavoin kuvaan muuttujien välisiä yhteyksiä. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 233–237.)

Korrelaatiot perustuvat tässä tutkimuksessa korrelaation laskemiseen Pearsonin korrelaatiokerrointa (r) käyttäen, joka on yleisimmin käytetty korrelaatiokerroin.

Sitä käytetään kuvaamaan kahden asian välistä yhteyttä. Tilastotieteellisessä mielessä korrelaatiolla on suppeampi merkitys. Korrelaatioilla tarkoitetaan tällöin yleensä numeeristen muuttujien lineaarista yhteyttä kuvaavaa (Pearsonin) korrelaatiokerrointa. Korrelaatiokerroin saa arvoja väliltä $[-1, 1]$. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 233–237.)

Korrelaatiot laskettiin tässä tutkimuksessa Pearsonin pareittaisten (pairwise) korrelaatioiden avulla. Tulokset esitetään korrelaatiokertoimen r avulla matriisissa. Positiivinen korrelaatio merkitsee, että toisen muuttujan arvojen kasvaessa myös toisen muuttujan arvot kasvavat. Samoin havainnolla, joka saa pienen arvon toisella muuttujalla, on taipumus saada pieni arvo myös toisella. Lähellä nollaa oleva korrelaatio kertoo, ettei muuttujien välillä ole (juurikaan) lineaarista yhteyttä. Tällöin toinen muuttuja voi saada mitä tahansa arvoja toisen muuttujan arvojen kasvaessa. Korrelaatiokerroin saa negatiivisia arvoja silloin, kun toisella muuttujalla on taipumus saada suuria arvoja toisen saadessa pieniä. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 233–237.)

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa voidaan käyttää vain välimatka tai suhdeasteikkoisten muuttujien keskinäisen yhteyden hakemiseen. Tässä tutkimuksessa asteikkoa 4–10 on käytetty samalla tavoin usean eri kysymyksen kohdalla. Näin voidaan olettaa vastaajan käsittävän sen välimatka-asteikkoiseksi ja näin Pearsonin korrelaatiokertoimen käyttö voidaan sallia. (Karjalainen 2000, 16.) Tilastollisen merkitsevyyden rajana kaikissa tarkasteluissa pidettiin $p < 0.05$.

5.2.1.3 Analyysien suorittaminen ja käytetyt muuttujat

Tilastolliset analyysit suoritin niin, että poimin ensin excel-muodossa olevista aineistoista tämän tutkimuksen tavoitteiden kannalta merkityksellisemmät ja koodasin ne toiseen tilasto-ohjelmaan, STATA -tilasto-ohjelman muotoon (Stata Corp. 2003). Tämän tein siksi, että tällainen hyvä tilasto-ohjelma oli käytettävissäni ja se mahdollisti aineiston selkeyden analyysiä varten. Lisäksi ohjelma sisälsi ominaisuuksia, joilla pystyin paremmin laskemaan esimerkiksi korrelaatioita ja niiden merkitsevyyksiä.

Valitsin kyselylomakkeesta (Liitteet 1 ja 2) ne kysymykset, jotka nousevat tämän tutkimuksen teoreettisesta viitekehystä eli Nuori Suomi -ohjelman tavoitteista. Taulukosta 2, joka löytyy seuraavalta sivulta, on nähtävissä eri tavoitealueita kuvaavat muuttujat. Lisäksi siitä voi nähdä sen, mistä lomakkeesta kysymys on peräisin, mikä on kysymyksen numero lomakkeessa ja mikä on kysymyksen tyyppi (strukturoitu tai avovastausta vaativa kysymys).

Taulukko 2. Tutkimuksessa käytetyt muuttajat sekä kunkin muuttujan lomake, kysymysnumero ja kysymyksen tyyppi tavoitealueittain.

TAVOITEALUE, SEN SISÄLTÖ JA MUUTTUJAT	LOMA-KE	Kysymysnro	Kysymysmuoto
TOIMINNAN LÄHTÖKOHTA			
<i>Myönteiset kokemukset</i>			
Kerro kolme syytä, miksi harrastat juuri jääkiekkoa?	T	8	A
Miten mukavaa ryhmäsi harjoituksissa/kilpailumatkoilla on?	L	20b	S
<i>Onnistumisen elämukset</i>			
Kuinka hyvin olet mielestäsi oppinut lajiasi harjoituksissa?	T	11b	S
Kuinka hyvin olet mielestäsi menestynyt otteluissa ja kilpailuissa?	T	11a	S
KASVATUKSELLISET TAVOITTEET			
<i>Yksilön henkinen kasvu: itseluottamus ja luottamus</i>			
Minkälainen itseluottamus Sinulla on?	L	9a	S
Itseluottamus, kuvailu	L	9b	A
Oletko itse luotettava?	L	7a	S
Oma luottamuksellisuus, kuvailu	L	7b	A
Uskallatko luottaa valmentajaan, joukkueovereihisi, ja itseesi otteluissa ja kilpailuissa?			
c) sinä itse?	L	10c	S
Miksi luotat tai miksi et luota itseesi?	L	10cc	A
Luottaako valmentajasi sinuun?	L	8a	S
Miksi koet että luottaa tai ei luota?	L	8b	A
<i>Sosiaalisuuteen kasvaminen: sosiaalisuus, ryhmähenki ja luottamus</i>			
Miten hyvä ryhmähenki joukkueessasi/ryhmässäsi on?	T	20a	S
Uskallatko luottaa valmentajaan, joukkueovereihisi ja itseesi otteluissa ja kilpailuissa?			
a) valmentaja?	L	10a	S
Tarkentava avokysymys, miksi luotat/et luota	L	10aa	A
b) joukkueoverit?	L	10b	S
Tarkentava avokysymys, miksi luotat/et luota	L	10bb	A
URHEILULLISET TAVOITTEET			
<i>Urheiluharrastuksen monipuolisuus: muiden lajien harrastaminen</i>			
Mitä muuta urheilu-/liikuntalajia harrastat?	T	13a	A
<i>Kestävä kiinnostus urheiluun: tavoitteet urheilussa</i>			
Mikä on tavoitteesi urheilussa?			
a) joukkueetason mukaisesti	T	12a	S
b) ammattimaisuuden mukaisesti	T	12b	S
<i>Kehittyminen jääkiekossa: lajikehittyminen</i>			
Miten hyvin olet itse kehittynyt lajissasi?	T	20d	S
Miten hyvin ryhmäsi on kehittynyt lajissasi?	T	20c	S
SELITTEET:			
T= Taustalomake (Liite 1)			
L= Luottamusta ja sosiaalista pääomaa käsittelevä lomake (Liite 2)			
A= Avoin kysymys			
S= Strukturoitu kysymys			

Edellä kuvattuja muuttujia analysoimalla sain vastaukset tutkimuskysymyksiin 1 ja 2 (kohta 3). Niiden jakaumia käsittelen tulososiossa tavoitealueiden mukaisessa järjestyksessä (kohta 6.2–6.5) ja sen jälkeen esittelen niiden keskinäisiä yhteyksiä (6.5). Lopuksi vertaan tuloksia Nuori-Suomi -ohjelman tavoitteisiin kohdassa 7 sekä yhteenveto- ja pohdintaosassa (kohta 8).

Analysoin aineiston käyttämällä STATA -tilasto-ohjelmaa ja sen versiota 9.1. Esitän tulokset vastausten frekvenssijakaumina ja paikoin (varsinkin tekstissä) esitän myös prosenttiosuuksia. Ne eivät ole kuitenkaan kovin kuvaavia silloin, kuin kyseessä on näin pieni aineisto. Esitän muuttujien välisiä korrelaatioita korrelaatiokertoimen r avulla.

Joukkueiden välisiä eroja kuvaavat analyysit eivät ole tässä tutkimuksessani pääosassa, sillä niistä on tehty jo aikaisemmin opinnäytetyö (Pelkonen 2004). Käsitelen siis kaikkia kolmea joukkuetta yhtenä joukkona. Perustelen tätä myös sillä, että, että tavoitteiden toteutumista kuvaavat osa-alueet ovat sellaisia, että niiden tulisi näkyä joukkueesta riippumatta kaikilla yksilöillä: pelaajathan ovat kuitenkin samanikäisiä, vain eri sarjatasoilla pelaavia.

5.2.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Tilastoaineiston avokysymysten osalta laadullisena analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä (Alasuutari 1999; Tuomi & Sarajärvi 2002). Laadullisessa sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tavallaan tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Sisällönanalyysin ohella puhutaan joskus myös sisällön erittelystä. Tuomen ja Sarajärven (2002, 107–108) mukaan sisällön erittelystä puhuttaessa tarkoitetaan kvantitatiivista dokumenttien analyysia, jossa kuvataan määrällisesti jotakin teks-

tin tai dokumentin sisältöä. Sisällönanalyysista sen sijaan puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua.

Sisällönanalyysilla voidaan siis tarkoittaa niin laadullista sisällönanalyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä ja näitä molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Sisällönanalyysia voidaan jatkaa tuottamalla esimerkiksi sanallisesti kuvatusta aineistosta määrällisiä tuloksia. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissa aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti erona on analyysin ja luokittelun perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116.)

Suhtaudun tässä tutkimuksessa aineiston avovastauksiin aineistolähtöisesti eli tarkastelen sitä, millaisia merkityksiä ja piirteitä aineistosta nousee. Tällaisen sisällönerittelyn kautta teemoittelen sisältöä suurempiin luokkiin. Tuotan aineistosta myös määrällisiä tuloksia, eli esitän teemaluokkiin liittyviä havaintomääriä. Esittelen sisällönerittelyn tulokset kvantitatiivisten tulosten yhteydessä, sillä silloin ne kuvaavat parhaiten kutakin tavoitealuetta. Esitän tulokset joko taulukkoina tai sanallisessa muodossa tekstissä. Yleensä raportoin yleisimmät teemat eli ne, joihin sisältyi eniten havaintoja.

6 TILASTOLLISEN ANALYYSIN JA SISÄLLÖNANALYYSIN TULOKSET

Esittelen tutkimuksen tulokset tavoite-alueiden mukaisessa järjestyksessä niihin sisältyviin kysymyksiin liittyen (ks. taulukko 2). Esittelen ensin joidenkin taustamuuttujien avulla tutkittavaa ryhmää (6.1). Sitten käsittelen toiminnan lähtökohdista olevia myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen ja menestymisen elämyksiä (6.2), sitten kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumiseen liittyviä tuloksia (6.3) ja seuraavaksi urheilullisten tavoitteiden toteutumiseen liittyviä tuloksia (6.4). Tulosten tulkintaan en vielä tässä luvussa keskity. Tulosten suhteuttamisen teoreettiseen viitekehykseen eli Nuori Suomi -ohjelman tavoitteisiin (kappale 7), tulosten yhteenvedon (8.1) sekä suhteuttamisen aikaisempaan kirjallisuuteen pohdinnan ja yhteenvedon keinoin (8.2) esittelen myöhemmin.

6.1 Tutkittavien taustatiedot

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat poikia ja Kiekkoreippaan C2-juniorijoukkueiden pelaajia (joukkueet esitelty kohdassa 4.1.2). He olivat pääsääntöisesti 1989 syntyneitä, mutta 3-joukkueessa oli kahden ikäluokan yhdistämisen takia pelaajia, jotka olivat syntyneet vuosina 1988–1989. Vastaajiin sisältyi lisäksi 3-joukkueessa pelaava vanhempi (–87) ja yksi nuorempi (–90) pelaaja.

Kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta ilmoittivat kouluasteekseen yläkoulun. Yksi pelaaja oli ammatillisessa oppilaitoksessa. Keskimäärin tutkimukseen osallistujat olivat pelanneet jääkiekkoa 7,3 vuotta. Harrastusvuosien määrä oli suurempi ylemmissä sarjoissa pelaavilla pelaajilla.

6.2 Toiminnan lähtökohta

Nuori Suomi -ohjelmassa toiminnan lähtökohtana on onnistumisen elämysten ja myönteisten kokemusten tuottaminen. Seuraavassa esittelen näihin alueisiin liittyvien kysymysten vastausten jakaumia.

6.2.1 Myönteiset kokemukset

Pelaajien myönteisiä kokemuksia harrastuksestaan arvioin vastauksilla kysymykseen, joka kartoitti jääkiekkoharrastamisen syitä ja kysymyksellä, jossa pyydettiin arvioimaan kuinka hauskaa joukkueen harjoituksissa ja kilpailumatkoilla oli.

Syitä jääkiekon harrastamiselle tutkin siihen liittyvän avokysymyksen vastausten perusteella. Teemoittelin vastaukset samankaltaisten yleiskäsitteiden alle ja laskin niihin liittyvät vastausten lukumäärät. Tulokset on nähtävissä kootusti Taulukossa 3. Kysymyksessä vastaajaa pyydettiin kertomaan kolme syytä, miksi hän harrasti omaa lajiansa (tässä siis jääkiekko).

