



Pidetään nuoret mukana seuratoiminnassa.

Vai pidetäänkö?

Marianna Tarhala

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

YAMK-opinnäytetyö

Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Marianna Tarhala
Tutkinto Liikunta-alan kehittäminen ja johtaminen (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Pidetään nuoret mukana seuratoiminnassa. Vai pidetäänkö?
Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 16
<p>Suomen Voimisteluliitolle tehdyn opinnäytetyön tavoite oli selvittää voimisteluseuroissa toimivien ohjaajien ja valmentajien näkemyksiä siitä, miten hyvin he huomioivat nuorten seuratoiminnassa mukana pysymiseen vaikuttavia tekijöitä omassa työssään. Lisäksi he antoivat oman arvionsa myös seuransa toimista. Tavoitteena oli hahmottaa tuloksista sekä mahdolliset vahvuus- ja heikkousalueet ja siten mahdollistaa oikeanlainen kehitystyö.</p> <p>Tutkimus oli kvantitatiivinen. Surveypal-kysely toteutettiin helmi- ja maaliskuussa 2022. Kysely lähetettiin Suomen Voimisteluliiton HOIKA-alustan kautta voimisteluseurojen nuorten ja tanssin vastuushenkilöille. Heitä pyydettiin lähettämään kysely eteenpäin seuran 11–19-vuotiaita nuoria ohjaaville ja valmentaville. Kysely pohjautui <i>Pidetään nuoret mukana</i> -toimintamalliin. Vastauksia kyselyyn tuli 136.</p> <p><i>Pidetään nuoret mukana</i> -toimintamallin tavoitteena on opastaa ohjaajia, valmentajia ja seuroja kiinnittämään huomiota tapoihin, joilla voidaan vahvistaa nuorten sisäistä motivaatiota ja harrastuksessa kokemaan iloa. Toimintamallilla voidaan luoda aiempaa paremmin harrastamista tukeva ympäristö lisäämällä positiivista asennetta, oikeanlaista tavoitteellisuutta ja sosiaalista tukea.</p> <p>Tuloksissa näkyi lopettamista ennaltaehkäisevien käytäntöjen puute. Lisäksi erottui ohjaajien ja valmentajien näkemys siitä, että seurojen tekemät toimet eivät tunnu ylettyvän yksittäisten ryhmien nuoriin asti. Seuratoiminnan saamat tulokset olivat ohjaajien ja valmentajien itse-arvioita matalammat jokaisella arvioidulla osa-alueella.</p> <p>Suomen Voimisteluliiton kannattaa jatkossa tukea seuroja nuorten drop out -ilmiön vähentämisessä mm. kouluttamalla seuratoimijoita ja jakamalla hyviä toimintatapoja kaikkien saataville. Yksi hyvä toimintatapa voi olla esimerkiksi <i>Pidetään nuoret mukana</i> -toimintamalli.</p>
Asiasanat Drop out -ilmiö, Keep Youngsters Involved, Pidetään nuoret mukana, seuratoiminta

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Seuratoiminnan nykytila	3
2.1	Seuratoimintaan osallistuminen ja yleisimmät lopettamisen syyt	4
2.2	Nuorten liikunnalle antamat merkitykset ja esteet	5
2.3	Seuratoiminnan ulkopuolelle jääminen	8
2.4	Liikuntaharrastuksessa pysyminen	9
2.5	Koronapandemian vaikutukset seuraharrastamiseen	10
2.6	Suomalaiset liikunnan ja urheilun asiantuntijatyöt seuratoiminnan ohjureina	11
3	Pidetään nuoret mukana -ohjelma	12
3.1	Pidetään nuoret mukana -viitekehys	12
3.2	Tekijät, joilla nuorten seuratoiminnan lopettamista voidaan vähentää	13
3.3	Pidetään nuoret mukana -toimintamallista apua suomalaisnuorten drop out -ilmiöön	17
4	Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus	18
4.1	Tutkimuslomakkeen suunnittelu ja testaus	18
4.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta	20
4.3	Tutkimuksen laadun varmistaminen	21
5	Tutkimustulokset	24
5.1	Yleiskatsaus tuloksiin	24
5.2	Ohjaajien ja valmentajien arvio omasta toiminnasta	30
5.3	Ohjaajien ja valmentajien arvio oman seuransa toiminnasta	31
6	Pohdinta	34
	Lähteet	37
	Liitteet	41

1 Johdanto

Suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa on tunnistettu kaksi ongelmaa, joihin järjestö- ja seuratoiminta ei ole vielä pystynyt vastaamaan. Ensinnäkin seuratoiminta painottuu lisääntyvässä määrin yhä pienempiin lapsiin ja toiseksi lasten ja nuorten liikuntasuosituksot eivät täyty. Useat suomalaiset tutkimukset ovat todenneet heikkenevän tilanteen jo vuosia, mutta asiaan ei ole tartuttu riittävän vakavasti eikä muutos parempaan ole alkanut. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 18; Koski & Mäenpää 2018, 50; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 21.)

Riittävä liikunta ja säännöllinen harrastaminen vaikuttavat myönteisesti sekä nuorten elämäntapaan että kasvuun. Nämä vuorostaan vaikuttavat positiivisesti nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Ne taas lisäävät nuorten kokemaa kehomyönteisyyttä ja vähentävät tunteita kuten yksinäisyyttä ja alakuloisuutta. Ei siis ole yhdentekevää, miten paljon nuoremmat liikkuvat ja harrastavat. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 93; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18–20; Osaamiskeskus Kentauri 2021, 3–4.)

Viimeisten kahden koronavuoden aikana liikunnan määrä vähentyi merkittävästi. Tutkimusten mukaan koteihin eristäytyminen ja koronasta johtuvat sulkuiltilat ovat vaikuttaneet niin seuratoiminnan harrastajamääriin kuin lasten ja nuorten arjessa tapahtuvaan arkiliikkumiseen (Vasankari ym. 2020, 13–15). Harrastamisen edistämiseksi ja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi onkin juuri nyt suuresti tarvetta yhteiskunnassa, eikä seurakenttä voi jäädä toimeettomaksi. Yhä useampi seuratoiminnassa lapsena aloittava tulisi saada houkutelua jatkamaan seurassa myös nuorena. Jotta tämä tavoite voisi toteutua, tulee seurakentän muuttaa toimintaansa siten, että se vastaa paremmin nuorten toiveita ja tarpeita. Lapsuuden liikunnalliselta harrastuspolulta pitää rakentaa helppo siirtymä kohti nuoruusvaiheen liikuntaharrastamista.

Kirjallisuusosiooni olen koonnut taustatietoa seuratoiminnan muutoksesta ja liikunnallisen harrastamisen nykytilasta. Se on pohjana tutkimukselleni, jossa pyrin valottamaan nykypäivän toiminnan ongelmia ja toisaalta myös mahdollisuuksia nuorten liikuntaharrastuksessa pysymiseen. Tutkimukseni tietoperustassa puhutaan yleisesti liikunta- ja urheiluseuroista, mutta kyselylomakkeeni on kuitenkin suunnattu vain Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroille, joten tulososiossa keskitytään pelkästään voimisteluohjaajien, -valmentajien ja -seurojen tilanteeseen.

Käytän tutkimuksessa *pidetään nuoret mukana* -toimintamallia (*Keep Youngsters Involved*). Se määrittelee 14 hyvää toimintatapaa, jotka on tutkimuksissa tunnistettu merkittäviksi tekijöiksi nuorten harrastustoiminnassa pysymisessä. (Pidetään nuoret mukana 2019, 1.) Tutkimuskatsausta tehdessäni totesin, että suomalaiset merkittävät tutkimukset ja asiantuntijatyöt ovat tuloksiltaan

saman suuntaisia kuin käyttämäni toimintamallin hyvät käytännöt. Molemmissa korostuvat myös lasten ja nuorten oikeudet, yhdenvertainen oikeus osallistua sekä itsemääräämismalli.

Tutkimuskohteinani ovat voimisteluseuroissa 11–19-vuotiaita ohjaavat ja valmentavat henkilöt. Tavoitteena on selvittää, miten hyvin he huomioivat ohjaustyössään sellaisia toimia ja tekijöitä, joilla nuorten osallistumista organisoidussa seuratoiminnassa voidaan tutkimusten perusteella tukea. Lisäksi he arvioivat oman seuransa panostusta samoihin osa-alueisiin. Tutkimustuloksista selviää, onko jokin osa-alue sellainen, josta tarvitaan tulevaisuudessa enemmän tietoa tai johon olisi hyvä keskittyä. Tutkimustyön tuloksena syntyy paitsi nykytilan kuvaus, myös kehitysehdotus teemaan liittyvistä koulutustarpeista Suomen Voimisteluliitolle. Rajaan työstäni pois erilaisten ryhmien tarkemmat määrittelyt, kuten ryhmien koon, osallistujien sukupuolen ja harrastusten sisällöt. Kyselylomake on kirjoitettu suomeksi, joten muunkieliset ohjaajat ja valmentajat valitettavasti rajautuvat tutkimuksestani pois.

Sisällytän tutkimukseeni sekä liikuntaa harrastavien että huippu-urheiluun tähtäävien nuorten ohjaajat ja valmentajat. Nuoruusvaiheeksi työssäni määrittelen 11–19-vuotiaat. Ikävalintaan ovat vaikuttaneet käyttämäni *pidetään nuoret mukana* -toimintamallin ikäraja (12–19 vuotta) sekä suomalaisissa tutkimuksissa esille tullut tieto siitä, että Suomessa drop out -ilmiön keski-ikä on alempi kuin Euroopassa eli 11 vuotta (Blomqvist, Mononen, Koski, & Kokko 2019, 51, 53; *Pidetään nuoret mukana* 2019, 1). Jotta tutkimukseni kohdistuisi paremmin suomalaiseen yhteiskuntaan, näin parhaaksi ottaa myös 11-vuotiaiden ohjaajat ja valmentajat mukaan kyselyyni.

Käytän työssäni samaa liikunnan käsitteen määrittelyä kuin liikuntalaissa, eli liikunta sisältää kaiken omatoimisen sekä järjestetyn liikunta- ja urheiluseuratoiminnan pois lukien huippu-urheilun (Liikuntalaki 390/2015). Huomionarvoista kuitenkin on, että kyselyyni voivat vastata voimisteluseurojen kaikki 11–19-vuotiaita ohjaavat sekä valmentajat, ja osa vastaajista siis saattaa valmentaa myös suomalaisia huippu-urheilijoita.

Puhuessani tutkimuksessani drop out -ilmiöstä, tarkoitan seuratoiminnasta pois putoamista. Drop out siis merkitsee, että lapsi tai nuori päättää jättäytyä pois seuratoiminnasta. Se ei välttämättä tarkoita liikunnan lopettamista. Lapsille ja nuorille on ominaista ja luonnollista kokeilla erilaisia harrastuksia, joten välillä harrastamisen lopettaminen on osa mieluisan harrastuksen etsintä- ja valintaprosessia. Eritoten nuoruusvaiheessa liikunnan harrastaminen siirtyy tutkimusten mukaan usein ohjatun seuratoiminnan ulkopuolelle. (Liukkonen 2004, 223; Hakanen ym. 2018, 18.)

2 Seuratoiminnan nykytila

Suomalaisen liikunnan ja urheilun ytimessä ovat liikunta- ja urheiluseurat. Ne ovat tärkeä ja oleellinen osa yhteiskuntaa, sillä ne toimivat paikallisesti liikunnan ja urheilun edunvalvojina ja puolestapuhujina. Ne ovat merkittäviä niin suomalaisen huippu- ja kilpaurheilun kuin harraste-liikunnankin kannalta. Seurojen korvaamaton arvo tulee esille eritoten lasten ja nuorten liikunnan järjestäjinä ja liikuntaan sosiaalistajina. (Koski & Mäenpää 2018, 11, 104.) Nykypäivänä seurojen rooli kuitenkin heikkenee aiemmasta. Monien kiinnostus liikuntaryhmien toimintaan katoaa jo varhaisessa vaiheessa ja yhä useampi tipahtaa pois seuratoiminnasta jo lapsuus- ja nuoruus-vaiheessa. (Blomqvist ym. 2019, 44). Valtioneuvoston liikuntapoliittisessa selonteossa (2018) nostetaan esille seuratoiminnan roolin muutos: kysyntää on syntymässä sellaiselle toiminnalle, joka tunnistaa yksilöiden tarpeet ja tarjoaa haluttuja liikuntamuotoja. Seuratoiminnalta kaivataan myös mahdollisuuksia sosiaaliseen yhdessäoloon liikuntaharrastuksen ulkopuolella sekä sitä, että toiminta on paikallisella tasolla vaikuttavaa ja osallistavaa. (Valtioneuvoston selonteko liikunta-politiikasta 2018.)

Liikunta- ja urheiluseurat järjestävät erityisesti alle 15-vuotiaille toimintaa, mutta myös ikääntyvien liikunta on lisääntynyt suurten ikäluokkien vanhetessa. Selvintä jäsenmäärien kasvu on ollut alasteikäisillä, sillä seuratoimintaan lähdetään mukaan yhä nuorempana. Alle 13-vuotiaiden jäsenmäärien 24 %:n kasvua ei voida perustella suurentuneilla ikäluokilla, sillä syntyvyys on laskenut Suomessa jo pitkään. Monet seurat kertovat painottavansa jatkossakin lasten ja nuorten toimintaa, mutta myös terveystoiminta ja kilpaurheilu ovat nosteessa. (Koski & Mäenpää 2018, 39, 46, 50, 52).

Nykypäivän seuroissa korostuu ryhmäkeskeisyys, jolloin kaikki toiminta, viestintä ja vapaaehtoistyö tapahtuu hyvin keskitetysti oman ryhmän ympärillä. Edellä mainittu kehitys yhdistettynä alati vahvistuvaan lajikulttuuriin ja -rakkauteen sekä lisääntyneisiin harrastuskustannuksiin heikentävät seurakulttuurin merkitystä ja -uskollisuutta. Seurojen toiminnan murroksessa talkoiden ja vapaaehtoistoiminnan idea ja arvo ovat vaarassa. Yhä useampi seura kerää jäseniltään toimintamaksun rahana ja ottaa harrastuksesta markkinahintaa, mikä osaltaan vähentää tunnesidettä ja kokemusta kiitollisuudenvelasta sekä helpottaa esimerkiksi siirtymistä seurasta toiseen. Kustannusten nousu johtaa myös harrastamisen keskiluokkaistumiseen. Heikommin toimeentuleville suunnatut avustusmuodot saattavat osaltaan jopa ohjata hintojen nostamiseen ja samalla lisätä kynnystä osallistua. (Koski & Mäenpää 2018, 48, 108–109.) Myös liikuntapoliittisen selonteon tutkimuskatsauksen mukaan nykytuotoinen seuratoiminta saattaa edistää osaltaan terveyden ja liikuntakäyttämisen polarisoitumista. Kun toimintaan osallistuvat hintojen nousun takia enenevässä määrin vain hyvin toimeentulevien perheiden lapset, ei seuratoiminnasta saatavat hyödyt jakaudu enää yhteiskunnassa tasaisesti kaikkien saataville. (Itkonen ym. 2018, 29).

Seurojen osaamisen taso on noussut aiemmasta yleisen koulutustason parannuttua. Seuroista löytyy nykyään asiantuntemusta eritoten talous- ja lakiasioihin, eettisiin toimintaperiaatteisiin ja yhdenvertaisuuteen – jopa useammin kuin liikuntaan ja urheiluun liittyviin kysymyksiin. Kosken ja Mäenpään vuonna 2018 julkaiseman Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016 -tutkimuksen mukaan kuitenkin vain alle puolelta kyselyyn vastanneista seuroista löytyi hyvin asiantuntemusta nuorisokasvatuksesta ja -toiminnasta sekä seuratoiminnan suunnittelusta ja johtamisesta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet seurukset eivät tosin tarjonneet alle 13-vuotiaiden toimintaa. (Koski & Mäenpää 2018, 76–78.)

2.1 Seuratoimintaan osallistuminen ja yleisimmät lopettamisen syyt

Urheiluseuroissa liikkui vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan noin joka toinen 9–15-vuotias lapsi ja nuori (62 %). Heistä suurin osa osallistui urheiluseuratoimintaan vähintään kerran viikossa ja valtaosa useamminkin. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 46.) Seuratoimintaan osallistumisen määrän on todettu vähenevän iän karttuessa. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 43.) Yleisintä osallistuminen oli 11-vuotiailla, joista 71 % harrasti liikuntaa seurassa säännöllisesti tai silloin tällöin. Selvästi alhaisin osallistumisprosentti oli 15-vuotiailla, joista enää 44 % oli mukana seuratoiminnassa – säännöllisesti tai silloin tällöin. (Blomqvist ym. 2019, 49.)

Urheiluharrastuksen oli vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan lopettanut joka neljäs lapsi ja nuori. Lopettamispäätös oli tehty LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan keskimäärin 11-vuotiaana. Noin kolmasosa (33 %) oli tehnyt päätöksen jo 10–12-vuotiaana. Suurimmillaan lopettaneiden osuus oli 15-vuotiailla, joista jopa 40 % oli lopettanut seurassa harrastamisen. Yleisimmät syyt lopettamiseen olivat kyllästyminen (40 %), viihtymättömyys joukkueessa tai harrastusryhmässä (31 %) ja innostuksen laimeneminen (25 %). Vastaus ”muuta tekemistä”, nousi esille 13–15-vuotiaiden kohdalla. Moniin 15-vuotiaisiin vaikutti myös ryhmän tai joukkueen lopettaminen. Merkittävää on, että jopa 83 % lopettaneista olisi kiinnostunut aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen. (Blomqvist ym. 2019, 51, 53, 55.)

Seuraavan kerran LIITU-tutkimus tehtiin Suomessa vuonna 2020. Siinä selvisi mm., että suomenkielisistä lukiolaisista vain vajaa kolmannes (31 %) oli säännöllisesti mukana seuratoiminnassa. Urheiluseuroissa harrasti hiukan enemmän 16–17-vuotiaita (38 %) kuin 18–20-vuotiaita (30 %). Noin puolet (48 %) kyselyyn vastanneista lukiolaisista ei harrastanut urheiluseurassa kyselyn täyttämishetkellä, mutta oli osallistunut seuratoimintaan aiemmin, ja heistä suurin osa (77 %) oli

halukas aloittamaan seurassa uudestaan. 16 % lukiolaisista ei ollut koskaan harrastanut urheiluseurassa, mutta 56 % heistä oli joskus harkinnut sitä. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2021, 36–37.)

Lähes puolet (48 %) 2020 LIITU-tutkimukseen osallistuneista 16–20-vuotiaista nuorista oli lopettanut liikuntaharrastuksen. He olivat lopettaneet noin 14-vuotiaana. Heistä kolme viidesosaa (60 %) oli osallistunut toimintaan harrastusmielessä, reilu neljäsosa (29 %) tähtäsi kilpailuihin ja yksi kymmenestä (11 %) halusi vain kokeilla harrastusta. Lopettaneista joka neljäs (26 %) kertoi kyllästyneensä lajiin. Myös heikko viihtyminen ryhmässä ja joukkueessa sekä muiden asioiden tekeminen vaikuttivat lopettamisratkaisuun. Hauskuuden puutteen koki vaikuttaneen lopetuspäätökseen jopa 16 %. (Mononen ym. 2021, 43.)

