

Määttä Emmi & Virtanen Sara

**Monilajikerho-hankkeen pilotointi Kajaanissa -
lasten kokemusten kartoittaminen
tuntisuunnitelmien kehittämiseksi**



SALIBANDY

Love the way you play.

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus

Syksy 2022



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijät: Määttä Emmi & Virtanen Sara

Työn nimi: Monilajikerho-hankkeen pilotointi Kajaanissa - lasten kokemusten kartoittaminen tuntisuunnitelmien kehittämiseksi

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: lasten liikunta, liikuntamotivaatio, monilajikerho, motorisen perustaidot, taidon oppiminen

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle halustamme tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö ja kiinnostuksestamme lasten ja nuorten liikuntaa kohtaan. Koronapandemian aikana lasten ja nuorten liikunta vähentyi ja yksipuolistui entisestään, minkä takia aihe oli hyvin ajankohtainen. Aiheen valintaan vaikutti lajitaustamme salibandyntaustajina- ja valmentajina. Toimeksiantajana toimi Suomen Salibandyliitto, jolla oli meneillään monilajikerho-hankkeen pilotointi. Heillä oli tarve saada tietoa, kuinka monilajikerhon valmiit tuntisuunnitelmat ja kohderyhmä kohtaavat. Teimme yhteistyötä kajaanilaisen salibandyseura Papaksen kanssa, joka toimi monilajikerhon järjestäjänä. Pilotointi toteutettiin osana Harrastamisen Suomen mallia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli testata monilajikerho-hankkeen tuntisuunnitelmia ja selvittää niiden toimivuutta kartoittamalla osallistuneiden kokemuksia. Kohderyhmänä toimi 7–8-vuotiaat lapset. Tutkimuksen tavoitteena oli antaa hyödyllistä tietoa tuntisuunnitelmista niiden kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli laadullinen tutkimus. Tutkimuskysymyksissä otimme huomioon toimeksiantajan tarpeet, koska monilajikerho-hankkeen tuntisuunnitelmien toimivuudesta ei ollut aikaisempaa tutkittua tietoa. Aineistonkeruumenetelmänä toimi ryhmässä toteutettava teemahaastattelu. Haastatteluita oli yhteensä kuusi, jotta jokaisen tuntisuunnitelman toimivuudesta saataisiin tietoa. Aineiston analyysimenetelmänä käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten avulla saimme kartoitettua lasten ajatuksia monilajikerhosta. Lapset viihtyivät kerhossa ja heillä oli hauskaa. Lapset pitivät erityisesti temppuradoista ja salibandyn pelaamisesta. Harjoitukset olivat lasten ikään ja taitotasoon nähden sopivia, mikä vahvisti lasten liikuntamotivaatiota. Tasapainoa vaativat harjoitukset koettiin haastaviksi. Lapset olisivat halunneet vaikuttaa enemmän monilajikerhon sisältöön. Lapset oppivat monilajikerhossa uusia leikkejä ja pelejä. Salibandyn välineenkäsittelytaidot korostuivat uuden oppimisessa. Lapset saivat monilajikerhossa paljon onnistumisen kokemuksia, mikä tukee pätevyyden tunnetta. Lapset osasivat luetella eri liikuntalajeissa vaadittavia motorisia perustaitoja. Lasten mielestä liikuntataitojen oppiminen vaatii periksiantamattomuutta, rohkeutta ja positiivisen ilmapiirin. Lapset osallistuivat monilajikerhoon mieluisan sisällön ja yllätyksellisyyden vuoksi. Lapset kokivat monilajikerhon omana harrastuksenaan ja osana arkeaan.

Kehitysehdotuksena on tuntisuunnitelmien muokkaaminen ja kehittäminen tutkimuksen antaman tiedon perusteella. Tuntisuunnitelmia voisi kehittää muun muassa osallistamalla lapset sisällön suunnitteluun. Jatkotutkimuksena tuntisuunnitelmien toimivuutta voisi tutkia käyttämällä erilaista tutkimusmenetelmää, kuten havainnointia. Suomen Salibandyliitto on käyttänyt tutkimuksesta saatua tietoa hyväksi monilajikerhon käsikirjassa.

Abstract

Authors: Määttä Emmi & Virtanen Sara

Title of the Publication: Piloting the Multisport Club Project in Kajaani - Surveying Children's Experiences to Develop Lesson Plans

Degree Title: Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

Keywords: basic: children's exercise, exercise motivation, multisport club, motor skills, learning a skill

This thesis started out of the desire to conduct a research thesis and the authors' interest in children's and youth's exercise. During the corona pandemic, children's and young people's exercise decreased and became even more one-sided, which is why the topic was current. The choice of topic was influenced by the authors' sports background as floorball players and coaches. The client was the Finnish Floorball Association, which was piloting a multi-sport club project. They needed information on how the prepared lesson plans of the multisport club and the target group meet. The authors collaborated with the floorball club Papas from Kajaani, the organizer of the multisport club. The piloting was implemented as part of the Finnish Model of Activities.

The purpose of the thesis was to test the lesson plans of the multisport club project and determine their functionality by surveying the experiences of the participants. The target group was children aged 7–8. The aim of the thesis was to provide useful information about lesson plans for their development.

The research method of the thesis was qualitative study. In the research questions, the client's needs were considered. There was no previously researched information on the functionality of the lesson plans of the multisportclub project. Thematic group interview served as the data collection method. There was a total of six interviews in order to receive information about the functionality of each lesson plan. Inductive analysis was used as the content analysis method.

With the help of the research results, it was possible to survey children's thoughts about the multisport club. The children enjoyed the club and had fun. They liked especially the trick tracks and playing floorball. The exercises were suitable for the children's age and skill level, which strengthened the children's exercise motivation. Exercises requiring balance were perceived as challenging. The children would have liked to have more influence on the content of the multi-sport club. Children learned new games in the multi-sport club. The floorball equipment handling skills were emphasized in learning new skills. The children gained many experiences of success in the multisport club, which supports the feeling of competence. The children were able to list the basic motor skills required in different sports. According to the children, learning physical skills requires perseverance, courage and a positive atmosphere. The children participated in the multisport club because of the pleasant content and surprises. The children experienced the multisport club as their own hobby and part of everyday life.

The development proposal is to modify and develop lesson plans based on the information provided by the research. Lesson plans could be developed by involving the children in planning the content. As a follow-up study, the functionality of lesson plans could be studied using a different research method, such as observation. The Finnish Floorball Association has used the information obtained from the research in the multisport club handbook.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten motorinen kehitys ja oppiminen	3
2.1	Motorinen kehitys.....	3
2.2	Motorisen oppimisen vaiheet	5
2.3	Liikuntataidot	5
2.4	Siirtovaikutus	6
3	Lasten ja nuorten liikunnan monipuolisuus ja liikuntasuosituks	7
4	Motivaatio	9
4.1	Koettu pätevyys	10
4.2	Koettu autonomia	11
4.3	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus	12
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	13
6	Tutkimuksen toteutus	14
6.1	Tutkimusmenetelmä	16
6.2	Aineistonkeruumenetelmä	16
6.2.1	Teemahaastattelun suunnittelu	18
6.2.2	Teemahaastattelun aika ja paikka	19
6.2.3	Teemahaastatteluiden toteutus.....	20
6.3	Aineiston analysointi.....	21
7	Tutkimustulokset.....	24
7.1	Kokemukset monilajikerhosta ja sen sisällöistä	24
7.1.1	Haastavat harjoitukset	25
7.1.2	Helpot harjoitukset.....	26
7.2	Oppimiskokemukset ja oppimista auttavat tekijät.....	27
7.3	Onnistumisen kokemukset	28
7.4	Liikuntataidot ja niiden oppiminen	28
7.5	Syyt monilajikerhoon osallistumiselle	29
8	Johtopäätökset.....	31
9	Pohdinta	33

9.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	33
9.2	Aineistonkeruun arviointi	35
9.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
9.4	Ammatillinen kehittyminen	39
9.5	Jatkotutkimus- ja kehitysideat	40

Lähteet.....	42
--------------	----

Liitteet

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheen valintaa ohjasi oma lajitaustamme salibandynpelaajina- ja valmentajina. Jaamme myös yhteisen kiinnostuksen lasten ja nuorten monipuolista liikuntaa kohtaan. Aiheen ajankohtaisuutta tukee koronapandemian myötä merkittävä lasten liikkumisen vähentyminen ja yksipuolistuminen. Ero kahden vuoden takaiseen liikkumiseen on jopa kymmeniä prosentteja. Koronapandemian aikana lapset siirtyivät etäopetukseen ja iltaisin tapahtuva harrastustoiminta keskeytettiin, mikä vaikutti merkittävästi lasten ja nuorten liikkumisen vähentymiseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 4, 15.) Kiihtyvyyssanturimittausten perusteella perusopetuksen oppilaille kertyi keväällä 2020 noin 1 000–3000 askelta vähemmän päivässä kuin keväällä 2018. Ero oli merkittävä arkipäivisin, mutta ei kuitenkaan näkynyt viikonloppuisin. Tämä muutos selittyy vähentyneellä fyysisellä aktiivisuudella koulussa ja erityisesti koulumatkoilla. Koronapandemialla on ollut vaikutus lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden polarisoitumisen eli nuorten jakautumiseen yhä enemmän aktiivisiin ja vähemmän aktiivisiin liikkujiin. (Asunta, Kämppi & Tammelin 2022, 34.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Salibandyliitto, joka on valtakunnallinen vuonna 1985 perustettu liikunta- ja urheilujärjestö. Salibandyliiton tavoitteena on edistää, ohjata, valvoa ja kehittää salibandyn harrastamista Suomessa. (Suomen Salibandyliitto n.d.) Suomen Salibandyliitolla oli todellinen tarve meidän opinnäytetyöllemme. Salibandyliitto ja Voimisteluliitto ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön hanketuella käynnistäneet monilajikerho-hankkeen, jonka tarkoituksena on liikuttaa lapsia. Lajeina monilajikerhossa ovat voimistelu ja salibandy. Hankkeen tavoitteena on kehittää lasten motorisia perustaitoja mahdollisimman vähäisillä välineillä erilaisten leikkien ja pelien avulla. (Welling 28.11.2021.)

Hankkeen myötä halutaan mahdollistaa lapsille monipuolinen matalan kynnyksen liikuntaharrastus, jonka avulla auttaa lapsia löytämään oma tapansa liikkua iloiten ja nauttien. Hanke tarjoaa seuroille toimintamallin, jolla laajentaa matalankynnyksen liikuntatarjontaa lapsille alueellisesti päiväkoteihin, kouluihin ja iltapäiväkerhoihin. Yhteistyö lajiliittojen välillä, vahvistaa ajatusta liikkumisen tärkeydestä lajien kilpailun sijaan. Hankkeen tavoitteena on myös saada uusia harrastajia lajien pariin. Salibandyliitto haluaa saada toimintaansa mukaan enemmän tyttöjä, kun taas Voimisteluliitto enemmän poikia. (Welling 28.11.2021.)

Monilajikerho-hankkeen ensimmäinen vaihe eli tuntisuunnitelmien suunnittelu on valmis ja tarkoituksena on aloittaa hankkeen toinen vaihe eli pilotointi. Salibandyliitto haluaa saada tietoa

monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta ja soveltuvuudesta kohderyhmälle. Pohjana tuntisuunnitelmissa toimii vuoden 2014 opetussuunnitelman motoristen perustaitojen oppimisen tavoitteet. Tuntisuunnitelmiin on merkitty selkeästi, mitä motorisia taitoja tunnin harjoitteet kehittävät. Monilajikerho on jaettu kuuteen kolmen viikon jaksoon. Ensimmäisellä kerralla opetellaan ja kahdella seuraavalla kerralla harjoitellaan opittuja taitoja. (Welling 28.11.2021.)

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Salibandyliitolle tietoa monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta lasten kokemusten kautta, jotta tuntisuunnitelmia voidaan muokata ja kehittää kohderyhmälle sopiviksi. Tarkoituksena on testata tuntisuunnitelmien toimivuutta ja kartoittaa monilajikerhoon osallistujien kokemuksia käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen kohderyhmänä on 7–8-vuotiaat monilajikerhoon osallistuvat lapset. Tutkimme kohderyhmän kokemuksia monilajikerhosta ryhmässä toteutettavien teemahaastatteluiden avulla. Opinnäytetyön tekijöinä toimimme monilajikerhon ohjaajina sekä tutkimuksen toteuttajina. Suoritamme kuusi ryhmähaastattelua tutkiaksemme jokaisen tuntisuunnitelman toimivuutta. Tutkimus on ajankohtainen, koska monilajikerhon tuntisuunnitelmista ei ole aikaisempaa tutkittua tietoa. Työllä haluamme olla mukana lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön toteutuksessa teemme yhteistyötä kajaanilaisen salibandyseura Papaksen kanssa, joka järjestää Harrastamisen Suomen mallin kerhoja. Monilajikerhon pilotointi toteutetaan osana Harrastamisen Suomen mallia, johon kerhoa on suositeltu toteutettavaksi. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tarjota lapsille maksuton ja mieluisa harrastus koulupäivän yhteydessä. Kouluympäristössä tarjottava harrastustoiminta takaa koulun lapsille tasavertaisen mahdollisuuden osallistua toimintaan turvallisessa ja tutussa paikassa. Harrastamisen avulla tuetaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa tarkoituksena on osallistaa lapsia toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 9–33.) Opinnäytetyössämme noudatamme tuntisuunnitelmia, mutta tutkimalla lasten kokemuksia monilajikerhosta mahdollistamme lasten osallistumisen kerhon kehittämiseen. Lapsilla on oikeus tulla kuulluksi ja olla aktiivisina osallistujina heitä koskevissa tutkimusprosesseissa tiedon tuottajina (Raittila, Vuorisalo, Rutanen 2017, 312–313).