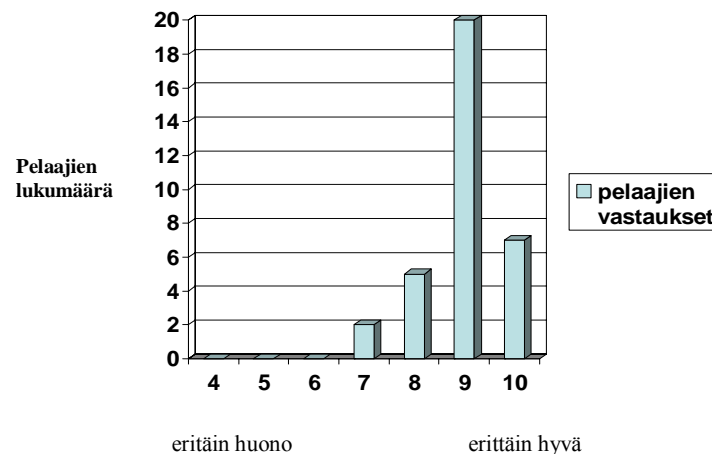
Taulukko 3. Avovastauksen sisällönerittelyn tulokset kysymykseen ”Kolme syytä miksi harrastan jääkiekkoa”; 1., 2. ja 3. syy (n).

Syyt (teemat)	1. syy	2. syy	3. syy	Yhteensä
Hauskuus	19	5	2	26
Lajin ominaisuudet	9	8	8	25
Kaverit	2	11	4	17
Onnistumisen tunne	1	1	6	8
Terveys ja kunto	1	3	3	7
Kehittymisen halu	1	2	2	5
Joku muu syy	0	2	1	3
YHTEENSÄ	33	32	26	91

Tulosten perusteella näyttää siltä, että tärkein syy siihen, miksi vastaajat harrastavat jääkiekkoa on selkeästi se, että jääkiekko on hauskaa. Saman teeman alle yhdistettiin vastaukset, kuten ”kivaa”, ”mukavaa” jne. Toisena tärkeänä syynä pidettiin lajin ominaisuuksia. Tähän luettiin sellaiset lajia kuvaavat ominaisuudet kuten lajin nopeus ja vauhdikkuus, kontaktilajinomaisuus ja fyysisyys. Kolmanneksi tärkein syy olivat kaverit ja harrastamisen sosiaalisuus. Tulosten perusteella näyttää siis siltä, että vastaajat kokevat harrastuksensa hauskaksi ja mukavaksi.

Harrastuksen hauskuutta arvioin myös kysymyksellä, jossa vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 4–10 sitä, kuinka mukavaa hänen ryhmänsä harjoituksissa

ja/tai kilpailumatkoilla. Vastausten keskiarvo oli 8,94 ja kuviosta 2 käy ilmi tulosten jakauma. Tulokset painottuvat arvosanjakauman yläpäähän; kiitettäviä arvosanoja 9 ja 10 antoi vastaajista 27 (eli 79 % vastaajista) ja loput arvosanoja 7 ja 8 (21 % vastaajista). Yleisin annettu arvosana oli 9.



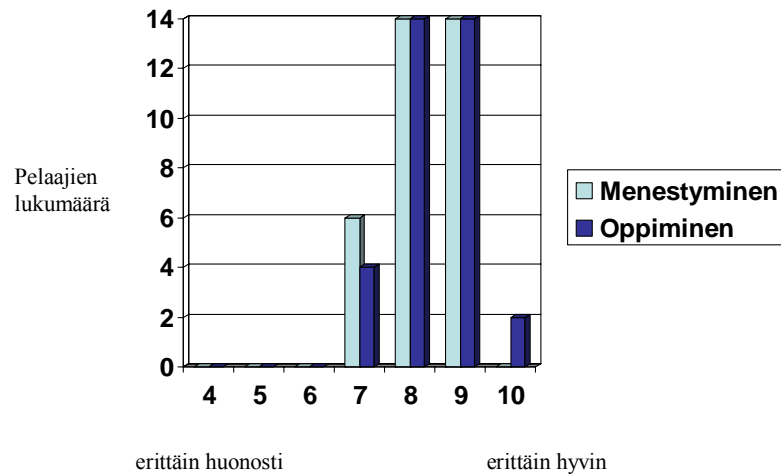
Kuvio 2. Harjoitusten ja kilpailumatkojen koettu mukavuus. Vastausten jakauma (n) nuorilla juniorijääkiekkoilijoilla. Ka=8,94, Mo=9 (n=34).

6.2.2 Oppimisen ja menestymisen kokemukset

Juniorijääkiekkoilijoiden menestymisen ja oppimisen kokemuksia kartoitin kahdella kyselylomakkeessa olleella kysymyksellä. Näissä kysymyksissä vastaajaa pyydettiin arvioimaan henkilökohtaisia menestymisen ja oppimisen kokemuksiin.

Ensin pelaajaa pyydettiin arvioimaan omaa menestystään otteluissa tutulla kouluarvosana-asteikolla 4–10. Kuviosta 3 käyvät ilmi omalle menestymiselle ja oppimiselle annettujen vastausten jakaumat. Vastaukset jakautuivat välille 7–9, joista arvon 8 ja 9 antoi kumpaakin 14 vastaajaa eli yhteensä 82 % vastaajista ja arvon 7 antoi 6 vastaajaa (18 % vastaajista). Vastaajaa pyydettiin arvioimaan myös

sitä, miten hän mielestään oli oppinut joukkueensa harjoituksissa. Jälleen arvot 8 ja 9 olivat yleisimpiä, 34 vastaajasta 28 antoi jommankumman näistä arvoista. Täyden 10 pistettä omalle oppimiselleen antoi kaksi vastaajaa ja arvon 7 neljä vastaajaa.



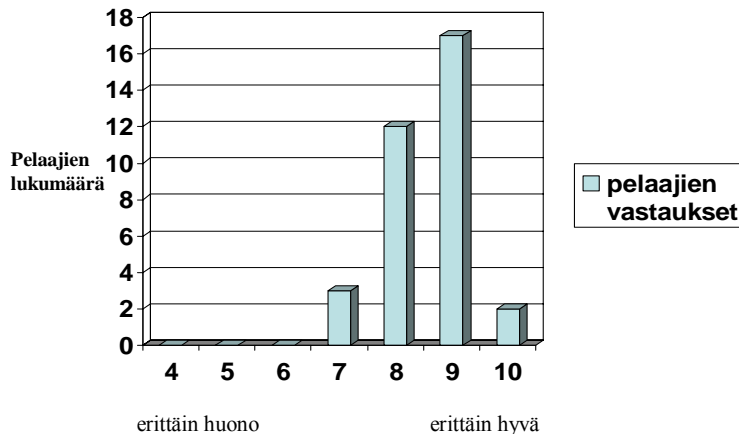
Kuvio 3. Omalle menestymiselle ja oppimiselle annettujen arvosanojen jakaumat (n) nuorilla juniorijääkiekkoilijoilla. Ka (menestyminen)=8,24, Mo=8, 9 ja Ka(oppiminen)=8,41, Mo=8, 9 (N=34).

6.3 Kasvatukselliset tavoitteet

Kasvatuksellisia tavoitteita kuvaavia osa-alueita oli Nuori Suomi -tavoitteissa kaksi: yksilön henkinen kasvu sekä sosiaalinen kehittyminen. Esittelen seuraavassa niiden sisältämiä tuloksia tilastoanalyysin sekä avokysymysten sisällönanalyysin perusteella.

6.3.1 Yksilön henkinen kasvu: itseluottamus ja kokemus omasta luottamuksesta

Pelaajia pyydettiin arvioimaan omaa itseluottamustaan kouluarvosana-asteikolla 4–10, niin että arvo 4 kuvaa erittäin huonoa ja arvo 10 erittäin hyvää itseluottamusta. Kuvio 4 kuvaa pelaajien raportoimaa itseluottamusta. Tulosten mukaan vastaajien vastaukset sijoittuvat välille 7–10, joista puolet (n=17) antoi omalle itseluottamukselleen arvon 9, ja 12 pelaajaa arvon 8 (35 % vastaajista). Arvojen 7 ja 10 antaminen oli harvinaisempaa (n=3 ja n=2, tässä järjestyksessä).

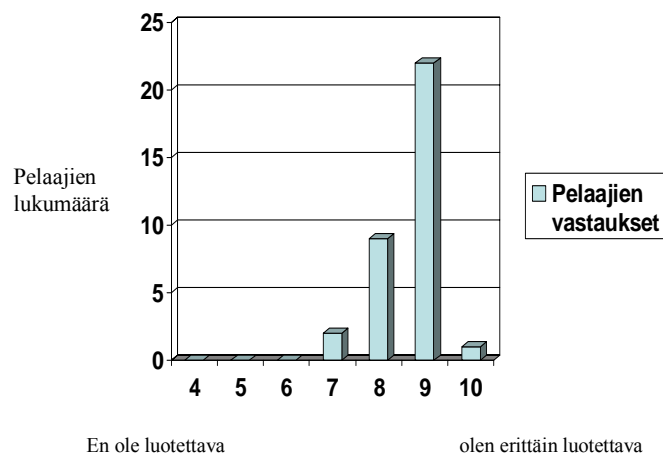


Kuvio 4. Pelaajien itseluottamuksen jakauma asteikolla 4–10 (n). Ka=8,53, Mo=9 (N=34).

Omaa itseluottamusta tarkentavassa avokysymyksessä pelaajaa pyydettiin arvioimaan sanallisesti omaa itseluottamustaan. Tärkeimmäksi huomioksi avokysymysten sisällönanalysissä (n=31) nousi se, että vastaajat vain ilmoittivat luottavansa itseensä (n=21), mutta eivät eritelleet syitä tarkemmin. Luottamuksen tai epäluottamuksen syitä käsitteleviä mainintoja oli vähän. Tärkeänä pidettiin sitä, että yrittää parhaansa (n=2) ja todettiin, että onnistumisen kokemukset lisäävät itseluottamusta (n=1). Se, ettei uskaltanut tehdä sitä, mitä osaa (n=1) ja kovien

paineiden alla pelaaminen (n=1) vaikutti myös itseluottamukseen joidenkin pelaajien mielestä.

Kuvio 5 kuvaa vastausten jakaumaa omaa luotettavuutta koskevaan kysymykseen. Kysymyksessä pelaajaa pyydettiin arvioimaan asteikolla 4–10 sitä, kokiko hän itse olevansa luotettava ja luottamuksen arvoinen. Arvo 4 kuvaa kokemusta siitä, että hän ei ole itse luotettava, ja arvo 10 kuvaa päinvastaista kokemusta. Tulosten perusteella suurin osa koki oman luotettavuutensa arvon 8 tai 9 arvoiseksi. Omaa luottamuksellisuutta kuvaavasta avovastauksesta (n=33) kävi ilmi, että pääteema-luokkia syntyi kaksi: omalla luotettavuudella moni käsitti pääasiassa sen, että ei kerro muiden asioita eteenpäin (n=10) ja sen, ja että pitää tai yrittää pitää aina lupauksensa (n=12).



Kuvio 5. Vastausten jakauma oman luotettavuuden kokemuksen mukaan. Ka=8,65, Mo=9 (n=34).

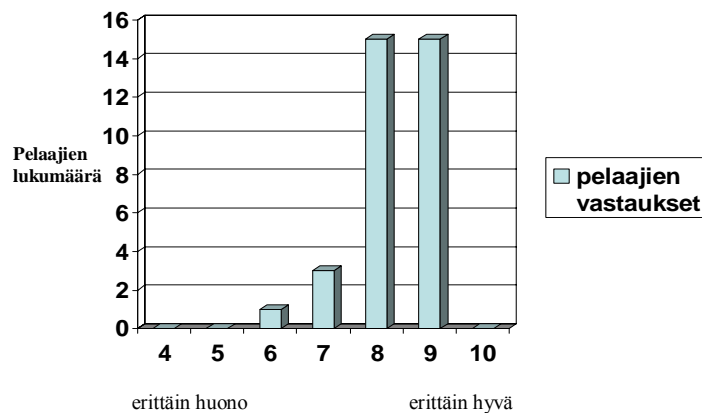
Vastaukset siihen, luottaako vastaaja itseensä otteluissa ja kilpailuissa muistutti kahden edellisen luottamus-kysymyksen jakaumaa. Vastausten keskiarvo oli 8,65. Arvon yhdeksän omalle luottamukselleen antoi 21 vastaajaa (64 % vastaajista). Kysymystä tarkentavan avokysymyksen teemoittelun tuloksena selvisi, että vastaukset vaihtelivat paljon pelaajien kesken, eikä suuria teemaluokkia pystynyt muodostamaan. Yleisempinä esimerkkeinä voin kuitenkin sanoa maininnat siitä, että

oma osaaminen jääkiekossa kasvattaa luottamusta ja puutteet siinä vähentävät itseluottamusta (n=5).

Kokemus valmentajan luottamuksesta itse pelaajaan antoi tulokseksi jakauman, jonka mukaan jopa 27 pelaajaa koki valmentajan luottavan itseensä arvon 8 tai 9 mukaisesti. Arvoa 6 ja 7 antoi kuitenkin yhteensä kuusi vastaajaa. Keskiarvo oli 8,27.