Liikunta-aktiivisuutta 16–20-vuotiaiden osalta saattaa vähentää myös se, että heidän liikunnallista elämäntapaansa tukevat sosiaaliset verkostot ovat puutteelliset. Koetulla liikunnallisella tuella oli vaikutusta nuorten itseraportoimaan liikunta-aktiivisuuteen. Jopa joka kolmas nuori suri, ettei ole saanut koskaan, tai enintään harvoin, liikunnallista tukea vanhemmiltaan tai ystäviltään. (Laukkanen, Meklin, Palomäki & Huotari 2021, 88). Seurojen, ohjaajien, valmentajien ja vertaisten tuki liikkumiseen ja harrastamiseen on siis tärkeää, jos nuorten halutaan pysyvän mukana toiminnassa.

Teini-iässä liikkumisen tavat ja liikunnan määrä muuttuvat. Ohjattu ja ryhmässä liikkuminen vaihtuvat omatoimiseksi yksin liikkumiseksi. Kun 10–14-vuotiaista vain 7 % kertoi liikkuvansa yksin, se oli 20–29-vuotiaiden yleisin tapa liikkua. Tytöt liikkuvat useammin yksin kuin pojat. Liikuntamäärien lasku näkyi tutkimustuloksissa eritoten omatoimisessa liikunnassa sekä liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa. Kaupallisia liikuntapalveluita käytetään jokaisessa ikäluokassa suurin piirtein saman verran. (Hakanen ym. 2019, 15, 24, 28.)

2.2 Nuorten liikunnalle antamat merkitykset ja esteet

Liikunnalle annetut merkitykset vaikuttavat siihen, miten vahvaksi suhde liikuntaan muodostuu. Tämä sitoutuminen näkyy siinä, miten paljon liikkumiseen ollaan valmiita käyttämään energiaa, huomiota ja aikaa. Joillekin se saattaa olla elämän keskeisimpiä tekijöitä, kun taas toisia se ei kiinnostaa lainkaan. Intoon ja mahdollisuuteen liikkua vaikuttavat merkitysten lisäksi myös monet estävät tai ehkäisevät tekijät. Niitä voivat olla erilaiset yhteiskuntamme rakenteelliset, kulttuurilliset, sosiaaliset tai yksilölliset tekijät. Nuoruusvaiheessa liikunnalle annetut merkitykset sekä esteet muuttuvat. (Koski & Hirvensalo 2020, 50.)

LIITU 2020 -tutkimuksessa 16–20-vuotiaat suomenkieliset lukiolaiset nostivat tärkeimmiksi merkityksiksi hyvän olon saamisen (67 %), parhaansa yrittämisen (65 %), kunnon kohottamisen (63 %), ilon (62 %) sekä terveellisyden ja lihasvoiman kasvattamisen (60 %). Yli puolet vastaajista asetti myös onnistumisen elämykset (58 %), virkistyksen ja rentoutumisen (53 %), murheiden unohtamisen (52 %) sekä yhdessäolon (51 %) tärkeiden ja erittäin tärkeiden merkitysten joukkoon (Koski & Hirvensalo 2020, 50–52.)

Kilpailemiseen, kamppailuun, toisten voittamiseen ja menestykseen liittyvissä kysymyksissä 16–20-vuotiaat mies- ja naisvastaajat vastasivat hyvin eri tavoin. Naisista vain 14 % koki tärkeäksi merkitykseksi kamppailun toisten kanssa ja toisen voittamisen. Miehistä vastaava luku oli 30 %. Naisista vain 15 % piti kilpailua yleensäkin tärkeänä, miehistä 30 %. Menestys ja voittaminen oli merkityksellistä joka viidennelle naisista (20 %) ja reilulle kolmannelle miehistä (35 %). Naisilla murheiden unohtaminen (59 %) korostui miehiä (42 %) enemmän, samoin kuin hyvän olon saaminen oli naisille (73 %) tärkeämpää kuin miesvastaajille (60 %). Naisten vastauksissa korostui myös painonhallinta (46 %) useammin kuin miesvastaajilla (37 %). (Koski & Hirvensalo 2020, 50–52.)

Uusien kavereiden saamisen merkitys harrastuksissa näyttää tutkimusten valossa vähenevän iän karttuessa, sillä kun 11-vuotiasta tytöistä ja pojista 42 % mainitsi sen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi, 13-vuotiaista vain 24 % ja 15-vuotiaista enää 21 % koki sen tärkeänä tai erittäin tärkeänä. (Koski & Hirvensalo 2019.) Nuorista 16–20-vuotiaista naisista vain noin joka neljäs koki merkityksellisenä uusien ystävien saamisen (24 %). Miehistä vastaava luku oli 29 % (Koski & Hirvensalo 2020, 50–52). Yhdessäolo ja -toiminta kavereiden kanssa nousee uusien ystävien saamista tärkeämmäksi kaikissa ikäluokissa. LIITU 2018-tutkimuksen vastanneista 11-vuotiaista 62 %, 13-vuotiaista yli puolet (51 %) ja 15-vuotiaista 44 % piti yhdessä olemista kavereiden kanssa tärkeänä tai jopa erittäin tärkeänä (Koski & Hirvensalo 2019). Myös nuorista, 16–20-vuotiaista, yli puolet mainitsi kavereiden kanssa harrastamisen tärkeäksi (51 %) (Koski & Hirvensalo 2020, 50–52). Harrastuksissa halutaan siis viettää aikaa tuttujen kavereiden kanssa ja uusien kavereiden saaminen korostuu erityisesti lapsuusvaiheessa. Tämä on tärkeä tieto ryhmien toimintaa ja tavoitteita suunniteltaessa.

16–20-vuotiaiden tutkimuksessa selvisi, että kaikille lukiolaisille tärkeitä merkityksiä olivat hyvän olon saaminen sekä parhaansa yrittäminen. Tämän jälkeen tulokset jakautuivat sen mukaan, millainen liikkuja oli kyseessä. Vähän liikkuvat kokivat kunnon kohottamisen (47 %) ja terveellisyden (43 %) tärkeänä, kun taas paljon liikkuvat ilmoittivat ilon (80 %) ja onnistumisen elämykset (79 %) tärkeiksi merkityksiksi. Vähän liikkuvat arvioivat usein, etteivät he ole liikunnallisia tyyppisiä ja että heillä liikunnan harrastamiseen vaikutti myös viitsiminen sekä olevansa huonoja liikkujia.

ajanpuute. Liikuntaa enemmän harrastavat ilmoittivat ajanpuutteen, muiden harrastusten sekä liikunnan kalleuden vaikuttavan omaan harrastamiseensa. (Koski & Hirvensalo 2020, 54.) Nuorten harrastustoimintaa suunniteltaessa on hyvä huomioida vähemmän liikkuvien heikompi liikunnallinen pätevydentunne sekä se, että he saattavat kokea liikunnan enemmän veloitteena kuin ilon ja elämysten tunteen vuoksi mukana harrastustoiminnassa olevat paljon liikkuvat nuoret.

Liikunnan esteiksi mainittiin useimmiten peruskoululaisille tehdyssä LIITU 2018-tutkimuksessa se, ettei kodin läheisyydestä löytynyt liikuntalajin ohjausta (56 %) ja aika kului muissa harrastuksissa (53 %). Liikuntaharrastuksen kalleus nousi kolmanneksi yleisimmäksi maininnaksi, sillä lähes puolet vastaajista koki sen ainakin vähän estäväksi tekijäksi (47 %). (Koski & Hirvensalo 2019, 70.) Lukiolaiset listasivat suurimmiksi liikuntaharrastusten esteiksi ajan puutteen (66 %) ja viitseliäisyyden (53 %). Liikuntaharrastamisen kustannukset olivat este lähes joka toiselle vastaajalle (49 %). (Koski & Hirvensalo 2020, 52.)

Tutkimusten mukaan varhaislapsuudessa saadut riittävät motoriset perustaidot ovat liikunnallisen elämäntavan taustatekijöitä ja ne ovat tiukasti yhteydessä niin lapsuuden, nuoruusvaiheen kuin varhaisen aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät yläasteikäisille tunnusomaista liikunnan vähenemistä. Niiden tietoista harjoittamista kannattaa jatkaa myös nuoruusvaiheessa, sillä myös myöhemmin opitut taidot ehkäisevät liikunnan vähenemistä (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 16.) LIITU 2018- ja 2020-tutkimuksissa nousi esille, että moni lapsi ja nuori kuvailee itseään huonoksi liikkujaksi tai ”ei liikunnalliseksi tyyppiä”. Huonoksi liikkujaksi itseään kuvasi 11–15-vuotiaista vastaajista useampi kuin joka kolmas vastaaja (37 %). Lukiolaismiehistä 31 % ja naisista 42 % koki olevansa huono liikkuja. Heikolla liikunnallisella pätevydentunteella voi olla vaikutuksia siihen, että ”en ole liikunnallinen tyyppi” -kuvauksen itsestään antoi jopa 39 % vastanneista 11–15-vuotiaista ja 38 % lukiolaisista. (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Koski & Hirvensalo 2020, 53.)

Motoristen perustaitojen lisäksi myös kestävyyskunnolla on todettu olevan vaikutuksia harrastuksessa pysymiseen. Monesti liikuntaharrastuksen lopettavilla lapsilla on heikompi kestävyyskunto, ja se voi olla yksi syy harrastuksesta pois putoamiseen. (Lagestad 2019, 450.) Heikko kunto voi vaikuttaa mm. LIITU 2018- ja 2020-tutkimuksissa saatuihin vastauksiin siitä, että liikkumaan ei viitsitä lähteä. Lukiolaisista useampi kuin joka toinen ilmoitti esteeksi sen, että vaikka hän piti liikuntaa tärkeänä, hän ei viitsinyt lähteä liikkumaan (53 %). Vastaava luku nuorempien, 11–15-vuotiaiden, keskuudessa oli 45 %. (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Koski & Hirvensalo 2020, 53.) Tämän lisäksi lukiolaisista vastaajista jopa useampi kuin joka neljäs (29 %) ja 11–15-vuotiaista useampi kuin joka kolmas koki hikoilun tuntuvan inhottavalta (34 %). Jopa yli kolmasosa 11–15-vuotiaista (38 %)

vastaajista ja joka neljäs (26 %) lukiolaisista koki terveytensä rajoittavan liikunta-aktiivisuuttaan. (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Koski & Hirvensalo 2020, 53.)

Useilla LIITU 2018- ja 2020-tutkimukseen vastanneilla liikunnan harrastamisen esteeksi nousi myös se, etteivät kaverit harrasta liikuntaa. Lähes joka kolmas vastaaja niin 11–15-vuotiaista (32 %) kuin lukiolaisista (33 %) kertoi, etteivät hänen ystävänsä harrasta liikuntaa. Samoin 11–15-vuotiaista vastaajista 32 % ja lukiolaisista lähes joka neljäs (24 %) kuvasi, että liikunnan harrastamisen arvostus on kaveripiirissä vähäistä. (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Koski & Hirvensalo 2020, 53.)

2.3 Seuratoiminnan ulkopuolelle jääminen

LIITU 2018-tutkimuksessa selvitettiin syitä sille, mikseivät lapset ja nuoret olleet alun alkaen liittyneet liikunta- ja seuratoimintaan. Tuloksista selvisi, ettei 46 % ollut löytänyt itselleen sopivaa ja kiinnostavaa lajia. Muita syitä olla aloittamatta harrastaminen olivat mm. motivaation puute (28 %), kyyditysongelmat harrastuspaikalle (23 %), harrastamisen kalleus (22 %), ajanpuute (22 %) sekä kodin läheisyydestä puuttuvat harrastusmahdollisuudet (22 %). (Blomqvist, Mononen, Koski, & Kokko 2019, 50.)

Vuonna 2018 tehdyssä lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa suurimmiksi syiksi liikunnan harrastamattomuuteen nousivat mm. ajanpuute sekä se, etteivät nuoret tykänneet liikunnasta tai kokeneet itseään liikunnallisesti taitaviksi. Myös harrastuskaverin puute, pelko ettei pärjää, kustannukset ja huonot kokemukset sekä koululiikunnasta että liikunnasta ylipäättään nousivat esille 10–29-vuotiaiden nuorten vastauksissa. (Hakanen, & Myllyniemi, & Salasuo 2019, 23.)

Tutkimustulokset osoittavat, että liikunnasta pitämättömien määrä kasvaa iän myötä. Myös nuorten taloudellisen tilanteen ja koulutustason todettiin vaikuttavan liikunnan harrastamiseen ja liikunnasta pitämiseen. Tulosten mukaan yli puolet vastaajista, joilla ei ollut opiskelupaikkaa vastasi, ettei välitä liikunnan harrastamisesta. Lisäksi yli kolmannes niistä nuorista, jotka joutuivat tinkimään ostoksistaan kuvaili, ettei pidä liikunnasta, kun taas hyvän toimeentulon omaavista liikuntaa harrastamattomista vain 17 % kuvasi yhdeksi syyksi liikunnasta pitämättömyyden. (Hakanen, & Myllyniemi, & Salasuo 2019, 23.)

2.4 Liikuntaharrastuksessa pysyminen

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kolme asiaa tukevat liikunnallisessa harrastuksessa pysymistä ja sen määrällistä lisäämistä: viihtyminen toiminnassa, koettu pätevyys sekä sosiaalinen tuki (Weiss 2000, 3).

Nuoret osallistuvat liikunnalliseen harrastukseen, kun se vastaa heidän toiveitaan. Nuorten on todettu haluavan päästä kehittämään ja näyttämään omaa fyysistä pätevyyttään. Liikunnallisessa harrastuksessa se tarkoittaa esimerkiksi liikunnallisia taitoja ja kuntoa. Lisäksi nuoret haluavat saavuttaa sosiaalista hyväksyntää ja saada tukea vertaisiltaan, vanhemmiltaan ja ohjaajiltaan. Tämän on todettu olevan avain osallistumisen aloittamiseen ja harrastuksessa pysymiseen. Kolmas tärkeä asia nuorille on hauskuus. Toiminnan tulee maksimoida positiiviset ja minimoida ikävät liikuntaan kohdistuvat kokemukset. Viihtyminen vahvistaa harrastuksessa pysymistä muiden mahdollisten vapaa-ajan viettotapojen joukossa. (Weiss 2000, 3.)

Liikunnan ja urheilun on kyettävä tulevaisuudessa tarjoamaan motivoiva harrastuspaikka yhä vaihtelevammat fyysiset ominaisuudet ja liikuntataidot omaavalle nuorisjoukolle. Tutkimusten mukaan liikunnasta pois putoavilla nuorilla, sukupuoleen katsomatta, on usein matalampi kestävyyskunto, kuin niillä nuorilla, jotka jatkavat harrastamista ohjatussa toiminnassa. Harrastustoiminnassa hyvä kunto merkitsee usein onnistumisia ja koetun pätevyyden tunteita, kun taas heikkokuntoiset ovat vaarassa tipahtaa pois. Liikuntaharrastuksesta pois tippuvat ovat usein kokeneet myös harrastuksessa vähemmän hyvänolon tunnetta kuin ne nuoret, jotka ovat jatkaneet. (Lagestad 2019, 444, 445, 449.) Tulevaisuudessa on tärkeää, että nuorten harrastustoimintaa järjestetään siten, että se tukee kaikkien osallistumista, oli kunto- ja taitotaso mikä tahansa, ja tarjoaa kaikille aidon paikan kokea onnistumisia omalla tasollaan.

Nuorten liikuntaharrastamisesta puhuttaessa esille nousee usein myös vaihtoehtoliikunta. Se on perinteisesti organisoituneen, kilpailullisen ja hierarkkisesti rakentuneen liikunnan ja urheilun kilpailija. Vaihtoehtoliikunta tarjoaa vaihtoehdon vakiintuneelle näkemykselle siitä, mitä liikunta on. Vaihtoehtolajeissa korostuvat luova liikekielen kehitys, vertaisoppiminen ja toisten harrastajien kunnioitus. Vaihtoehtoisten liikuntaryhmittymien rinnalle tarvitaan kuitenkin myös organisoitua matalankynnyksen toimintaa, sillä kaikilla ei ole riittäviä tietoja, taitoja ja kulttuurista pääomaa päästä edellä kuvatun kaltaisiin vaihtoehtoryhmiin sisään. Omaehtoisten liikkumisryhmien sosiaalinen ympäristö ei ole aina aidosti kaikille avoin. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 30–31.) Seurojen tarjoamien kaikille avoimien ryhmien merkitys korostuu siis silloin, kun ohjaajien tukea tarvitaan kaikkien aidon osallisuuden mahdollistamiseksi.

2.5 Koronapandemian vaikutukset seuraharrastamiseen

Koronan vaikutukset harrastajien määriin ovat olleet erityisen merkittäviä ilman kilpailullisia tavoitteita liikkuvien harrastusryhmissä. Kilpailuihin tähtäävien ja edustustason urheilijoiden keskeyttämiset ovat Olympiakomitean mukaan olleet vähäisempiä erityisoloista huolimatta.

Olympiakomitean arvion mukaan korona on myös madaltanut lasten ja nuorten drop out -iän 12-vuotiaasta noin 10-vuotiaaksi. Nykyään huolta herättää se, että yhä useampi lapsi ja nuori ei edes halua aloittaa seurassa harrastamista. Notkahtanut harrastamisen lopetusikä sekä täysin liikunta- ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolelle jäävien kasvava joukko vaikuttavat merkittävästi myös seurojen talouteen. (Olympiakomitea 2022.)

Liikunta- ja urheiluseurojen tulee kehittää uusia toimintatapoja, joilla nuoret saa sitoutettua seura-toimintaan. Samoin keskeyttäneitä olisi houkuteltava takaisin. Tutkimusten mukaan monet nuoret ovat kiinnostuneita seuraharrastamisesta, joten oikeanlaisilla toimilla nuorten osallistumismäärää voidaan varmasti kasvattaa. (Blomqvist ym. 2019, 55; Mononen ym. 2021, 36–37.) Nuorten mukaan saaminen edellyttää kuitenkin seuroilta, ohjaajilta sekä valmentajilta nuorten odotuksien ja toiveiden oivaltamista sekä heidän mukaan ottamista toiminnan suunnitteluun. Suuri nuorten drop out -ilmiö jo ennen koronaa oli osoitus siitä, että petrattavaa liikunta- ja harrastusten järjestäjillä riittää.

Nuoria kiinnostavan toiminnan lisäksi huomiota tulee kiinnittää myös harrastamisen kustannuksiin. Monet perheet elävät koronan jälkeen aiempaa pienemmillä tuloilla, mikä saattaa vaikuttaa seura-toiminnasta pois putoamiseen, vaikka nuori itse haluaisikin jatkaa. Perheen tuloilla on todettu olevan merkittävä vaikutus lasten seuraharrastamiseen. Suurituloisten perheiden nuorista neljä viidestä (80 %) harrasti urheiluseuroissa, kun taas alimpaan tuloluokkaan kuuluvien vanhempien nuorista vain alle puolet liikkui urheiluseurassa. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen, Tammelin 2016, 94.) Myös LIITU-tutkimuksissa 2018 ja 2020 sekä lasten ja nuorten vapaa-ajan-tutkimuksessa (2018) nousi esille harrastamisen kalleus ja sen negatiiviset vaikutukset seuraharrastamisen aloittamiseen ja jatkamiseen. (Blomqvist ym. 2019, 73; Koski & Hirvensalo 2020, 54, 70; Hakanen ym. 2019, 15.)