2 Lasten motorinen kehitys ja oppiminen

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla halutaan päästä johonkin tiettyyn päämäärään tai reagoidaan ympäristön asettamiin vaatimuksiin (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 14). Ymmärtääksemme, kuinka lapsi omaksuu motorisia taitoja ja hänestä tulee taitava liikkuja, meidän on yhdistettävä tietoa motorisen kehityksen ja motorisen oppimisen aloilta. Tutkimustieto motorisesta kehityksestä ja oppimisesta auttavat ymmärtämään lapsen motorista käyttäytymistä. Näiden kahden tekijän välinen suhde tarjoaa monipuolisen käsityksen, siitä miten lapsen motoristen taitojen kehittyminen tapahtuu. (Donnelly, Mueller & Gallahue 2017, 34.)

2.1 Motorinen kehitys

Motoristen taitojen oppiminen on keskeinen osa lasten liikuntakasvatusta (Jaakkola 2013, 176). Motorinen kehitys kuvaa jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Motorisen kehityksen kolmannessa vaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. Vaihe ajoittuu noin kolmannen ikävuoden alusta seitsemännen ikävuoden loppuun. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195–196.) Motoriset perustaidot jaetaan Gallahuen ja Donnelyn (2007) mukaan tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin (taulukko 1) (Kalaja & Jaakkola 2015, 196; Kalaja & Kalaja 2022, 23). Motoristen perustaitojen hallitseminen laajalla liikevarastolla helpottaa ja tehostaa lajitaitojen oppimista (Kalaja & Kalaja 2022, 23). Erikoistuneiden liikkeiden vaihe on 7–15 ikävuoden välissä, jolloin opitaan lajitaitoja. Tässä vaiheessa lapsi on usein kiinnostunut urheilulajeista ja uuden oppimisesta (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot. (Gallahue & Donnelly 2007).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Taivuttaminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinnittäminen
Kieriminen	Hyppääminen tasajalkaa	Potkaiseminen
Kääntyminen	Loikkaaminen	Vangitseminen
Heiluminen	Kinkkaaminen	Iskeminen
Yläsalaiset asennot	Rytmissä hyppääminen	Sormilyönti
Pyöriminen	Laukkaaminen	Pomputtelu
Alastulot ja pysähdykset	Liukuminen	Vierittäminen
Väistäminen	Kiipeäminen	Ilmasta potkaiseminen
Tasapainoilu		

Lasten motorisen kehittymisen nopeudessa on eroja, jotka aiheutuvat perimästä, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Motorisen kehittymisen kautta lapsen taidot paranevat. Lapsen ja kasvuympäristön väliseen vuorovaikutukseen tulee lisää ulottuvuuksia. Tämä tarjoaa mahdollisuuksia uusien motoristen taitojen oppimiselle. Esimerkiksi kävelemään oppiminen mahdollistaa entistä monipuolisemman vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. (Jaakkola 2010, 76.) Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua (Finni 2017, 21).

Tutkimukset osoittavat suomalaisten lasten ja nuorten liikuntataidoissa olevan sukupuolieroja. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet tyttöjen olevan poikia parempia tasapainotaidoissa. Tämä ero selittyy tyttöjen taipumuksessa harrastaa enemmän tasapainoa vaativia liikuntamuotoja, kuten tanssia ja muita rytmiä edellyttäviä liikuntalajeja. (Jaakkola 2017, 164.) Vuoden 2016 tutkimuksessa: ”3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot”, tarkoituksena oli selvittää, millaiset olivat 3–10-vuotiaiden suomalaisten lasten motoriset taidot vuonna 2015. Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että liikkumistaidot ovat helpompia taitaa kuin välineenkäsittelytaidot. Liikkumistaidoissaan tytöt ja pojat eivät juuri eronneet toisistaan. Tutkimuksessa pojat olivat kuitenkin tilastollisesti tyttöjä parempia välineenkäsittelytaidoissa jokaisessa ikäluokassa. Tämä ero sukupuolten välisissä välineenkäsittelytaidoissa voi selittyä sillä, että poikia rohkaistaan enemmän erilaisten pallopelien pariin. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 53.)

2.2 Motorisen oppimisen vaiheet

Liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa harjoittelulla aikaansaattua kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin kyvyssä tuottaa liikettä. Liikuntataitojen oppimisen voi havaita suoritusten paranemisesta ja yhdenmukaistumisesta. Opitusta taidosta tulee pysyvä ominaisuus, jota voi soveltaa erilaisissa ympäristöissä. (Jaakkola 2010, 31.) Liikuntataitojen oppiminen vaatii oppijalta pitkäjänteistä harjoittelua (Kalaja & Kalaja 2022, 101).

Motorisessa oppimisessa voidaan tunnistaa kolme erilaista vaihetta, jotka ovat taitojen oppimisen alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiatiivinen vaihe sekä lopullinen oppimisen vaihe eli autonominen vaihe (Kalaja & Jaakkola 2015, 203; Kalaja & Kalaja 2022, 122–123). Alkuvaiheessa korostuu kognitiivinen toiminta, sillä alkuvaihe vaatii paljon ajattelua ja tarkkaavaisuutta. Oppija pyrkii ymmärtämään ja analysoimaan, mikä on opittavan liikkeen idea esimerkiksi keskustelemalla itsensä kanssa. Oppija kokeilee erilaisia tapoja, kuinka suorittaa liike. Tässä vaiheessa liikkeet ovat usein jäykkiä ja suoritusten välillä on suurta variaatiota. (Kauranen 2011, 356–357; Kalaja & Kalaja 2022, 122.) Harjoitteluvaiheessa suoritukset ovat jo yhdenmukaisempia ja oppija ymmärtää taidon kokonaisuutena. Oppija tekee lukuisia toistoja motivoituneesti korjaten virheitään, jotta suorituksesta tulisi mahdollisimman tehokas ja rento. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203.) Lopullisessa oppimisen vaiheessa opitusta taidosta tulee sujuva kokonaisuus, jolloin oppija toteuttaa taidon automaattisesti. Tässä vaiheessa oppija pystyy kiinnittämään enemmän huomiota ympäristöönsä. Esimerkiksi joukkuelajeissa, kuten pallopeleissä oppijan huomio keskittyy enemmän pelitilanteen ja muiden pelaajien sijainnin havainnointiin sekä ennakkointiin. (Kauranen 2011, 358–359.)

2.3 Liikuntataidot

Liikuntataidot saavutetaan harjoittelemalla. Taitoja voidaan luokitella monella erilaisella tavalla. Taidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, yksittäisiin, sarjamaisiin ja jatkuviin taitoihin sekä avoimiin ja suljettuihin taitoihin. (Kalaja & Kalaja 2022, 20.)

Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan suurilla lihasryhmillä tehtyjä isoja liikkeitä, kuten juoksemista ja hyppimistä. Hienomotoriset taidot tehdään pienillä lihaksilla ja niiden suorittaminen vaatii yksityiskohtaista tarkkuutta. Esimerkiksi pienien esineiden käsittelyssä

vaaditaan hienomotorisia taitoja. Useat liikuntataidot vaativat molempia motorisia elementtejä. (Kalaja & Kalaja 2022, 20.)

Toinen tapa luokitella taitoja, on jakaa taidot yksittäisiin, jatkuviin ja sarjamaisiin taitoihin. Yksittäisellä taidolla on selkeä alku ja loppu, kuten keihäänheitto. Jatkuvassa taidossa liike toistuu usean kerran, kuten hiihdossa ja uinnissa. Liikkeen loppumisen määrittää jokin ulkoinen tekijä, kuten maaliviiva. Sarjamaisissa taidoissa liikkeet muodostavat kokonaisuuden, kuten telinevoimistelun akrobatiasarjoissa. (Kalaja & Kalaja 2022, 20–21.)

Kolmas tapa luokitella taitoja, on jakaa ne suljettuihin ja avoimiin taitoihin. Suljetussa taidossa henkilö pystyy hallitsemaan liikkeen ajoitusta muuttumattomassa ympäristössä. Avoimessa taidossa, kuten pallopeleissä ympäristö muuttuu jatkuvasti antaen henkilölle erilaisia reagoitavia ärsykeitä. (Kalaja & Kalaja 2022, 22.)

2.4 Siirtovaikutus

Siirtovaikutuksella tarkoitetaan opitun taidon toteuttamista erilaisissa ympäristöissä tai opitun taidon vaikutusta uuden taidon oppimisessa. Positiivinen siirtovaikutus tarkoittaa, että aiemmin opittu taito auttaa uuden taidon oppimisessa. (Jaakkola 2017, 151.)

O'Keeffen, Harrisonin ja Smythin (2007) tutkimus on hyvä esimerkki siirtovaikutuksen toteutumisesta. Tutkimuksessa 15-vuotiaista nuorista koostuvalle tutkimusryhmälle opetettiin yliolanheittoa, joka on yksi motorisista perustaidoista. Tutkimusryhmän nuoret kehittivät yliolanheiton lisäksi sulkapallon clear-lyönnissä sekä keihäänheitossa verrattuna ryhmään, jolle ei opetettu yliolanheittoa. Tutkimuksen tulos osoittaa, että motoristen perustaitojen hallitseminen on edellytys lajitaitojen oppimiselle. Organisoidussa lasten ja nuorten liikunnassa tulee varmistaa riittävä motoristen perustaitojen opettaminen yksilöllisen kehityksen mukaisesti. (Jaakkola 2013, 176.) Motoristen perustaitojen hallitsemisella on myös vaikutusta lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen (Jaakkola 2016, 20).

Negatiivinen siirtovaikutus tarkoittaa, että opittu taito estää tai hidastaa uuden taidon oppimista. Esimerkiksi sulkapallon peruslyönnissä käytetään rannetta voiman tuottamisessa, kun taas tenniksen peruslyönnissä ranne on liikkumaton ja passiivinen. Sulkapallon pelaajan voi olla vaikea oppia tenniksen peruslyönti, jos hänellä ei ole aikaisempaa kokemusta tenniksen peruslyönnin tekniikasta. (Kalaja & Jaakkola 2015, 201.)

3 Lasten ja nuorten liikunnan monipuolisuus ja liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa kerrotaan, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lasten ja nuorten tulisi harrastaa hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikuntasuosituksena on liikkua monipuolisesti yksi tunti päivässä. Kestävyystyypistä liikuntaa tulisi harrastaa kolmena päivänä viikossa. Luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa tulisi myös harrastaa kolmena päivänä viikossa. Liikuntasuositus voi täyttyä tasaisesti päivän aikana kertyvien lyhyiden liikuntatuokioiden avulla. Pitkäkestoista paikallaanoloa tulee välttää. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2021, 11–15.)

Lasten ja nuorten liikunnassa keskeisintä on monipuolisuus. Monipuolisuudella tarkoitetaan, että lapsi harjoittelee eri liikuntalajeja lapsuudessaan. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.) Liikunnan tulee olla monipuolista ja paljon toistoja sisältävää, jotta erilaiset liikuntataidot ja motoriset taidot kehittyvät (Opetus ja kulttuuriministeriö 2021, 14–15). Monipuolisuus voidaan mahdollistaa vaihtelemalla välineitä, harjoituksia ja liikkumisympäristöä sekä hyödyntämällä vuodenaikoja (Kalaja & Jaakkola 2015, 194). Erityisesti voimistelu toimii hyvänä esimerkkinä lapsen liikunnallisia ominaisuuksia monipuolisesti kehittävänä lajina. Terveystieteiden näkökulmasta on tärkeää, että elimistöä kuormitetaan mahdollisimman monipuolisesti. (Finni 2017, 23.)

Monilajisuus kehittää monipuolisesti lasten sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Parhaimmillaan monilajisuudessa yhdistetään harjoituksellisia ja kilpailullisia elementtejä eri lajeista erilasten harjoitusten avulla. Yksilölajeissa lapsi ottaa vapaasti vastuuta omasta tekemisestään ja suorituksistaan. Joukkuelajeissa korostuu sosiaalinen puoli yhdessä tekemisen kautta. Monilajisuuden tuomat hyödyt saavutetaan parhaiten yhdistämällä lajeja, joissa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset osa-alueet korostuvat eri tavoin. (Finni 2015, 323–324.)