6.3.2 Sosiaalisuuteen kasvaminen: sosiaalisuus, ryhmähenki ja luottamus valmentajaan ja joukkuetovereihin

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kouluarvosanoin asteikolla 4–10 sitä, kuinka hyvä ryhmähenki heidän mielestään omassa ryhmässä /joukkueessa oli. Vastausten keskiarvo oli 8,29 ja jakauma käy ilmi Kuvioista 6. Lähes 90 % vastauksista (n=30) oli arvoja 8 tai 9. Täyttä pistemäärää (10) ei antanut kukaan vastaajista ja arvojen 6 ja 7 antaminen oli harvinaisempaa (n=1 ja n=3, tässä järjestyksessä).



Kuvio 6. Ryhmähengen arvioinnin tulosten vastausten jakauma (n).
Ka=8,29, Mo=8, 9 (n=34).

Kuvasin sosiaalisuutta ja ryhmähenkeä joukkueessa myös luottamuksena omaan ryhmään ja sen valmentajaan. Pelaajia pyydettiin arvioimaan kouluarvosanoin sitä, kuinka paljon he luottavat joukkuetovereihinsä otteluissa ja kilpailuissa. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta (arvosana 7), kaikki pelaajat antoivat luottamukselle

omiin joukkueovereihinsa arvosanan 8 (17 vastaajaa, 50 % vastaajista) tai arvosanan 9 (16 vastaajaa, 47 % vastaajista).

Selvitin syitä luottamukseen tai epäluottamukseen avokysymysten vastausten avulla (n=29). Teemoittelun perusteella selvisi, että suurimmat syyt joukkueovereihin luottamiseen olivat se, että he ovat ”kavereita keskenään” tai että joukkuekaverit ovat ”hyviä tyyppejä” (n=6). Lisäksi syynä mainittiin se, että muut yrittävät parhaansa ottelutilanteissa (n=3).

Luottamus valmentajaan osoittautui tulosten perusteella myös hyväksi peli- ja ottelutilanteissa. Suurin osa pelaajista (n=28, 82 % vastaajista) arvioi luottamuksensa valmentajaan arvon 9 tai 10 arvoiseksi. Arvoja 7 ja 8 antoi yhteensä 6 vastaajaa. Avovastauksen sisällönerittelyn tuloksena (n=28) suurimmiksi luottamisen syiksi mainittiin se, että valmentaja ei kerro asioista toisille (n=3) ja se, että valmentaja osaa työnsä hyvin (n=4). Luottamusta kasvatti myös se, että valmentaja antoi peliaikaa (n=3).

6.4 Urheilulliset tavoitteet

Tutkin urheilullisten tavoitteiden toteutumista kolmella kysymyksellä. Ensimmäisen avulla selvitin vastaajan liikuntaharrastuksen monipuolisuutta ja toisen avulla vastaajan tulevaisuuden suunnitelmia jääkiekkoon liittyen. Kolmannessa käyttämässäni kysymyksessä pelaajaa pyydettiin arvioimaan omaa ja ryhmänsä kehittymistä jääkiekossa.

6.4.1 Urheiluharrastuksen monipuolisuus: muiden lajien harrastaminen

Pelaajalta kysyttiin kyselylomakkeessa avokysymyksellä sitä, mitä muuta urheiluja/tai liikuntalajia hän harrasti. Sisällönerittelyn tuloksena huomattiin, että lähes puolet eli 16 pelaajaa harrasti jääkiekon lisäksi ainakin yhtä muuta liikuntalajia. Yhtä liikuntalajia jääkiekon lisäksi harrasti yhdeksän pelaajaa (eli hieman yli puo-

let jotain muuta urheilulajia harrastavista), kahta liikuntalajia jääkiekon lisäksi kuusi pelaajaa, ja kolmea tai enemmän jääkiekon lisäksi yksi pelaaja.

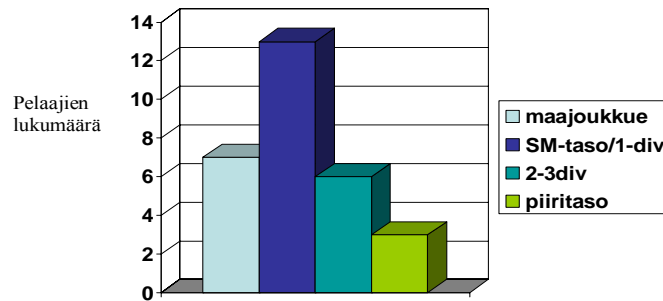
Harrastetuista liikuntalajeista yleisimpiä olivat lumilautailu ja skeittaus. Lumilautailua harrasti seitsemän vastaajaa ja laskettelua yksi. Skeittausta harrasti yhteensä kuusi pelaajaa. Erilaisia maila- ja pallopelejä (sähly, tennis, jalkapallo) harrasti viisi pelaajaa. Muut liikuntalajit teemoittelin luokkaan ”muut”, joka sisälsi mm. kalastuksen ja motocrossin.

Taulukko 4. Jääkiekon ohella muiden urheilulajien harrastaminen kohdejoukossa (n).

URHEILULAJI	HARRASTAJIEN MÄÄRÄ (n)
Lumilautailu ja laskettelu	8
Skeittaus	6
Maila- ja pallopelit	5
Muut	3

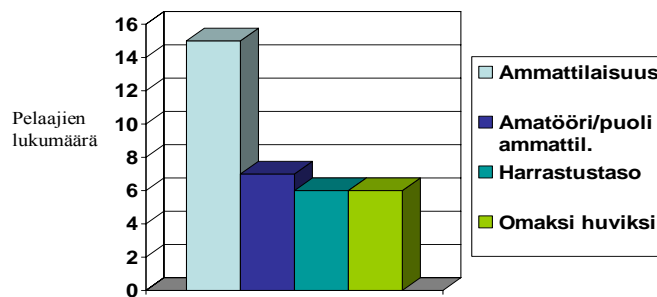
6.4.2 Kestävä kiinnostus urheiluun: tulevaisuuden suunnitelmat sarjatasosta ja ammattilaisurasta

Kartoitin pelaajien tulevaisuudensuunnitelmia jääkiekon saralla kahdella kysymyksellä, joista toinen arvioi tulevaisuuden suunnitelmia joukkue-tason ja toinen ammattilaisuuden asteen mukaan. Kuviosta 7 käy ilmi, että suurimman osan tavoite (13 vastaajaa, 45 % vastaajista) oli SM-sarja tai 1-divisioona. Maajoukkue-tasolle havitteli lähes neljäsosa vastaajista (7 vastaajaa). Muiden pelaajien tavoitteet olivat matalammalla; heidän tavoitteenaan oli 2- tai 3- divisioona tai alue/piiritaso (yhteensä 9 vastaajaa, 31 % vastaajista). Viisi pelaajaa ei vastannut tähän kysymykseen lainkaan.



Kuvio 7. Urheilun tavoitetaso sarjatason mukaan (n). Vastausten jakauma (n=29).

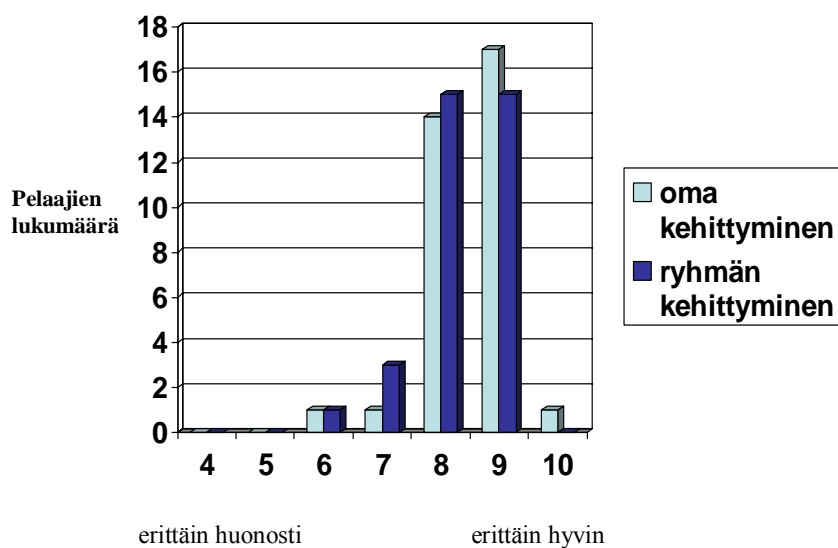
Pelaajat ilmoittivat tulevaisuudensuunnitelmansa myös ammattimaisuustason mukaisesti. Ammatillaiseksi halusi vastaajista 44 % eli 15 vastaajaa. Loput pelaajat jakautuivat melko tasaisesti muihin luokkiin; puoliammatillaiseksi (20 %), harrastustasolle (18 %) ja omaksi huviksi (18 %) tulevaisuudessa suunnitteleviin sijoittui kuhunkin noin viidesosa vastaajista. Kuvioista 8 käy ilmi vastausten jakauma.



Kuvio 8. Urheilun tavoitetaso ammattimaisuuden mukaan (n). Vastausten jakauma (n=34).

6.4.3 Lajikehittyminen: oma kehittyminen ja ryhmän kehittyminen

Pelaajia pyydettiin arvioimaan omaa lajissa kehittymistään ja sitä, kuinka hyvin hänen ryhmänsä on kehittynyt. Kuviossa 9 käyvät ilmi vastausten jakaumat. Vastausten jakauma näyttää hyvin samalta kuin muutkin, mutta tämän kysymyksen vastaukset sisälsivät myös alhaisempia arvosanoja. Varsinkin kokemukseen ryhmän kehittämisestä annettiin myös alempia arvosanoja: arvoa 6 tai 7 antoi peräti 4 vastaajaa.



Kuvio 9. Lajissa kehittyminen: omalle ja ryhmän kehittämiselle annettujen arvosanojen jakaumat (N=34). Ka (oma kehittyminen)=8,47, Mo=9 ja ka (ryhmän kehittyminen)=8,29, Mo=8, 9 (N=34).

6.5 Muuttujien väliset korrelaatiot

Laskin eri tavoitteiden osa-alueisiin sisältyvien muuttujien väliset korrelaatiot, sillä se kertoi, miten ne olivat yhteydessä toisiinsa (tutkimuskysymys 2). Taulukon 5 korrelaatiomatriisista käy ilmi eri muuttujien väliset korrelaatiot, jotka esittävät Pearsonin pareittaisten korrelaatiokertoimien avulla (r). Olen merkinnyt matriisissa tähdillä ne korrelaatiot, jotka olivat tilastollisesti merkitseviä ($*p < 0.05$,

** $p < 0.01$ tai *** $p < 0.001$), ja seuraavassa raportoin pääasiassa niitä. Lisäksi monet korrelaatiot olivat lähellä merkitsevyyttä, ja myös niistä mainitsen tärkeimmät. Muut yhteydet näkyvät Taulukosta 5. Hyvin suuria (lähellä arvoa 1 olevia) korrelaatiokertoimia ei esiintynyt. Silti havaitsin joitakin melko suuria ja merkitseviä yhteyksiä (Taulukko 5).

Vastaajan itseluottamus oli yhteydessä moneen muuhun tekijään. Näyttää siltä, että oma itseluottamus ja kokemus omasta luotettavuudesta ovat yhteydessä toisiinsa ($r=0.3357$). Itseluottamus oli myös yhteydessä kokemukseen omasta menestymisestä ($r=0.3698^*$) ja omasta kehittymisestä lajissa ($r=0.3535^*$). Se, kuinka luotettavaksi pelaaja koki itsensä, oli myös yhteydessä siihen, kuinka hyväksi hän koki joukkueensa ryhmähengen ($r=0.4031^*$). Myös kokemus valmentajan luottamuksesta ($r=0.4718^{**}$) sekä omasta menestyksestä ($r=0.4954^{**}$) korreloivat oman koetun luotettavuuden kanssa (Taulukko 5).

Luottamus joukkueovereihin oli yhteydessä ryhmähengen hyvyyden kanssa ($r=0.3262$) sekä kokemukseen siitä, miten hyvin joukkue oli kehittynyt jääkiekossa ($r=0.3973^*$). Näyttää siis siltä, että mitä enemmän pelaaja luotti joukkueovereihinsa, sitä paremmaksi hän arvioi joukkueensa ryhmähengen ja sitä paremmaksi hän arvioi myös joukkueensa kehittymisen. Tai toisinpäin. Ryhmähengen hyvyys oli yhteydessä myös siihen, miten vastaaja koki joukkueensa kehittymisen ($r=0.3179$, $p < 0.1$) ja valmentajan luottamuksen itseensä ($r=0.3033^*$).

Luottamus valmentajaan oli yhteydessä kokemukseen omasta oppimisesta ($r=0.3198$). Mitä suurempi luottamus oli, sitä paremmaksi vastaaja arvioi oman oppimisensa. Se, miten valmentaja luotti pelaajaan itseensä, puolestaan korreloi voimakkaasti oman menestymisen kokemuksen kanssa ($r=0.5361^{**}$) sekä oman oppimisen kokemuksen kanssa ($r=0.4317^{**}$). Kokemukset omasta menestymisestä ja oppimisesta korreloivat myös selvästi ($r=0.5591^{***}$). Kokemus omasta menestymisestä korreloi erittäin voimakkaasti myös oman lajikehittymisen ($r=0.4502^{**}$) kanssa. Kokemus omasta oppimisesta oli voimakkaasti yhteydessä tunteeseen omasta kehittymisestä.