Perheiden taloudellinen asema ja tilanne näyttävät linkittyvän myös liikuntaharrastuksissa tapahtuvaan kiusaamiseen, syrjintään ja epäasialliseen käytökseen. Esimerkiksi nuorten heikko mahdollisuus panostaa liikuntavarusteisiin voi johtaa epäasialliseen käytökseen. Liikuntataitojen lisäksi yleisimpiä syitä kiusata ja syrjiä olivatkin lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2018 pukeutuminen ja ulkonäkö. (Hakanen ym. 2019, 47, 49.) Harrastuksista syntyviin kustannuksiin on siis kiinnitettävä huomiota, jotta yhä useampi voi osallistua ja kokee mukana olemisen turvallisiksi ja kivaksi tavaksi viettää vapaa-aikaa.

2.6 Suomalaiset liikunnan ja urheilun asiantuntijatyöt seuratoiminnan ohjureina

Suomalaisen liikunnan ja urheilun ohjenuorana lasten ja nuorten toiminnassa ovat toimineet kotimaiset urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheen asiantuntijatyöt. Niistä on luotu tutkimuksiin pohjautuva ohjeistus siitä, mitä asioita Olympiakomitean, lajiliittojen sekä seurojen tulisi huomioida ja edistää lasten ja nuorten urheilutoiminnassa. Ohjeistusten tavoite on mahdollistaa yhä useammalle lapselle ja nuorelle mahdollisuus ponnistaa urheilijan polulle hänen niin halutessaan.

Tutkimusten mukaan lapset, nuoret ja perheet kuitenkin toivovat liikuntaan harrasteliikuntamahdollisuuksia (Itkonen ym. 2018, 16; Koski & Hirvensalo 2019, 68; Hakanen ym. 2019, 34–35). Nuorten harrastusmotiiveissa eivät painotu kilpa- tai huippu-urheilu (Hakanen ym. 2019, 35).

Vuonna 2018 toteutetussa lasten ja nuorten vapaa-aika-tutkimuksessa haluttiin tuoda esille lasten, nuorten ja vanhempien toiveet liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Vastauksissa korostuivat kasvatuksellinen ohjaamisen ote, liikkumaan oppiminen, harrastamisen hauskuus ja mielekkyys sekä ystävien saaminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Suurin osa vanhemmista ei pitänyt kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäämistä toivottavana ja vierasti liian urheilullisia tavoitteita. Hakanen, Myllyniemi ja Salasuo nostavat tutkimuksessaan esille ristiriidan, joka syntyy liikunta- ja urheiluseurojen tavoitteesta toteuttaa ”urheilijan polkua”, jossa jokaiselle lapselle ja nuorelle pyritään luomaan mahdollisuus ponnistaa huippu-urheilijan polulle. He toteavat perheiden toiveiden ja seurojen tavoitteiden kulkevan eri suuntiin. (Hakanen ym. 2019, 34, 36–37.)

Liikuntapoliittisen selonteon taustalta löytyvässä tutkimuskatsauksessa (2018) todetaan, että urheiluseuratoiminnan ydinongelma on se, ettei matalankynnyksen toimintaa ole riittävästi tarjolla. Järjestetty toiminta painottuu tällä hetkellä ensisijaisesti kilpailutoimintaan, mikä vähentää kevyemmän harrastetoiminnan tarjontaa merkittävästi. Etenkin nuorten tilanne on vaikea, kun sekä urheilullisesti että taloudellisesti matalan kynnyksen ryhmiä ei ole tarjolla. Urheiluharrastusten jatkamiselle luotuihin mahdollisuuksiin tulisi kiinnittää huomiota samoin kuin siihen, että toiminta on nuorista motivoivaa, mielekästä ja heidän omaan kokemusmaailmaansa sopivaa. On myös varmistettava, että seuratoimintaa ei pohdita vain fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta, vaan puhutaan myös harrastamisen tärkeydestä. (Itkonen ym. 2018, 29–107.)

3 Pidetään nuoret mukana -toimintamalli

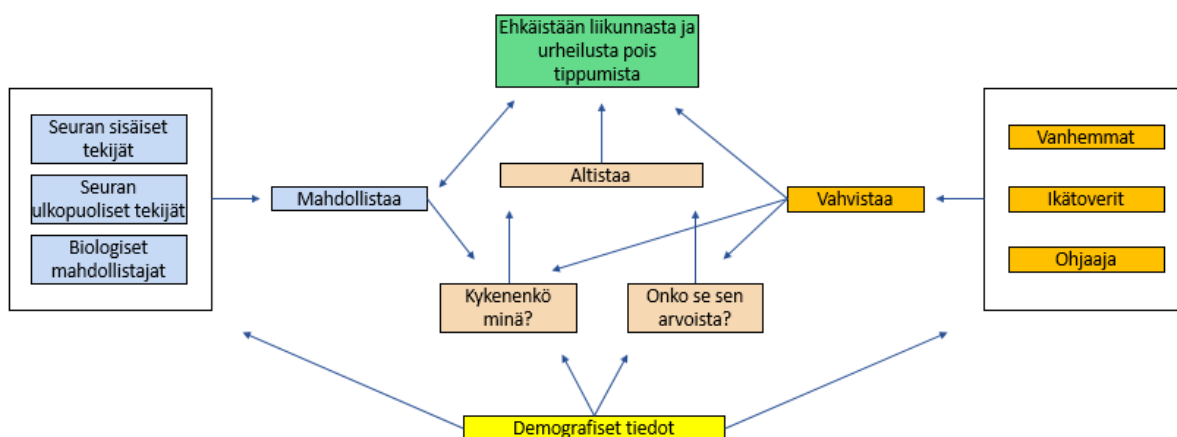
Pidetään nuoret mukana eli ”Keep Youngsters Involved” on Erasmus+ Sport -ohjelman yhteistyöprojekti, jonka tarkoituksena oli vastata kysymykseen: ”Miten pidämme nuoret mukana urheilussa ja liikunnassa?” Hanke toteutettiin vuosina 2017–2019. (Pidetään nuoret mukana 2019, 1.)

Hankkeeseen osallistui kahdeksan kumppanimaata ja sen pääkohderyhmään kuuluivat 12–19-vuotiaat nuoret (Kenniscentrum Sport & Bewegen s.a. a).

Hankkeen tavoitteina oli tunnistaa tekijöitä, jotka aiheuttavat nuorten tippumisen pois liikunta- ja urheiluharrastuksista sekä kehittää tutkimuksiin perustuva viitekehys auttamaan niiden parempaa ymmärtämistä. Hankkeessa haluttiin myös linkittää hyviä käytäntöjä todettujen ongelmien ratkaisemiseksi. (Woods & Murphy s.a., 2). Liikunnan ja urheilun lopettamiseen todettiin olevan monenlaisia syitä, jotka saattoivat johtua niin henkilökohtaisista, sosiaalisista kuin ympäristöön liittyvistä tekijöistä. Projektissa päätettiin keskittyä niihin tekijöihin, joiden on tutkimusten mukaan todettu ehkäisevän urheilun lopettamista. (Pidetään nuoret mukana 2019, 1.)

3.1 Pidetään nuoret mukana -viitekehys

Pidetään nuoret mukana -viitekehys auttaa ymmärtämään kaikkia niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten liikunnallisessa harrastuksessa pysymiseen. Se luo kokonaiskuvan yksilön osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä ja helpottaa kokonaiskuvan hahmottamista.



Kuva 1. Pidetään nuoret mukana -viitekehys (mukailien Murphy, Woods, Dijk & Seghers. 2018)

Viitekehyyksen pohjana on käytetty Gregory Welkin (1999, 12) nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen mallia. Kaiken pohjana on yksilö ja hänen demokrafitietonsa, kuten esimerkiksi ikä, sukupuoli ja harrastusvuosien määrä. Mallin keskiössä on yksilön kohtaamat ydinkysymykset, eli altistajat: Kykenenkö minä? Onko tämä sen arvoista? Kyllä-vastaus edellisiin kysymyksiin tukee nuorta pysymään harrastusten parissa. (Murphy, Woods, Dijk & Seghers. 2018). Kykenenkö minä -kokonaisuuteen kuuluvat mm. nuoren kokemana sisäsyntyinen motivaatio, autonomia, koettu pätevyys sekä minäpystyvyys ja aikomus osallistua toimintaan. Onko tämä sen arvoista -kysymykseen linkittyvät mm. ulkoinen motivaatio, joukkoon kuuluminen, arvot, ilo ja hauskuus sekä odotukset ja asenne. (Woods & Murphy a.s., 9.)

Welkin (1999, 12) mallista on hyödynnetty myös jakoa mahdollistajiin ja vahvistajiin. Vahvistajien joukossa ovat valmentajasuhde, vanhempien tuki itsenäiseen harrastamiseen sekä ikätovereiden osallistuminen toimintaan. Mahdollistajat ovat mm. seuran sisäiset tekijät, kuten ilmapiiri, liikuntalajityyppi, kustannukset ja saavutettavuus. Nuorten harrastamiseen vaikuttavia seuran ulkopuolisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ajan ja tavoitteiden väliset ristiriidat. Biologisiin tekijöihin taas sisältyvät mm. loukkaantumiset ja niiden vaikutukset osallistumiseen. (Woods & Murphy. a.s., 10.)

3.2 Tekijät, joilla nuorten seuratoiminnan lopettamista voidaan vähentää

Pidetään nuoret mukana -toimintamalli sisältää 14 tekijää, jotka ehkäisevät nuorten liikunnasta ja urheilusta tipahtamista (Pidetään nuoret mukana 2019, 1). Näiden tekijöiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään paremmin eri keinoja, joilla voimme estää nuorten drop out -ilmiötä liikunnan ja urheilun parissa. Ne myös auttavat muuttamaan kehityssuunnan, jossa liikunta ja urheilu lopetetaan hyvin nuorina. (Murphy ym. 2018.) Toimintamallin tavoite on opastaa ohjaajia, valmentajia ja seuroja kiinnittämään huomiota toimiin, joilla he voivat vahvistaa nuorten sisäistä motivaatiota ja harrastuksessa kokemaa iloa. Samalla pystytään lisäämään positiivista asennetta, sosiaalista tukea ja oikeanlaista tavoitteellisuutta sekä luomaan harrastamista tukeva ympäristö. (Woods ym. a.s., 10.)

Ohjelman hyviin toimintatapoihin valitut 14 tekijät valittiin siten, että niiden tiedettiin varmasti ehkäisevän urheilun drop out -ilmiötä. Tekijät ovat autonomia, koettu pätevyys ja minäpystyvyys, joukkoon kuuluminen, oppimisilmapiiri, ajan ja tavoitteiden tasapaino, kustannukset, odotukset, arvot, valmentajan ja urheilijan välinen suhde, vertaisten osallistuminen urheiluun, vanhempien tarjoama tuki, ennaltaehkäisevät käytännöt, saavutettavuus sekä tarjolla oleva lajivalikoima. (Pidetään nuoret mukana 2019, 1–3.)



1. Autonomia
2. Koettu pätevyys/ minäpystyvyys
3. Joukkoon kuuluminen
4. Oppimisilmapiiri
5. Ajan ja tavoitteiden tasapaino
6. Kustannukset
7. Odotukset
8. Arvot
9. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde
10. Vertaisten osallistuminen urheiluun
11. Vanhempien tarjoama tuki
12. Ennalta ehkäisevät käytännöt
13. Saavutettavuus
14. Tarjolla oleva lajivalikoima

Kuva 2. 14 tekijää, joilla ehkäistä nuorten urheilun lopettamista (Kenniscentrum Sport & Bewegen s.a. b)

1. Autonomia

Nuoren tulee kokea harrastus omaehtoisena toimintana, jossa hän voi olla aloitteellinen. Hänellä on oltava valinnanvapaus urheiluun liittyvien tekojen, ajatusten ja tunteiden suhteen. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 1)

2. Koettu pätevyys / minäpystyvyys

Nuoren tulee luottaa siihen, että hän voi saavuttaa urheiluun liittyviä tavoitteita. Hänen tulee uskoa, että hän pärjää vaativissakin tilanteissa. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 1.)

3. Joukkoon kuuluminen

Nuoren täytyy voida kokea ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne. Ryhmään kuulumisesta ja muiden kanssa olemisesta tulee saada hyväksytyksi tulemisen, kiintymyksen, lämmön ja turvallisuuden tunne. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

4. Oppimisilmapiiri

Nuoren tulee saada positiivista kannustusta läheisiltään kuten valmentajilta, ikätovereilta ja perheeltä työskennellessään ahkerasti. Nuoret oppivat yhteistyön avulla ja jokaisen mukanaolo on seuralle tärkeää. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

5. Ajan ja tavoitteiden tasapaino

Nuorten harrastustoiminta tulee järjestää siten, että kaikilla on mahdollisuus osallistua. Harjoitusajoissa on huomioitava harrastustaso (harraste-, edistynyt- tai talenttitaso). Myös muille elämän osa-alueille on muistettava jättää riittävästi aikaa. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

6. Kustannukset

Nuoren osallistuminen urheiluseuratoimintaan ei saa vaarantua toiminnan kustannusten takia. Seuran tulee pyrkiä aktiivisesti pitämään kustannukset alhaisina ja kertoa mahdollisista tukimuodoista, jotta kukaan ei tipahda taloudellisten esteiden takia. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

7. Odotukset

Nuoren tulee ymmärtää, mitä harrastustoiminta hänelle tarjoaa ja mitä häneltä siellä odotetaan. Seurojen ja ohjaajien tulee olla selvillä nuorten odotusten muutoksista ja vaihtelusta iän, sukupuolen, kulttuurin ja sosioekonomisen aseman mukaan sekä huomioida ne toiminnassa mahdollisuuksien mukaan. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

8. Arvot

Nuoren tulee arvostaa urheiluun osallistumistaan sekä käsittää sen hyödyllisyys hänelle itselleen. Seurojen on arvostettava nuorten harrastustoimintaa, ymmärrettävä heidän osallistumisensa merkitys sekä edistettävä siihen liittyviä arvoja mahdollisuuksien mukaan. (Pidetään nuoret mukana 2019, 2; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

9. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde

Nuoren ja valmentajan välisen suhteen tulee olla myönteinen, rohkaiseva ja vahvistava. Heidän vuorovaikutuksensa tulee sisältää empatiaa, ymmärrystä, rehellisyyttä, tukea, yhteistyötä ja kunnioitusta. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

10. Vertaisten osallistuminen urheiluun

Nuoren tulee saada kannustusta vertaisiltaan. Seurojen tulee tarjota nuorille paikkoja olla vuorovaikutuksessa muiden samanikäisten kanssa sekä tukea kaverisuhteiden luomista tietoisesti että järjestelmällisesti. Kiusaamistilanteisiin tulee aina puuttua. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 2.)

11. Vanhempien tarjoama tuki

Huoltajien tulee tukea ja kannustaa nuoria osallistumaan urheiluun. He voivat esimerkiksi rohkaista nuorta osallistumaan ja auttaa kuljettamalla harjoituksiin. Seurojen tehtävä on auttaa vanhempia nuoren tukemisessa, erityisesti sellaisissa perheissä, joissa nuoren lopettaminen on todennäköistä. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 3.)

12. Ennalta ehkäisevät käytännöt

Seuran tulee tukea nuorten harrastamisen jatkamista. Seuralla tulee olla ennalta ehkäiseviä käytäntöjä, jotka lisäävät tietämystä lopettamiseen liittyvistä syistä ja vähentävät toiminnasta pois putoamista. Myös nuoret itse voivat toimia liikuntaan osallistumisen ja sitoutumisen puolesta-puhujina. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 3.)

13. Saavutettavuus

Nuoren tulee voida käyttää liikuntapaikkoja helposti ja kätevästi. Seurojen tulee tehdä tilojen käytöstä turvallista ja helppoa niin nuorille kuin heidän perheilleen. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 3.)

14. Tarjolla oleva lajivalikoima

Nuoren tulee voida osallistua häntä kiinnostavaan harrastustoimintaan tasolla, joka tuntuu hänestä parhaalta (vrt. harrastus-/kilpataso). Seuran tulee tarjota nuorille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia

harrastuksia ja järjestää mahdollisuuksien mukaan ryhmiä ja lajeja, joista nuori voi valita itselleen sopivan. (Pidetään nuoret mukana 2019, 3; Keep Youngsters Involved 2017, 3.)

3.3 Pidetään nuoret mukana -toimintamallista apua suomalaisnuorten drop out -ilmiöön

LIITU 2018-tutkimuksen mukaan yleisimmät syyt peruskouluikäisten harrastusten lopettamiseen olivat kyllästyminen, viihtymättömyys harrastusryhmässä ja innostuksen laimeneminen. Vastaus ”muuta tekemistä”, nousi esille 13–15-vuotiaiden kohdalla. Monien 15-vuotiaiden kohdalla lopettamispäätökseen vaikutti myös ryhmän tai joukkueen lopettaminen. (Blomqvist ym. 2019, 51, 53, 55.)

Lukioikäisistä liikuntaharrastuksen lopettaneista jopa yksi neljästä kertoi lajiin kyllästymisen vaikuttaneen lopettamiseen erittäin paljon. Myös mm. heikko viihtyminen ryhmässä, halu tehdä muita asioita ja hauskuuden puute olivat vaikuttaneet lopettamispäätökseen. (Mononen ym. 2021, 43.) Joka kolmas 16–20-vuotias nuori koki, ettei ole saanut koskaan, tai enintään harvoin, liikunnallista tukea vanhemmiltaan tai ystäviltaan. (Laukkanen, Meklin, Palomäki & Huotari 2021, 88). Monet LIITU 2018- ja 2020-tutkimuksiin vastanneista kertoi myös, että heidän ystävänsä eivät harrasta liikuntaa ja liikunnan arvostus kaveripiirissä on vähäistä (Koski & Hirvensalo 2019, 70; Koski & Hirvensalo 2020, 53).

Pidetään nuoret mukana -toimintamalli tarjoaa monia hyviä käytännön keinoja ohjaajille ja seuroille puuttua juuri niihin syihin, joita suomalaisnuorten drop out -ilmiöön liittyy (liite 1.). Toimintamalli antaa valmiita keinoja, joita hyödyntämällä voidaan puuttua mm. harrastuksessa viihtymiseen, nuoren ajan hallintaan, osallisuuteen ja koettuun pätevyyteen. Se tarjoaa myös vinkkejä siihen, miten seuratoimijat voivat auttaa nuorten vanhempia omien lastensa harrastuksen tukemisessa sekä vertaisten tärkeän rooliin vahvistamisessa. Toimintamalli myös edistää suomalaisnuorten liikunnalle antamista merkityksistä mm. kaveruuden, ilon, virkistytymisen ja onnistumisten elämysten toteutumista. Lisäksi se esittelee tapoja vähentää nuorten liikuntaharrastamisen estäviksi tekijöiksi nousseita asioita, kuten kustannuksia, kyllästymistä sekä heikkoa ryhmähenkeä.

4 Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus

Opinnäytetyöni on kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoite on yleistää pienemmältä joukolta saadut vastaukset edustamaan koko joukkoa, eli perusjoukkoa. Mukaan valittu otos, eli vastaajat, kertovat siinä mielipiteitään tutkimusongelmaan liittyviin kysymyksiin ja saaduista vastauksista pyritään muodostamaan perusteltua, luotettavaa ja yleistettävää tietoa. (Kananen 2008, 10.)