Useamman liikuntalajin harrastaminen lapsuudessa vaikuttaa positiivisesti liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen (Hämäläinen 2015, 29). Norjalaistutkimuksessa on todettu, että lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuva samanaikainen useamman liikuntamuodon harrastaminen on yhteydessä varhaisaikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen (Finni 2017, 26). Monilajisuuden myötä liikunnankokonaismäärä nousee ja harjoittelun monipuolisuus paranee. Usean lajin kokeilemisen myötä lapsen on mahdollista löytää itselleen parhaiten sopiva liikuntamuoto. (Hämäläinen 2015, 29.) Monipuolisen liikuntaharrastamisen mahdollistamiseen vaikuttaa merkittävästi eri urheiluseurojen välinen yhteistyö. Seurojen tulee kommunikoida keskenään, jotta he mahdollistavat lapsille ja nuorille useissa seuroissa toimimisen ja

harrastamisen kehitystä edistävällä tavalla. Tämä vaatii seuroilta suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä positiivisella ja joustavalla asenteella. Esimerkiksi yhden lajin harjoitusmäärää ei saa nostaa liian suureksi, jotta muidenkin liikuntalajien harrastaminen mahdollistuu. (Finni 2015, 324.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntasuosituksen toteutumista. Arviointikriteerinä käytettiin sitä lasten ja nuorten osuutta, jotka liikkuvat reippaasti tai rasittavasti jokaisena mittauspäivänä vähintään tunnin ajan. 7-vuotiaista liikuntasuosituksen saavutti peräti 71 prosenttia, 9-vuotiaista reilu puolet, 11-vuotiaista 41 prosenttia, 13-vuotiaista lähes viidesosa ja 15-vuotiaista joka kymmenes. 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista kaiken kaikkiaan 32 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen, kun tarkastelu vakioitiin ikäryhmän ja sukupuolen mukaan. Tutkimuksesta selvisi lasten ja nuorten liikkuvan arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuisin. Erityistä huomiota tutkimuksessa herätti lasten ja nuorten liikkumisen vähentyminen iän myötä. Lisäksi kaikissa ikäryhmissä pojat liikkuvat reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt. (Husu, Jussila, Tokola, Vasankari & Vähä-Ypyä 2019, 35–39.)

4 Motivaatio

Motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Motivaatio toimii eräänlaisena energianlähteenä ja kannustimena tavoitteellisessa toiminnassa. Henkilön yrittäessä saavuttaa tietyn päämäärän tai normin, ohjaa motivaatio toimintaa tätä kohti. (Liukkonen & Jaakola 2017, 131.) Motivaatio määrittää toiminnan alun, suunnan, voimakkuuden ja keston (Kalaja & Kalaja 2022, 161). Motivoitunut henkilö tekee elämässään valintoja, jotka palvelevat asetettua tavoitetta. Perimmäinen kysymys motivaation takana on aina miksi. Miksi osallistumme toimintaan? Käytännössä motivaatio ilmenee yritteliäisyytenä, sitoutuneisuutena ja itsensä haastamisena. Edellä mainitut asiat toimivat myös avaimina kehittymiselle. (Liukkonen & Jaakola 2017, 131.) Ohjatun liikunnan yhtenä keskeisimpänä tehtävänä on herättää ja ylläpitää innostusta liikuntaan ja vahvistaa liikuntamotivaatiota, jonka takia on tärkeää luoda olosuhteet, joissa motivaatio säilyy ja jatkaa kehitystään. (Lintunen 2015, 79.)

Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan juuri toiminnan itsensä vuoksi, jolloin toiminta edustaa aidosti autonomista motivaatiota. Tällöin toimintaan ei vaikuta ulkoiset tekijät, vaan motiiveina toimii positiiviset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Ulkoinen motivaatio puolestaan näyttäytyy toimintana, jota ohjaa jokin ulkoapäin. Toimintaan osallistumisen syynä voi tällöin olla esimerkiksi palkinto tai toisen henkilön aiheuttama paine. Hetkellisesti ulkoiset motiivit voivat olla toimiva ratkaisu, mutta pitkällä tähtäimellä eivät, sillä ulkoisen motivaation hävitessä toimintakin usein loppuu. Pysyvyyden takia sisäinen motivaatio onkin parempi motivaation lähde. (Liukkonen & Jaakola 2017, 136–137.)

Sisäisen motivaation syntyminen kannalta on tärkeää, että kolme perustarvetta täyttyy. Näihin perustarpeisiin kuuluu kokemus siitä, että osaa, oppii ja pärjää eli kokemus omasta liikunnallisesta pätevyydestä. Toinen tärkeä perustarve on autonomian kokemus eli tunne siitä, että pystyy tekemään valintoja ja vaikuttamaan omaan harrastukseen ja harjoitteluun. Kolmantena on kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta eli tunne siitä, että tulee hyväksytyksi ja on osa ryhmää, jossa tuntee olonsa turvalliseksi. Näiden perustarpeiden ollessa kunnossa motivaatio kasvaa ja säilyy. (Lintunen 2015, 79.) Seuraavassa kolmessa alaluvussa tarkastellaan paremmin näitä ihmisen sisäisen motivaation perustarpeita.

4.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys kuvaa henkilökohtaista tuntemusta omista kyvyistä ja niiden riittävydestä ihmisen toimiessa erilaisten haasteiden ja tehtävien lomassa (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134). Mitä pätevämmäksi itsensä tuntee, sitä suurempaa on sisäinen motivaatio. Pätevyyden tunne edesauttaa yksilöllistä kehitystä ja oppimista. (Kalaja & Kalaja 2022, 162.) Pätevyyden kokemukset voidaan jakaa eri pätevyysalueisiin, joista yksi on fyysinen pätevyys, jolla tarkoitetaan ihmisen kokemusta omista fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten kehosta ja liikuntataidoista. Yksilöllistä on se, kuinka tärkeäksi kukin kokee eri pätevyysalueet. Kyvykkyys eri pätevyysalueilla voi merkitykseltään vaihdella paljon eri ihmisten välillä ja esimerkiksi onnistumisen kokemukset tietyllä osa-alueella voivat olla voimakkaampia. Parhaimmillaan ohjattu liikunta voi edesauttaa lapsen pätevyyden kokemuksia omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä lisätä luottamusta omasta suoriutumisesta liikkumista vaativissa tehtävissä. Merkitykselliseksi tässä nousee henkilön tehtävästä itsestään, ympäristöstä ja ohjaajalta saatu palaute, jolla voi olla suuri vaikutus onnistumisen tunteeseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–135.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen: ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa”, mukaan koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio ovat vahvoja liikuntakäyttäytymisen ennustetekijöitä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että enemmistö nuorista kokee oman liikunnallisen pätevyytensä melko hyväksi. Pojat tuntevat olevansa liikunnallisesti pätevämpiä kuin tytöt. Tytöt puolestaan arvioivat monet liikuntamotivaatiotaan säätelevät tekijät, kuten asenteen liikuntaa kohtaan ja kyvyn hallita liikuntakäyttäytymistä positiivisemmiksi. Koettu liikunnallinen pätevyys on korkeampi liikunnallisesti aktiivisemmilla lapsilla. Merkittävin ero koetussa liikunnallisessa pätevyydessä on eniten ja vähiten liikkuvien lapsien ja nuorien välillä. Tutkimuksesta kävi ilmi koetun liikunnallisen pätevyyden ja liikuntamotivaatiota säätelevien tekijöiden laskevan iän myötä. Koettu itsemäärääminen, kuitenkin kasvoi hieman iän myötä. (Laukkanen, Lintunen & Polet 2019, 77–78.)

Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin todennäköisyys liikuntaharrastuksessa jatkamiselle kasvaa (Lintunen 2017, 83). Omaan pätevyyden ja onnistumisen tunteeseen voi vaikuttaa kaksi toistensa kanssa hyvin erilaista tapaa, joita kutsutaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudeksi. Tehtäväsuuntautunut ihminen kokee pätevyyden tunnetta omasta kehittymisestä ja parhaansa yrittämisestä. Tällöin pätevyyden tunne on lähtöisin omasta suorituksesta ja sen paranemisesta. Tehtäväsuuntautuneelle oman suorituksen vertaaminen muiden suorituksiin on toissijaista. Ominaista hänelle on halu kehittyä

ja haastaa itseään entistä parempiin suorituksiin. Minäsuuntautuneisuus puolestaan perustuu pitkälti sosiaaliseen vertailuun ja vallitseviin normeihin. Tällainen ihminen peilaa itseä ja omia suorituksiaan suhteessa toisiin ja keskittyy tällöin kilpailulliseen lopputulokseen. Pätevyyden tunne syntyy, kun henkilö onnistuu suorituksessa muita paremmin tai pääsee samaan tulokseen pienemmällä panostuksella kuin joku toinen. Näin ollen suoriutuessaan muita huonommin hän ei ole tyytyväinen, vaikka suoritus olisi ollut hänen taitotasoonsa nähden hyvä. Minäsuuntautunut saattaa onnistumisen takaamiseksi valita itselleen liian helppoja tai vaikeita tehtäviä varmistaakseen onnistumisen tai hakeakseen etukäteen selitystä epäonnistumiselle. Näin riski suoriutua omia kykyjä heikommin kasvaa huomattavasti. (Liukkonen & Jaakola 2017, 138–139.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan piirteitä molemmista tavoiteperspektiiveistä on kaikissa ihmisissä. Tasapainon saavuttamiseksi on kuitenkin hyvä, ettei minäsuuntautuneisuus ole liian dominoivaa. On siis tärkeää varmistaa riittävä tehtäväsuuntautuneisuus mahdollisimman positiivisen liikuntakokemuksen saavuttamiseksi. Kilpaileminen ja kilpailuvietti eivät siis sinänsä ole pahasta, kunhan henkilöt omaavat tarpeellisen määrän tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakola 2017, 140.)

4.2 Koettu autonomia

Koetulla autonomialla tarkoitetaan mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan tekemiseen ja sen säätelyyn. Toiminta kumpuaa omasta tahdosta ja haluista eikä ole kenenkään tai minkään ulkopuolisen tekijän painostamaa tai pakottamaa. Kokemus autonomiasta syntyy ihmisen tuntiessa päätösvaltaa omasta toiminnasta ja omista valinnoista. Liikuntamotivaation kehittymisen näkökulmasta autonomian kokemukset ovat hyvin tärkeitä, sillä ne vaikuttavat olennaisesti motivaation kehittämisessä sisäiseksi tai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakola 2017, 133.)

Autonomian tunnetta voidaan edistää jakamalla vastuuta sekä osallistamalla suunnitteluun ja toteutukseen. Samalla edistetään myös sisäistä motivaatiota, koettua pätevyyttä ja liikuntaaktiivisuutta. (Liukkonen & Jaakola 2017, 133.) Autonomian kannalta on myös tärkeää, että kaikilla on taidoista riippumatta merkittävä rooli yhteisessä toiminnassa (Kalaja & Kalaja 2022, 162).

4.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta joukkoon kuulumisesta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus kuvastaa tunnetta turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta ryhmän sisällä toimittaessa. Yhteenkuuluvuuden tarve näkyy jokaiselle luontaisena haluna kuulua osaksi ryhmää ja näin saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistaa merkittävästi liikuntamotivaatiota. On myös todettu yhteenkuuluvuudentunteen olevan yhteydessä yritteliäisyyden lisääntymiseen liikuntakerroilla. (Liukkonen & Jaakola 2017, 134.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on vahvaa, kun kaikki kokevat aidosti kuuluvansa ryhmään ja jokaiselle pätevät samat pelisäännöt (Kalaja & Kajala 2022, 162). Positiivisen ilmapiirin vallitessa tavoitteet, hyvät suoritukset ja oppiminen saavutetaan parhaiten. Turvallisessa ryhmässä uskalletaan kertoa omista tuntemuksista ja osallistutaan aktiivisesti toimintaan. Tällaisessa ryhmässä kaikkien tarpeet otetaan tasapuolisesti huomioon. (Lintunen 2015, 85.)

Ohjaaja on tärkeässä osassa luottamuksellisen, avoimen ja innostavan ilmapiirin luomisessa, joka vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ystävällinen, välittävä ja helposti lähestyttävä ohjaaja edistää kokemusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta merkittävästi. Ohjaajan lisäksi myös muilla ryhmään kuuluvilla on suuri merkitys yhteenkuuluvuuden kokemuksen kannalta. Kaikkien ryhmään kuuluvien tulee esimerkiksi kunnioittaa toisiaan, kannustaa ja antaa jokaiselle rauhaa toimia. (Lintunen 2015, 85.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on testata monilajikerhon tuntisuunnitelmia ja kartoittaa monilajikerhoon osallistujien kokemuksia teemahaastattelujen avulla. Lasten kokemusten avulla selvitämme monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuutta, sopivuutta kohderyhmälle ja syitä osallistua monilajikerhoon. Lisäksi selvitämme lapsien ajatuksia liikuntataidoista ja niiden oppimiseen vaikuttavista tekijöistä. Kohderyhmäksi on rajattu 1–2-luokkalaiset eli ikäjakaumaltaan 7–8-vuotiaat lapset.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Salibandyliitolle tietoa monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta lasten kokemusten kautta, jotta tuntisuunnitelmia voidaan muokata ja kehittää kohderyhmälle sopivammiksi. Monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta ei ole aikaisempaa tutkittua tietoa, joten tutkimus on ajankohtainen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaiseksi lapsi kokee monilajikerhon sisällöt?
 - 1.1 Millaisia oppimiskokemuksia lapsi saa monilajikerhosta?
 - 1.2 Millaisia onnistumisenkokemuksia lapsi saa monilajikerhosta?
2. Mitä lapsi ajattelee liikuntataitojen ja motoristen taitojen oppimisesta?
3. Miksi lapsi osallistuu kerhoon?