Taulukko 5. Luottamusta ja sosiaalisuutta kuvaavien muuttujien väliset korrelaatiot (Pearson r) ja yhteyksien merkitsevyys (ks. alaviite).

	Itseluottamus	Kokemus omasta luotettavuudesta	Luottamus joukkue-tovereihin	Luottamus valmentajaan	Ryhmähengen / ilmapiirin hyvyys	Kokemus joukkueen kehittämisestä	Kokemus valmentajan luottamuksesta itseän	Kokemus omasta menestymisestä	Kokemus omasta oppimisesta	Kokemus omasta kehittämisestä lajissa
Itseluottamus	1.00									
Kokemus omasta luotettavuudesta	0.3357*	1.00								
Luottamus joukkueetovereihin	-0.0680	0.2756	1.00							
Luottamus valmentajaan	0.2780	0.0208	0.1734	1.00						
Ryhmähengen/ilmapiirin hyvyys	0.144	0.4031*	0.3262	0.0353	1.00					
Kokemus joukkueen kehittämisestä	-0.0690	0.1562	0.3973*	0.1353	0.3179	1.00				
Kokemus valmentajan luottamuksesta itseän	0.2645	0.4718**	-0.0720	0.2174	0.3033	0.0506	1.00			
Kokemus omasta menestymisestä	0.3698*	0.4954**	-0.0386	0.2444	0.2501	0.2501	0.5361**	1.00		
Kokemus omasta oppimisesta	0.2891	0.1762	0.1948	0.3198	0.2486	0.2995	0.4317*	0.5591***	1.00	
Kokemus omasta kehittämisestä lajissa	0.3535*	0.1660	0.1402	0.3826*	0.2289	0.1223	0.2286	0.4502**	0.5386***	1.00

* = $p < 0,05$

** = $p < 0,01$

*** = $p < 0,001$

Seuraavassa esittelen vielä ristiintaulukoinnilla sitä, miten kaksi muuttujaa voi olla yhteydessä toisiinsa. Näin pienessä aineistossa ei voida tutkia oikeastaan yhteyden merkitsevyyttä, mutta se havainnollistaa sitä, miten muuttujat ovat yhteydessä toisiinsa (Taulukko 6). Esimerkkinä esitetystä ristiintaulukosta voidaan nähdä selvästi tässä olevien muuttujien väliset yhteydet. Mitä korkeamman arvon pelaaja on antanut omalle oppimiselleen, sitä todennäköisemmin hän myös antaa korkean arvon myös omalle menestymiselleen.

Taulukko 6. Esimerkki: ristiintaulukko omalle menestymiselle ja oppimiselle annettujen arvosanojen yhteyksistä: frekvenssit (n) sekä rivi- ja sarakeprosentit (%).

Arvio omasta oppimisesta	7	8	9	10	KAIKKI
Arvio omasta menestymisestä					
7	2 33 50	3 50 21	1 17 7	0 0 0	6 (n) 100 (%) 18 (%)
8	2 14 50	8 57 57	4 29 29	0 0 0	14 (n) 100 (%) 41 (%)
9	0 0 0	3 21 21	9 64 64	2 14 100	14 (n) 100 (%) 41 (%)
KAIKKI	4 (n) 12 (%) 100 (%)	14 (n) 41 (%) 100 (%)	14 (n) 41 (%) 100 (%)	2 (n) 6 (%) 100 (%)	34 (n) 100 (%) 100 (%)

7 TULOSTEN SUHDE NUORI SUOMI -OHJELMAN TAVOITTEISIIN

Tämän tutkimuksen kolmantena ja ehkä tärkeimpänä tutkimuskysymyksenä oli se, miten nuorten juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksissa näkyvät Nuori Suomi -ohjelman toiminnan lähtökohdan sekä kasvatuksellisten ja urheilullisten tavoitteiden toteutuminen. Käsittelen seuraavassa kutakin tavoitealuetta erikseen ja vertaan siinä tilastollisen analyysin ja sisällönerittelyn tuloksia ohjelman tavoitteisiin. Koska mitään tiettyä rajaa tavoitteiden toteutumiselle ei ole olemassa, käsittelen tulosten suhdetta tavoitteisiin kysymysten kouluarvosana-asteikkoon perustuen. Mikäli jakaumat ja keskiarvot tuottavat arvoa 9 tai 10, voidaan tavoitteiden toteutumista pitää kiitettävänä, mikäli ne tuottavat arvoa 8 sitä voidaan pitää hyvänä. Arvoa 7 vastaa tyydyttävä ja arvoa 6 kohtalainen tavoitteen toteutuminen.

Taulukosta 7 käy ilmi tärkeiden muuttujien vastausten yhteenveto. Esitän siinä vielä näihin kysymyksiin vastanneiden määrät, vastausten keskiarvot ja keskihajonnat sekä vastausten minimi- ja maksimit. Yhteenvetona tavoitteisiin liittyen voin sanoa, että ne noudattelevat keskiarvoiltaan hyvin pitkälti samaa linjaa, keskiarvojen pysytellessä pääosin arvojen 8 ja 9 välillä. Tavoitteet näyttävät siis toteutuneen yleisesti ottaen vähintäänkin hyvin. Keskihajonnat ovat pieniä, mikä tarkoittaa siis sitä, että suurta vaihtelua keskiarvosta vastauksissa ei ole. Kaikkien kysymysten vastaukset vaihtelevat välillä 6–10. Seuraavassa esittelen Nuori Suomi -ohjelman tavoitteiden toteutumista tavoitealueittain.

Taulukko 7. Keskeisten tavoitteisiin liittyvien muuttujien vastausten yhteenveto. Vastaajien määrä (n), keskiarvo (ka), keskihajonta (sd) sekä vastausten minimi (min) ja maksimi (max).

TARKASTELTAVA ASIA	N	Ka	Sd	Min	Max
Yksilön henkinen kasvu					
Oma itseluottamus	34	8,53	.75	7	10
Kokemus omasta luotettavuudesta	34	8,65	.65	7	10
Luottamus itsen otteluissa ja kilpailuissa	33	8,76	.71	7	10
Sosiaalisuuteen kasvaminen					
Ryhmähengen hyvyys	34	8,29	.76	6	9
Luottamus valmentajaan	34	9,03	.80	7	10
Luottamus joukkueovereihin	34	8,44	.56	7	9
Koettu valmentajan luottamus itsen	33	8,27	.84	6	9
Onnistumisen ja oppimisen kokemukset					
Kokemus omasta menestymisestä	34	8,24	.74	7	9
Kokemus omasta oppimisesta lajissa	34	8,41	.78	7	10
Kehittyminen lajissa					
Kokemus omasta kehitymisestä lajissa	34	8,47	.75	6	10
Kokemus ryhmän kehitymisestä lajissa	34	8,29	.76	6	9

7.1 Toiminnan lähtökohta: myönteisten kokemusten ja onnistumisen elämysten tuottaminen

Nuori Suomi -ohjelman tavoitteena juniorijääkiekossa (Suomen Jääkiekkoliitto 2007b) on nostaa jääkiekkoseurojen toiminnan laatua sekä kehittää lajin ja seurojen elinvoimaisuutta. Sen ytimenä pidetään sitä, että toiminta tuottaa myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä lapsille ja nuorille. *Tilastoanalyysin ja avovastausten perusteella voi sanoa, että Nuori Suomi ohjelman tavoitteet toteutuvat tältä osin lähes kiitettävästi:* tärkeimmät syyt siihen, miksi vastaajat harrastavat jääkiekkoa on selkeästi se, että jääkiekko on hauskaa ja se, että tapaa kavereita. Kilpailumatkojen ja harjoitusten hauskuutta kuvaavat vastaukset tuottivat keskiarvon 8,94, jota voidaan pitää lähes kiitettävänä. Yleisin arvosana oli 9.

Nuori Suomi -ohjelman toiminnan lähtökohdassa korostetaan myös sitä, että menestymisen ja oppimisen kokemukset ovat tärkeitä kasvavalle nuorelle. Näitä osia oli mahdollista tutkia hyvin tässä tutkimuksessa. Yleisimmät arvosanat omalle oppimiselle (ka=8,41) ja menestymiselle (ka=8,24) olivat arvot 8 ja 9. Kummankin kysymyksen kohdalla oli kuitenkin myös alhaisempia arvosanoja.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että onnistumisen ja oppimisen kokemuksiin liittyvät tavoitteet ovat onnistuneet hyvin, mutta osan kohdalla vain tyydyttävästi.

7.2 Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen

Kasvatuksellisena päämääränä juniorijääkiekkoon sovelletussa Nuori Suomi -ohjelmassa on lasten ja nuorten kasvun ohjaus yhteiskuntakelpoisiksi kansalaisiksi. Erityisinä kasvatuksellisia tavoitteina ovat yksilön henkinen kasvu ja terve itsetunto, sosiaalisuuteen kasvaminen sekä urheilullisten elämäntapojen omaksuminen. Minulla oli mahdollisuus tarkastella tässä opinnäytetyössä pääosin kahta ensimmäistä tavoitealuetta.

Yksilön henkiseen kasvuun liittyvät kysymykset tuottivat melko korkeita keskiarvoja. Suurimmalla osalla pelaajista oli omasta mielestään vähintään hyvä itseluottamus, sillä lähes puolet vastaajista arvioi oman itseluottamuksensa arvon 9 arvoiseksi. Myös vastausten keskiarvo 8,53 kertoo melko korkeasta itseluottamuksesta joukkueen pelaajilla. Itseluottamuksen kehittymiseen liittyvä tavoite näyttää siis toteutuneen hyvin, suurimman osan kohdalla jopa kiitettävästi. Jakaumaa tarkasteltaessa tuloksia voidaan lukea myös toisin; vaikka hyvän itsetunnon omaavia oli aineistossa suurin osa, myös arvoa 7 raportoitiin. Se ei ole arviointiasteikon alin luku, mutta sen raportoiminen kertoo todennäköisesti jotain huonommasta itseluottamuksesta. Pelaajista osan kohdalla itseluottamuksen kehittyminen ei siis ehkä ole onnistunut kovin hyvin, vaan lähinnä tyydyttävästi. Onkin hyvä kysyä, miksi nämä pelaajat kokevat itsetuntonsa huonoksi ja keitä he ovat. Omaa luotettavuutta koskevan kysymyksen analysointi tuotti hyvin samanlaisen jakauman: arvoja 8 ja 9 raportoitiin tässä tapauksessa eniten. Avovastausten analyysi kertoo siitä, että luotettavuuden mittareiksi omassa itsessä arvioitiin salaisuuksien pitämistä sekä lupausten pitämisen. Vastausten keskiarvo 8,65 kertoo melko korkeasta omaan luottamuksellisuuteen liittyvästä tuloksesta. Edellä mainittuihin tuloksiin viitaten voin todeta, että *Nuori Suomi -ohjelman kasvatuksellisena päämääränä olevaa yksilön henkistä kasvua ja tervettä itsetuntoa tukeva toiminta on onnistunut vähintäänkin hyvin*. Tulosten perusteella voi päätellä, että joukkueurheilu on tässä mielessä toiminut hyvin; se tuottaa omalta osaltaan hyvää itseluottamusta ja ko-

kemusta omasta luottamuksellisuudesta sekä muiden joukkueovereiden, myös valmentajan silmissä. Silti tuloksia tulee lukea myös toisin; jokaisen kysymyksen kohdalla löytyi myös sellaisia vastauksia, jotka sijoittuvat jakauman alapäähän: näiden pelaajien itsetunto ei ole kovin korkealla tasolla. Näyttää siis siltä, että osan kohdalla tavoitteiden toteutuminen on ollut vain välttävää.

Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltaessa huomasin, että yksilön itseluottamukseen ja luottamuksellisuuden kokemukseen ovat yhteydessä myös muut muuttajat: itseluottamus on mm. yhteydessä kokemukseen lajissa oppimisesta ja menestymisestä. Tämän voi tulkita niin, että itseluottamuksen ja monen muun positiivisen tavoitteen toteutuminen saattaa kasaantua samoille yksilöille. Tulokset näyttävät siltä, että alhaisia arvoja itseluottamukseen liittyvissä kysymyksissä saavat pelaajat antavat alhaisia arvoja myös muissa, mm. omaan oppimiseen ja kehittymiseen liittyvissä kysymyksissä. Tällainen negatiivisten kokemusten kasautuminen onkin huomionarvoista.

Toinen kasvatuksellisiin tavoitteisiin sijoittuva alue on sosiaalisuuteen kasvaminen, jota tarkastelin tässä tutkimuksessa koetun ryhmähengen sekä joukkueovereihin ja valmentajaan kohdistetun luottamuksen kautta. Koska Nuori Suomi -ohjelman tavoitteena on toimiva ryhmä ja hyvä ryhmähenki, pystyin tutkimaan sen toteutumista näiden kysymysten kautta. Vastausten keskiarvo oli melko korkea, 8,29 ja suurin osa havainnoista sijoittui arvoille 8 ja 9. Silti tämänkin osa-alueen kohdalla havaitsin sen, että muutama vastaaja antoi ryhmähengelle arvon 6 tai 7, eli selvästi odotettua alhaisemman.