Tutkimukseni ydintehtävä oli selvittää, mitä tekoja voimisteluseuroissa tehdään tällä hetkellä nuorten pitämiseksi mukana toiminnassa. Rakensin tutkimukseni *Pidetään nuoret mukana* -toimintamalliin kuuluvien 14 hyvän käytännön ympärille. Mallin 14 hyvää käytäntöä loivat pohjan kyselyn rungolle, tulosten analysoinnille ja tutkimusongelmien ratkaisemiselle.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset jaottelin seuraavalla tavalla:

1. Mihin osa-alueisiin ohjaajat ja valmentajat sekä seurat kiinnittävät tällä hetkellä työssään huomiota, siis pyrkivät toteuttamaan niitä ohjaus-, valmennus- ja seuratyössä.
2. Mihin osa-alueisiin ohjaajat, valmentajat ja seurat eivät kiinnitä työssään huomiota, siis mitkä asiat eivät toteudu tällä hetkellä ohjaus-, valmennus- ja seuratyössä.
3. Mitä osa-alueita Suomen Voimisteluliiton olisi tulevaisuudessa hyvä painottaa nuorten toimintaan liittyen mm. ohjaaja-, valmentaja- ja seurakoulutuksissa.

4.1 Tutkimuslomakkeen suunnittelu ja testaus

Hyvä tutkimuskysely kulminoituu kolmeen asiaan: ymmärtääkö vastaaja kysymykset oikein, onko hänellä niiden edellyttämä tieto ja haluaako hän antaa niihin liittyvän tiedon (Kananen 2010, 94). Lomakkeen testaaminen on tärkeä osa tutkimuksen onnistumista, sillä testilomakkeen kokeilu mahdollistaa tarvittaessa kysymysten muokkaamisen, mikäli virheitä tai väärin ymmärryksiä huomataan. (Kananen 2010, 74; Kananen 2008, 12.)

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa muuttujista tehdään kysymyksiä, joihin vastataan (Kananen 2008, 18). Kyselylomakkeen koostuessa mielipidekysymyksistä käytetään apuna asteikkoa, jonka ääripäät ovat toistensa vastakohtat – täysin samaa tai eri mieltä. Asteikkoväli muodostetaan siten, että jokaisen portaan väli on aina samansuuruinen. Käytössä voi olla 5- tai 7-portainen asteikko. (Kananen 2010, 85–86). Mielipidekyselyissä on myös varmistettava, ettei vastaaja voi vastata, mikäli hänellä ei ole tietoa asiasta. Vastaajaa ei pidä pakottaa ottamaan kantaa kysymyksiin, joista

hänellä ei ole näkemystä tai kokemusta, sillä ne johtavat virheellisiin tutkimustuloksiin. Kyselylomakkeeseen on annettava vaihtoehto, joka mahdollistaa ei osaa tai halua sanoa -vastauksen. (Kananen 2008, 24; Kananen 2010, 88).

Tutkimukseni kyselylomakkeella pyrin selvittämään, miten ohjaajat ja valmentajat kokevat *pidetään nuoret mukana* -viitekehykseen liittyvien hyvien käytäntöjen toteutuvan omassa ja seuransa toiminnassa. Kysymysasetteluni koostui 28 mielipidekysymyksestä. Kysymykset toteutettiin seitsemäntoista mielisasteikkona, josta vastaajat saivat valita oikeaksi kokemansa vaihtoehdon. Lisäksi mukana oli ”*ei osaa/halua sanoa*” -painike, jotta vastauksista saatiin luetettavampia. Näin ketään ei pakotettu vastaamaan kysymykseen, johon hän ei tiennyt tai halunnut kertoa vastausta. Kyselystä tehtiin anonyymi, jotta vastauksista saatiin mahdollisimman rehellisiä, eritoten seura-arviota tehtäessä.

Kyselylomakkeen tulee sisältää vastaajille tuttua sanastoa, jolloin johdonmukaisuus helpottaa vastaamista. Lomakkeen kysymykset tulee suunnitella siten, että vastaaja tietää, missä roolissa hänen odotetaan vastaavan, ja että jokainen kysymys kysyy vain yhtä asiaa. (Vilka 2005, 87–88). Vahvistin kyselylomakkeen johdonmukaisuutta pitämällä kysymysten vastauslogiikan samanlaisena läpi koko kyselyn. Sisällytin tutkimuslomakkeeseen myös mahdollisuuden antaa sanallista palautetta, jotta kyselyyn vastaamisen kokemus olisi miellyttävä ja jokainen halukas voisi kertoa omat ajatuksensa siitä, miksi hän vastasi kuten teki. En kuitenkaan sisällyttä sanallisia palautteita tutkimustulosten koosteeseen, vaan ne ovat lisätietoja Suomen Voimisteluliitolle. Lisäksi ne auttavat minua arvioimaan sitä, onko kysymykset ymmärretty oikein, ja millaisia ajatuksia kysymykset sekä valmiiksi annetut esimerkit ovat vastaajissa herättäneet.

Kyselylomakkeen alussa tulee olla helppoja kysymyksiä, joilla vastaajat saadaan kiinnostumaan osallistumisesta (Kananen 2008, 30). Taustamuuttujat kysytään kyselyn päätteeksi, sillä niiden täyttäminen heti kyselyn alussa saatetaan kokea arkaluontoiseksi (Kananen 2008, 33). Sijoitin taustamuuttujat kuitenkin kyselylomakkeen alkuun lämmittelykysymyksiksi. Näin varmistin, että heti alussa vastaajalle tulee tunne, että hän osaa vastata kysymyksiin. Katsoin, että kyselyni alku saattaisi muuten tuntua vastaajista liian vaikealta, mikä voisi johtaa luovuttamiseen. Pyrin helpottamaan kysymysten ymmärtämistä lisäämällä jokaiseen kohtaan konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä kysymys tarkoittaa käytännössä, siis ohjaajan, valmentajan ja seuran arjessa. Lisäkuvaus pidensi lomakkeen vastaamiseen kuluvaa aikaa, mutta mielestäni hyöty oli suurempi kuin haitta.

Survey-tutkimuksessa jokaiselta kyselyyn vastaavalta kysytään sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. Kyselyn etu on se, että siinä vastaaja jää tuntemattomaksi. Kyselylomakkeen ongelmaksi saattaa kuitenkin syntyä heikko vastausprosentti. (Vilka 2005, 73–74.). Käytin tutkimuskyselyn tekoon Suomen Voimisteluliiton Surveypal-alustaa.

Lomakkeen testaaminen tulee tehdä siten, että perusjoukkoa vastaavat koehenkilöt arvioivat kriittisesti kyselylomaketta, sen ohjeiden selkeyttä ja yksiselitteisyyttä sekä vastausvaihtoehtojen toimivuutta. Lisäksi palautetta on tärkeä kuulla kyselylomakkeen mitasta, vastaamiseen käytetystä ajasta ja mahdollisista puutteista tai tarpeettomista kysymyksistä. (Vilka 2005, 88–89). Testilomakkeen toimivuuden, kieliopin ja käyttömukavuuden testasin ensin itse ja sen jälkeen hyödynsin siihen omaa ystäväjoukkoani, jolla ei ole ohjaus-, valmennus- tai voimistelusaamista. Tämän jälkeen Suomen Voimisteluliiton yhteyshenkilöni Liisa Lappalainen arvioi ja kommentoi lomakkeen käytettävyyttä ja sisältöä. Hän suositteli kyselyyn muutamia pieniä sisällöllisiä muutoksia ja korjauksia. Lisäsimme kyselyyn esimerkiksi maininnan Voimisteluliiton Sopu-toimintamallista. Se on vastuullisen voimistelun työkalu, joka on voimisteluseuroissa toimiville tuttu. Näin kyselyyn saatiin erimerkkejä myös lajiliiton omista teemaan liittyvistä toimista.

Lopullisen lomakkeen testauksen tekivät 15 tutkimukseni kohderyhmään kuuluvaa ohjaajaa, jotka valikoituivat lajiliiton yhteyshenkilön kautta. He löysivät kyselystä yhden kirjoitusvirheen, ja lisäksi he ihmettelivät termiä ”vastustaja”, joka ei ole lajinomainen sana. Edellä mainitut SurveyPal-lomakkeeseen korjattuani tarkistin koehenkilöiden keskimääräisen vastausajan, joka oli noin 5–10 minuuttia. Mielestäni se oli täysin hyväksyttävissä.

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kyselyyn vastaavien joukon tulee edustaa laajasti todellista kohderyhmää, eli perusjoukkoa. Mikäli näin ei tapahdu, ovat saadut tulokset virheellisiä ja niitä ei voi laajemmin yleistää. Otoskehikko muodostetaan perusjoukon mukaan. (Kananen 2008, 13, 71.) Tutkimukseni kohteena oli seuroissa tapahtuva nuorten toiminta. Kyselyni perusjoukkoon kuuluivat kaikki seuroissa 11–19-vuotiaita ohjaavat ja valmentavat henkilöt. Voimisteluryhmissä on monesti eri-ikäisiä, joten vastanneiden ryhmissä oli myös alle 11-vuotiaita tai yli 19-vuotiaita.

Ryväsotanta on menetelmä, jossa luonnollisista ryhmistä luodaan tutkimuskohteita. Ne voi valita satunnaisesti tai systemaattisesti ja niille voi tehdä myös kokonaistutkimuksen. Toteutunut otos on lopulta kyselyyn vastanneiden määrä. (Vilka 2005, 79–80.) Otannan kokoon vaikuttaa mm. sen heterogeenisyys ja käytettävien analyysien tarkkuus. Myös vastaamatta jättäminen tulee ennakoita ja vastauskato huomioida kyselyn lähettämävaiheessa. (Kananen 2010, 102–103; Kananen 2008, 72.) Kysely lähetettiin Suomen Voimisteluliitosta HOIKA-alustan kautta kaikille voimisteluseurojen nuorten valmentajien sekä tanssin vastuuhenkilöille. Tavoite oli, että kyselyyn vastaisi ohjaajia ja valmentajia ympäri Suomen. Lähestymällä seurojen yhteyshenkilöitä tieto kyselystä saatiin myös niille ohjaajille, jotka eivät ole osallistuneet lajiliiton koulutukseen eikä heitä löydy

lajiliiton rekistereistä. Yhteensä lähetettyjen listalla oli 899 nimeä, joista heti palautui 16 viestiä. Tutkimuksen avasi yhteensä 558 henkilöä, joista lopulta kyselyyn vastasi 136 henkilöä.

Tutkimuskohteen tarkka kuvaus on tärkeä osa validiteetin arviointia. Tutkimusasetelma on kuvattava tarkasti, sillä se on yleistämisen perusedellytys. Myös kyselyyn vastaava populaatio tulee analysoida, sillä jokainen ihminen on erilainen ja myös hänen taustansa vaikuttaa saatuihin vastauksiin. (Kananen 2010, 137.) Kyselylomake saavutti erityisesti kokeneita ohjaajia, sillä vastanneista yli puolet oli toiminut ohjaajana tai valmentajana yli kuusi vuotta (62 %) ja yli neljä vuotta ohjanneita tai valmentaneita oli jopa 71 % vastaajista. Lasten ja nuorten tähtiseurassa heistä toimi 74 %, joten kyselylomakkeen seura-arvioinneista merkittävä osa perustuu Olympiakomitean laatuseuraohjelmaan kuuluviin seuroihin. Neljä viidestä (81 %) vastaajasta oli ollut mukana seuransa toiminnassa yli kaksi vuotta.

Vastaajien ohjaamisissa ja valmentamisissa ryhmissä korostui kilpailutoimintaan osallistuminen. Jopa 50 % ilmoitti kaikkien ohjaamiensa ryhmien osallistuvan kilpailuihin ja 24 % kuvasi omien ryhmien toimivan erilaisin tavoittein – osan kilpailevan ja osan olevan vain harrastusryhmiä. Vain noin joka neljäs (26 %) ohjasi pelkästään harrastusryhmiä. Suurin osa vastaajista ohjasi tai valmensi 11–12-vuotiaita (74 %). Myös alle 11-vuotiaita oli toiminnassa mukana paljon (69 %). Yläasteikäisiä, eli 13–15-vuotiaita, ohjasi ja valmensi 64 % vastaajista. 16–19-vuotiaita nuoria ohjasi tai valmensi 41 % ja yli 20-vuotiaita 18 %.

4.3 Tutkimuksen laadun varmistaminen

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus muodostuu validiteetista ja reliabiliteetista. Reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten pysyvyyttä ja tarkkuutta eli mittauksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mikäli sama tutkimus toistettaisiin saman henkilön kohdalla, tulisi mittaustuloksen olla täysin sama tutkijasta riippumatta. Tutkimuksen tarkka dokumentointi on tärkeä osa reliabiliteettia. (Vilkkä 2005, 161; Kananen 2010, 129, 132.)

Tutkimuksen sisältövaliditeetti kertoo, miten hyvin tutkimuksessa onnistuttiin mittaamaan sitä, mitä oli tarkoitus. Se siis kertoo, ymmärtävätkö vastaajat kysymykset samalla tavalla kuin tutkija ne suunnitteli, ja ovatko saadut vastaukset vertailukelpoisia. (Vilkkä 2005, 161; Kananen 2010, 130.) Tutkimuksen sisällöllisen laadun varmistamiseksi panostin kyselylomakkeessa paljon oikolukuun ja testaamiseen. Lisäksi pyrin antamaan jokaisessa kysymyskohdassa useita esimerkkejä vastaajille siitä, miten kysymys voisi näkyä hänen sekä seura toiminnassa. Sisällytin kysymysten selityskohtiin myös Suomen Voimisteluliiton käyttämiä toimintatapoja ja lajissa käytettyä sanastoa. Näin esimerkit olivat helpommin ymmärrettävissä ja lisäsivät siten tutkimuksen luotettavuutta.

Määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään saatuja tuloksia, joten on tärkeää, että saadut tulokset pätevät samantyyppisissä tilanteissa. Ulkoisen validiteetin toteutumisen kannalta on varmistuttava, että tutkittava ryhmä vastaa täysin sitä ryhmää, johon tuloksista tehtävä yleistys kohdistetaan. Kokonaistutkimuksissa, joissa tutkitaan kaikki, ei tarvitse huolehtia ulkoisesta validiteetista. (Kananen 2010, 129.) Tutkimukseni reliabiliteettiin, eli pysyvyyteen ja tarkkuuteen, vaikuttaa se, että kyselyni oli mielipidekysely. Uusintakyselyssä tulokset voisivat olla erilaisia, vaikka kysely toistettaisiin samoille henkilöille uudelleen. Samoin vastaajien vaihtuminen vaikuttaisi tuloksiin, sillä jokainen ohjaaja, valmentaja ja seura on omanlaisensa ja erilainen toimintaympäristö. Yksi opinäytetyöni tavoitteista oli myös lisätä tietämystä erilaisista hyvistä käytänteistä, joilla nuoret pysyisivät mukana seurassa pidempään. Toivottavaa siis on, että kerran lomakkeen täytettyään, ohjaajat ja valmentajat myös muuttaisivat toimintatapojaan ja näin heidän antamansa vastaukset myös kyselyssäni muuttuisivat.

Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa monet satunnaiset tekijät, kuten jonkin kysymyksen ymmärtäminen toisella tavalla kuin tutkija on sen tarkoittanut, lomakkeen väärin täyttäminen, tallennusvirheet tai esimerkiksi vastaajan asian väärin muistaminen. Satunnaisvirheet on huomioitava tutkimuksen arviointivaiheessa. Tutkimuksessa saatuja tuloksia on hyvä verrata samanlaisiin tutkimuksiin ja pohdittava, kuulostaako saadut tulokset samansuuntaisilta. (Vilkkä 2005, 162.) Vaikka vastauksia antaneista henkilöistä suurin osa oli toiminut omassa seurassaan yli kaksi vuotta, on viimeiset vuodet toimittu koronarajoitusten mukaan. Sillä on voinut olla vaikutusta saatuihin vastauksiin ja siten eräällä tavoin myös niiden luotettavuuteen. Uskoisin, että koronarajoituksilla on saattanut olla erityisen paljon vaikutuksia ohjaajien ja valmentajien antamiin arvioihin oman seuransa toimista. Toisaalta suurin osa vastaajista oli toiminut ohjaajana ja valmentajana jo pitkään, joten heillä on pitkä kokemus jo ajalta ennen koronarajoituksia ja siten kyky arvioida myös niin sanottua ”normaalitilaa”.

Kyselyyni vastasi paljon kokeneita ohjaajia ja valmentajia, joiden ryhmät osallistuivat kilpailutoimintaan. Näin ollen esimerkiksi uusien ja pelkästään harrastustoimintaa ohjaavien vastaukset jäivät otannassa melko vähäisiksi, ja ne voivat vaikuttaa saamiini tuloksiin. Vastaajaryhmästä huomattava osa kuului myös lasten ja nuorten tähtiseuraan – jopa 74 % vastaajista kertoi toimivansa Olympiakomitean tähtiseuraohjelmaan kuuluvassa seurassa. Voi olettaa, että kyseisissä seuroissa toimivat yhteyshenkilöt ovat nähneet tutkimusaiheeni tärkeäksi ja lähettäneet kyselyä eteenpäin omassa seurassaan toimiville ohjaajille ja valmentajille. Saamissani vastauksissa korostuu siis Suomen Voimisteluliittoon kuuluvat seurat, joilla on lasten ja nuorten laatuseura-status. Sillä voi olla vaikutuksia saatuihin tuloksiin.

Voimisteluvallmennuksesta on tehty paljon opinnäytetöitä, joissa on tutkittu *Pidetään nuoret mukana* -toimintamalliin liittyviä yksittäisiä teemoja. Samanlaista koostetta ei kuitenkaan ole tehty, joten en voi verrata tuloksia suoraan muihin vastaaviin. Toiveeni kuitenkin on, että joku tulee tarttumaan tähän teemaan tulevaisuudessa ja selvittää esimerkiksi yhden seuran tilanteen kokonaisuudessaan. Olisi kiinnostavaa nähdä, miten vastaukset poikkeavat yleisotoksesta, kun tulokset saataisiin seurakohtaisesti – kaikki ohjaajat ja valmentajat mukaan ottaen.