6 Tutkimuksen toteutus

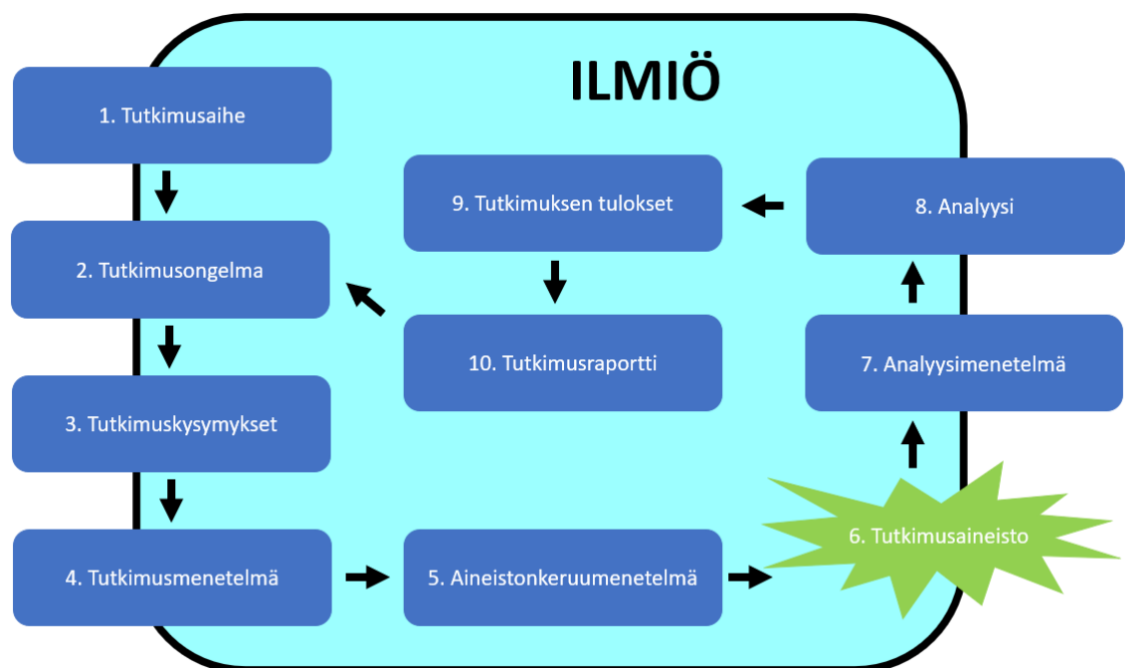
Salibandyliitto ja Voimisteluliitto ovat käynnistäneet Opetus- ja kulttuuriministeriön hanketuella monilajikerho-hankkeen, jonka tarkoituksena on liikuttaa lapsia. Yhteistyön avulla on suunniteltu kuuden tuntisuunnitelman kokonaisuus, jonka tarkoituksena on kehittää lapsen motorisia perustaitoja mahdollisimman vähäisillä välineillä erilaisten pelien ja leikkien avulla. Jokaisessa tuntisuunnitelmassa (liite 1) on alkuleikki, temppurata, salibandyosio ja loppujäähdyttely. Monilajikerho-hankkeen ensimmäinen vaihe eli tuntisuunnitelmien suunnittelu on valmis ja tarkoituksena on aloittaa hankkeen toinen vaihe eli pilotointi. (Welling 28.11.2021.) Tuntisuunnitelmien toimivuudesta käytännössä ei ole tietoa, joten tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tuntisuunnitelmien toimivuutta lasten kokemusten avulla, jotta tuntisuunnitelmia voidaan kehittää kohderyhmälle sopiviksi.

Monilajikerhoa on suositeltu toteutettavaksi Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tarjota lapsille maksuton ja mieluisa harrastus koulupäivän yhteydessä (Opetus ja Kulttuuriministeriö 2019, 33). Toteutimme tutkimuksen Kajaanissa Lohtajan nuorisotilan liikuntasalissa maanantaisin kello 14.00–15.00 Harrastamisen Suomen mallin kerhossa. Harrastamisen Suomen mallin kerho toimi nimellä Sporttikerho, joka on tarkoitettu 1–3-luokkalaisille lapsille. Tutkimuksen kohderyhmä toimi kerhoon osallistuvat lapset. Lapset olivat 1–2-luokkalaisia eli ikäjakaumaltaan 7–8-vuotiaita. Kerhoon osallistuvien lasten määrä vaihteli 3–7 lapsen välillä.

Monilajikerho toteutettiin 24.1.-28.2.2022. Opinnäytetyön tekijöinä toimimme monilajikerhon ohjaajina sekä tutkimuksen toteuttajina. Ohjasimme monilajikerhoa tuntisuunnitelmien mukaisesti, jotta tuntisuunnitelmien toimivuudesta saatiin mahdollisimman tarkka kuvaus. Monilajikerhossa noudatimme rutiineja, jotta tutkimuksen olosuhteet pysyivät jokaisella kerho- ja haastattelukerralla mahdollisimman vakioina. Rutiinit auttoivat lapsia keskittymään ja ymmärtämään, mitä seuraavaksi tapahtuu. Monilajikerhon alussa kokoonnuimme aina salin keskiympyrään ja kävimme läpi kerhon ohjelman alkuleikistä, temppurataan, salibandyosioon ja loppujäähdyttelyyn. Kerroimme myös tutkimuksesta ja haastattelusta mahdollisimman ymmärrettävästi heti monilajikerhon alussa. Monilajikerho toteutettiin yhteensä kuusi kertaa, jotta jokaisen tuntisuunnitelman toimivuudesta saatiin tietoa. Tutkimus toteutettiin monilajikerhon ohjaamisen jälkeen käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä toimi ryhmässä toteutettava teemahaastattelu.

Lasten haastattelussa on tärkeää varmistaa lasten oma vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi lasten huoltajia pitää tiedottaa haastattelusta ja kysyä suostumus haastatteluun osallistumisesta. (Raittila ym. 2017, 316; Kallinen & Pirskanen 2022, 188.) Olemme tehneet yhteistyötä tutkimuslupien hankkimiseksi yhteistyökumppanimme paikallisen salibandyseura Papaksen sekä Kajaanin kaupungin liikuntakoordinaattorin kanssa. Yhteistyön avulla lähetimme huoltajille tietoa tutkimuksesta saatekirjeen (liite 2) muodossa. Lisäksi lähetimme huoltajille allekirjoitettavaksi tutkimusluvat (liite 3) lasten haastatteluihin. Saatuamme kaikkien haastatteluihin osallistuvien huoltajien kirjallisen hyväksynnän tutkimukseen osallistumisesta, pääsimme aloittamaan monilajikerhon ja tutkimuksen.

Seuraavissa alaluvuissa esitämme perusteluja tutkimusmenetelmän, aineistonkeruumenetelmän sekä aineiston analysointimenetelmän valintaan. Kerromme myös laadullisen tutkimusprosessin etenemisestä (kuvio 1).



Kuvio 1. Laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessi. (Kananen 2017).

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytimme laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus sopii tilanteeseen, jossa uutta ilmiötä pyritään selittämään ja ymmärtämään (Kananen 2017, 32). Monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta ei ole aikaisempaa tietoa, joten laadullinen tutkimusmenetelmä sopii tutkimukseemme hyvin. Laadullisen tutkimuksen piirteenä on kontakti tutkijan ja tutkittavien välillä, jolloin tutkija menee aitoon ympäristöön tutkiakseen ilmiötä. Laadullinen tutkimus on kiinnostunut ihmisten kokemuksista selittääkseen ilmiötä, esimerkiksi sanojen avulla. (Kananen 2017, 36.) Tutkijoina olimme aidossa ympäristössä tutkimassa lasten kokemuksia monilajikerhosta, joten menetelmän valinta oli perusteltua.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustulosta ei saa yleistää kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa, koska tulokset pätevät vain tutkimuskohteen osalta (Kananen 2017, 36). Tutkimuksemme tulokset pätevät vain pilotoinnin osalta antaen hyödyllistä tietoa monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta käytännössä lasten kokemusten kautta. Tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa kerhon toteutuksessa sekä kehittämisessä.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme haastattelua. Haastattelua käytetään tilanteissa, joissa tutkitaan uutta ilmiötä mielipiteiden ja kokemusten avulla (Kananen 2015, 143). Tutkimuksen kohderyhmällä oli vaikutusta aineistonkeruumenetelmän valintaan. Lapselle kvantitatiivisen kyselylomakkeen täyttäminen voi olla haasteellista (Kananen 2015, 143). Lapset eivät välttämättä ymmärrä kyselylomakkeen kysymyksiä, jolloin tulokset ovat epäluotettavia. Haastattelu on menetelmänä joustava, jolloin tutkija voi tarvittaessa tarkentaa tai esittää uusia kysymyksiä. Kysymysten tarkentaminen auttaa lasta ymmärtämään kysymyksen ja samalla se helpottaa vastaamista. (Kananen 2015, 143.)

Toteutimme haastattelut teemahaastatteluina yhteensä kuusi kertaa jokaisen kerhokerran jälkeen. Teemahaastattelu on yksi käytetyimmistä haastattelumenetelmistä laadullisessa tutkimuksessa (Kananen 2015, 148). Tallensimme teemahaastattelut kahdelle sähköiselle laitteelle, puhelimien ääninauhureille. Äänitteet mahdollistivat haastatteluiden litteroinnin ja analysoinnin myöhemmässä vaiheessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 211).

Rajallisen ajankäyttömahdollisuutemme perusteella päädyimme toteuttamaan teemahaastattelut ryhmähaastatteluina. Monilajikerhon ohjaamiseen ja teemahaastattelun toteuttamiseen oli varattu aikaa yksi tunti. Noudatimme tuntisuunnitelmia, mutta sovelsimme harjoituksiin käytettyä aikaa, jotta haastattelun toteuttamiseen jäi aikaa noin 15 minuuttia. Ryhmähaastattelua suositellaan tilanteisiin, joissa ajankäyttö on rajallista (Kananen 2015, 148). Toinen vaihtoehtomme oli toteuttaa haastattelu parihaastatteluna. Parihaastattelu sopii tutkimuksiin, joissa haastatellaan lapsia (Hirsjärvi, ym. 2009, 210). Rajallisen ajankäyttömahdollisuuden perusteella ryhmähaastattelu on tehokkain tapa toteuttaa teemahaastattelu riippumatta haastateltavien määrästä. Eräissä tutkimuksissa on todettu, että vuorovaikutuksen näkökulmasta 7–8-vuotiaille soveltuu parhaiten ryhmähaastattelu neljän tai viiden hengen ryhmässä (Kallinen & Pirskanen 2022, 149).

Ryhmähaastattelu sopii tilanteisiin, joissa useampi henkilö on kokenut samanlaisen tilanteen (Kananen 2015, 149). Monilajikerhossa lapset pääsivät liikkumaan yhdessä ryhmänsä kanssa, jolloin kaikki kohderyhmäläiset pääsivät osallistumaan toimintaan yhdenvertaisesti. Lapsille sopii paremmin ryhmässä toteutettu haastattelu, koska mielipiteen kertominen voi olla usein helpompaa ryhmässä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63). Ryhmä voi tukea haastatteluun osallistuvia lapsia antamalla rohkeutta vastata kysymyksiin (Kallinen & Pirskanen 2022, 150). Tutkimuksella on osoitettu, että toisella luokka-asteella olevat lapset ovat vapautuneempia ja rennompia ryhmähaastattelutilanteessa yhdessä kavereiden kanssa, kuin kaksin aikuisen kanssa. Tutkija saa usein parhaimmat vastaukset ryhmätilanteessa lasten välisestä keskustelusta. (Graue & Walsh 1998, 114.) Lasten keskustelumuotoiseen haastattelun sopii hyvin teemoittain etenevä haastattelu (Raittila ym. 2017, 321).

Ryhmähaastattelun käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä voi tuoda myös haasteita. Ryhmä voi vaikuttaa haastattelun onnistumiseen (Kananen 2015, 148). Ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka määräävät keskustelun suunnan (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Tällaisessa tilanteessa kaikki ryhmän jäsenet eivät pääse kertomaan vapaasti omaa mielipidettään. Haastattelijoiden täytyy huomioida, että kaikki osallistujat tulevat kuulluksi haastattelun aikana (Kananen 2015, 148–149). Turvallisen ilmapiirin omaavassa ryhmässä ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja pystyvät ilmaisemaan oman mielipiteensä (Arajärvi & Thesleff 2020, 215). Tutkimuksen kohderyhmän lapset käyvät samaa koulua ja osa lapsista ovat samassa iltapäiväkerhossa.

6.2.1 Teemahaastattelun suunnittelu

Lasten haastatteluun täytyy valmistautua huolellisesti, koska haastattelu ei etene aina täysin suunnitelman mukaisesti. Huolellisen valmistautumisen avulla haastattelijat voivat reagoida yllättäviin tilanteisiin. (Raittila ym. 2017, 315.)