Luottamus joukkueovereihin ($ka=8,44$) ja erityisesti valmentajaan ($ka=9,03$) oli voimakasta. Avovastausten perusteella selvisi, että joukkueovereiden keskinäinen kaveruus vahvisti luottamusta toisiin. Valmentajaan luottamus perustui puolestaan saatuun runsaaseen peliaikaan sekä annettuihin ohjeisiin ja neuvoihin. Tämän perusteella voin tulkita, että *Nuori Suomi -ohjelman kasvatuksellisenä päämääränä olevaa sosiaalisuuteen kasvattamista voidaan pitää melko onnistuneena*. Ryhmähenki koetaan pääosin hyväksi ja luottamusta joukkuekavereihin löytyy. Erityisen kiitettävästi on onnistunut se, että valmentajaan osataan ja voidaan luottaa.

Nuori Suomi -ohjelman kolmantena päämääränä olevaan urheilullisten elämäntapojen omaksumiseen en päässyt tämän tutkimuksen puitteissa tarkemmin kiinni.

Viitteitä siitä antoi ainoastaan kysymys muiden urheilulajien harrastamisesta, mikä osoitti, että noin puolet nuorista harrasti muutakin lajia kuin jääkiekkoa. Tähän palaan kuitenkin seuraavassa, urheilullisten tavoitteiden toteutumiseen liittyvässä, kappaleessa.

7.3 Urheilullisten tavoitteiden toteutuminen

Nuori Suomi -ohjelman urheilullisena päämääränä on pysyvän kiinnostuksen herättäminen liikuntaa kohtaan ja erityisenä tavoitteena liikunnallisen monipuolisuuden kehittyminen. Tässä tutkimuksessa minun ei ollut mahdollista tutkia lajitekniisiin ominaisuuksiin ja pelitaitoihin liittyviä piirteitä, mutta liikuntaharrastusten monipuolisuutta sekä tulevaisuuden suunnitelmia urheilun suhteen pystyin tutkimaan hyvin.

Urheiluharrastuksen monipuolisuutta kartoittava kysymys yllätti minut ehkä hieman tuloksellaan. Vain puolet vastaajista harrasti jääkiekon lisäksi jotain muuta liikunta- tai urheilulajia. Kun harrastettavia lajeja tarkasteltiin avokysymysten perusteella tarkemmin, kävi ilmi, että itse asiassa hyvin harva harrasti skeittauksen lisäksi mitään muuta urheilulajia. Mikäli pyritään siihen, että jokainen juniorijääkiekkoilija harrastaisi monipuolisesti liikuntaa, voidaan tulosta pitää hyvin alhaisena. *Urheilullisiin päämääriin liittyvä liikunnan monipuolisuus ei olekaan toteutunut siis mielestäni näiden tulosten perusteella kovin hyvin.*

Pelaajien tulevaisuuden suunnitelmia jääkiekon saralla kartoitin tarkastelemalla kysymystä, joka selvitti heidän suunnittelemaansa ammattimaisuuden tasoa ja seuratasoa jääkiekkouralla. Suurimmalla osalla nuorista näytti olevan tavoitteet korkealla jääkiekkoon liittyen, sillä vain harva halusi pelata tulevaisuudessa vain omaksi ilokseen tai piiritasolla. Suurin osa aikoi SM-tasolle pelaamaan tai ammatillaiseksi. Tuloksen voin tulkita kahdella tavalla: toisaalta on hieno asia, että nuoret näkevät pelaavansa jääkiekkoa myös tulevaisuudessa, kehittyvänsä siinä ja näkevät sen osana elämää myös myöhemmin – tällaiseen pysyvän kiinnostuksen

muodostamiseen liikuntaa kohtaan Nuori Suomi juuri pyrkiikin. Toisaalta tulos voidaan tulkita siten, että nuorilla on kova tarve menestyä ja päästä huipulle, mikä ei välttämättä kovin hyvin toteuta ohjelman tavoitteita ja päämääriä. *Urheilullisiin päämääriin liittyvä pysyvän kiinnostuksen luominen liikuntaan on mielestäni tulkinnaltaan ristiriitainen tämän tutkimuksen valossa.*

Omaan kehittymiseen ja joukkueen kehittymiseen liittyvät kokemukset tuottivat samantyyppisiä tuloksia kuin aiemmat omaan oppimiseen ja menestymiseen liittyvät kysymykset. Vastausten keskiarvot pysyttelivät hyvän ja kiitettävän rajamailla, mutta myös alhaisempia arvoja havaittiin. *Omaan ja joukkueen kehittymiseen liittyvät kokemukset näyttävät toteutuvan siis myös melko hyvin, mutta osin epätasaisesti joukkueen sisällä.*

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Esitän tässä kappaleessa lyhyen yhteenvedon tutkimuksen tärkeimmistä tuloksista ja pohdin niiden sisältöä aikaisemman tutkimuksen ja alan kirjallisuuden valossa. Lopuksi arvioin koko tutkimuksen onnistumista, omia kokemuksiani tutkimuksen tekemisestä ja tutkimusprosessista sekä tämän tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia.

8.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen päätulokset ovat:

- 1. Ensinnäkin näyttää siltä, että juniorijääkiekossa sovelletun Nuori Suomi -ohjelman toiminnan lähtökohtana oleva myönteisten kokemusten tuottaminen toteutuu hyvin. Sen sijaan oppimisen ja menestymisen kokemuksissa on epätasaisuutta joukkueen sisällä. Pääosa koki harrastavansa jääkiekkoa, sillä se on hauskaa ja siellä tapaa kavereita. Harjoituksissa ja pelimatkoilla koettiin olevan hauskaa. Osa joukkueen jäsenistä oli omaan oppimiseensa ja menestymiseensä tyytyväisiä, mutta osa ei ollut.*
- 2. Toiseksi tutkimuksen tulosten perusteella näyttää siltä, että kasvatuksellisiin päämääriin (sekä yksilön henkiseen kehitykseen että sosiaalisuuteen kasvattamiseen) liittyvät tavoitteet ovat toteutuneet keskimäärin hyvin, mutta hieman epätasaisesti. Valoisa yleiskuva tavoitteiden hyvästä ja jopa kiitettävästä toteutumisesta ei peitä alleen sitä tosiasiaa, että varsinkin itseluottamukseen liittyen joukkueesta löytyy sellaisia yksilöitä, joiden kohdalla tavoitteet eivät ole toteutuneet kovin hyvin.*
- 3. Kolmanneksi näyttää siltä, että liikunnan monipuolisuuteen liittyvät tavoitteet eivät toteudu kovin hyvin kohdejoukossa: vain puolet vastaajista harrasti jääkiekon lisäksi jotain muuta liikuntalajia ja sekini oli suurimmassa tapauksessa skeittaus. Voi tietysti olla, että vastaajat eivät jostain syystä ole raportoineet kaikkia muita*

urheiluharrastuksiaan, mutta tämän aineiston valossa muiden lajien harrastaminen näytti melko vähäiseltä.

4. Neljänneksi juniorijääkiekkoilijoiden omat tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet lajissaan ovat melko korkealla. Tämä voi parhaimmassa tapauksessa tarkoittaa pysyvää kiinnostusta urheilua ja liikuntaa kohtaan, mutta huonommassa tapauksessa nostaa pärjäämisen, kilpailun ja menestymisen pakon liian keskeiseksi nuorten harrastuksessa.

5. Viidenneksi eri tavoitealueiden muuttujien keskinäisiä yhteyksiä tarkasteltaessa havaittiin yhteyksiä niiden välillä. Tulosten perusteella voidaan siis ajatella, että yksilön itseluottamukseen ja luottamuksellisuuden kokemukseen ovat yhteydessä myös muut muuttujat, erityisesti yksilön kokemuksiin omasta oppimisesta, menestymisestä ja lajissaan kehittymisestä. Kasvatuksellisten ja urheilullisten tavoitealueiden välillä on siis selvästi yhteys.

8.2 Tulosten pohdinta ja niitä johdetut johtopäätökset

Pohdin seuraavassa luvussa edellä mainittuja tutkimuksen päätuloksia ja vertaan niitä alan kirjallisuuteen ja aikaisempaan tutkimukseen aiheesta. Olen jakanut luvun kahteen eri alalukuun: tällöin on mahdollista tarkastella kutakin aihealuetta syvemmin.

8.2.1 Itseluottamuksen vahvistaminen tärkeänä kasvatuksellisena tavoitteena

Tutkimukseni ensimmäinen päätulos liittyy juniorijääkiekon kasvatuksellisiin tavoitteisiin ja niiden toteutumiseen. Tuloksista näkyy mielestäni selvästi positiivisuus yksilön kehittymiseen ja sosiaalistumisiin liittyvissä asioissa. Näyttää kuitenkin siltä, että vaikka yleiskuva on hyvä, on niitäkin yksilöitä, joilla tilanne ei ole yhtä hyvä. Tutkimuksen tuloksista voin tulkita sen, että erilaisilla luottamukseen liittyvien ja muiden kasvatuksellisten tavoitteiden onnistumisella on taipu-

mus kasaantua. Korrelaatioiden perusteella näyttää siltä, että erilaiset tässä tutkimuksessa tutkitut tekijät ovat yhteydessä toisiinsa.

Urheiluseuroissa harrastamisen ollessa Suomessa hyvin yleistä (SLU 2006), on niillä suuri rooli lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen kannalta (Kokko, Kannas & Itkonen, 2004). Telama (1989, 88) jakaa kasvatuksen päätehtävät yksilön kehittämiseen yksilönä ja yksilön kehittämiseen yhteisön jäsenenä. Tämän tutkimuksen tuloksia tulkittaessa pitää muistaa se, että kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumiseen nuorella yksilöllä vaikuttavat monet muutkin asiat kuin jääkiekkoharrastus. Tällaisia ovat esimerkiksi sellaiset elämänympäristöt kuten perhe, koulu ja muut harrastusyhteisöt. Aikaisemmassa tutkimuksessa on kuitenkin todettu, että liikunnan ja urheilun merkitys on suuri kasvavalle lapselle ja nuorelle, sillä se tukee monella tapaa lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä (Autio & Kaski, 2005). Lisäksi ne tarjoavat nuorille turvallisen toimintaympäristön, jossa toimia tuttujen aikuisten seurassa (Robertson, 2001).

Urheiluseuratoimintaa on perusteltu niillä merkityksillä, joita sillä on lasten ja nuorten yksilöllisessä ja yhteisöllisessä kasvussa (Koski, 2000). Tässä tutkimuksessa tutkitun Nuori Suomi -ohjelman tavoitteiden lähtökohtana on se, että lajiharjoittelussa ja palaamisessa korostettaisiin myös lasten ja nuorten kasvua, kehitystä sekä monipuolisten liikunnallisten valmiuksien kehittämistä (Nuori Suomi, 2007). Fyysisen kehityksen haasteiden ymmärtäminen on valmennuksessa ja ohjauksessa tietysti tärkeää. Tärkeää on kuitenkin myös sen ymmärtäminen, että urheiluharrastukset kehittävät keskeisesti lapsen ja nuoren psyykkistä toimintakykyä (Lintunen 1988, 173–177). Erityisesti oman identiteetin löytäminen ja yksilöksi itsenäistyminen kuuluvat myöhäislapsuuden ja murrosiän keskeisiin kehitystehtäviin (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen, 2003). Tässä mielessä tämän tutkimuksen tulokset toimivat hyvin; itseluottamus ja kokemus omasta luottamuksellisuudesta olivat hyvällä tasolla tutkituilla juniorijääkiekkoilijoilla, minkä voi mielestäni tulkita kuvaavan itsetunnon ja -luottamuksen hyvyyttä sekä oman identiteetin kuvailemista luottamuksen arvoisena yksilönä. Minäkäsityksen ja oman identiteetin kehittymisen ovatkin ehkä keskeisimpiä asioita nuoren yksilön kehittymisessä (Telama 1989, 88).

Tämän tutkimuksen tulosten valossa ryhmähenkeen ja ryhmässä vallitsevaan luottamukseen liittyvät asiat näyttivät mielestäni hyvin positiivisilta; ryhmähenki koettiin suurimmaksi osaksi positiiviseksi ja juniorikiekkoilijat ilmensivät voimakasta luottamusta paitsi joukkueovereitaan, erityisesti valmentajiaan kohtaan. Urheilualmennus tarjoaa mahdollisuuksia juuri sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä normien ja arvostusten oppimiseen (Parkatti 1990, 15). Minäkäsitys kehittyy suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Kasvatuksellisia haasteina urheiluseuratoiminnassa ja juniorijääkiekossa nähdään sosiaalisuuteen kasvattaminen, ryhmässä toimimisen taidot sekä luottamus toisiin ihmisiin (Nuori Suomi, 2007). Toimiminen paitsi muiden ryhmän jäsenten, myös aikuisten kanssa opettaa yhdessä elämisen ja ryhmätyöskentelytaitoja (Puonti 1999, 113–123). Urheiluseuroissa yksilöt kehittävät itseluottamustaan, oppivat ryhmätyöskentelytaitoja ja sääntöjen kunnioittamista sekä tutustuvat erilaisiin taustoihin omaaviin ihmisiin. Juuri sosiaalisen kehityksensä vuoksi lapsi tarvitsee sekä aikuisia että ikätovereita samaistua heihin ja oppiakseen heiltä. Yksilön kehitykseen liittyvät tekijät ovat myös yhteydessä tähän: kuten aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, muilta saatua hyväksymistä, arvostusta ja kannustusta tarvitsee erityisesti itseluottamuksen kehittyminen (Telama 1989, 88).