5 Tutkimustulokset

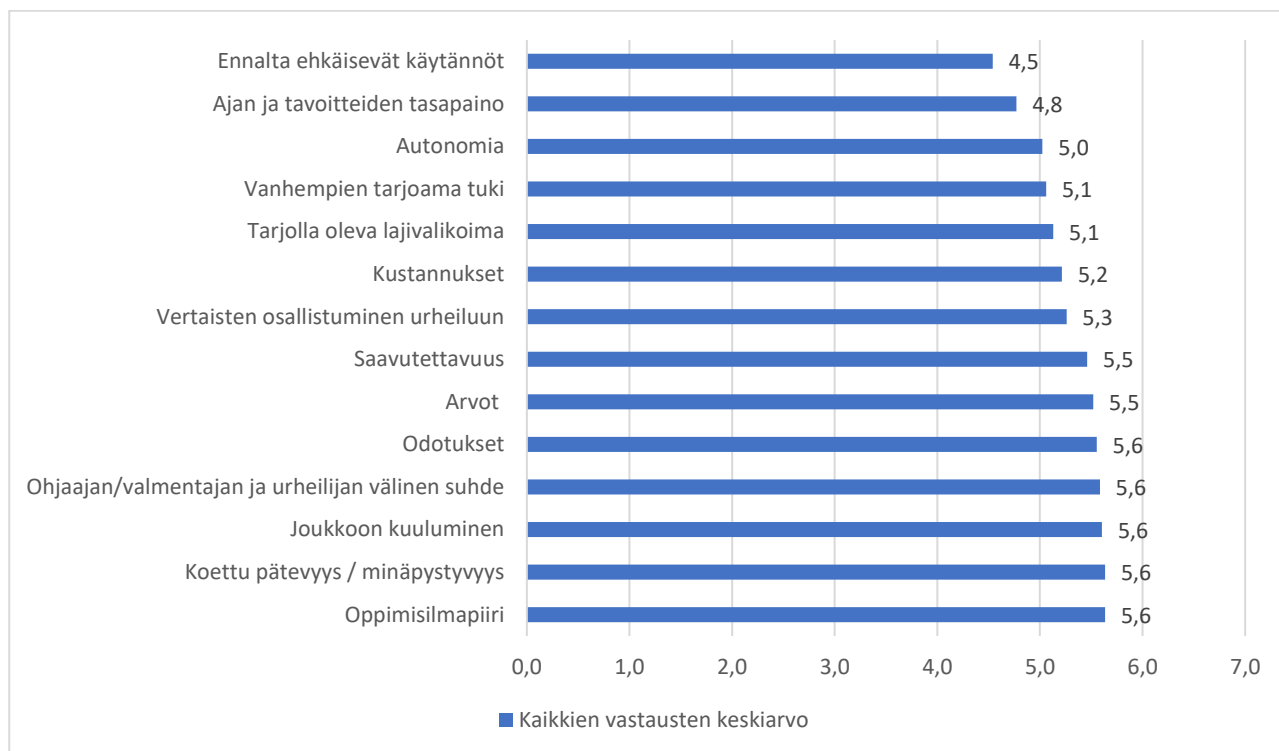
Käyn tutkimustulokset läpi siten, että aloitan kokonaiskuvasta, jossa näkyvät yhdistettynä sekä ohjaajien ja valmentajien omaan sekä seuran toimintaan liittyvät arviot (kuva 3). Sen jälkeen esittelen ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen keskiarvot rinnakkain, jotta tulosten erot saadaan näkyville (kuva 4). Esitän tulokset keskiarvoina, jotta niitä on helppo verrata toisiinsa. Rajaan tulosten esittämisestä pois yksittäisten vastausten saamat tulostaulukoinnit, sillä ne eivät ole tämän opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiä.

Havainnollistan osan tuloksista näyttämällä eri vastaajaryhmien tuloksia, jotta erot erilaisten ohjaajien ja valmentajien antamien arvioiden välillä tulevat esille (kuvat 5–7). Vastaajaryhmät jakautuvat seuraavasti: alle kaksi vuotta seurassa ohjaajana ja valmentajana toimineet (26), alasteikäisiä ohjaavat ja valmentavat (116), yli 13-vuotiaita ohjaavat ja valmentavat (98), ohjaa kilpailutoimintaan osallistuvaa ryhmää (101), ohjaa harrastusryhmää (35), ohjaus- ja valmennuskokemusta yli neljä vuotta (98).

Vastaan lopuksi tutkimuskysymyksiin käymällä läpi ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen tulokset toisistaan erillään (kuvat 8 ja 9). Näin kuvista erottuvat helposti sekä hyviksi että heikommiksi arvioidut osa-alueet ja niiden erot.

5.1 Yleiskatsaus tuloksiin

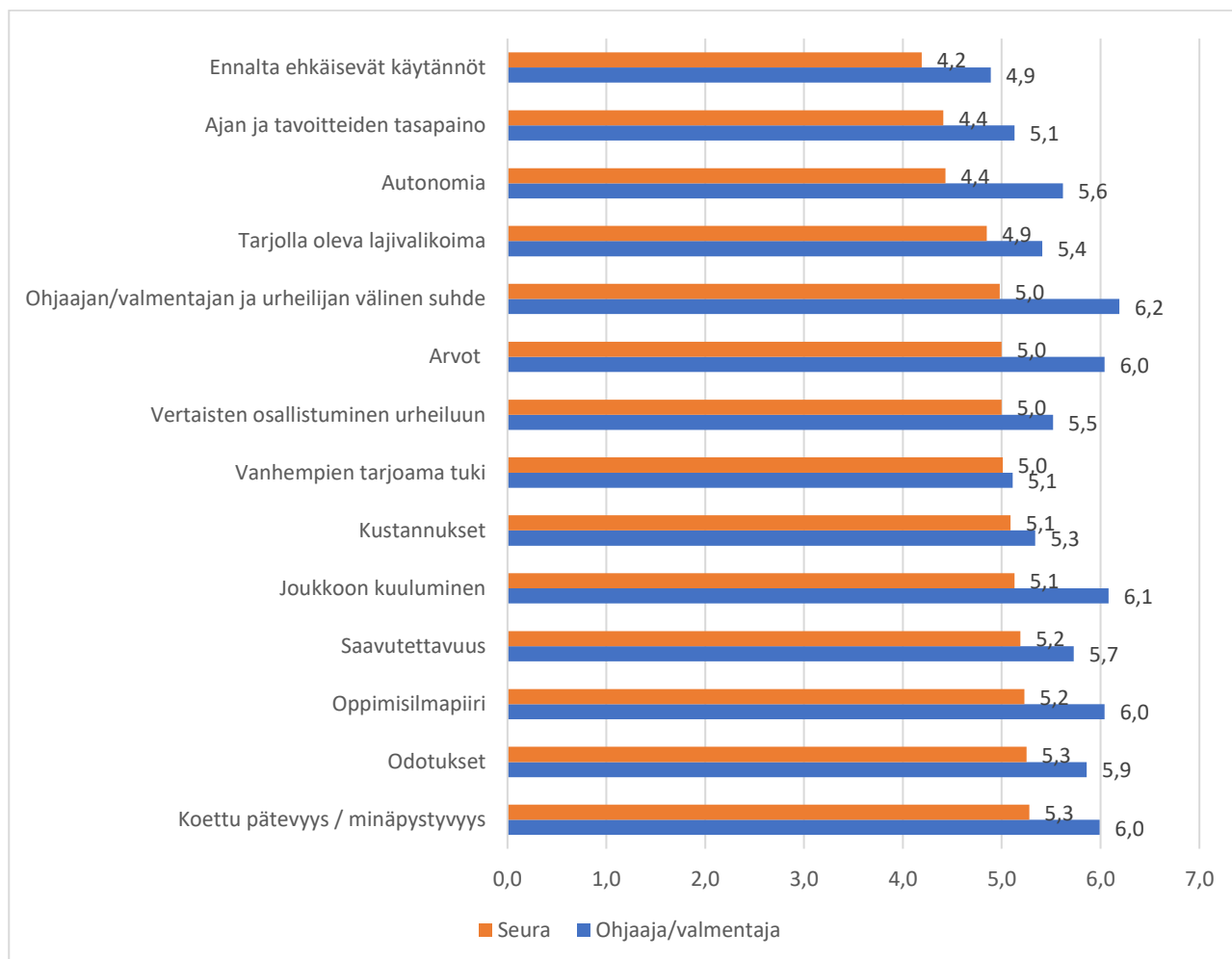
Tutkimuksessa kysyttiin ohjaajien ja valmentajien arviota nuorten seuratoiminnassa pysymiseen liittyvien hyvien toimintamallien toteutumisesta omassa ja seuran toiminnassa. Kuvassa 3 on nähtävillä tulosten keskiarvot yhdistettynä. Ne näyttävät perustietoa siitä, miten eri osa-alueet yleisesti ovat huomioituina nuorten liikunnallisessa harrastustoiminnassa ohjaajien ja valmentajien mielestä – niin ohjaus- ja valmennustilanteissa kuin seuran toimintatavoissa.



Kuva 3. Pidetään nuoret mukana -toimintamallin toteutuminen ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen toiminnassa (yhdistetty keskiarvo ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen tuloksista)

Kuvasta näkyy selvästi, että ohjaajat ja valmentajat arvioivat monen asian olevan tällä hetkellä hyvin. Kaikki tuloksista lasketut keskiarvot nousevat yli neljän, eli ylittävät puolen välin seitsenasteikkoisella mittarilla. Erityisen hyvin koetaan toteutuvan nuorten pätevyuden ja minäpystyvyuden kokemisen tukeminen (5,6), joukkoon kuulumisen tunne (5,6), oppimisilmapiirin muodostuminen (5,6), odotukset (5,6) sekä ohjaajan ja valmentajan välisen suhteen muodostuminen nuorten kanssa (5,6). Myös arvojen toteutuminen (5,5) sekä saavutettavuus (5,5) erottuvat positiivisesti.

Heikoimpiin osa-alueisiin lukeutuvat mm. urheiluseuratoiminnasta pois putoamiseen liittyvät ennalta ehkäisevät käytännöt (4,5) sekä ajan ja tavoitteiden tasapaino (4,8). Myös autonomian kokemisen tukeminen (5), vanhempien nuorille tarjoama tuki (5,1), tarjolla oleva lajitarjonta, eli seurojen tuki nuorten oman jutun etsintään (5,1), kustannusten hallinta (5,2) ja vertaisten osallistuminen urheiluun (5,3) saivat matalampia arvioita.



Kuva 4. Pidetään nuoret mukana -toimintamallin toteutuminen ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen toiminnassa

Ohjaajien ja valmentajien itselleen antamia keskiarvoja verrattaessa heidän seuroilleen antamiin keskiarvoihin voidaan todeta, että joka osa-alueella ohjaajat ja valmentajat kokevat itse huomioivansa kysytyt asiat paremmin kuin seuransa. Ohjaajien ja valmentajien arvioiden mukaan seurojen toimet eivät selvästikään ulotu tällä hetkellä heidän ryhmiensä jäseniin asti. Kun ohjaajien ja valmentajien itsearviointien keskiarvo oli 5,6 ja hajonta 4,9–6,2, oli seurojen toiminnan keskiarvo vain 4,9 ja hajonta välillä 4,2–5,3. Matalahkot keskiarvot sekä muutamat vastaajien antamat 1–3 arviot viestivät kenties siitä, ettei osa seuroista toteuta kyseisiä osa-alueita lainkaan. Erityisen suuri ero näkyy autonomian (1,2) ja ohjaajan ja valmentajan sekä nuoren urheilijan välisen suhteen muodostumisen tukemisessa (1,2) sekä arvojen toteutumisessa (1). Pienimmillään erot ohjaajien ja valmentajien sekä seurojen arvioiden välillä ovat vanhempien tarjoaman tuen (0,1) sekä kustannusten hallinnan (0,2) kohdalla. Vastaajaryhmiä eriteltäessä yli 13-vuotiaita ohjaavat ja valmentavat arvioivat sekä heidän oman että seuran taidot samanarvoisiksi, kun kyseessä oli vanhempiin

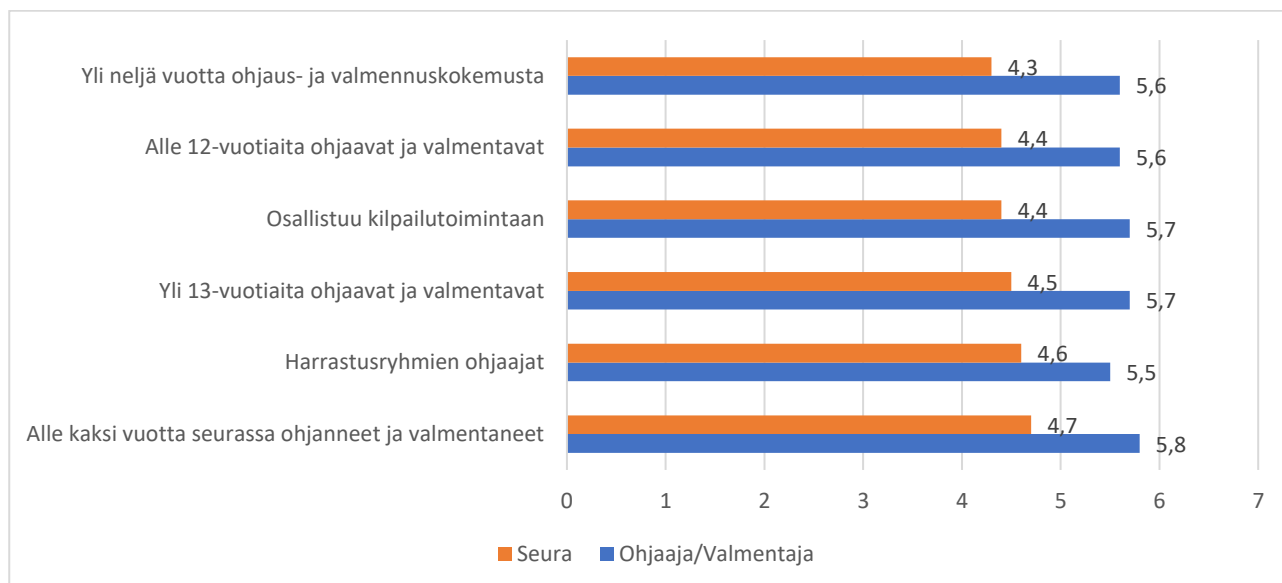
suuntautuvat toimet. Muuten ohjaajat ja valmentajat antoivat itselleen paremmat arviot myös vertailemissani eri vastaajaryhmissä.

Sanallisissa vastauksissa nousi esille koronarajoitusten vaikutukset vanhempien osallistumiseen. Olosuhteiden muutosta ja sen myötä yhteistyön paranemista odotettiin kovasti. Kustannusten osalta sanallisissa palautteissa nousi esille useampikin toteamus siitä, että ohjaajan ja valmentajan vastuulle ei kuulu toiminnasta aiheutuvien kustannusten seuraaminen. Osa myös totesi avoimesti, ettei ole koskaan laskenut ryhmän toiminnasta aiheutuvia kuluja. Esille otettiin myös tilanteita, joissa seura ei teetä talkoita, sillä vanhemmat mieluummin maksavat kuin tekevät ilmaisia töitä. Talkootytöt nähtiin perheiden rasittamisena. Mainintoja näkyi myös mm. siitä, että seurat eivät kohtele tasavertaisesti joukkue- ja yksilöurheilijoita. Kommenteista herää epäily, käsitelläänkö toiminnasta syntyviä kustannuksia seuroissa kaikkien kannalta tasapuolisesti. Miten esimerkiksi varmistetaan, että paremmin toimeentulevat eivät jyrää talkoisiin liittyvissä kysymyksissä, ja mikä on ohjaajien ja valmentajien rooli kokonaiskustannusten seurannassa?

Osa vastaajista kertoi erilaisista, toimivista stipendi- ja vapaapaikkajärjestelmistä omissa seuroissaan. Kustannuksia pyrittiin hillitsemään myös mm. ostamalla vain juuri sillä hetkellä tarvittava, kierrättämällä kilpailupukuja, tiedottamalla tulevista hankinnoista ajoissa ja tekemällä vanhempien kanssa yhdessä budjetit. Vastauksissa nousi esille myös valitettava tosiasia, että osa nuorista tipahtaa pois liian suurien kulujen vuoksi.

Seuraharrastamisen kalleus on todettu useissa tutkimuksissa harrastamista vähentävänä tekijänä. (Blomqvist ym. 2019, 73; Koski & Hirvensalo 2020, 54, 70; Hakanen ym. 2019, 15). Seurojen olisi järkevää pohtia mahdollisuuksia järjestää erilaisia harrastusryhmiä esimerkiksi osana kuntien harrastamisen Suomen mallia tai kerhotoimintaa, jotta kustannukset pysyisivät maltillisina tai jopa olemattomina ainakin osassa seuran tarjoamista tunteista. Näissä tilanteissa kunnan tuki auttaisi seuraa kattamaan toiminnasta aiheutuneet kustannukset. Samalla nuoret saisivat mahdollisuuden osallistua toimintaan yhdessä myös niiden ystäviensä kanssa, jotka eivät muuten löytäisi tietään, syystä tai toisesta, osaksi seuratoimintaa. Näin harrastustoiminta mahdollistaisi aiemmin esille nousseita nuorille tärkeitä harrastamiseen liittyviä merkityksiä. Eri tavoin järjestettyjen ryhmien ei tarvitse olla toisiaan pois sulkevia – nuoret voivat harrastaa sekä koulupäivän yhteydessä että illalla seuratoiminnassa.

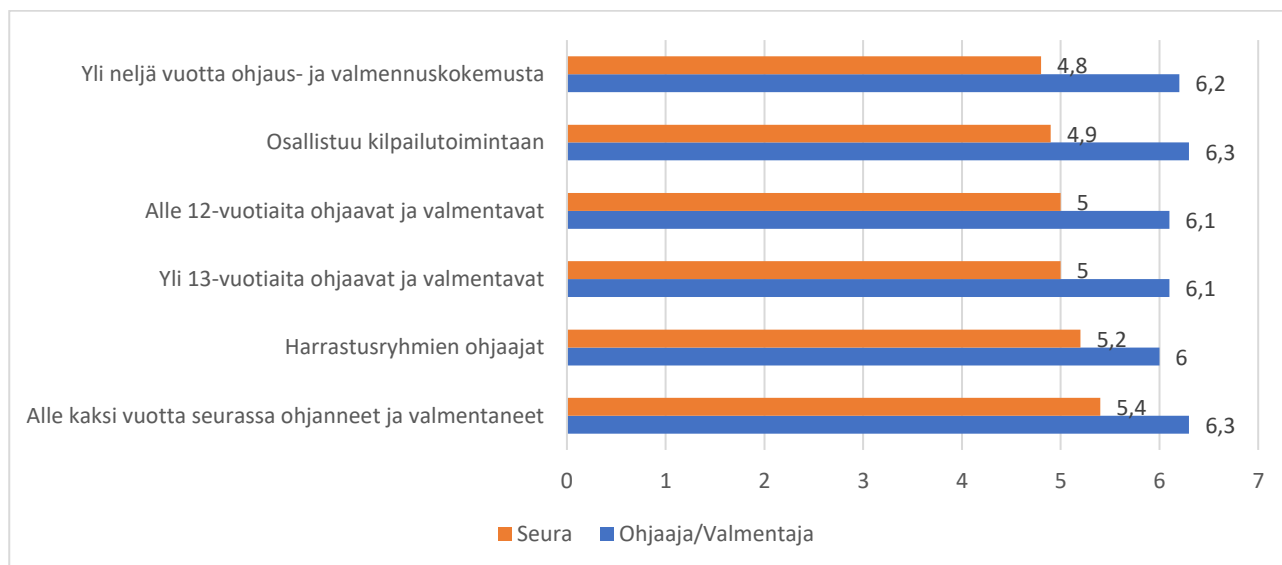
Harrastusten kustannukset ja vanhempien tukemiseen liittyvät asiat ovat molemmat teemoja, joita seurojen ja Suomen Voimisteluliiton kannattaa vakavasti tarkastella. Kuten teoriaosuudessa todettiin, yhä useampi nuori kokee, ettei hän saa perheeltään tukea harrastuksiinsa (Laukkanen, Meklin, Palomäki & Huotari, 2021). Näin ollen nuoren tukeminen vertaisten, ohjaajan ja valmentajan suunnasta korostuu, ja tilanteeseen kannattaisi kiinnittää tietoisesti huomiota.



Kuva 5. Autonomian tukeminen nuorten toiminnassa

Seurojen nuorten autonomiaa tukevista toiminnoista kysyttäessä ohjaajien ja valmentajien seuroille antama arvio on reilusti matalampi kuin heidän omalle toiminnalleen antama arvio. Kuten kuvasta 5 näkee, matalimman arvon antavat vastaajat, joilla on yli neljä vuotta ohjaus- ja valmennuskokemusta (4,3). Annoin kyselylomakkeessani seuraavanlaisia esimerkkejä seuran tavoista tukea nuorien autonomiaa: ”nuorten osallistaminen seuran kehittämiseen ja päätöksentekoon, erilaisten harrastusvaihtoehtojen antaminen, uusjäsenhankintaan mukaan ottaminen sekä nuorten omien tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen”. Ilmeisesti ohjaajat ja valmentajat kokevat, ettei heidän nuorillaan ole juurikaan tällaisia mahdollisuuksia heidän seurassaan.