Teemahaastattelussa tutkija määrittää valmiit teemat, joista keskustellaan haastattelukysymysten avulla (Kananen 2017, 90). Teemat oli muodostettu tutkimuskysymystemme pohjalta. Haastattelukysymyksiä suunniteltaessa kysymykset tulee muokata kohderyhmälle sopivaan ja ymmärrettävään muotoon (Raittila ym. 2017, 324). Avoimien kysymysten avulla pyritään saamaan laaja ymmärrys käsiteltävästä ilmiöstä (Kananen 2017, 98). Jokaisen teeman ympärille muodostettiin avoimia kysymyksiä (liite 4), joiden avulla pyrittiin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymysten suunnittelussa otettiin huomioon tutkimuksen kohderyhmä välttämällä vaikeasti ymmärrettäviä sanoja. Monilajikerhon kaikki kuusi tuntisuunnitelmaa ovat sisällöltään erilaisia, mutta jokaisella haastattelukerralla teemahaastattelun runko kysymyksineen oli samanlainen. Samojen kysymysten esittäminen auttaa tutkimustulosten esittämisessä ja analysoimisessa.

Teemahaastattelu jaettiin viiteen eri teemaan:

- Lasten kokemukset monilajikerhosta ja sen sisällöistä
- Lasten oppimiskokemukset monilajikerhosta
- Lasten onnistumisenkokemukset monilajikerhosta
- Lasten ajatukset liikuntataidoista ja niiden oppimisesta
- Lasten syyt monilajikerhoon osallistumiselle

Ensimmäisenä teemana oli lasten kokemukset monilajikerhosta ja sen sisällöistä. Pyysimme lapsia kertomaan monilajikerhoa omin sanoin. Lasten kokemuksia monilajikerhon sisällöistä selvitimme kysymällä lapsilta, millaisia monilajikerhon harjoitteet heistä olivat. Pyysimme lapsia kuvailemaan monilajikerhon harjoituksia. Salibandyliiton kannalta on tärkeää selvittää, kohtaako tuntisuunnitelman sisältö kohderyhmän kanssa. Lisäksi selvitimme, sopivatko harjoitukset lasten taitotasolle kysymällä harjoitusten haastavuudesta sekä helppoudesta. Haastattelu pohjautuu

aina menneeseen aikaan, jolloin tulee huomioida muistin rajallisuus (Kananen 2015, 340). Kertasimme yhdessä tunnin sisältöä, joka auttoi lapsia muistamaan, mitä tunnin aikana tehtiin.

Toisena teemana oli lapsen oppimiskokemukset monilajikerhosta. Teemassa selvitimme, ovatko lapset oppineet jotain uutta kerhon aikana. Lisäksi selvitimme lasten oppimista auttaneita tekijöitä. Kolmantena teemana oli lasten onnistumisenkokemukset monilajikerhosta. Teemassa selvitimme, ovatko lapset onnistuneet jossain kerhon aikana. Neljäntenä teemana oli lapsen ajatukset liikuntataidoista ja niiden oppimisesta. Monilajikerhon tavoitteena on kehittää lapsen motorisia taitoja, joten halusimme selvittää lapsen ajatuksia näiden liikuntataitojen oppimisesta. Viidentenä teemana oli lasten syyt monilajikerhoon osallistumiselle. Halusimme kartoittaa syitä osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Haastattelijoiden kannattaa tehdä koehaastattelu ennen tutkimuksen toteuttamista (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Ennen tutkimusjaksoa testasimme teemahaastattelun toimivuutta olemassa olevalle ryhmälle. Kokeilimme haastattelua 10–12-vuotiaiden tyttöjen salibandyjoukkueen harjoitusten päätteeksi. Kohderyhmän ikä ei ollut optimaalinen tutkimuksen kohderyhmään nähden, mutta se antoi näkökulmaa kysymysten ymmärrettävyydestä, äänittämisen toimivuudesta sekä haastatteluun käytetystä ajasta. Koehaastattelun perusteella muokkasimme vielä muutamia kysymyksiä varsinaisia tutkimushaastatteluja varten. Koehaastattelun avulla olimme valmiimpia tutkimuksen toteuttamiseen.

6.2.2 Teemahaastattelun aika ja paikka

Lasten haastattelussa haastattelun ajoitukseen kannattaa kiinnittää huomiota. Haastattelu kannattaa pitää silloin, kun lapset haluavat rauhoittua keskustelemaan. Haastatteluun keskittyminen on haastavaa, jos lapsille olisi tarjolla samanaikaisesti mielekkäämpää tekemistä, kuten hauskanpitoa kavereiden kanssa. (Graue & Walsh 1998, 116.) Haastattelutilanne toteutettiin aina monilajikerhon jälkeen. Ryhmähaastattelupaikan tulisi olla haastateltaville tuttu (Kallinen & Pirskanen 2022, 151). Monilajikerho ohjattiin Lohtajan Nuorisotilan liikuntasalissa, joten parhain ja käytännöllisin valinta oli toteuttaa haastattelu samassa ja tutussa tilassa. Haastattelutilassa olevia tavaroita kannattaa tarkkailla ja pohtia vaikuttavatko ne jotenkin haastattelun etenemiseen ja lasten keskittymiseen (Raittila ym. 2017, 318). Tarkoituksenamme oli minimoida häiritsevien tekijöiden vaikutus haastattelutilanteeseen. Ennen haastattelun alkua keräsimme kaikki liikuntavälineet pois, jotta ne eivät häiritsisi lasten keskittymistä.

Ryhmähaastattelussa on tärkeää, että kaikki haastatteluun osallistuvat henkilöt näkevät toisensa. Tämä mahdollistuu, kun ryhmä istuu ympyrän muotoisessa muodostelmassa (Kallinen & Pirskanen 2022, 151). Lasten haastattelussa haastattelijoiden on tärkeää laskeutua lasten tasolle kuuntelemaan ja keskustelemaan (Holmes 1998, 23). Rauhoitumme yhdessä jumppamatoille ympyrän muotoiseen muodostelmaan liikuntasalin nurkkaan, koska se oli rauhallisin paikka haastattelun toteutukselle.

6.2.3 Teemahaastatteluiden toteutus

Kerroimme lapsille haastattelusta ja kysyimme vielä jokaiselta lapselta suostumuksen osallistua haastatteluun jokaisella haastattelukerralla. Lapsella on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja keskeyttää haastattelu missä tahansa tutkimuksen vaiheessa (Kallinen & Pirskanen 2022, 198). Kerroimme lapsille myös haastattelun äänittämisestä. Lähteenmaa (1991) suosittelee oman tutkimuksensa perusteella ryhmähaastattelun osallistujien määräksi kahdesta kolmeen henkilöä, koska liian suuressa ryhmässä haastateltavien äänet voivat sekoittua keskenään häiriten äänitteen tulkitsemista (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Haastattelijoina jaoimme lapsille puheenvuoroja viittaamisen avulla, jotta välttyimme puheiden sekoittumiselta. Lisäksi haastattelun yhteydessä voi seurata lasten ilmeitä, eleitä ja kehonkieltä (Raittila ym. 2017, 320). Kerroimme lapsille, että teemme tarvittaessa muistiinpanoja haastattelun aikana. Kannustimme lapsia kertomaan rohkeasti oman mielipiteensä, sillä haastattelukysymyksiin ei ollut oikeita tai väärä vastauksia. Lisäksi ohjeistimme noudattamaan hyviä käytöstapoja.

Lasten haastattelemiseen vaatii tutkijalta heittäytymiskykyä ja kokonaisvaltaista läsnäoloa haastattelutilanteessa (Raittila ym. 2017, 320). Aloitimme teemahaastattelut virittäytymällä haastattelutilanteeseen. Haastattelun alussa on tärkeää luoda rento ja vapautunut ilmapiiri. Tätä edesauttaa haastattelijan luoma mahdollisuus lapsen omaan vapaaseen puheeseen esimerkiksi omasta päivästä. (Raittila ym. 2017, 324.) Pyrimme luomaan rauhallisen haastattelutilanteen ja etenimme lasten ehdoilla. Virittäytymisen jälkeen etenimme teemoihin ja varsinaisiin haastattelukysymyksiin. Tutkijoiden tulee kuunnella haastateltavia tarkasti, jotta he eivät sivuta tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Tutkijoiden tulee pystyä tarttumaan lasten esittämiin vastauksiin esimerkiksi tarkentavilla jatkokysymyksillä. (Raittila ym. 2017, 320, 324.) Menetelmänä teemahaastattelu mahdollistaa haastateltavien vastauksiin perustuvien jatkokysymysten esittämisen (Tuomi & Arajärvi 2018, 88; Kallinen & Pirskanen 2022, 69.) Jatkokysymysten avulla haastattelun runkoa rikotaan, jotta tutkittavasta ilmiöstä saadaan

laajempi käsitys. Lisäksi haastattelutilanteesta tulee aidompi sekä luonnollisesti etenevä keskustelunomainen tilanne. (Kananen 2017, 99.) Haastattelutilanteessa esitimme lapsille jatkokysymyksiä tilanteissa, joissa halusimme tarkentaa lapsen vastausta ja ymmärrystämme aiheesta. Lisäksi huomasimme haastatteluiden aikana, että lapset eivät ymmärrä kaikkia kysymyksiämme, jonka seurauksena tarkensimme käsitteitä, jotta kysymykset ymmärretään oikein. Haastatteluiden aikana teimme muistiinpanoja pääasiassa yleisestä ilmapiiristä ja haastattelua häiritsevistä tekijöistä. Jokaisella haastattelukerralla saimme käytyä kaikki teemat läpi kysymyksineen. Haastatteluiden kesto vaihteli 15–20 minuutin välillä.

Salibandyliitto halusi muistaa monilajikerhoon ja haastatteluun osallistuneita pienillä palkinnoilla. Palkinnossa tulee huomioida lapsen ikä ja tarkoituksenmukaisuus. Yleensä muistamisissa on jokin symbolinen merkitys, ja lapset usein yllättyvät saadessaan sen. (Kallinen & Pirskanen 2022, 65–66). Kolmen viimeisen haastattelun lopuksi jaoimme lapsille pienet palkinnot tutkimukseen osallistumisesta. Palkintoina olivat heijastin, ranneke ja puhelimeen kiinnitettävä popsocket. Palkinnoissa oli Salibandyliiton logo.

6.3 Aineiston analysointi

Käytimme aineiston analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tarkoitetaan, että aineiston tulkinta lähtee aineistosta ilman olemassa olevaa teoriaa (Kananen 2015, 171). Aineiston analysoinnissa teimme tulkintaa vain aineistolähtöisesti teemahaastatteluiden kautta saadusta materiaalista. Tuntisuunnitelmia käytettiin apuna aineiston tulkinnassa, koska ne liittyvät oleellisena osana tutkimukseemme.

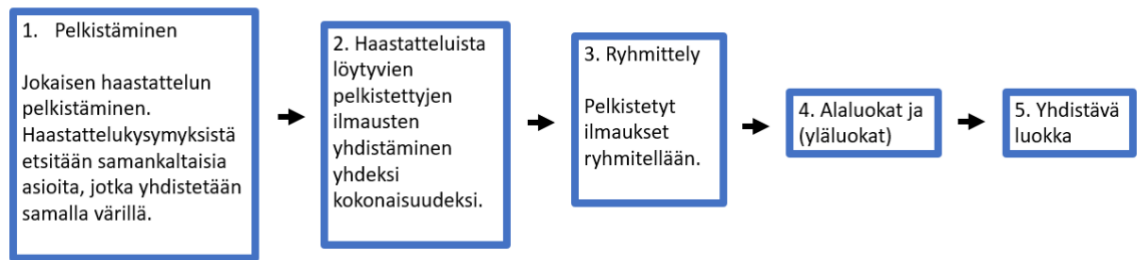
Aineiston käsittelyn aloitusvaiheessa aineisto litteroidaan. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston eli äänitteiden muuttamista tekstimuotoon, jotta aineiston käsittely mahdollistuu. Teemahaastattelujen litteroinnissa äänitteet kirjoitetaan mahdollisimman tarkasti. (Kananen 2017, 134.) Litteroinnissa käytimme sanatarkkaa litterointia, jotta lasten sanoma tuli aidosti esiin (liite 5). Sanatarkalla litteroinnilla tarkoitetaan tarkinta litteroinnin muotoa, jossa pienet äännähdyksetkin kirjataan ylös (Kananen 2015, 161). Tutkimuksemme kannalta äännähdysten kirjaaminen ei ollut oleellista. Litteroimme jokaisen teemahaastattelun omaksi tiedostoksi. Litterointi jaettiin teemoittain ja jokainen haastattelukysymys litteroitiin erikseen.

Litteroinnin jälkeen aineistoon tulee perehtyä lukemalla se useampaan kertaan (Kananen 2015, 163). Aineistosta tulee erottaa oleelliset asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin (Kananen

2017, 132). Litteroinnin jälkeen luimme aineiston muutamaan kertaan ja aloitimme sisällönanalyysin. Samalla palautimme mieleemme tutkimuskysymykset, joihin etsimme vastauksia. Analysointivaiheessa tutkijan tarkoituksena on katsoa aineistoa tutkittavien näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Lapset ovat toimineet tutkimuksessa aineiston tuottajina, joten analysoinnissa katsomme aineistoa heidän näkökulmastaan.