Menestymisen ja oppimisen kokemukset, niin yksilölliset kuin omaan joukkueeseenkin liittyvät, ovat tärkeä osa liikuntaa sekä onnistumisiin ja epäonnistumisiin kasvamista. Tutkimassani juniorijääkiekkjoukkueessa näytti siltä, että yksilön kokemukset omasta oppimisestaan, kehittymisestään ja menestymisestään olivat selvästi yhteydessä toisiinsa. Vaikka yleisesti näyttikin siltä, että näihin liittyvät myönteiset kokemukset olivat hyvin yleisiä, mahtui joukkoon myös niitä, joilla selvästi oli vähemmän onnistumisen, oppimisen ja kehittymisen kokemuksia.

Huomasin tarkastellessani muuttujien välisiä yhteyksiä, että erilaiset kokemukset olivat yhteydessä itseluottamuksen määrään. Tulkitsen tulosta niin, että itseluottamus tuottaa menestymisen ja lajissa kehittymisen kokemuksia, jotka puolestaan taas kasvattavat itseluottamusta. Aikaisemmassa tutkimuksessa on viitattu tällaiseen yhteyteen; heikon itsetunnon omaavilla urheilijoilla omien taitojen ja kykyjen tiedostaminen lisää epäonnistumista ja heikkouksien tunnustamista. Sen sijaan hyvän itsetunnon omaavilla urheilijoilla menestyksen käsittelyä voimistaa

tietoisuus omista kyvyistä, mikä tarjoaa näin aihetta iloon omista taidoista ja kyvyistä. Onnistumiset vahvistavat täten itsetuntoa. Toisaalta voi olla niinkin, että yksilön ponnistellessa tavoitteiden saavuttamiseksi menestyminen lisää menestymistä ja sen odottamista. Jos nuori odottaa isoa menestystä ja hänen itsetuntonsa on heikko, niin harrastus voi tuottaa myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 1–2.)

Tässä tutkimuksessa totesin myös, että luottamus joukkueovereihin ja tunne oman joukkueen kehittymisestä olivat yhteydessä toisiinsa. Tulos on järkeenkäypä: mikäli pelaaja uskoo ryhmänsä kehittymiseen, hän todennäköisesti myös luottaa heihin. Toisaalta tulkitsen tulosta myös niin, että ryhmähengen ja sosiaalisuuteen liittyvät myönteiset kokemukset kasaantuvat samoille yksilöille. Tämä voi tarkoittaa sitä, että joukkueen ulkopuolella on yksilöitä, jotka kiinnittyvät ryhmään heikommin kuin toiset. On todettu, että ehkä kaikkein tärkein asia valmennuksessa ja kilpailutilanteissa on myönteinen ilmapiiri (Telama 1989, 93) ja joukkueen sisällä vallitseva ryhmähengi. Huomionarvoista onkin se, pääsevätkö kaikki joukkueen jäsenet osalliseksi tästä tunteesta. Tärkeää on tuki ja välittäminen (Lampikoski ja Miettinen 1999, 13–15).

Kokoavasti kasvatuksellisiin tavoitteisiin liittyviin tuloksiin perustuen voin todeta, että yleisesti siihen liittyvät tavoitteet näyttävät toteutuvan hyvin. Itseluottamuksen ja oman luottamuksellisuuden kokemisen yhteydet sekä onnistumisen ja kehittymisen kokemuksiin, että ryhmähengen hyvyyden arviointiin, antavat viitteitä siitä, että ne ovat hyvin tärkeitä kasvatuksellisten tavoitteiden näkökulmasta. Tulosten mukaan näyttää myös mielestäni siltä, että joukkueessa on myös yksilöitä, joilla on ongelmia (jopa kasautuvasti) itseluottamuksen ja luottamuksen kanssa, sekä onnistumisen ja kehittymisen kokemusten kanssa.

Johtopäätöksenäni kasvatuksellisiin tavoitteisiin liittyen on se, että seuratoiminnassa pitäisi yhä paremmin kyetä tunnistamaan heikon itseluottamuksen omaavat tai ryhmän ulkopuolelle jäävät pelaajat, jotta myös heidän tasapainoista henkistä kasvuaan ja kehitystään voitaisiin tukea, sekä luoda onnistumisen ja oppimisen kokemuksia. Tärkeää olisi myös ymmärtää se, että eri kehityksen ulottuvuudet ovat yhteydessä keskenään. Kehityksen kokonaisvaltaisempi tukeminen on asia,

jota seuratoiminnassa voisi vahvistaa. Vähäinen joukkueovereiden arvostus, valmentajan puheessa kielteisen palautteen iso osuus ja vaihtopenkillä istuminen saattavat vaikuttaa yksilöitten itseluottamusta heikentäen (Telama 1989, 89). Seuratoiminnassa olisi hyvä kysyä, voisiko heikommassa asemassa olevia nuoria entisestään tukea lisää ja antaa heille onnistumisen kokemuksia?

8.2.2 Liikunnallinen monipuolisuus ja elämäntapa törmäyskurssilla kilpaurheilukulttuurissa

Suomalaiseen liikuntakulttuuriin on liitetty viime vuosina yhä uudenlaisia merkityksiä ja haasteita. Yksi syy tähän on se, että markkinavetoinen urheilu on eriytynyt muusta urheilusta (Kokko, Kannas & Itkonen, 2003). Edellä käsiteltyjen kasvatuksellisten tavoitteiden ohella on nuorisourheilussa alettu painottaa myös sellaisia urheilullisia tavoitteita, jotka korostavat liikunnan monipuolisuutta ja kestäväen liikunnallisen elämäntavan muotoutumista. Näitä korostetaan myös Nuori Suomi -ohjelmassa (Nuori Suomi, 2007).

Tutkimukseni tulosten mukaan näytti siltä, että hyvin harva juniorijääkiekkokjoukkueen pelaaja harrasti jotain muuta liikuntalajia jääkiekon lisäksi. Tämä on mielestäni huolestuttava tulos, mikäli tavoitteena on liikunnan monipuolisuus lapsilla ja nuorilla. Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että yksipuoleinen harjoittelu vaarantaa pysyvän harrastuksen syntymisen ja myös mahdollisuudet huipputulosten saavuttamiseen pienenevät (Karvinen & Hiltunen 1991, 14). Koska tuoreessa suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että urheiluseurassa harrastavista nuorista valtaosa (78 %) harrastaa vähintään kahta lajia (SLU 2006, 9–16), voidaankin kysyä, onko tämän tutkimuksen tulos vääristynyt vai johtuuko se nimenomaan tutkimuksen kohteena olevasta ikäryhmästä ja lajista. Tuloksen luotettavuutta parantaisi tutkimus muutaman vuoden nuoremmista pelaajista, joilla harjoituksia ei ole vielä kuin enintään muutaman kerran viikossa – tällöin pystyisi arvioimaan paremmin sitä, harrastavatko juniorijääkiekkoilijat riittävästi myös muuta liikuntaa.

Jääkiekko on laji, johon liittyy paljon menestymisen odotuksia ja kovaa harjoittelua. Voi olla, että tämän ikäisten nuorten jääkiekkoharrastus on jo niin totista työtä, että aikaa ei kerta kaikkiaan jää muille urheiluharrastuksille. Varsinkin Kiekkoreippaan 1-joukkueen harjoittelussa alkaa olla jo ammattimaisia ja kilpasuuntuneita piirteitä, joissa annetaan arvoa menestykselle. Tämä saattaa korostua vastauksissa, sillä 3-joukkueen (eli harrastusjoukkueen) vastaajia oli vähän 1-joukkueen vastaajiin verrattuna. Monta kertaa viikossa järjestetyt harjoitukset rajoittavat muiden lajien harrastamista. Tähän liittyen pitää mainita se, että vaikka tutkimuksessa oli mukana myös enemmän harrastemainen joukkue, sen vastausaktiivisuus oli kaikkein pienin ja ammattimaisemman joukkueen suurin, mikä tietysti painottaa näiden jääkiekon totisemmin ottavien vastausten merkitystä.

Yhteys tulevaisuuden suunnitelmiinkin voidaan löytää: menestyksen tavoittelu tuli ilmi myös toisen tutkimuksen kohteena olleen alueen kohdalla: hyvin suuri osa vastaajista kertoi tähtäävänsä SM-liigatasolle pelaamaan tai ammattilaiseksi. Vain hyvin harva näki jääkiekon harrastuksena, jota tulevaisuudessa pelaisi piiritasolla tai vain omaksi ilokseen. Tämäkin on mielestäni melko huolestuttava tulos. Juniorijääkiekkoilijoiden vastauksista ilmenee se, että harrastuksessa pyritään menestymään ja pärjäämään, sekä nousemaan mahdollisimman korkealle tasolle. Seuratoiminnassa olisikin mielestäni hyvä kysyä, tuottaako jääkiekon kilpaurheilijamaisuus liian kovia vaatimuksia, kun suurin osa haluaa pelata liigassa ja ammattilaisena.

Menestyminen, ainakin ulkoinen menestyminen vaatii kovaa harjoittelua (Lampikoski ja Miettinen 1999, 20–21). Varsinkin huipulle pääseminen vaatii jatkuvaa harjoittelua ja keskittymistä lajiin. Sekään ei tosin aina riitä, sillä henkisellä puolella on paljon merkitystä menestymisessä; kaikkien asioiden on loksahdettava kohdalleen. Liikaan tehokkuuteen pyrkivä kilpailujärjestelmä ja voiton maksimointi ovat selvä uhka kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamiselle. Eri ikäkausina kehittyvät ominaisuudet tulisi valmennuksessa tietoisesti nostaa korostetusti esiin ja keskittyä näiden ominaisuuksien kehittämiseen enemmän kuin kilpailutoimintaan. (Parkatti 1990, 19.)

Johtopäätöksenä urheilullisten tavoitteiden toteutumiseen liittyen voin todeta, että urheiluseuratoiminnassa tulisi korostaa urheilun monipuolisuuden merkitystä sekä rohkaista juniorijääkiekkoilijoita myös muiden lajien harrastamiseen. Perheen ja valmentajan roolit ovat tässä keskeisiä. Sisäisen liikuntamotivaation syntymistä lajia ja yleensä liikunnallista aktiivisuutta kohtaan ja sen suurta merkitystä (Liukkonen 2003, 5), tulisi urheiluseuratoiminnassakin korostaa.

8.3 Aineistoon ja menetelmiin liittyvät pohdinnat: tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tämän tutkimuksen aineistoon ja menetelmiin liittyvistä pohdinnoistani tärkein liittyy aineiston pieneen kokoon. Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi se oli kuitenkin tarpeeksi suuri ja monipuolinen. Case-tutkimus on nimensä mukaisesti tapaustutkimus, ja tässä tutkimuksessa halusin ottaa kohdejoukoksi jokin hyvin rajatun kokonaisuuden, jonka tein tässä alueen, ikäryhmän ja lajin suhteen. Aineiston pienuus vaikutti kuitenkin siihen, että prosentiosuuksien esittäminen ei ollut kuvaavaa, ja toisaalta joidenkin tilastollisten menetelmien käyttö oli mahdotonta. Koska kysymyksessä on tapaustutkimus, eivät sen tulokset ole suoraan yleistettävissä laajempiin kohdejoukkoihin, esimerkiksi kaikkiin juniorijääkiekkoilijoihin. Silti se antaa vinkkejä siitä, miten tavoitteiden toteutumista voidaan ajatella ja tulkita.

Toinen tärkeä aineistoon ja menetelmiin liittyvä pohdintani liittyy melko suureen katoon eli vastaamattomien määrään. Kyselyyn vastasi vain hieman reilut puolet (53 %) pelaajista. On hyvä pohtia sitä, miksi lähes puolet pelaajista ei vastannut kyselyyn. Onko syy siinä, että kaikki eivät olleet harjoituksissa tuona kyselypäivänä? Jäivätkö kyselystä pois kokonaan heikoimmat pelaajat pelätessään sitä, etteivät osaisi vastata hyvin arvosanoin omasta harrastuksestaan? Vai parhaimmat pelaajat, jotka ovat itsevarmempia muutenkin? Tällä voi olla vaikutusta tuloksiin riippuen siitä, minkälaiset pelaajat ovat jättäneet vastaamatta kyselyyn. Ainakin vastausaktiivisuus oli erilainen eri joukkueissa: alhaisin eniten harrastelijamaisessa joukkueessa ja korkein totisemmin pelaavassa joukkueessa. Tämä joka tapauksessa vaikuttaa siihen, että tuloksissa painottuvat sellaisten pelaajien vastaukset,

jotka pelaavat näistä joukkueista korkeimmalla sarjatasolla. Toisaalta Nuori Suomi -tavoitteet ovat sellaisia, että niitä pitäisi toteuttaa vielä tässä tutkimuksessa esitettyssä muodossa tämän ikäisillä pelaajilla samalla tavoin.