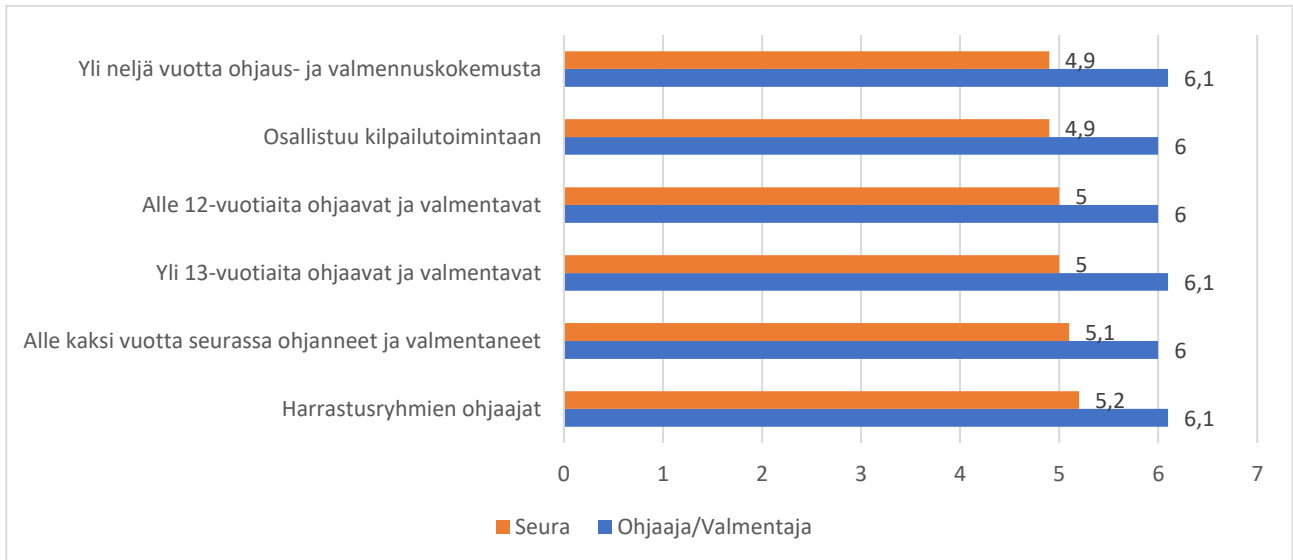
Sanallisissa palautteissa nousee esille seurojen vaikeus saada nuoret mukaan seurojen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Vastaajaryhmien antamia tuloksia katsoessa herääkin kysymys alle 12-vuotiaita ohjaavien ja valmentajien antamasta matalasta arviosta sekä sen vaikutuksista nuoruusvaiheen osallistumisaktiivisuuteen. Onko mahdollista, etteivät seuratoiminnassa mukana olevat lapset kenties ole tottuneet osallistaviin toimintatapoihin tai siihen, että he ovat mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ja sen takia he eivät koe luonnollisena osallistua siihen myöhemmällä iällä. Korkeimman arvon seuralleen antavat alle kaksi vuotta omassa seurassa ohjanneet ja valmentaneet henkilöt (4,7) sekä pelkkiä harrastusryhmiä ohjaavat (4,6), joilla ei kenties ole samanlaista koulutustaustaa ja osaamista havaita autonomian toteutuminen omassa ryhmässään kuin pidempään ohjanneilla ja valmentaneilla.



Kuva 6. Nuoren ja ohjaajan/valmentajan välisen suhteen muodostumisen tukeminen

Kyselylomakkeessa, johon ohjaajat ja valmentajat vastasivat, annettiin esimerkkeinä seuran mahdollisuuksista tukea nuoren ja hänen ohjaajansa tai valmentajansa välistä suhdetta mm. lisäämällä ohjaajien ja valmentajien pätevyyttä erilaisin teemaan liittyvin koulutuksin ja käymällä läpi, miksi nuoret osallistuvat seuratoimintaan tai toisaalta lopettavat. Esimerkkilistassa nostettiin esille myös se, että seuran on tarpeellista kertoa ohjaajille ja valmentajille, miten tulee toimia, mikäli joku joutuu epäasiallisen toiminnan kohteeksi.

Kuten kuvasta 8 näkyy, on ohjaajien ja valmentajien itselleen ja seuroille antaman arvion ero selvä. Matalimman arvion seuroilleen antavat yli neljä vuotta ohjaajana ja valmentajana toimineiden vastaajien ryhmä, jossa seuran saama arvio on 4,8 ja itsearvio 6,4. Parhaimman arvion seuroille olivat antaneet alle kaksi vuotta omassa seurassa ohjanneet (5,4) sekä pelkkiä harrastusryhmiä ohjaavat (5,2). Sanallisissa palautteissa toivottiin, että oman seuran kokeneilta ohjaajilta ja valmentajilta olisi mahdollista saada aiempaa enemmän ohjausta ja tietoa. Seurojen kuitenkin toivottiin pitävän mielessä, että myös kokeneet ohjaajat ja valmentajat tarvitsevat lisätietoa ja osaamisen päivitystä. Ohjaajien ja valmentajien vastauksissa heijastuu selvä arvostus seuran kautta saatuun koulutukseen ja jopa harmistus siitä, että sisäisiä koulutuksia ei ole ollut tarjolla. Vastauksista käy esille myös ryhmän pysyvyyden tärkeys, jotta kaveruus, lojaalisuus ja toiminnan hyvä henki pysyy yllä.



Kuva 7. Nuorten harrastustoimintaan liittyvien arvojen toteutuminen

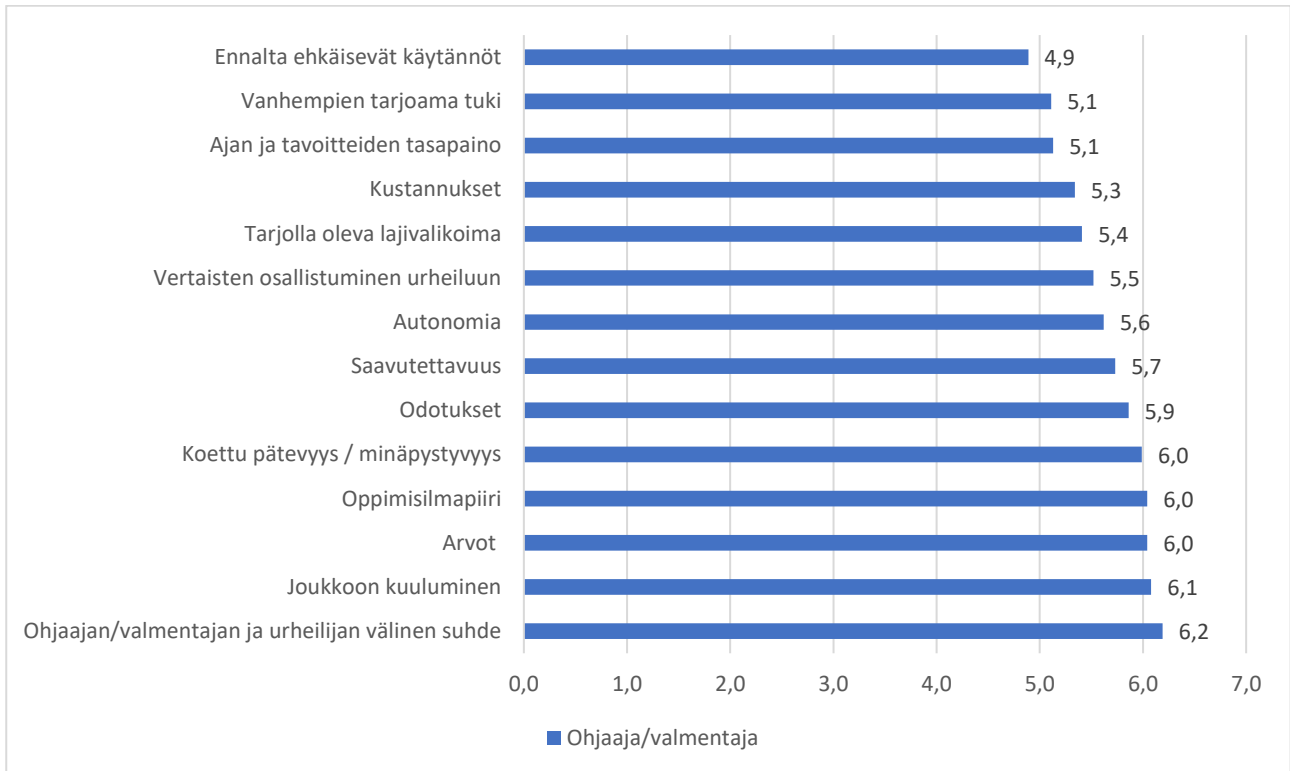
Nuorten harrastustoimintaan liittyvien arvojen toteutumisesta alimmat pisteet seuroilleen olivat antaneet yli neljä vuotta ohjaus- ja valmennuskokemusta omaavat (4,9). Korkeimman arvion nuorten harrastustoimintaan liittyvien arvojen osalta seuroilleen ovat antaneet pelkkiä harrastusryhmiä ohjaavat (5,2). Ohjaajien ja valmentajien itsearviot ovat tasaisesti kaikissa erilaisissa vastaajaryhmissä joko 6 tai 6,1, joten erot ovat todella pienet.

Sanallisista vastauksista välittyi suuret erot seurojen arvojen toimeenpanossa. Palautteissa nousi esille seurojen hyvä työ arvojen levittämisessä. Toisaalta taas osa vastaajista toivoi, että oma seura ottaisi aktiivisemmin arvokysymykset esille.

5.2 Ohjaajien ja valmentajien arvio omasta toiminnasta

Ohjaajat ja valmentajat arvioivat positiivisesti mm. suhdettaan nuorten kanssa (6,2), joukkoon kuulumisen tunteen toteutumista (6,1), koetun pätevyyden (6), oppimisilmapiiriin (6) ja arvojen (6) toteutumista. Osa-alueita, joissa tulokset jäivät matalammiksi, olivat seuratoiminnasta pois putoamiseen liittyvät ennalta ehkäisevät käytännöt (4,9), ajan ja tavoitteiden tasapaino (5,1) ja vanhempien nuorille antaman tuen vahvistaminen (5,1).

Tutkimustulosten mukaan Suomen Voimisteluliiton tulee jatkossa panostaa erityisesti siihen, että ohjaajilla ja valmentajilla on riittävästi osaamista ja tietoa ennalta ehkäisevistä käytännöistä.

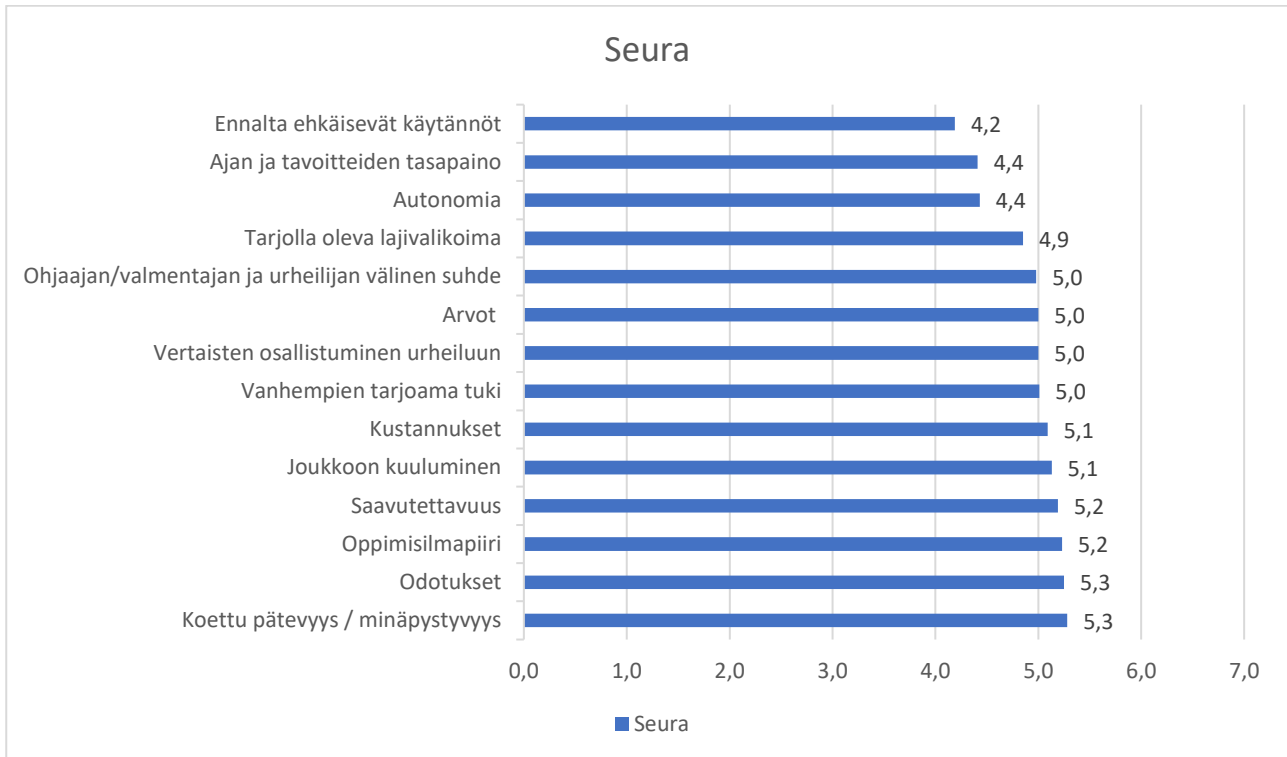


Kuva 8. Ohjaajien ja valmentajien oman toiminnan arvio

5.3 Ohjaajien ja valmentajien arvio oman seuransa toiminnasta

Ohjaajat ja valmentajat arvioivat seurojensa huomioivan tällä hetkellä parhaiten koetun pätevyuden ja minäpystyvyyden (5,3) sekä odotusten (5,3) osa-alueita. Myös oppimisilmapiiri (5,2) sekä saavutettavuus (5,2) saivat hiukan muita parempia arvioita. Toisaalta seura-arvioista korkeimmatkin keskiarvot jäivät vain vähän reiluun viiteen, eikä mikään osa-alue erottunut muista erityisen suurena onnistumisena.

Heikoimman arvion seurat saivat toiminnasta pois putoamista estävien käytänteiden toteuttamisesta (4,2). Myös nuorten kokeman autonomian tukemisen (4,4) sekä ajan ja tavoitteiden tasapainoon liittyvien asioiden edistämisen (4,4) arvioitiin olevan muita osa-alueita heikompaa.

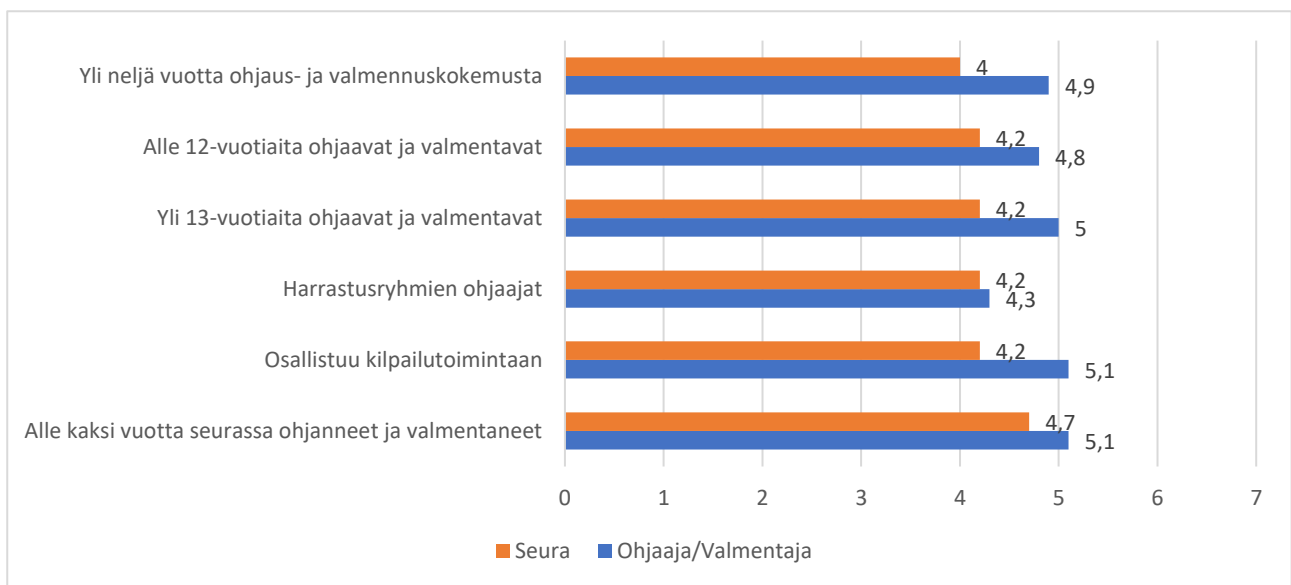


Kuva 9. Ohjaajien ja valmentajien arvio seuran toiminnasta

Seurat saivat kehnoinnat tulokset seuratoiminnasta pois putoamiseen liittyvistä ennalta ehkäisevistä käytännöistä. Varsinkin kokeneimmat ohjaajat ja valmentajat ovat arvioineet seurojen toimet heikoiksi, sillä tuloksen keskiarvo on vain 4. Tulos on jatkumoa edellä kerrotuille ja jatkaa trendiä, jossa kokeneimmat ohjaajat ja valmentajat arvioivat seurojen panostukset muita heikommiksi. Tulosten perusteella vaikuttaa myös siltä, että nuoruusvaiheen drop out -ilmiön juuret voivat olla näkyvissä jo ala-asteikäisten toiminnassa, sillä alle 12-vuotiaiden ohjaajat ja valmentajat ovat monesti eritellyissä vastauksissa antaneet seuroilleen matalia arvioita.

Selvästi korkeimmat arviot nuorten pois putoamiseen liittyvistä toimista ovat antaneet henkilöt, jotka ovat toimineet seurassaan alle kaksi vuotta (4,7), eli koronan erityisolojen ajan. Suurin ero ohjaajien ja valmentajien itsearvion sekä seuralleen antaman arvion välillä näkyy kilpailutoimintaan ohjaavien ja valmentajien vastauksissa (0,9). Pienin ero (0,1) on nähtävissä vain harrastustoimintaa ohjaavien vastauksissa. Huomionarvoista on, että harrastusohjaajat ovat arvioineet myös oman toimintansa hyvin matalalle, sillä vastausten keskiarvo on vain 4,3. Tämä voi olla selvä merkki harrastusohjaajien tarpeesta saada seuroiltaan drop out -ilmiön vähentämiseen liittyviä työkaluja. Ilmiselvästi moni ohjaaja kokee, ettei hänen tai seuran toimilla kyetä puuttumaan ennaltaehkäisevästi nuorten harrastustoiminnasta pois putoamiseen.