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on alkuperäisen litteroidun tekstin pelkistäminen. Tekstistä etsitään tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja. Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset yhdistetään alleviivaamalla ne samalla värillä. Näin aineistosta löytyy erilaisia ilmiöitä värikoodien avulla. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään. Tässä vaiheessa pelkistettyjä ilmauksia käydään läpi ja pyritään etsimään ja ryhmittelemään samankaltaisia asioita käsitteiden avulla alaluokiksi. Aineiston analysointi jatkuu alaluokista muodostettavien yläluokkien ja pääluokkien avulla. Lopuksi pääluokista muodostetaan yhdistäviä luokkia. Yhdistelemällä luokkia saadaan vastauksia tutkimusongelmaan. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei voi määrittää miten ja millaisille tasoille luokittelu etenee. Analyysin pohjalta löytyy aina alaluokat ja yhdistävät luokat eli muiden luokkien muodostaminen ei välttämättä ole tarpeellista. Aineisto määrittää luokittelun etenemisen ja luokkien määrän tarpeellisuuden. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Sisällönanalyysissä (kuvio 2) teimme pelkistämisen jokaisesta teemahaastattelusta erikseen omalle litteroidulle tiedostolle. Jokainen haastattelukysymys käytiin läpi ja samankaltaisia vastauksia yhdistettiin värikoodien avulla. Värikoodatut vastaukset kerättiin taulukkoon haastattelukysymyksen alle. Seuraavaksi yhdistimme kaikki kuusi haastattelua yhdeksi kokonaisuudeksi (liite 5) yhdistämällä samat haastattelukysymykset ja niihin saadut värikoodatut vastaukset. Teemahaastattelut yhdistettiin tässä vaiheessa yhdeksi kokonaisuudeksi, koska tutkimuksen kannalta oli oleellista saada lasten kokemuksia monilajikerhon toimivuudesta kokonaisuutena. Seuraavaksi ryhmittelyä toteutettiin yhdistelemällä samankaltaisia asioita alaluokiksi ja edelleen ylä- ja yhdistäviksi luokiksi. Luokittelun etenemiseen vaikutti jokainen haastattelukysymys ja niihin saadut vastaukset. Analysoinnissa huomioimme jokaisen tuntisuunnitelman, koska tuntisuunnitelman sisältö oli oleellinen osa tutkimusta.



Kuvio 2. Sisällönanalyysin eteneminen opinnäytetyössämme. (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

7 Tutkimustulokset

Seuraavissa viidessä alaluvussa esittelemme tutkimuksen tulokset. Tutkimustuloksiin on poimittu tutkimuskysymysten kannalta oleelliset tulokset. Otsikointi on tehty teemahaastatteluiden teemojen perusteella, jotta tulosten esittely olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävissä. Tekstiin on myös laitettu alkuperäisiä ilmauksia haastatteluista elävöittämään tekstiä ja tuomaan haastateltavien sanoma aidosti ilmi. Ensimmäisessä alaluvussa esitetään lasten kokemuksia monilajikerhosta ja sen sisällöstä. Toisessa alaluvussa esitetään lasten oppimiskokemuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Kolmannessa alaluvussa esitetään lasten onnistumisen kokemuksia. Neljännessä alaluvussa esitetään lasten ajatuksia liikuntataidoista ja niiden oppimisesta. Viidennessä alaluvussa esitetään lasten syitä monilajikerhoon osallistumiselle.

7.1 Kokemukset monilajikerhosta ja sen sisällöistä

Lapset kuvailivat monilajikerhossa olleen kivaa, rankkaa ja hauskaa. Nämä vastaukset toistuivat haastatteluissa useilla kerroilla eri lapsien kertomana. Lapset kertoivat myös monilajikerhon olleen vauhdikas, hengästyttävä, helppo ja vaihteleva. Monilajikerhon harjoituksia kuvailtiin keskittymistä ja itseluottamusta vaativiksi sekä hengästyttäviksi. Haastatteluissa selvisi lasten pitäneen monilajikerhossa eniten erilaisista temppuradoista ja salibandyn pelaamisesta. Lapset tykkäsivät rakentaa temppurataa erityisesti silloin, kun saivat itse siihen vaikuttaa, ja suunnitella temppuradan sisältöä. Lapset kokivat salibandyn pelaamisen erityisen positiiviseksi oman joukkueen voittaessa.

”Kivaa, hauskaa ja sitten vähän rankkaa ja hengästyttävää.” (H2)

”Semmonen, että pitää olla koko ajan hereillä. Että ei saa jäädä sinne matkan varrelle silleen ihmettelee jotain.” (H4)

”Kiva, sitten oli se temppurata se oli kiva koska sai rakentaa ihan oman parkouradan ja sitten oli se sählyosio oli kiva, kun voitettiin ja sitten tää tervapata oli kiva.” (H1)

Välillä haastatteluissa kävi ilmi haastateltavaa ärsyttävän tai hämmentävän monilajikerhontuntisuunnitelmista riippumattomat asiat, kuten monilajikerhon aikana

kaatuminen tai liikkumisesta aiheutuva kuumuus. Tällaiset asiat selvisivät tarkemmin haastatteluiden aikana tarkentavien jatkokysymysten avulla.

Monilajikerhon sisällöstä monipallopeli koettiin ärsyttäväksi harjoitukseksi, koska siinä täytyi pyrkiä havainnoimaan kahta palloa samanaikaisesti. Harjoituksessa pelattiin salibandya muuten normaaleilla säännöillä, mutta pelissä oli yhden pallon sijasta kaksi palloa. Harjoitus vaati paljon ympäristön havainnointia ja päätöksentekoa.

”Mullakin oli vielä se ärsyttävää, se oli ärsyttävää, kun oli kaks palloa ja piti yrittää kattoo molempii yhtä aikaa.” (H4)

Monilajikerhon sisällöstä salibandyn peliosuus, jossa maalit ovat normaalista poikkeavilla paikoilla koettiin ärsyttäväksi. Salibandya pelattiin normaaleilla säännöillä, mutta ennen pelin alkua molemmat joukkueet saivat itse päättää maalien sijainnit. Haastattelussa ilmeni, että lapset olisivat halunneet, että maalit ovat normaaleilla paikoilla. Maalien paikkojen vaihtaminen toi harjoitteluympäristöön uuden muutoksen, johon lasten täytyi reagoida pelitilanteissa.

Haastatteluissa lapset kertoivat, että olisivat halunneet vaikuttaa itse monilajikerhon sisältöön tai harjoitusten keston. Monilajikerhossa edettiin kuitenkin tuntisuunnitelmien mukaisesti, jolloin osallistujat eivät päässeet vaikuttamaan kerhon sisältöön.

”Ärsyttävää, koska me oltiin niin vähän säbää.” (H6)

7.1.1 Haastavat harjoitukset

Yleisesti lasten mielestä mikään harjoituksista ei ollut haastava. Haastattelijoina muistelimme yhdessä lasten kanssa kerhokerran harjoituksia, jonka avulla lapset osasivat kertoa paremmin, mikäli joku harjoituksista olikin ollut haastava.

Alkuleikki pidä puolesi puhtaana koettiin haastavaksi, koska harjoituksessa oli haastavaa havainnoida kaikkia tapahtumia ja palloja. Leikissä muodostettiin kaksi joukkuetta ja liikuntasali jaettiin keskeltä kahteen osaan. Molemmilla joukkueilla oli oma puoli, joka täytyi pitää puhtaana salibandypalloista pelaamalla palloja vastustajan puolelle. Ensimmäisellä kierroksella palloja pelattiin salibandymailojen avulla ja toisella kierroksella vierittämällä ja potkaisemalla.

Haastavaksi koettiin alkuleikki banaanihippa, koska leikissä oli kaksi hippaa. Tämä lisäsi leikin osalta havainnointia ja vaati myös osallistujia reagoimaan leikin aikana nopeammin. Myös alkuleikki hirviöpatsaat koettiin haastavana. Leikissä toimittiin parin kanssa tehden erilaisia patsaita. Leikittiin esimerkiksi aaveratsastajia, jossa pari otettiin reppuselkään. Alkuleikistä vaikean teki lapsen mukaan patsaiden tekemisen haasteellisuus.

Temppuradoissa erilaisilla ja epävakooilla alustoilla tasapainoilu koettiin haastavaksi. Lisäksi lapset kokivat loppuleikissä flamingot ja kilpikonnat yhdellä jalalla tasapainoilun vaativaksi. Loppuleikissä kyykyssä tai konttaus asennossa olevien kilpikonnien tarkoituksena oli horjuttaa yhdellä jalalla seisovia flamingoja. Flamingon menettäessä tasapainonsa tuli hänestä myös kilpikonna.

”No siinä temppuradassa, kun oli tuo että siinä piti yrittää pysyä tasapainossa siinä päällä.” (H4)

Kaikki pelaa ja kaikki polttaa loppuleikkiä pidettiin haastavana. Leikissä on rajattu alue, jossa pelaajat pyrkivät polttamaan toisia pelaajia pallojen avulla. Pallo kädessä ei saanut liikkua. Palanut pelaaja siirtyi penkille istumaan. Palanut pelaaja pääsi takaisin peliin, kun hänet polttanut pelaaja paloi. Päästä ei palanut ja pelaajan saadessa kopin heittäjä paloi.

Haastatteluissa kävi ilmi monen pitävän erityisesti salibandyssä maalintekoa hankalana. Maalinteossa korostuu motorisista perustaidoista tärkeimpinä välineenkäsittelytaidot ja havainnointi.

”Että se sähly oli aika haastava ja samalla se silleen tuntu, ettei ikinä saa maalia ja sitten siinä pitää miettiä tarkasti mitä tekee, jos sä meet jonnekki tähän sivummalle saattaa tulla sinun omaan maaliin.” (H4)

7.1.2 Helpot harjoitukset

Yleisesti lasten mielestä kaikki harjoitukset olivat helppoja. Haastattelijoiden johdolla muistelimme yhdessä kerhokerran harjoituksia, jonka avulla lapset osasivat kertoa paremmin, mitkä harjoitukset olivat erityisesti olleet helppoja. Alkuleikki maa-meri-laiva koettiin aluksi helpoksi, kunnes pelistä alkoi tippumaan pois. Liikuntasalissa nimettiin kolme viivaa leikin nimen mukaisesti. Leikin tavoitteena oli päästä ohjaajan sanomalle viivalle mahdollisimman nopeasti. Aluksi kukaan ei tippunut pois pelistä, mutta myöhemmin viimeisenä viivalle saapunut tai väärälle

viivalle liikkunut pelaaja tippui pois. Leikissä opitaan liikkumaan, pysähtymään ja reagoimaan nopeasti sekä hahmottamaan käytössä olevaa tilaa.

”Me oltiin sitä maa-meri-laiva sillan, kun se ei vielä ollut poisotettavaa niin se oli helppoo sillan, kun vaan huudeltiin ja mentiin ja kukaan ei tippunut pois.” (H4)

Lasten mielestä temppuradat olivat helppoja. Lapset pitivät helppoina temppuradoilla suoritettavia erilaisia tehtäviä.

”Toi ihmeen temppurata oli silleen kiva ja helppo.” (H2)

Loppujäähdyttely leikeistä kivileikki koettiin helpoksi. Leikissä tarkoituksena oli valita salista itselleen sopiva paikka ja mennä kippuraan mahdollisimman pieneksi ”kiveksi”. Tämän jälkeen ohjaajan kosketuksesta kivi avautui kierähtämällä selälleen. Leikissä rauhoittuminen koettiin helpoksi.

”Se rauhoittuminen oli aika helppoo.” (H2)

7.2 Oppimiskokemukset ja oppimista auttavat tekijät

Yleisesti lapset kertoivat oppineensa monilajikerhossa uusia pelejä ja leikkejä. Lapset kertoivat oppineensa salibandyssä välineenkäsittelytaitoja, kuten pallon kanssa pujottelua. Lisäksi lapset kertoivat oppineensa salibandyn sääntöjen mukaisen aloitustavan. Salibandyn maalintekotilanteissa lapset kertoivat oppineensa sijoittumaan kentällä. Temppuratojen ja salibandyn tekniikkaratojen kautta lapset oppivat erilaisten ratojen rakentamista. Välillä Lapset kertoivat, etteivät olleet oppineet mitään uutta kerhokerralla.

”No sitä sählyn pelaamista ja ehkä vähän nopeammin juoksemaan.” (H4)

”Minusta tuntuu, että mä en oppinut pujottelua mutta saatoin mä vähän oppia ja maalintekoa.” (H5)

”Mihin kannattaa mennä, jos se pallo sattuu tulemaan niin tehä se maali.” (H4)

”Oppi rakentaan vielä paremmin ratoja ja kaikenlaisia juttuja.” (H4)

Lapset kertoivat, että eniten oppimista autoivat ohjeet ja liikuntavälineet. He kertoivat esimerkiksi kartioiden auttavan pujottelussa, patjan auttavan käsilläseisonnassa ja lattiamerkkien

sekä aitojen auttavan hyppimisessä. Lapset kertoivat salibandyharjoitteiden auttavan pelitilanteissa. Lapset kertoivat välillä, ettei mikään auttanut oppimista.

”No hyppelyssä siinä autto tai näissä kaikissa auttoi se, että te kerroitte, että mitä niissä pitää eka tehdä.” (H4)

”Kun me pujoteltiin ja tehtiin maalia niin siinä sählyssä oli vähän helpompaan.” (H1)

7.3 Onnistumisen kokemukset

Yleisesti lapset kertoivat onnistuneensa kerhokerroilla kaikissa harjoituksissa. Erityisesti haastatteluissa nousi esiin onnistuminen salibandyn maalinteossa ja leikeissä sekä kilpailuissa.