Tutkimuksessani käytin valmista aineistoa, joka oli kerätty vuonna 2004. Aineisto oli ajallisesti tuoretta, mikä oli erittäin hyvä asia ja se, että aineisto oli valmiiksi kerätty ja analysoitavassa muodossa nopeutti tutkimusprosessiani. Jos olisin voinut olla mukana jo kyselylomakkeen laadinnassa, olisin kehittänyt sitä hieman ja lisännyt oman tutkimukseni kannalta tärkeämpiä kysymyksiä. Itse olisin suosinut enemmän myös strukturoituja kysymyksiä, sillä nyt näytti siltä, ettei avokysymyksiin oikein osattu vastata: joko niissä vastattiin aiheen ohi tai seuraillen liikaa esimerkkivastauksia. Tämä tietysti vaikutti tulosten luotettavuuteen ja siihen, kuinka paljon vastauksista sai irti. Tässä tutkimuksessa tein sen ratkaisun, että käytin avovastauksia vaativia kysymyksiä vain silloin, kun niihin oli tarpeeksi vastaajia ja vastauksissa oli tarpeeksi vaihtelua ja sisältöä.

Kyselylomaketutkimuksessa on aina hyvät ja huonot puolensa. Monia asioita on vaikea lähestyä kyselylomakkeen avulla. Mielenkiintoista olisikin pureutua tähän samaan tutkimuskysymykseen hieman erilaisin menetelmin; esimerkiksi haastattelututkimus pelaajille (ryhmähaastattelut) ja valmentajille (yksilöhaastattelut, teemahaastattelut) syventäisivät kuvaa tutkimuksen aihepiiristä.

Olen käyttänyt tässä tutkimuksessa monipuolisesti kirjallisuutta; lähteenä on ollut tutkimuksia, artikkeleja sekä erilaisia kokoelmateoksia. Niihin on lähteenä suhtauduttu lähdekriittisesti. Lähteiden luotettavuus nimittäin vaihtelee, sillä esimerkiksi arvioinnin läpikäyneiden tieteellisten artikkelien taso on korkea verrattuna esimerkiksi populaarilehtien artikkeleihin tai internetin www-sivuihin. Olen valinnut lähdekirjallisuudeksi luotettavia lähteitä. Niiden luotettavuutta olen arvioinut mm. seuraavin kriteerein: kuka kirjoittaja on, ja onko hän julkaissut muuta kirjallisuutta; minkä instituution tai laitoksen julkaisema lähde on tai missä se on julkaistu; ja miten lähde suhteutuu muihin aihetta käsitteleviin lähteisiin.

Elektronisia lähteitä, kuten www-sivuja käytettäessä olen varmistunut niiden luotettavuudesta. Esimerkiksi Jääkiekkoliiton sivuja ja Nuori Suomi -järjestön sivuja

voidaan pitää tässä käytettävien osin luotettavina lähteinä, sillä ne ovat suomalaisia arvostettuja järjestöjä. Muuten julkaisemattomia lähteitä ja internet-sivuja on käytetty mahdollisimman vähän ja vain tarvittaessa. Tällaisen lähdekritiikin avulla on tarkoituksenani ollut tehdä johtopäätöksiä aineiston luotettavuudesta lähdemateriaalina. Edellä mainittujen kohtien perusteella sitä pidän sitä luotettavana.

8.4 Tutkimusprosessista: omia kokemuksia ja pohdintoja tutkimuksen tekemisestä ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyön tekeminen tuntui minusta kaiken kaikkiaan haastavalta prosessilta, sillä aikaa sen tekemiseen oli tänä syksynä vähän. Koin tutkimuksen aloittamisen ja tutkimusongelman hahmottamisen aluksi hyvin vaikeaksi. Onneksi Lahden Ammattikorkeakoulun ohjaajani Sanna Lukka esitteli erilaisia päättötyöhän sopivia aineistoja, ja löysinkin niistä omani. Aineiston pohjalta syntyi ajatus tämän opinnäytetyön varsinaisesta aiheesta. Se tuntui läheiseltä siksi, että jääkiekko on ollut aina lähellä sydäntäni ja Lahden Kiekkoreipas on minulle tuttu seura. Pelasin itse juniorijääkiekkoa vuosien ajan kyseisessä joukkueessa, yhteensä lähes kymmenen vuoden ajan. Lisäksi valmensin usean vuoden ajan juniorijoukkueita. Tästä syystä aihe tuntui läheiseltä ja erittäin tärkeältä.

Aiheen selvittyä ja tutkimustehtävien tarkennettua tutkimuksen tekeminen tuntui mielestäni hyvältä: minulla oli selkeä ajatus siitä, mitä olin tekemässä. Kirjallisuuden etsiminen oli melko helppoa, ja kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen tuntui hyvältä. Ymmärtäessäni kuitenkin sen, mitä tutkimusenteko kokonaisuudessaan vaatii, työn tekeminen hankaloitui selvästi. Erityisesti aineistoon liittyvät ongelmat ja analyysimenetelmien opetteleminen vei aikaa ja tuntui hyvin hankalalta. Luin menetelmiin liittyvää kirjallisuutta ja otin tukiovetustunteja. Kysyin neuvoja ja kirjallisuutta sekä ohjaajaltani että ystävältäni, joka on tutkija. Häneltä sainkin vinkkejä ja tukiovetusta analyysien tekemiseen. Välillä tuntui, ettei työ edennyt lainkaan; huomasin kirjoittavani täysin aiheen vierestä tai analysoivani aivan tutkimuskysymyksistä irrallisia asioita. Toisaalta joinakin viikonloppuina työ eteni vauhdilla, ja silloin syntyi runsaasti ideoita ja mahdollisuuksia työn kokonaisuuden kannalta.

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan haastavaa ja mielenkiintoista. Erityisesti pidin siitä, että työn puitteissa pystyin tutustumaan laajasti kirjallisuuteen, joka käsitteli valmentamista ja ohjaamista, nuoria ja jääkiekkoa. Koin hyötyväni siitä paljon. Kirjastosta tuli päättötyön myötä tuttu paikka; opin siellä sen, että kirjasto on todella hyödyllinen paikka itsensä kehittämiseen ja oppimiseen. Opin sen, että oppia voi muutenkin kuin vain kokemusten ja tekemisen kautta, mihin olen aikaisemmin vahvemmin uskonut.

Kokemuksena koko prosessi oli työläs, varsinkin kun aikaa oli käytettävissäni näin vähän. Jouduin myös lukemaan paljon ja opettelemaan aivan uusiakin asioita. Innostuin selvästi tutkimuksen tekemisestä ja ymmärsin, millaisia mahdollisuuksia sillä on. Olen miettinyt jatkotutkimusaiheita, sillä haluaisin lisätä opinnäytetyön käsittelemän aiheen ymmärtämystä edelleen. Esimerkiksi haastattelujen tekeminen ja monipuolisemman, erityisesti tavoitteiden toteutumiseen liittyviin kysymyksiin painottuvan kyselytutkimuksen tai haastattelututkimuksen tekeminen olisivat mielenkiintoisia. On paljon asioita, joihin haluaisin kiinnittää huomiota nuorisourheilussa ja erityisesti minua kiinnostaa toiminnan kehittäminen. Työn jatkotutkimushaasteita olisikin mukava selvittää. Mahdollista olisi myös tutkia selvästi nuorempia juniorijääkiekkoilijoita ja laajentaa näkökulmaa myös muihin suosittuihin joukkuelajeihin, kuten jalkapalloon. Yksilölajien harrastajat olisivat toinen mielenkiintoinen ryhmä, jota voisi verrata joukkuelajien harrastajiin.

LÄHTEET

Julkaistut materiaalit

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino 1999.
- Alkula T., Pöntinen S. & Ylöstalo P. 2002. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima.
- Bourdieu, P. 1985. Sosiologian kysymyksiä. Jyväskylä: Vastapaino
- Carron, A.V. 1982. Cohesiveness in sports groups: interpretations and considerations. *Journal of Sports Psychology* 4:123–138.
- Eskola, J. & Melin, H. 1999. Urheilevien lasten vanhempien roolit. Teoksessa Honkanen, R. & Suoranta, J. (toim.). Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Graham, G. 2000. Youth health promotion in the community. Teoksessa: Kerr, J (2000). *Community health promotion. Challenges for practice*. London: Harcourt Publishers Limited; 125–154.
- Itkonen, H. 2003. Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa: Aapola, S. ja Kaarinen, M. 2003. Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 909.
- Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Vantaa: Psykologiatutkimus.
- Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H-R., Tynjälä, J., Villberg, J, Välimaa, R. & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta. *Liikunta ja tiede* (4), 4–11.
- Karjalainen, L. 2000. Tilastomatematiikka. Jyväskylä: Gummerus
- Karvinen, J. & Hiltunen, P. 1991. Lasten urheilun periaatteet. Teoksessa Karvinen, J. (toim.). Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Kokko, S. & Kannas, L. 2004. Terveyskasvatus nuorten jääkiekkovalmennuksessa. *Liikunta ja tiede* (2): 45–48.
- Kokko, S., Kannas, L. & Itkonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta & Tiede* 2004 (6):101–112.

- Kokko, S. 2006. Terveystyön edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) Terveystaju – Nuoret, valistus ja politiikka. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 60, 61–74.
- Koski, P. 2000. Maailma muuttuu, muuttuvatko seurat. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisuja 7.
- Kuisma, J. 1999. Juniorikiekkoilu kasvun kenttänä. Teoksessa Honkanen, R. & Suoranta, J. (toim.). Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. Voitto, taito ja tahto. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Lintunen, T. 1988. Lapsiurheiluvallennuksen lähtökohdista. *Liikunta ja tiede* 25 (4): 173 – 177.
- Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) 2000. Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.
- Miettinen, P. (1999). Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Nurmela, S. 1998. Nuorten järjestökiinnittyneisyys. Helsinki: Nuorisosaian neuvottelukunta.
- Parkatti, H 1990. Ohjaus ja kasvatus nuorten valmennuksessa. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. (1990) Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 13 - 20.
- Paskevich, D., Estabrooks, P., Brawley, L. & Carron, A. 1999. Group cohesion in sports and exercise. Teoksessa: Singer, S., Hausenblas, H. & Janelle, C. (toim.). Handbook in Sports Psychology. 2. painos. New York: John Wiley and Sons, 472–494.
- Pehkonen, M. 1995. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Suoranta, J. & Eskola, J. (toim.). Liikunta ja kasvatus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Pelkonen, T. 2004. ”He tekevät parhaansa”. Sosiaalisen pääoman ja luottamuksen rakentuminen jääkiekkjoukkueessa. Lahden Ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa: Miettinen P. (1999). Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino 1999: 113–123.
- Rautava, P., Laakso, L & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja tiede* 2003(5–6).
- Robertson, S. 2002. Health promotion in youth work setting. Teoksessa: Scriven, A & Orme, J. Health promotion – professional perspectives. London: Palgrave and the Open University: 169–188.

Rovio, E. 2003. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukkueessa. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133.

Rovio, E., Eskola, J., Klemola, U. & Lintunen, T. 2004. Ryhmän kiinteys – haittalistako? Toimintatutkimus juniorijääkiekkoujoukkueessa. *Liikunta ja tiede* 2004(6):73–80.

SLU (Suomen liikunta ja urheilu) 2006. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 4. Helsinki: Nuori Suomi.

Stata Corp. 2003. STATA Statistical Software: Release 8.0 TX: Stata Corporation.

Suomen Olympiakomitea 1988. Suomalainen Valmennusoppi I. Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Telama, R. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa: Juppi, J., Pyykkönen, T. & Telama, R. (toim.). Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus: 87–96.

Telama, R., Silvennoinen, A., Laakso, L. & Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 33–40.

Toskala, A. 1985. Nuoren urheilijan psyykkisen kasvun ja kehityksen erityispiirteet ja niiden vaikutus harjoitteluun. Teoksessa Keskinen, K.L. (toim.) Murrosikäisen uintiurheilijan valmentaminen. Jyväskylän yliopisto. Täydennyskoulutuskeskus. Selosteita ja tiedotteita 4: 1–9.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Julkaisemattomat ja elektroniset lähteet

Liukkonen, J. 2003. Psykologisen valmennuksen perusteet. Luentomateriaali.

Suomen Jääkiekkoliitto (2007a). www.finhockey.fi. Lainattu 3.9.2007.

Suomen Jääkiekkoliitto (2007b). Nuori Suomi – ohjelma. http://www.finhockey.fi/nuoret/nuori_suomi-ohjelma/. Lainattu 5.9.2007.

Nuori Suomi (2007). Järjestö ja sen tavoitteet. <http://www.nuorisuomi.fi/nuorisuomi>. Lainattu 7.9.2007.