Sanallisissa palautteissa ohjaajat ja valmentajat kiittävät usein sitä, että heidän seurassaan mahdollistetaan ohjaaminen ja valmentaminen oman voimistelu-uran jälkeen. Lisäksi vastauksissa todetaan, että lopettamiseen johtaneita syitä olisi syytä seurata tarkemmin ja niistä tulisi myös keskustella enemmän. Yhdessä vastauksessa todetaan, että heillä lopettamissyitä seurataan valmennuspuolella, mutta nuorten harrastustoiminnan puolella seurantaa ei tehdä ollenkaan. Kysymykseen annetut vastaukset kertovat siitä, että osassa seuroista tuskin on minkäänlaista drop out -ilmiöön liittyviä ennaltaehkäiseviä käytänteitä.



Kuva 5. Nuorten drop out -ilmiön ehkäisemiseen liittyvien käytäntöjen toteutuminen

Tulosten mukaan Suomen Voimisteluliiton kannattaa jatkossa sisällyttää seuratoiminnan kehittämiseen liittyviin prosesseihin ja keskusteluihin myös nuorten lopettamiseen liittyvät teemat ja niiden ennaltaehkäisyyttä liittyvät toimintamallit. On selvää, että ohjaajien ja valmentajien kouluttaminen ei riitä, sillä se ei samalla tavalla vaikuta seurojen pysyviin rakenteisiin, toimintatapoihin ja toimintaympäristöön, kuin seurajohdon koulutukset. Seurajohdon koulutusten merkitys tulee varmasti jatkossa korostumaan.

6 Pohdinta

Tutkimukseni selvitti, miten hyvin voimisteluseurojen ohjaajat ja valmentajat huomioivat työssään asioita, joilla nuorten osallistumista seuratoiminnassa on voitu tutkimusten perusteella tukea. He arvioivat oman toimintansa lisäksi myös seuransa panostusta samoista osa-alueista, sillä monesti yksittäisten ohjaajien ja valmentajien toimet eivät vaikuta yhtä paljon kuin seuran tekemät linjaukset ja toimintamallit. Tutkimustyön tuloksena syntyi paitsi nykytilan kuvaus, myös ehdotus koulutustarpeista Suomen Voimisteluliitolle.

Tutkimustuloksista selvisi, että ohjaajat ja valmentajat tuntevat itse huomioivansa omassa toiminnassaan nuoret hyvin, mutta seurojen arviot jäivät heikoiksi. Monet ohjaajat ja valmentajat siis kokevat, ettei seurojen toimet ulottu ryhmien jäseniin asti. Tuloksista on nähtävissä myös alle 12-vuotiaiden ryhmissä ohjaavien ja valmentavien antamat matalahkot seura-arviot. Voitaneen päätellä, että seuroilla ei kenties ole lasten toiminnassa osallistavia menetelmiä käytössä. Näin ollen ei ole myöskään kummallista, etteivät nuoret tunne seuratoimintaympäristöään sellaiseksi, jossa he kokisivat luontevaksi osallistua toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon.

Tutkimuksen sanallisista vastauksista nousi esille mm. seurojen vaikeudet saada nuoria mukaan Suomen Voimisteluliiton ”nuvo”-toimintaan. Sen avulla on tarkoitus saada nuorten ääni seuroissa kuuluviin ja osallistaa heidät mukaan toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon. Voisiko osallistuminen ”nuvo”-toimintaan olla innokkaampaa, jos sitä edeltäisi ”lavo”-toiminta, jossa lapset oppisivat osallistumaan seuran toimintaan? Kyseinen toiminta todennäköisesti tukisi paitsi nuorten viihtymistä seuratoiminnassa, myös lisäisi seurarakkautta. Suomen Voimisteluliiton strategia pyrkii parhaillaan vaikuttamaan alle 12-vuotiaiden lasten voimistelutoimintaan. Tämä opinnäytetyö antaa siihen työhön uudenlaisen elämänkaariajatteluun pohjautuvan tulokulman.

Pohdittaessa osa-alueita, joista tarvitaan tulevaisuudessa enemmän tietoa ja joihin Suomen Voimisteluliiton on hyvä keskittyä, nousi selvästi yksi painopistealue yli muiden: nuorten drop out -ilmiötä vähentävät käytännöt. Seurat, ohjaajat ja valmentajat kaipaavat selvästi teemasta lisätietoa sekä valmiita toimintamalleja, joilla lopettamiseen voidaan puuttua. Myös mm. ajan ja tavoitteiden tasapaino, vanhempien nuorilleen antama tuki ja toiminnan kustannukset nousivat esille kehityskohteina.

Tuloksien kokonaisuutta katsottaessa voidaan todeta, että ohjaajat ja valmentajat kokevat vaikuttavansa moniin asioihin, joilla nuoria voidaan pitää mukana toiminnassa. Eritoten Suomen Voimisteluliiton koulutuksissa käsitellyissä teemoissa ohjaajien ja valmentajien itsearviot ovat hyviä. Seurojen saamista tuloksista päätellen niiden tilannetta tulisi parantaa. Ohjaajien mielestä seurojen arvostus nuoria kohtaan ei ole riittävä, eikä heidän tarpeitaan huomioida kuten pitäisi.

Suomen Voimisteluliiton kannattaa sisällyttää tässä tutkimuksessa esille nousseet epäkohdat koulutustensa aiheiksi. Drop out -ilmiöön liittyviä toimintamalleja tulee kehittää ja kokeilla yhdessä seurojen kanssa ja jakaa toimivimmat käytännöt seuroihin ympäri Suomea. Ennalta ehkäisevien toimintamallien kehittäminen sekä jakaminen voi parantaa tilanteen ymmärtämistä seurakentässä ja muuttaa tilannetta paremmaksi nopeastikin.

Seuroja olisi hyvä ohjata keräämään tietoa nuorten lopettamisen syistä ja kertomaan niistä ohjaajille ja valmentajille, jotta lopettamisiin voidaan puuttua ajoissa. Tämän tutkimuksen tuloksista näkyvä seurojen saama keho keskiarvo on merkki siitä, että tällä hetkellä todennäköisesti hyvin harvassa seurassa tiedetään, minkä takia nuoret lopettavat ja sen takia ennalta ehkäiseviä toimia ei toteuteta. Myös laajempi valtakunnallinen lopettamissyiden seuranta voisi auttaa Suomen Voimisteluliittoa tulevaisuudessa kehittämään toimintaansa nuoret paremmin huomioivaksi. Esimerkiksi lasten ja nuorten tähtiseuroilta voisi kerätä vuosittain tietoa lopettamissyistä ja jakaa sitä sen jälkeen valtakunnallisesti kaikkien seurojen avuksi.

Tutkimukseni onnistui koostamaan mielenkiintoisen kokonaiskuvan suomalaisesta voimistelu-seuratoiminnasta nuorten harrastamisen näkökulmasta. Se antaa yleiskuvan siitä, miten ohjaajat ja valmentajat kokevat itse toimivansa ohjaustilanteissa ja toisaalta siitä, millaisena toimijana he näkevät oman seuransa nuorten maailmassa. Vastaajien määrä jäi melko pieneksi, joten tulosten yleistettävyyttä on hiukan heikkoa. Tuloksista ei myöskään näe, missä päin Suomea ne on annettu, minkä voimistelulajin edustaja ne on antanut, tai minkä ikäinen ohjaaja tai valmentaja kyseiset arviot on tehnyt. Lisäksi korona on sotkenut monen seuran toimintaa, mikä saattaa näkyä vastauksissa.

Mikäli teettäisin saman kyselyn uudelleen, olisin suoraan yhteydessä useampaan seuraan eri puolilta Suomea ja pyytäisin heitä vastaamaan kyselyyn. Tutkimuksen kohdentaminen tiettyihin seuroihin voisi auttaa saamaan kaikki ohjaajat ja valmentajat vastaamaan kyselyyn. Toisaalta se voisi haitata kyselyn anonyymiyttä ja siten vaikuttaa saatuihin vastauksiin. Suomen Voimisteluliiton kannattaa hyödyntää kyselylomaketta uudelleen ja teettää kysely muutamille valituille seuroille. Niiden avulla se saa vankempaa näyttöä erilaisten seurojen tilanteesta.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin opettavainen. Valitsin aiheen, jota en entuudestaan tuntenut kovin hyvin, joten paneuduin kaikkeen lukemaani ja tutkimaani kunnolla. Samalla kun syvennyin nuorten harrastamiseen, tiedän oppineeni paljon myös lasten harrastustoiminnasta ja sen vaikutuksista ihmisten liikkumiseen myöhemmällä iällä. Erityisesti ryhdyin pohtimaan työni aikana sitä, miten vahvasti suomalainen *urheilijan polku* -ajattelu ohjaa suomalaista valmentajuutta ja siten vaikuttaa myös lasten sekä nuorten harrastamiseen. Onko *urheilijan polku* - ja *pidetään nuoret mukana* -toimintaa mahdollista sovittaa menestyksekkäästi yhteen?

Lisäksi oivalsin, että nykypäivänä seurojen toiminta ei sitouta ihmisiä enää samalla tavalla kuin ennen. Seurojen sijaan jäsenet kiinnittyvät ryhmiinsä tai joukkueisiinsa, mikä osaltaan vähentää sitoutumista seuraan. Mikäli jäsenten ei haluta etäännyvän seuroistaan enempää, tulee niiden ryhtyä toimiin.

Seuratoiminnan jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että seuraharrastaminen ei katkea lapsuusvaiheen jälkeen. Pelkkä yksittäinen opinnäytetyö ei koskaan yksin muuta mitään, joten Suomen Voimisteluliiton tulee ryhtyä toimiin. Voimisteluseurojen toimintaa on suunniteltava ja kehitettävä paremmin nuorille sopivaksi. Se on mahdollista, kun suunnittelua tekevät yhdessä liiton kanssa niin jäsenseurat kuin nuoret.

Nuorten harrastaminen uutena strategisena painopisteenä on sujuva jatko Suomen Voimisteluliiton nykyiselle strategialle, jossa tällä hetkellä panostetaan lasten voimisteluun. Seuraavaksi on luontevaa kiinnittää huomiota siihen, että seurakentän ilmiselvää nuorten toimintaan liittyvää osaamisvajetta vähennetään. Nyt tulee varmistaa, että tulevaisuudessa voimisteluseuroissa *pidetään nuoret mukana!*

Lähteet

- Blomqvist, M, Mononen, K, Koski, P, & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S, & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2019:1.
- Welk, G. The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*. 1999; volume 51, issue 1.
- Hakanen, T, & Myllyniemi, S, & Salasuo, M. (toim.) 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Itkonen, H, Lehtonen, K, & Aarresola, O.(toim.). 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen a. Keep youngsters involved. Luettavissa: <https://tools.kenniscentrumportenbewegen.nl/keep-youngsters-involved/tool/keep-youngsters-involved/> Luettu 11.1.2022.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen b. Manual. Luettavissa: <https://tools.kenniscentrumportenbewegen.nl/keep-youngsters-involved/hoofdstuk/manual/> Luettu 11.1.2022.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160926>. Luettu 25.1.2022.
- Kokko, S, Martin, L, Villberg, J, Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2019:1.
- Lagestad, P. 2019. Differences between adolescents staying in and dropping out of organized sport: A longitudinal study. *Journal of Physical Education and Sport* ®. Vol 19. Pp 444 – 452.

Laukkanen, A, Meklin, E, Palomäki, S & Huotari, P. 2021. Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.

Liikuntalaki. 21.4.2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu 25.1.2022.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 215–239.

Martin, L, Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Kokko, S, & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2019:1.

Mononen, K, Blomqvist, M, Koski, P, & Kokko, S. 2021. Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Kokko, S, Hämylä, R, & Martin, L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.

Murphy, J, Woods, C, Dijk, D, & Seghers, J. 2018. Factors and actions to prevent dropout in youth sport: results of a rapid review and expert opinions. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/ISPAH-2018-ePoster_JM-1.pdf. Luettu 10.1.2022.

Olympiakomitea. 2022. Lasten ja nuorten oikeus harrastamiseen on turvattava – liikkumattomuuden velkaa maksetaan vuosikymmeniä. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2022/01/10/lasten-ja-nuorten-oikeus-harrastamiseen-on-turvattava-liikkumattomuuden-velkaa-maksetaan-vuosikymmenia/> Luettu 17.1.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y Luettu 4.4.2022.

Osaamiskeskus Kentauri. 2021. Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. Luettavissa: https://kentauri.fi/wp-content/uploads/2021/09/Harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-elamassa_Artikkeli_7.9.2021.pdf. Luettu 25.1.2022.

Palomäki, S, Laherto, L, Kukkonen, T, Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. Liikunta & Tiede 53 (4), 92–98.

Pidetään nuoret mukana. Hyvien toimintatapojen ohjeet. 14 tekijää. 2019. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/Factsheet-14-Factors_Finnish.pdf. Luettu 11.1.2022.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vasankari, T, Jussila, A, Husu, P, Tokola, K, Vähä-Ypyä, H, Kokko, S & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Marko Kantomaa (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Weiss, M.R. 2000. Motivating kids in physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3 (11), 1–8.

Woods, C. & Murphy, J. Keep Youngsters Involved. Factors influencing sports dropout in 12–19-year-olds and the model. Luettavissa: <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/presentation-framework-KYI-.pdf>. Luettu 10.1.2022.

Working actions factor Autonomy. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-1-Autonomy_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Perceived Competence. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-2-Perceived-competence_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Relatedness. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-3-Relatedness_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Relatedness. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-3-Relatedness_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Learning climate. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-4-Learning-climate_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Cost. 2017. Luettavissa: https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-6-Cost_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Expectancies. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-7-Expectancies_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Values. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-8-Values_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Coach-Athlete Relationship. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-9-Coach-Athlete-Relationship_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Peer-Involvement. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-10-Peer-Involvement_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Prevention Policy. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-12-Prevention-Policy_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Accessibility. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-13-Accessibility_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Working actions factor Type of Sport Offer. 2017. Luettavissa:

https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/sites/32/factor-14-Type-of-sport-offer_Actions-for-clubs-and-coahces-.pdf Luettu 18.1.2022.

Liitteet

Kysely nuorten harrastustoiminnasta

Kiitos, kun vastaat kyselyyn!

Tämä kysely on tarkoitettu kaikille voimisteluseuroissa toimiville ohjaajille ja valmentajille, joiden ryhmissä on 11–19-vuotiaita harrastajia.

Testi täytetään anonyymina.

Kyselyn täyttäminen kestää n. 15–20 minuuttia.

Kyselyn runko:

Kyselyn esitietojen jälkeen arvioit 14 tekijän toteutumista omassa sekä seurasi toiminnassa.

Ensimmäisessä kysymyksessä arvioit aina omaa toimintaasi ohjaajana ja valmentajana. Toisessa kysymyksessä arvioit seurasi nuoriin kohdistuvia toimia.

Kysymysten alla on ”kommentteja” -laatikko, johon voi kirjata halutessaan huomioita ja ajatuksia.

Jokaisen sivun alkuun on koottu esimerkkejä, jotka helpottavat kysymyksen ymmärtämistä. Kysymykset pohjautuvat eurooppalaiseen Keep Youngsters Involved -projektiin.

Kiitos ajastasi!

.....

Lämmittelykysymykset

Mikäli ohjaat/valmennat useammassa seurassa, valitse vain yksi seura, jonka näkökulmasta vastaat kaikkiin kysymyksiin.

Seurani on lasten ja nuorten tähtiseura.

Kyllä

Ei

En ole varma

Olen ohjannut seurassani

Alle kaksi vuotta.

Yli kaksi vuotta.

Olen toiminut ohjaajana/valmentajana (voit laskea mukaan myös muista lajeista saadun kokemuksen)

Alle vuoden

2–3 vuotta

4–5 vuotta

yli 6 vuotta

Ohjattavieni ikä

Valitse useampi kohta, mikäli toiminnassa on eri-ikäisiä.

alle 11-vuotiaita

11–12-vuotiaita

13–15-vuotiaita

16–19-vuotiaita

yli 20-vuotiaita.

Ryhmäni

osallistuu kilpailutoimintaan

ei osallistu kilpailutoimintaan

toimivat erilaisin tavoittein. Osa ryhmistäni tähtää kilpailuihin ja osa ei.

Kiitos, siirrytään nyt itse kyselyyn.

1. Autonomia

Nuoren tulee kokea harrastustoiminta omaehtoisena ja että hän voi olla siinä aloitteellinen. Hänellä on oltava valinnanvapaus urheiluun liittyvien tekojen, ajatusten ja tunteiden suhteen.

Esimerkkejä

Ohjatessani voin huomioida autonomian esimerkiksi tällä tavalla

- kannustamalla nuoria keskustelemaan kanssani heidän tavoitteistaan ja toiveistaan
- kysymällä harjoituksen jälkeen mikä oli hauskinda ja hyödyntämällä tietoa seuraavassa harjoituksessa
- tukemalla nuoria saavuttamaan heidän omia tavoitteitaan
- antamalla nuorten vaikuttaa esim. alkulämmittelyihin

Seurani voi tukea nuorten kokeman autonomian toteutumista esimerkiksi näin

- seurassani on nuorisokomitea, joka osallistuu koko seuran kehittämiseen ja päätöksentekoon
- tarjoamalla erilaisia harrastusvaihtoehtoja, joista jokainen voi löytää itselleen sopivimman
- ottamalla nuoret mukaan suunnittelemaan ja organisoimaan uusjäsenhankintaa
- antamalla nuorten suunnitella ja järjestää omia tapahtumia

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina "jätä vastaus tyhjäksi" -painiketta janan oikealla puolella.

1. Miten hyvin autonomian tavoite toteutuu mielestäsi

1. ohjaus-/valmennustyössäsi

1. seuratoiminnassa

Kommentteja, vapaa sana

2. Koettu pätevyys / minäpystyvyys

Nuoren tulee luottaa siihen, että hän voi saavuttaa urheiluun liittyviä tavoitteita. Hänen tulee uskoa, että hän pärjää haastavissakin tilanteissa.

Esimerkkejä

Ohjatessani vahvistan nuorten pätevyyden ja minäpystyvyyden kokemista esimerkiksi

- kehumalla nuoria yrittämisestä ja kertomalla, että uskon heidän kykyihinsä
- suunnittelemalla harjoitukset niin, että ne ovat nuoren kehitystasolle sopivia – näin varmistan, että jokaisella on riittävät valmiudet oppia uusia asioita ja onnistua
- huomioimalla jokaisen nuoren erilaisuuden harjoitustilanteissa ja palautetta antaessani pyydän nuorta itseään arvioimaan omaa suoriutumistaan

Seurani tukee nuorten koetun pätevyyden ja minäpystyvyyden vahvistumista

- kannustamalla nuoria harrastajia mukaan ohjaajiksi tai apuohjaajiksi
- luomalla nuorille mahdollisuuksia olla mukana erilaisten tilaisuuksien ja tapahtumien organisoinnissa ja antamalla heille niissä vastuita ja tehtäviä, joissa he voivat onnistua
- tarjoamalla kokemuksia, joissa nuoret ovat mukana vaikuttamassa ympäristöönsä ja esimerkiksi auttamassa muita

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

2. Miten hyvin nuorten pätevyyden ja minäpystyvyyden kokemisen vahvistaminen toteutuu mielestäsi

2. ohjaus-/valmennustyössäsi

2. seuratyössä

Kommentteja, vapaa-sana

3. Joukkoon kuuluminen

Nuoren on tärkeää kokea ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne. Ryhmään kuulumisesta ja muiden kanssa olemisesta tulee saada hyväksytyksi tulemisen, kiintymyksen, lämmön ja turvallisuuden tunne.