”Tuli semmonen, että jee on onnistunut.” (H4)

”Tekeen maaleja.” (H4)

7.4 Liikuntataidot ja niiden oppiminen

Kysyimme lapsilta, millaisia liikuntataitoja on olemassa. Kysymyksen tarkoituksena oli syventää ymmärrystämme, miten lapset ymmärtävät liikuntataidot. Haastattelussa selvisi, että lapset ymmärtävät liikuntataidot erilaisten liikuntalajien kautta. Lasten tietämys eri liikuntalajeista oli laaja. Pyrimme tarkentamaan kysymystä erottamalla liikuntalajit liikuntataidoista. Konkreettisten esimerkkien avulla lapset ymmärsivät kysymyksen paremmin. Käytimme konkreettisena esimerkkinä jotain liikuntalajia ja kysyimme, millaisia taitoja siinä tarvitsee. Kolmannella haastattelukerralla lapset osasivat erottaa paremmin liikuntataidot liikuntalajeista. Lapset luettelivat liikuntalajeja ja taitoja omien kiinnostuksenkohteidensa mukaan.

Liikuntalajeissa vaaditaan erilaisia liikuntataitoja, mutta liikuntalajin nimi voi olla itsessään taito. Lasten vastauksista hiihtämistä, uimista ja pyöräilyä voidaan sanoa taidoiksi. Lapset osasivat luetella paljon erilaisia joukkuelajeja, kuten jalkapallo, salibandy, koripallo, jääkiekko ja lentopallo. Yhden lapsen sanoma saksipotku on jalkapallossa käytettävä taito. Lapset luettelivat myös erilaisia voimisteluun liittyviä taitoja esimerkiksi etu- ja takaperin vltin.

Haastattelussa lapset osasivat nimetä erilaisia välineenkäsittelytaitoja, kuten pomputtaminen, kuljettaminen, vippaaminen, pujottelu, lyöminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja puskeminen. Lisäksi lapset luettelivat erilaisia liikkumistaitoja, kuten juokseminen, käveleminen ja hyppiminen. Tasapainotaidoissa korostui yleinen tasapainoilu, väistäminen ja kyykistyminen. Luisteleminen ja pyöriäminen vaatii myös tasapainotaitoja.

Kysyimme haastatteluissa, mitä liikuntataitojen oppiminen vaatii. Tämä kysymys oli myös haasteellinen ymmärtää, koska yksi lapsi kysyi, mitä vaatiminen tarkoittaa.

Lapset kertoivat liikuntataitojen oppimisen vaativan kärsivällisyyttä, kuuntelemista, hyvää mieltä, periksiantamattomuutta, malttia, haasteita, innokkuutta, rohkeutta, harjoittelua, tarkkuutta, nopeutta, sinnikkyyttä, hauskuutta, iloista mieltä, sisukkuutta, aikaa, voimaa, jaksamista, onnistumisia ja epäonnistumisia.

”Rankkaa harjoittelua.” (H7)

”Tarkkuutta ja rohkeutta.” (H4)

”Hauskuutta, iloista mieltä ja ei saa suuttua, jos ei heti onnistu.” (H2)

7.5 Syyt monilajikerhoon osallistumiselle

Lapset kertoivat osallistuneensa monilajikerhoon, koska sinne oli mukava tulla, siellä oppi paljon uutta ja kerhossa pääsi liikkumaan. He osallistuivat monilajikerhoon siellä toteutettavien lajien ja harjoitusten takia. Haastatteluissa ilmeni, että lapset tykkäsivät pelata salibandya ja liikkua temppuradoilla. Lapset tykkäsivät kerhon yllätyksellisyydestä, koska he eivät tienneet millaisia leikkejä, pelejä tai harjoituksia kerhossa tehtiin.

”Siks koska, jokaisella kerralla oppii jotain uutta.” (H2)

”Kun täällä on melkeen aina niin kivaa niin mä haluan aina tulla tänne.” (H4)

”Että sen takii, että sais pelata sählyy tai tehdä niitä sähly hommii, ku meillä oli viimekskin sählyjuttuja, että epäilen että ois ollu tälleki kerralle sählyjuttuja.” (H4)

”Koska ei voi tietää mitä muina kertoina voi olla, joten kannattaa tulla, jos on terve.” (H2)

Lapset kertoivat tulevansa mieluummin monilajikerhoon kotona tai iltapäiväkerhossa olemisen sijaan. Monilajikerhon avulla he saivat liikunnallista tekemistä puhelimella pelaamisen sijaan. He kokivat kerran viikossa toteutetun monilajikerhon rutiinin omaisesti osana arkea, kuten harrastuksen.

”Koska mulla ois ollu tylsää kotona.” (H7)

”Ois pitäny kotona tehä läksyjä tai olla iipassa koko ajan.” (H5)

Viimeisillä kerhokerroilla jaoimme lapsille pieniä muistamisia, jotka olimme saaneet Salibandylitolta. Muistamiset näkyivät haastatteluiden vastauksissa. Lapset kertoivat, että osallistuivat monilajikerhoon palkinnon takia. Haastatteluiden lopussa lapsista näki, että he odottivat muistamisen saamista innoissaan.

”No se palkinto.” (H3)

8 Johtopäätökset

Haastatteluiden perusteella lapset viihtyivät hyvin kerhossa ja kokivat toiminnan mieluiseina. Lapset pitivät erityisesti temppuradoista ja salibandyn pelaamisesta. Lapset eivät erityisemmin pitäneet salibandyn peliosuuksista, joissa sovellettiin salibandyn normaaleja sääntöjä lisäämällä peliin uusia poikkeavia elementtejä. Normaalista poikkeavat pelimuodot tai harjoitukset vaativat paljon liikkumisympäristön havainnointia ja siten tekevät pelaamisesta haastavampaa.

Lapset kuvailivat monilajikerhon olevan vaihtelevaa, jolloin liikunnan monipuolisuus toteutuu hyvin. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksena on liikua monipuolisesti yksi tunti päivässä. Liikuntasuosituksen mukaisesti kestävyystyypistä sekä luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa tulee harrastaa kolmena päivänä viikossa. Monilajikerhossa monipuolisuus toteutui yhdistämällä kaksi erilaista lajia. Lisää monipuolisuutta toi harjoitusten vaihtelevuus ja välineiden käyttö. Monilajikerhoa kuvailtiin myös rankaksi, josta voi päätellä lasten kokeneen liikkuneensa paljon kestävyystyypistä liikuntaa monilajikerhon aikana. Harjoitukset sisälsivät paljon aktiivista liikkumista ja vain vähän paikallaan oloa. Sopivan osallistujamäärän ja harjoitusten nopean ohjeistamisen kautta lasten liikunnan määrä oli suurta.

Lapset olisivat halunneet vaikuttaa enemmän kerhotunnin aikana tehtyihin harjoituksiin. Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta on hyvin tärkeää, että lapsi kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa. Kokemus autonomiasta on tärkeä osa lapsen liikuntamotivaatiota. Harrastamisen Suomen mallin kerhojen sisällön tulee olla lapsille mieluista toimintaa, jolloin lapset voivat osallistua ja vaikuttaa toiminnan suunnitteluun.

Lasten kokemusten perusteella monilajikerhossa oli haastavia ja helppoja harjoituksia. Haastaviksi harjoituksiksi koettiin tasapainoa vaativat tehtävät esimerkiksi temppuradalla ja havainnointia vaativat pelitilanteet, kuten maalinteko. Haastatteluiden perusteella iso osa harjoituksista koettiin sopivina ja helppoina. Helppoiksi harjoituksiksi koettiin erityisesti rauhalliset harjoitukset sekä temppuradat. Monilajikerho oli kohderyhmän taitotasolle sopiva kokonaisuus tarjoten sopivasti haastavia sekä helppoja harjoituksia. Jokaisella haastattelukerralla lapset sanoivat, että he saivat onnistumisen kokemuksia. Kerhon sisällöt vahvistivat lasten kokemusta omasta pätevydestään.

Monilajikerhon ansiosta lapset oppivat monia uusia taitoja, leikkejä ja pelejä. Monilajikerho oli lapsille hyvin otollinen paikka oppia motorisia perustaitoja. Erityisesti salibandyn

välineenkäsittelytaidot korostuivat uuden oppimisessa. Motoristen taitojen hallinta mahdollistaa lajitaitojen oppimisen sekä positiivisen siirtovaikutuksen uuden oppimisessa. Lapset oppivat rakentamaan erilaisia temppuratoja. Uusien taitojen oppiminen vaikutti positiivisesti kokemukseen omasta pätevyydestä ja vahvisti sisäistä motivaatiota. Lasten mielestä oppimista auttoi ohjaajien antamat ohjeet ja liikuntavälineet.

Lapset osasivat luetella paljon erilaisia liikuntalajeja erityisesti omien kiinnostusten kohteiden mukaan. Lapset luettelivat paljon palloilulajeja, joissa korostuu avoimet taidot liikkumisympäristön muuttuessa jatkuvasti. Haastatteluiden edetessä lapset oppivat erottamaan liikuntalajit ja liikuntataidot. Lapset osasivat erottaa, millaisia taitoja erilaiset liikuntalajit vaativat. Vastauksissa korostuivat motoriset perustaidot.

Lapset kertoivat liikuntataitojen oppimisen vaativan erilaisia ominaisuuksia. Lasten mielestä liikuntataitojen oppimiseen tarvitaan periksiantamattomuutta, keskittymistä ja rohkeutta. Lapsen kokema sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisää liikuntamotivaatiota ja yritteliäisyyttä taitojen oppimisessa. Turvallisessa ryhmässä lapsi uskaltaa osallistua aktiivisesti toimintaan. Lasten mielestä positiivinen ilmapiiri vaikuttaa liikuntataitojen oppimiseen. Positiivisen ilmapiirin vallitessa oppiminen saavutetaan parhaiten. Lisäksi lapset kertoivat kuuntelemisen ja harjoittelemisen vaikuttavan liikuntataitojen oppimiseen.

Lapset osallistuivat monilajikerhoon, koska siellä oli kivaa ja hauskaa. Lasten mielestä monilajikerhossa oppi uusia taitoja erilaisten harjoitusten avulla. Lapset osallistuivat monilajikerhoon mieluisan sisällön ja yllätyksellisyyden vuoksi. Lapset kokivat monilajikerhon harrastuksena osana omaa arkeaan, kuten Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on. Viimeisillä kerhokerroilla jaetut muistamiset jäivät myös lasten mieleen. Palkitseminen on yksi ulkoisen motivoinnin keinoista. Ulkoinen motivaatio ei kuitenkaan ole yhtä pitkäkestoista, kuin sisäinen motivaatio.

9 Pohdinta

Viimeisessä luvussa arvioimme opinnäytetyöprosessin kulkua suunnitteluvaiheesta työn valmistumiseen. Perustelemme valintojamme opinnäytetyön eri vaiheissa, ja pohdimme aineistonkeruuseen vaikuttaneita tekijöitä. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys tarkastelussa arvioimme tutkimuksen luotettavuutta, sekä eettisyyttä. Ammatillisen kehittymisen pohdinnassa arvioimme osaamistamme ja kehittymistämme ammattikorkeakoulun osaamiskompetensseihin peilaten. Lopuksi käymme läpi jatkotutkimus- ja kehittämisideat työmme osalta.

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyö lähti liikkeelle meidän omasta mielenkiinnostamme lasten liikuntaan ja salibandyyn. Työskentelemme lasten ja nuorten parissa salibandyvalmentajina. Koemme lasten ja nuorten liikunnan tärkeäksi ja haluamme nostaa monipuolisen liikunnan merkityksellisyyden esiin. Lisäksi olemme nähneet aiheen ajankohtaisena koronapandemian takia. Olimme yhteydessä Salibandyliittoon, josta kerrottiin meneillään olevasta monilajikerho-hankkeesta. Salibandyliitolla oli tarve päästä toteuttamaan hankkeen toista vaihetta eli monilajikerhon pilotointia. Päätimme tarttua Salibandyliiton tarjoamaan aiheeseen ja aloitimme tutkimuksellisen opinnäytetyön prosessin.

Salibandyliiton tärkein tavoite oli saada tietoa monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuudesta ja soveltuvuudesta kohderyhmälle. Pohdimme, kuinka lähteä toteuttamaan tutkimuksellista opinnäytetyötä, jotta tavoite saavutetaan. Pohdimme, toteutamme tutkimuksen aineistonkeruun havainnoimalla lasten toimintaa monilajikerhon aikana vai haastattelemalla lapsia monilajikerhon jälkeen. Koimme tärkeäksi, että tutkimuksen toteuttajina ohjaamme monilajikerhon. Toimiessamme monilajikerhon ohjaajina emme voineet toteuttaa tutkimusta havainnoimalla, joten päädyimme valitsemaan aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Ohjaamisen avulla pääsimme tutustumaan paremmin kohderyhmään ja loimme turvallista ilmapiiriä haastatteluita varten. Laadullisen tutkimusmenetelmän valinta mahdollisti lasten aitojen kokemusten ja mielipiteiden saamisen. Haastatteluiden avulla onnistuimme keräämään hyödyllistä tietoa tuntisuunnitelmien toimivuudesta ja soveltuvuudesta kohderyhmälle. Kuusi haastattelukertaa mahdollisti monilajikerhon jokaisen tuntisuunnitelman toimivuuden tutkimisen. Tutkimuksen koko pysyi optimaalisena ja kokonaisuus oli helposti hallittavissa.