LIITE 1

NUORISOURHEILUN TARINAT -taustatiedot

I. Henkilökohtaiset taustatiedot

1. Nimesi (voit vastata myös nimettömänä): _____
2. Seurasi nimi: _____
3. Harrastamasi laji: _____
4. Joukkueesi/ryhmäsi nimi: _____ ja ikäluokka: _____
5. Syntymävuotesi: _____
6. Mitä koulua käyt? *Ympyröi oikea numero:*
1=alakoulu (Ik 1-6) 2=yläkoulu (Ik 7-9) 3=lukio
4=ammattillinen oppilaitos 5=ammattikorkeakoulu 6=yliopisto 7=olen työssä

II. Laji-/harrastetiedot

7. a) Kuinka kauan olet harrastanut lajiasi yhteensä? _____ vuotta

b) *Merkitse taulukkoon seurat, joukkueet/ryhmät ja niiden tasot (1=SM-taso, 2=1-divisioona, 3=alue-/piiritaso, 4=harrastetaso), joissa olet tai olet ollut. Merkitse ensimmäiseen sarakkeeseen ne kaudet, joina olet ollut kyseisessä ryhmässä/joukkueessa.*

Kausi/kaudet	Seura	Joukkue/ryhmä	Taso
04-			

8. Kerro kolme syytä, miksi harrastat juuri tätä lajia:

a) _____
b) _____
c) _____

9. Montako kertaa viikossa ryhmäsi/joukkueesi harjoittelee ja kilpailee/pelaa?

a) harjoituskaudella: _____ kertaa viikossa
b) kilpailukaudella: _____ kertaa viikossa

10. Montako kertaa viikossa itse käyt harjoituksissa ja kilpailuissa/otteluissa?
 a) harjoituskaudella: _____ kertaa viikossa
 b) kilpailukaudella: _____ kertaa viikossa
 Jos et käy lainkaan otteluissa/kilpailuissa, laita rasti tähän
11. a) Kuinka hyvin olet mielestäsi menestynyt otteluissa/kilpailuissa? *Anna kouluarvosana itsellesi (10=erittäin hyvin...4=erittäin huonosti):* _____
 b) Kuinka hyvin olet mielestäsi oppinut lajiasi harjoituksissa (tekniikkaa, pelikäsitystä jne.) *Anna kouluarvosana itsellesi (10=erittäin hyvin...4=erittäin huonosti):* _____
12. Mikä on tavoitteesi urheilussa? *Ympyröi oikea vaihtoehto:*
 a) 1=maa joukkue 2=SM-taso/1-divis. 3=kansallinen taso/2-3-divis. 4=alue/piiritaso
 b) 1=ammattilaisuus 2=amatööri/puoliammattil. 3=harrastustaso 4=omaksi huviksi
13. Mitä muuta harrastat?
 a) urheilu-/liikuntalajia, mitä? _____, _____ kertaa viikossa
 b) muuta harrastusta, mitä? _____, _____ kertaa viikossa
14. Toimitko jossakin seurassa ohjaajana tai muissa tehtävissä? *Jollet toimi/ohjaa, siirry seuraavaan kysymykseen.*
 Missä? _____ Mitä teet? _____

III. Perhetiedot

15. *Merkitse taulukkoon perheesi jäsenet (esim. isä, äitipuoli, veli, mummo jne.) ja arvioi heidän ikänsä. Merkitse kolmanteen sarakkeeseen rasti niiden kohdalle, joiden kanssa asut vakituisesti. Arvioi lopuksi kouluarvosanoin 10...4 miten kiinnostuneita he ovat urheiluharrastuksestasi (10=erittäin kiinnostuneita..4=eivät lainkaan kiinnostuneita).*

Perheenjäsen	Ikä	Asuuko kanssasi? (X)	Kiinnostus (10...4)

16. Mihin perheesi jäsenet (jos joku muu, esim. kummi, merkitse hänet) osallistuvat harrastuksessasi? *Merkitse ylimmälle riville kolme eniten osallistuvaa henkilöä (esim. äiti, isäpuoli, sisko jne.) ja merkitse rastilla ne toiminnot joihin he osallistuvat.*

	1.	2.	3.
Valmennukseen			
Joukkueen johtamiseen			
(joukkueen)huoltoon			
huoltoon kotona			
kuljetuksiin (harjoituksiin)			
kuljetuksiin (otteluihin)			
Vanhempainiltoihin			
yhteisiin talkoisiin (rahankeräykseen)			
muuhun, mihin? _____			

17. Millä sanoilla tai lauseella kuvailisit vanhempiesi tai muun huoltajasi suhdetta/suhtautumista harrastukseesi? _____

18. Onko harrastamasi laji mielestäsi kallis? *Ympyröi oikea numero:*
 1= erittäin kallis 2=kallis 3=ei kovin kallis 4=ei lainkaan kallis

19. Harrastavatko perheenjäsenesi tai ovatko he aikaisemmin harrastaneet joko kilpa- tai harrastustasolla jotakin urheilu- tai liikuntalajia, entä harrastavatko he penkkiurheilua? *Kirjoita taulukkoon perheenjäsen (esim. isä, äiti, velipuoli, pappa jne.) ja mitä lajia he harrastavat/kilpailevat tai seuraavat.*

Perheenjäsen	Kilpataso (laji/lajit)	Harrastelu (laji/lajit)	Penkkiurheilu (laji/lajit)

IV. Ryhmä/joukkue

20. *Arvioi kouluarvosanoin 10...4 (10=erittäin hyvä/paljon 4=erittäin huono/ei lainkaan) ryhmääsi/joukkuettasi*

Arviointikysymys	Arvio (10...4)
Miten hyvä ryhmähenki/ilmapiiiri ryhmässäsi on?	
Kuinka mukavaa ryhmäsi harjoituksissa/kilpailumatkoilla on?	

Miten hyvin ryhmäsi on kehittynyt?	
Miten itse olet kehittynyt lajissasi?	
Miten hyvin ryhmäsi noudattaa yhteisiä pelisääntöjanne?	
Kuinka hyvä ryhmänne on verrattuna muihin saman ikäisten ryhmiin?	
Miten hyvänä pidät harrastustasi?	

21. Kerro, mitkä ovat ryhmäsi/joukkueesi hyvät ja huonot puolet tärkeysjärjestyksessä.

- a) hyvät puolet: 1) _____
2) _____
3) _____
- b) huonot puolet: 1) _____
2) _____
3) _____

22. Kerro lyhyesti omasta hyvästä ja huonosta kokemuksestasi ryhmäsi kanssa. *Kuvaa mitä tapahtui ja mieti miksi kokemus oli hyvä tai huono.*

Hyvä kokemus, mitä tapahtui?	Miksi hyvä?

Huono kokemus, mitä tapahtui?	Miksi huono?

23. Palautetta tutkimuksen tekijöille:

SUURKIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 2

NUORISOURHEILUN TARINAT - luottamus ja sosiaalinen pääoma.

I Mitä luottamus urheilussa on? Vastaa seuraaviin kysymyksiin.

1. Mitkä asiat tekevät jostakusta ihmisestä luotettavan? *Vastaa kolme tärkeintä asiaa:*

JÄRJESTYS	ASIAT
1.	
2.	
3.	

2. Mikä tekee joukkueesta/ryhmästä luotettavan? Minkälainen on luotettava joukkue/ryhmä? *Vastaa kolme tärkeintä asiaa:*

JÄRJESTYS	ASIAT
1.	
2.	
3.	

3. Mitkä seikat tekevät vuorostaan seurasta luotettavan urheiluseuran? Minkälainen on luotettava urheiluseura? *Vastaa kolme tärkeintä asiaa:*

JÄRJESTYS	ASIAT
1.	
2.	
3.	

II Luottamus omassa joukkueessasi/ryhmässäsi.

4. Luettele viisi luotettavinta ihmistä joukkueessasi, mukaan lukien valmentajat, joukkueenjohtajat, huoltajat, pelaajat/urheilijat.

JÄRJESTYS	NIMI	ASEMA (esim. valmentaja, pelaaja...)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

5. Luettele viisi luotettavinta pelaajaa/urheilijaa joukkueessasi/ryhmässäsi. Keihin luotat eniten harjoituksissa ja kilpailuissa?

JÄRJESTYS	NIMI	PELIPAIKKA/LAJI (jos tiedät)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6. Luettele viisi parhainta kaveriasi joukkueessasi/ryhmässäsi. Keiden kanssa viihdyt parhaiten?

JÄRJESTYS	NIMI	PELIPAIKKA/LAJI (jos tiedät)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

III Luottamus itseän, toisiin ja itseluottamus.

7. Oletko itse luotettava? Miten muut joukkueessa luottavat sinuun eli oletko luottamuksen arvoinen ja luotetaanko sinuun?
Arvioi luotettavuuttasi asteikolla 10 (olen erittäin luotettava)... 4 (olen erittäin epäluotettava). Kerro myös sanallisesti, minkälaisena itseäsi luottamuksen suhteen pidät (pidätkö lupauksesi, yritätkö parhaasi jne.).

ARVIO (10...4)	SANALLINEN KUVAUS LUOTTAMUKSELLISUUDESTASI

8. Luottaako valmentajasi sinuun?
Arvioi valmentajan luottamusta asteikolla 10 (olen valmentajan mielestä erittäin luotettava)... 4 (olen valmentajan mielestä erittäin epäluotettava). Kerro myös, miksi valmentaja sinun mielestäsi luottaa/ei luota sinuun.

ARVIO (10...4)	SANALLINEN KUVAUS VALMENTAJAN LUOTTAMUKSESTA

9. Minkälainen itseluottamus sinulla on?

Arvioi omaa itseluottamustasi asteikolla 10 (minulla on erinomainen itseluottamus)... 4 (minulla on erittäin huono itseluottamus). Kuvaa myös sanallisesti itseluottamustasi tai sen puutetta.

ARVIO (10...4)	SANALLINEN KUVAUS ITSELUOTTAMUKSESTASI

10. Uskallatko luottaa valmentajaan, joukkueovereihisi ja itseesi otteluissa ja kilpailuissa?

Arvioi luottamusta asteikolla 10 (luotan erittäin paljon) ... 4 (luotan erittäin vähän). Kerro myös, miksi luotat tai et luota valmentajaan, joukkueovereihisi tai itseesi.

IHMISET	ARVIO (10...4)	MIKSI LUOTAT/ET LUOTA?
VALMENTAJA(T)		
JOUKKUETOVERIT		
SINÄ ITSE		

11. Palauta mieleesi ryhmäsi/joukkueesi kanssa vietettyjä yhteisiä hetkiä. Kerro luottamuksesta tai sen puutteesta ryhmässäsi/joukkueessasi.

Kirjoita lyhyt tarina, jossa luottamuksella tai itseluottamuksella oli suuri merkitys. Se voi kertoa itsestäsi, muista joukkueen jäsenistä tai koko joukkueestasi.

IV Luottamus oman joukkueen ulkopuolella.

12. Kenen ihmisen luottamuksella on sinulle merkitystä oman joukkueesi/ryhmäsi ulkopuolisista ihmisistä? Onko sinulle tärkeää, että esim. isäsi, siskosi, muut seurasi miesvalmentajat, tytöt koulussa, miesopettajat tai muiden harrastusten vetäjät luottavat sinuun ja sinä heihin?

Kirjoita viivoille ne ihmiset, joiden luottamus on sinusta merkityksellistä. Arvioi lisäksi omaa luottamustasi heihin ja heidän luottamustaan sinuun asteikolla 10 (luotan/he luottavat erittäin paljon)...4 (luotan/he luottavat erittäin vähän). Kuvaile luottamusta muutamalla sanalla.

KUKA + SUKUPUOLI (esim. äiti, koulun liikunnanopettaja(mies), luokan pojat)	MINÄ LUOTAN (10...4)	MINUUN LUOTETAAN (10...4)	KUVAUS LUOTTAMUKSESTA

13. Mieti nyt hetki tulevaisuutta. Valitse vapaasti jokin seuraavista tarinoista, ja kuvittele, että olet itse henkilö, josta tarinassa kerrotaan.

*Kirjoita seuraavalle sivulle lyhyt kertomus siitä, mitä kaikkea sinulle on tapahtunut tästä hetkestä jota nyt elät, siihen hetkeen asti josta tarinassa kerrotaan. Kerro urheilemisestäsi, perhesuhteistasi, opiskelusta tai töistä, raha-asioista, kavereista ja kaikesta muusta, mikä sinusta tuntuu tärkeältä. **Ympyröi tarinan numero, josta kirjoitat.***

TARINA1:

Olet nyt 35-vuotias. Asut nykyisessä kotikaupungissasi. Harrastit nuorena urheilua jonkin aikaa, mutta lopetit. Nykyään et urheile juuri lainkaan, välillä tosin katselet TV:stä joitakin kiinnostavimpia urheilutapahtumia.

TARINA2:

Olet nyt 35-vuotias. Asut nykyisessä kotikaupungissasi. Olet urheillut viime vuosiin asti aktiivisesti kansallisella tasolla. Harrastat edelleen vapaa-ajallasi urheilua.

TARINA3:

Olet nyt 35-vuotias. Asut tällä hetkellä jossakin ulkomailla. Ammatiltasi olet urheilija, ja olet edustanut Suomea maajoukkueessa. Aikasi kuluu enimmäkseen urheilun ympärillä.