Esimerkkejä

Ohjatesani vahvistan nuorten joukkoon kuulumista esimerkiksi näin

- olemalla aidosti läsnä. Kiinnitän huomiota mm. asentoihini ja puhelimen käyttöön, jottei käytökseni välitä väärää viestiä.
- luomalla harjoituksiin ilmapiirin, jossa nuorten on helppo tulla keskustelemaan kanssani niin iloisista kuin mieltä painavista asioista.
- varmistamalla, että keskustelen jokaisen nuoren kanssa harjoituksissa arvostamalla ja hyväksymällä erilaisuuden. Ymmärrän mm. erilaisten kulttuurien ja arvojen vaikuttavan nuorten harrastamiseen ja toimintaan osana ryhmää.
- puhumalla nuorille ryhmähengen tärkeydestä ja organisoimalla toimintaa, jossa yhteenkuuluvuus korostuu

Seurani voi tukea nuorten ryhmäytymistä esimerkiksi näin

- suunnittelemalla harjoitukset ja tapahtumat siten, että ne ovat nuorten mielestä trendikkäitä ja makeita
- ohjaamalla nuoria hyvään käytökseen ja muiden kunnioitukseen sekä käyttäytymään seuran sääntöjen mukaisesti. Näin kaikkien on mahdollista kokea hyväksyntää ja kuulumisen tunnetta.
- tarjoamalla paikan tehdä asioita yhdessä: urheilla, viettää vapaa-aikaa, keskustella ja tehdä läksyjä
- organisoimalla yhtenäiset seura-, ryhmä- tai esiintymisvaatteet

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

3. Miten hyvin joukkoon kuulumisen tunteen vahvistaminen toteutuu mielestäsi

3. ohjaus-/valmennustyössäsi

3. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

4. Oppimisilmapiiri

Nuoren tulee saada positiivista kannustusta läheisiltään kuten valmentajilta, ikätovereilta ja perheeltä työskennellessään ahkerasti. Nuoret oppivat yhteistyön avulla ja jokaisen mukanaolo on seuralle tärkeää.

Esimerkkejä:

Ohjatesani tuen hyvän oppimisilmapiirin muodostumista

- luomalla sosiaalisen ja hauskan liikuntailmapiirin, joka tukee taidonoppimista ja vahvistaa yhteishenkeä
- kohtelemalla kaikkia tasapuolisesti ja varmistamalla, että jokainen saa yhtäläisen mahdollisuuden osallistua taitoeroista huolimatta
- painottamalla harjoituksissa yrittämistä ja ponnistelua – oppiminen seuraa niitä automaattisesti
- käyttämällä opetustapoja ja -tehtäviä, jotka lisäävät nuorten välistä ryhmäytymistä ja kaverin tukemista sekä kannustamista

Seurani tukee nuorten hyvän oppimisilmapiirin muodostumista

- kouluttamalla seuramme nuorten ohjaajia ja valmentajia tavoista, joilla nuoret tulee huomioida ohjatessa
- huomioimalla ja palkitsemalla seuramme nuoria, jotka ovat onnistuneet tukemaan ryhmän hyvän ja positiivisen ilmapiirin luomista

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

4. Miten hyvän oppimisilmapiirin muodostumisen tukeminen toteutuu mielestäsi

4. ohjaus-/valmennustyössäsi
4. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

5. Ajan ja tavoitteiden tasapaino

Nuorten harrastustoiminta tulee järjestää siten, että kaikilla on mahdollisuus osallistua. Harjoitusajoissa on huomioitava harrastustaso (harraste-, edistynyt- tai talenttitaso) ja muistettava jättää riittävästi aikaa myös muille elämän osa-alueille.

Esimerkkejä:

Ohjaajana helpotan nuorten ajankäyttöä ja harrastuksiin osallistumista

- auttamalla ja tukemalla nuoria hallitsemaan ja järjestelemään aikataulujaan sekä olemaan tehokkaita
- kertomalla nuorille erilaisista mahdollisuuksista yhdistää harrastaminen koulunkäynnin/työn kanssa
- huomioimalla nuorten lukujärjestykset ja työajat harjoituksia suunnitellessani

Seurani tukee nuorten ajankäyttöä ja harrastuksiin osallistumista

- järjestämällä harrastuksia nuorille koulupäivän yhteydessä, lähellä koulua
- auttamalla yhteiskyytien järjestämisessä, mikäli harrastuspaikka on kaukana mahdollistamalla paikan esim. läksyjen tekoon, mikäli harjoitukset eivät sijoitu järkevästi lukujärjestyksen kanssa
- järjestämällä nuorille tilaisuuksia, joissa opetetaan nuoria ja vanhempia parempaan ajanhallintaan

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

5. Miten nuorten tukeminen ajan ja tavoitteiden tasapainon näkökulmasta toteutuu mielestäsi

5. ohjaus-/valmennustyössäsi

5. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

6. Kustannukset

Nuoren osallistuminen urheiluseuratoimintaan ei saa vaarantua toiminnan kustannusten takia. Seuran tulee pyrkiä aktiivisesti pitämään kustannukset alhaisina ja kertoa mahdollisista tukimuodoista, jotta kukaan ei tipahda taloudellisten esteiden takia.

Esimerkiksi:

Ohjaajana autan hallitsemaan harrastamisen kustannuksia

- pohtimalla tarkasti kaikkia hankintoja ja niiden välttämättömyyttä sekä vertailemalla hintoja
- luomalla kauden alussa budjetin, josta perheet näkevät jo ennakoon tulevat hankinnat
- kertomalla perheille erilaisista tuista, joita he voivat hakea

Seurani tukee harrastuskustannusten pitämistä alhaisina

- tarjoamalla edullisia tai ilmaisia ryhmiä nuorille
- kuvaamalla seuran nettisivuilla avoimesti harrastamisen kustannuksista eri ryhmissä ja tasoilla. Näin perheet voivat valita heti aluksi omaan talouteen sopivan harrastuksen ja seuran
- mahdollistamalla ja organisoimalla talkootyötä niin seurassamme kuin sen ulkopuolella kertomalla erilaisista tukimuodoista perheille

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

6. Miten osallistumiskustannusten hallinta toteutuu mielestäsi

6. ohjaus-/valmennustyössäsi

6. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

7. Odotukset

Nuoren tulee ymmärtää, mitä harrastustoiminta hänelle tarjoaa ja mitä häneltä siellä odotetaan. Seurojen ja ohjaajien tulee olla tietoisia nuorten odotusten muutoksista ja vaihtelusta iän, sukupuolen, kulttuurin ja sosioekonomisen aseman mukaan sekä huomioida ne toiminnassa mahdollisuuksien mukaan.

Esimerkiksi:

Ohjaajana huomioin nuorten odotukset

- kertomalla avoimesti harrastuskulttuurista ja ryhmän tavoitteista, eli onko toiminta kilpailullista vai vapaampaa harrastamista
- kertomalla nuorille tarkasti, mitä heiltä odotetaan ja mitä heidän pitää tehdä
- muodostamalla ryhmän toiminnalle selvät säännöt ja ohjeet esimerkiksi vaatetuksesta, harjoituksissa yrittämisestä, kiusaamisesta ja poissaloista
- kyselemällä harjoitusten aikana nuorilta kysymyksiä, joilla varmistan, että he ymmärtävät mitä pitää tehdä

Seurani huomioi nuorten odotukset

- luomalla nuorille ja heidän perheilleen mahdollisuuksia tutustua seuran toimintaan ja keskustella harjoittelusta, lajista sekä seuramme käytännöistä
- panostamalla seuran sisäiseen ja ulkoiseen viestintään

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina "jätä vastaus tyhjäksi" -painiketta janan oikealla puolella.

7. Miten hyvin toiminnan odotuksista viestiminen nuorille toteutuu mielestäsi

7. ohjaus-/valmennustyössäsi

7. seuratyössäsi

Kommentteja, vapaa sana

8. Arvot

Nuoren tulee arvostaa urheiluun osallistumisestaan sekä käsittää sen hyödyllisyys hänelle itselleen. Seurojen on arvostettava nuorten harrastustoimintaa, ymmärrettävä heidän osallistumisensa merkitys sekä edistettävä siihen liittyviä arvoja mahdollisuuksien mukaan.

Esimerkiksi:

Ohjaajana tuen nuorten arvojen toteutumista

- edistämällä luottamusta, arvostusta ja iloa ryhmän sisällä
- ohjaamalla nuoria pelaamaan reilusti, arvostamaan ja kunnioittamaan toisiaan ja toimimaan sääntöjen mukaan
- osallistamalla nuoret ryhmän sääntöjen tekoon ja varmistan, että ne ovat kaikkien hyväksymiä.

Seurani tukee nuorten arvojen toteutumista

- järjestämällä nuorille tilaisuuksia, joissa kerrotaan urheiluun liittyvistä hyödyistä niin elämäntavan, liikunnallisuuden ja osallisuuden näkökulmasta
- ohjaamalla perheitä kiinnittämään huomiota nuorten harrastamisen hyötyihin
- kehittämällä toimintatapoja, joilla nuorten lisäksi muukin perhe saadaan aktivoitua liikunnalliseen elämäntapaan

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

8. Miten nuorten harrastustoimintaan liittyvät arvot toteutuvat mielestäsi

8. ohjaus-/valmennustyössäsi

8. seuratyössäsi

Kommentteja, vapaa sana

9. Ohjaajan/valmentajan ja urheilijan välinen suhde

Nuoren ja valmentajan välisen suhteen tulee olla positiivinen. Heidän vuorovaikutuksensa tulee sisältää empatiaa, ymmärrystä, rehellisyyttä, tukea, yhteistyötä ja kunnioitusta.

Esimerkiksi:

Ohjaajana tuen suhdettani nuoriin

- olemalla aidosti läsnä harjoitustilanteissa ja osoittamalla olevani kiinnostunut heidän asioistaan
- olemalla saatavilla, mikäli heillä on kysymyksiä tai huolia ja olen valmis kuulemaan myös mahdolliset harmistuksen aiheet. Vastahakoisuuteen vastaan motivoimalla heitä eteenpäin.
- aistimalla nuorten tunnelmaa myös harjoitusten ulkopuolella
- ymmärtämällä, että nuorten haluavan, että heidän tunteitaan kunnioitetaan samalla tavalla kuin aikuisten ja huomioin toiveen kunnioittavalla käytöksellä.

Seurani tukee valmentajan ja urheilijan suhteen muodostumista

- lisäämällä ohjaajien pätevyyttä erilaisin materiaalein, näytetunnein ja seurantatehtävin
- muistuttamalla ohjaajia siitä, miksi nuoret osallistuvat seuratoimintaan ja mistä syystä he usein putoavat pois
- ohjaamalla nuoria Voimisteluliiton Sopu-toimintaan, jolla ehkäistään kiusaamista
- opastamalla miten tulee toimia, mikäli joutuu epäasiallisen käytöksen kohteeksi

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

9. Miten urheilijan ja ohjaajan/valmentajan välisen suhteen muodostumisen tukeminen mielestäsi toteutuu

9. ohjaus-/valmennustyössäsi

9. seuratyössäsi

Kommentteja, vapaa sana

10. Vertaisten osallistuminen urheiluun

Nuoren tulee saada kannustusta vertaisiltaan. Seurojen tulee tarjota nuorille paikkoja olla vuorovaikutuksessa muiden samanikäisten kanssa ja tukea kaverisuhteiden luomista tietoisesti sekä järjestelmällisesti. Kiusaamistilanteisiin tulee aina puuttua.

Esimerkiksi:

Ohjaajana tuen kaverisuhteiden luomista

- järjestämällä harjoituksia, joihin nuoret voivat tuoda ystäviään mukaan
- pyrkimällä pitämään hyvin ryhmäytyneen harrastusryhmän yhdessä mahdollisimman pitkään
- edistämällä hyvää harjoitteluilmapiiriä ja pyrkimällä valitsemaan harjoituksia, jotka vapauttavat ja keventävät tunnelmaa
- luomalla tehtäviä ja pelejä, joissa ryhmäläiset antavat toisilleen positiivista palautetta ja kannustavat toisiaan

Seurani tukee kaverisuhteiden luomista

- organisoimalla toimintaa koulupäivien yhteyteen, jolloin nuoret voivat helposti harrastaa yhdessä koulukavereidensa kanssa
- varmistamalla, että seuramme ryhmissä käytetään harjoitteita, jotka vahvistavat jokaisen jäsenen roolia ryhmässä eikä ketään jätetä yksin
- korostamalla, että seurassamme ei kiusata ja siihen puututaan aina (Sopu-toimintamalli)
- pyytämällä nuoria mainostamaan seuramme toimintaa omille ystävilleen eri kanavia pitkin

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina "jätä vastaus tyhjäksi" -painiketta janan oikealla puolella.

10. Miten vertaisten osallistuminen ja kaverisuhteiden tukeminen mielestäsi toteutuu

10. ohjaus-/valmennustyössäsi

10. seuratyössäsi

Kommentteja, vapaa sana

11. Vanhempien tarjoama tuki

Huoltajien tulee tukea ja kannustaa nuoria osallistumaan urheiluun. He voivat esimerkiksi rohkaista nuorta osallistumaan ja auttaa kuljettamalla harjoituksiin. Seurojen tehtävä on auttaa vanhempia nuoren tukemisessa, erityisesti niiden perheiden kohdalla, joissa nuoren lopettaminen on todennäköisempää.

Esimerkiksi:

Ohjaajana tuen nuorten vanhempia

- tutustuttamalla heidät seuraan ja lajiin sekä kannustamalla heitä mukaan seuratyöhön
- keskustelemalla heidän kanssaan heidän lapsensa kehityksestä, käytöksestä ja oppimista uusista taidoista
- muistuttamalla nuoria siitä, että heillä on vanhempiensa tuki

Seurani tukee nuorten vanhempia

- kutsumalla heitä seuran esittelytilaisuuksiin ja vapaaehtoisiksi seuran järjestämiin tapahtumiin
- selvittämällä heti nuoren ilmoittautumisvaiheessa vanhempien mahdollisuuksista osallistua seuran toimintaan, esim. vapaaehtoisena
- järjestämällä seuran sisäisiä tapahtumia, joihin on kutsuttu ohjaajat, nuoret ja vanhemmat
- ohjaamalla vanhempia tukemaan nuorensa kehittymistä esim. vapaa-ajan liikunnan avulla
- opastamalla tavoista tukea nuorta järkevien harrastustavoitteiden muodostamisessa

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

11. Miten vanhempien tukeminen mielestäsi toteutuu

11. ohjaus-/valmennustyössäsi

11. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

12. Ennalta ehkäisevät käytännöt

Seuran tulee tukea nuorten harrastamisen jatkamista. Seuralla tulee olla ennalta ehkäiseviä käytäntöjä, jotka lisäävät tietoisuutta lopettamiseen liittyvistä syistä ja vähentävät toiminnasta pois putoamista. Myös nuoret voivat toimia liikuntaan osallistumisen ja sitoutumisen puolesta puhujina.

Esimerkiksi:

Ohjaajana olen vähentänyt nuorten lopettamista ryhmissäni

- tiedostamalla erilaiset syyt nuorten lopettamisen taustalla ja pyrkimällä tietoisesti vähentämään niiden toteutumista omissa ryhmissäni
- keskustelemalla nuorten kanssa drop outista ja osoittamalla olevani kiinnostunut heidän vastauksistaan
- vaikuttamalla oman seurani harrastamisen lopettamiseen liittyviin käytäntöihin ja antamalla oman osaamiseni ja hyvät käytäntöni muiden saataville

Seurani on vähentänyt nuorten lopettamista

- luomalla seuraamme järjestelmän, jolla seurataan lopettamisen syitä ja kehitetään parannuksia, jotta yhä harvempi lopettaisi
- muokkaamalla seuramme valmennuslinjausta siten, että se asettaa nuoren keskiöön ja luo oikeanlaisen ympäristön pysyvyydelle
- järjestämällä seurani ohjaajille tilaisuuksia, joissa drop outista ja sen ehkäisemisestä keskustellaan

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina "jätä vastaus tyhjäksi" -painiketta janan oikealla puolella.

11. Miten ennalta ehkäisevät käytännöt mielestäsi toteutuvat

11. ohjaus-/valmennustyössäsi

11. seuratyössäsi

Kommentteja, vapaa sana

13. Saavutettavuus

Nuoren tulee voida käyttää liikuntapaikkoja helposti ja kätevästi. Seurojen tulee tehdä tilojen käytöstä turvallista ja helppoa niin nuorille kuin heidän perheilleen.

Esimerkiksi:

Ohjaajana varmistan saavutettavuuden

- varmistamalla ohjaustilanteessa käyttämäni tilan ja välineiden turvallisuuden aina ennen tuntia
- huolehdin jo ennakoon mahdolliset apuvälineet ja varmistan, että kulkuväylillä ei ole tavaraa
- varmistan, että käytän viesteissä ja puheessani selkosuomea ja että kaikki tietävät, miten ja mistä saavat lisätietoja

Seurani on varmistanut saavutettavuuden

- helpottamalla harjoitustilaan tulemistä: seura kertoo esim. nettisivuillaan, miten harjoituspaikalle voi kulkea julkisilla ja mistä oikean oven löytää.
- varmistamalla, että tila on niin toimiva, hyvin organisoitu ja turvallinen, että siellä on mahdollista järjestää laadukkaita harrastustunteja
- mahdollistamalla nuorten kokoontumisen seuran tiloihin myös harjoitusten ulkopuolella
- harjoituksia järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös koulujen läheisyydessä, jolloin osallistuminen helpottuu (kulkemisen kustannukset vähenevät ja matka-ajat lyhenevät)

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

13. Miten saavutettavuus mielestäsi toteutuu

13. ohjaus-/valmennustyössäsi

13. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana

14. Tarjolla oleva lajivalikoima

Nuoren tulee voida osallistua häntä kiinnostavaan harrastustoimintaan tasolla, joka hänestä tuntuu parhaalta (vrt. harrastus-/kilpataso). Seuran tulee tarjota nuorille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia harrastuksia ja järjestää mahdollisuuksien mukaan ryhmiä ja lajeja, joista nuori voi valita itselleen sopivan.

Esimerkiksi:

Ohjaajana tuen nuoria etsimään omaa juttuaan

- ymmärtämällä, että varhaisessa vaiheessa vain yhteen lajiin erikoistuminen saattaa vähentää mahdollisuuksia tutustua muihin lajeihin
- hyödynnän harjoittelussa erilaisia harjoitusmuotoja ja tehtäviä, jotta toiminta pysyy kiinnostavana
- mikäli nuori päättää lopettaa tai muuttaa toiselle paikkakunnalle, autan häntä löytämään uuden seuran tai harrastuksen

Seurani tukee nuorten ”oman jutun” etsimistä

- tarjoamalla erilaisia ja eri tavoitteilla toimivia ryhmiä, joista nuori voi valita itselleen sopivan
- tekemällä yhteistyötä koulujen ja naapuriseurojen kesken, jotta nuoret pääsevät kokeilemaan eri lajeja ja harrastuksia
- varaamalla ajan ja paikan myös nuorten vapaammalle liikkumiselle, pelailulle ja liikunnalle, jotta nekin nuoret saadaan mukaan, jotka eivät yleensä osallistu organisoituun ja järjestettyyn liikuntaan
- huomioimalla erilaiset liikkujaryhmät ja nuoren kypsymissvaiheet – esim. ennen ja jälkeen murrosiän olevat nuoret

Mikäli et osaa tai halua vastata johonkin kysymykseen paina ”jätä vastaus tyhjäksi” -painiketta janan oikealla puolella.

14. Miten nuorten harrastamisen tukeminen mielestäsi toteutuu

14. ohjaus-/valmennustyössäsi

14. seuratyössä

Kommentteja, vapaa sana