Tiivis yhteistyö Salibandyliiton ja kajaanilaisen salibandyseura Papaksen kanssa mahdollisti tutkimuksen toteutuksen. Saimme Salibandyliitolta valmiit tuntisuunnitelmat ja salibandyvarusteita sisältävän varustepaketin monilajikerhon toteuttamiseen sekä muistamiset lapsille haastatteluihin osallistumisesta. Pohdimme Papaksen seuratyöntekijän kanssa tutkimuksen kohderyhmää sekä kerhon toteutuksen aikaa ja paikkaa. Päädyimme toteuttamaan monilajikerhon Harrastamisen Suomen mallin Sporttikerhossa, koska se sopi tutkimukseemme. Harrastamisen Suomen mallin kerho mahdollisti valmiin ryhmän, jossa pääsimme toteuttamaan tutkimuksen. Koimme, että uuden ryhmän muodostaminen ja markkinointi tätä tutkimusta varten olisi ollut haastavaa. Papaksen kanssa tehty yhteistyö mahdollisti yhteydenoton lasten huoltajiin, jotta pääsimme kertomaan tutkimuksestamme ja kysymään luvan osallistua tutkimukseen.

Otimme suunnittelussa huomioon koronapandemian mahdolliset vaikutukset tutkimukseen. Noudatimme koronaohjeistuksia ja pyrimme olemaan ajan tasalla mahdollisten muutosten varalta. Varauduimme tutkimusjakson pitkittymiseen, mikäli koronapandemia sitä vaatisi.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe ja teorialiedon etsiminen etenivät rinnakkain. Teorialietoon perehtyminen laajensi käsitystämme tutkimuksen aiheesta, mikä auttoi tutkimus- ja haastattelukysymysten suunnittelussa ja tarkentumisessa. Luotettavan ja ajankohtaisen teorialiedon kerääminen oli aikaa vievää. Monilajikerho-hanke on uusi konsepti, jonka takia monilajikerhoista ei ollut saatavilla tutkimustietoa. Tutkimuksen toteuttamiseen liittyvän teorialiedon avulla perustelimme valintojamme tutkimuksen toteuttamisesta.

Opinnäytetyön yksi haastavimmista vaiheista oli tutkimuskysymysten suunnittelu. Tutkimusjakson jälkeen huomasimme, että tutkimuskysymyksiä olisi voinut olla vähemmän tai ne olisi voitu yhdistää tiiviimmäksi osaksi tutkimusongelmaa. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa tuntisuunnitelmien toimivuudesta ja soveltuvuudesta kohderyhmälle. Tutkimuksessa tärkeimmät tutkimuskysymykset tutkivat monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuutta, lasten kokemuksia ja syitä osallistua kerhoon. Liikuntataitoja ja motorisia taitoja tutkiva kysymys oli toissijainen, eikä toimeksiannon osalta oleellinen. Sen olisi voinut jättää pois tutkimuksesta tai yhdistää tiiviimmäksi osaksi tutkimusongelmaa. Muutokset olisivat mahdollistaneet syvällisemmän näkemyksen tuntisuunnitelmien toimivuudesta.

Tutkimustulosten analysointi ja raportointi oli työn haastavimpia vaiheita tutkimuskysymysten suunnittelun ohella. Selkeän käsityksen saaminen tutkimustuloksista vaati pitkäjänteistä työtä aineiston parissa. Aineisto vaikutti vahvasti analysoinnin etenemiseen ja luokittelun

muodostamiseen. Johtopäätöksissä yhdistimme teoriaa tutkimuksen tuloksiin, jotta ymmärrys aiheesta syventyisi.

9.2 Aineistonkeruun arviointi

Haastattelutilanteiden ympäristö ei ollut optimaalinen. Nuorisotilan liikuntasali oli haasteellinen paikka haastattelun toteutukselle, koska salin ovi nuorisotilan puolelle oli läpinäkyvä lasinen ovi. Haastateltavien keskittyminen siirtyi välillä nuorisotilassa oleskeleviin nuoriin lasioven läpi. Häiritsevien tekijöiden vaikutus huomioitiin tutkimuksessa mahdollisimman hyvin. Haastattelutilanteessa sijoituimme esimerkiksi liikuntasalin rauhaisimpaan paikkaan, ja lapset istuivat haastatteluiden aikana selin lasioveen.

Lisäksi äänet nuorisotilan puolelta kantautuivat liikuntasaliin, vaikka pyysimme nuorisotilan henkilöitä rauhoittumaan haastatteluiden ajaksi. Kerran jouduimme keskeyttämään haastattelun hetkeksi kovan metelin ja muiden nuorisotilan puolella olevien häiritsevien tekijöiden vuoksi. Häiritsevistä tekijöistä huolimatta kaikki haastattelut saatiin pidettyä, vaikka haastattelut vaativat paljon keskittymistä ja kärsivällisyyttä tutkijoilta ja haastateltavilta.

Tutkimuskysymyksiä karsimalla haastattelukysymykset olisivat vähentyneet, mikä olisi vaikuttanut haastatteluiden keston. Haastatteluiden kesto vaihteli 15–20 minuutin välillä, mikä oli lapsille pitkä aika keskittyä, kuunnella ja pysyä paikoillaan koulupäivän ja monilajikerhon jälkeen. Tutkijoina huomasimme, että lapset ovat levottomia ja väsyneitä. Kysymyksiä karsimalla haastattelutilanteessa olisi ollut enemmän aikaa yhden kysymyksen läpikäymiseen keskustelun ja jatkokysymysten avulla.

Haastateltavien määrä pysyi koko tutkimusjakson ajan sopivana ryhmähaastattelulle. Haastateltavien määrä ei olisi voinut olla isompi ajankäytön rajallisuuden takia. Haastateltavien määrän kasvu olisi voinut aiheuttaa toisten päälle puhumista, mikä vaikuttaisi äänitteiden tulkintaan litterointivaiheessa.

Haastattelutilanteissa huomasimme, että haastattelijoina meidän tulee keskittyä ja kuunnella tarkasti, mitä lapset sanovat. Esimerkiksi lasten vastauksiin sopivalla tavalla reagoiminen ja tarkentavien kysymysten esittäminen vaati keskittymistä ja aitoa läsnäoloa. Lasten vastausten ymmärtäminen vaati kuuntelua, koska lapset eivät aina esimerkiksi muistaneet harjoitusten

oikeita nimiä. Ajoittain lapsilla oli myös haasteita sanoittaa omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Haastattelijoina meidän tuli huolehtia, että jokainen huomioidaan.

Ryhmähaastattelun onnistuminen edellyttää turvallista ilmapiiriä. Tutkijoina emme voineet täysin varmistaa lasten keskinäisiä suhteita, jotka vaikuttivat turvallisuuden tunteeseen, joten emme voi todeta turvallisen ilmapiirin pitävyyttä. Toisten lasten tunteminen edistää turvallisuuden tunnetta. Tiesimme, että lapset tuntevat toisensa, koska he käyvät samaa koulua ja osa lapsista on samassa iltapäiväkerhossa. Lisäksi lapset ovat olleet Harrastamisen Suomen mallin kerhossa ennen tutkimusjakson toteuttamista. Yksi suurimmista turvallisen ilmapiirin toteutumiseen liittyvistä tekijöistä oli mielipiteen kertomisen vapaus. Lapset saivat kertoa rauhassa omia mielipiteitään ja tuntemuksiaan haastattelukysymyksistä. He eivät kommentoineet tai kyseenalaistaneet toistensa mielipiteitä. Ryhmä mahdollisti keskustelun ja samaistumisen muiden lasten vastauksiin.

Haastattelukysymysten suunnittelu vaiheessa otimme huomioon kysymysten muotoilemisen mahdollisimman ymmärrettävään muotoon. Emme kuitenkaan olleet huomioineet tarpeeksi hyvin, miten lapset ymmärtävät sanan liikuntataito. Sanana liikuntataito on monimerkityksellinen, sillä liikuntalaji voi itsessään olla liikuntataito. Konkreettisten esimerkkien avulla pystyimme kuitenkin selittämään lapsille liikuntalajien ja liikuntataitojen eroavaisuuksia. Haastattelukysymyksessä: ”Mitä liikuntataitojen oppiminen vaatii?”, sana ”vaatii” oli vaikeasti ymmärrettävä. Tilanteessa pyrimme selittämään sanan merkityksen mahdollisimman ymmärrettävästi. Yhtenä haastattelukysymyksenä oli lapsen kokemus kerhokerralla onnistumisesta. Lapsilta olisi kuitenkin voinut ensin kysyä, mitä onnistuminen heidän mielestään tarkoittaa ja milloin heidän mielestään on onnistunut jossain. Näiden haastattelukysymysten avulla olisi saanut syvemmän ymmärryksen lapsen ajatukseen onnistumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Lasten kielellinen kehitys voi olla eri tasoista, jolloin lapset ymmärtävät kysymykset eri näkökulmista. Konkreettiset esimerkit lapsille tutuista asioista ja lapsilähtöinen puhetapa auttoivat kysymysten ymmärtämisessä. Lasten haastattelemisessa kysymysten ymmärrettävyys täytyy huomioida erityisen tarkasti.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuustarkastelu tutkii, onko kaikki tutkimuksen vaiheet tehty oikein ja perustellusti. Luotettavuustarkastelun suunnitelma täytyy tehdä jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, jotta voidaan varmistaa luotettavan tiedon saanti. (Kananen 2017, 174.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kahden käsitteen, validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tutkimuksen kannalta tarkoitus mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Nämä kaksi käsitettä eivät täysin päde laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa, joten luotettavuutta tarkastellaan laadulliseen tutkimukseen liittyvien käsitteiden avulla (Kananen 2015, 352). Seuraavaksi kuvaamme laadullisen tutkimuksemme luotettavuutta erilaisten kriteerien avulla.

Tutkimuksen aikainen dokumentointi on luotettavuuden perusta (Kananen 2017, 178). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen toteutuksen kaikista vaiheista. Tutkimuksen toteutuksen olosuhteista tulisi kertoa mahdollisimman tarkasti, kuten haastattelupaikasta, haastatteluun käytetystä ajasta, häiritseviä tekijöitä ja mahdollisista virhetulkinnoista. Myös tutkijan näkemys tilanteesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston sisällönanalyysissä tulisi kertoa, miten luokittelu on syntynyt sekä perustelut luokittelulle. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Kuvasimme tutkimuksen selostuksessa mahdollisimman tarkasti haastattelutilannetta, olosuhteita, haastatteluihin käytettyä aikaa ja häiritseviä tekijöitä. Tutkimuksen aikana dokumentoimme kaikki haastattelut äänittämälle ne kahdelle eri laitteelle, jotta niihin voidaan palata litteroinnissa ja tulosten analysoinnissa. Lisäksi esitimme tulokset sisällönanalyysin pohjalta käyttäen esimerkkiä, kuinka luokittelu on muodostunut. Käytimme myös suoria lainauksia haastatteluista vahvistamaan tulkintaamme. Tutkimuksen jälkeen haastatteluaineisto tuhottiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida antamalla tutkijan tekemä tulkinta sekä tulokset luettavaksi haastateltaville (Kananen 2017, 177). Tutkimukssamme haastattelimme lapsia, joten tulosten paikkansa pitävyyden vahvistaminen oli haasteellista. Haastattelun luotettavuutta lisättiin esittämällä lapsille haastattelurungosta poikkeavia tarkentavia kysymyksiä. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus esittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä, jos he eivät ymmärtäneet kysymystä tai kysymyksessä käytettyjä käsitteitä.

Saturaatiolla tarkoitetaan, että eri lähteistä saadut tutkimustulokset alkavat muistuttaa toisiaan. Haastattelussa voidaan pohtia, kuinka monta haastateltavaan tarvitaan tuloksen varmistamiseksi. (Kananen 2017, 179.) Tutkimuksessamme haastattelimme lapsia jokaisella kuudella eri kerhokerralla, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Kohderyhmän määrä (3–7 lasta) oli optimaalinen ryhmässä toteutettuun teemahaastatteluun. Jokaisella kerhokerralla tuntisuunnitelma vaihtui, jolloin lasten vastaukset haastattelukysymyksiin vaihtuivat. Lasten vastaukset tulivat jokaisen kerhokerran sisällön ja henkilökohtaisen kokemuksen kautta. Lasten välisissä vastauksissa, ja eri haastattelukertojen välillä oli myös samankaltaisuuksia, jolloin vastaukset alkoivat muistuttaa toisiaan. Osa kysymyksistä ei liittynyt suoraan tuntisuunnitelmiin. Lapset kehittyivät vastaamaan kysymyksiin haastattelukertojen välillä, koska haastattelukysymyksen ymmärtäminen parantui. Uudet näkemykset haastattelukysymyksestä toivat uutta tietoa verrattuna edelliseen haastatteluun.

Tutkimuksen riippuvuutta voidaan tutkia vertailemalla, pääseekö toinen tutkija samaan lopputulokseen eli voidaanko tutkimuksen tulkintaa pitää oikeana. Laadullisessa tutkimuksessa yksi ainoa tulkinta ei pidä paikkaansa. (Kananen 2015, 353.) Teemahaastattelusta voidaan tehdä useampia tulkintoja ja tulkintojen esittämisessä voi olla eroavaisuuksia. Aineiston tulkintaan vaikuttaa näkökulman valinta. Aineistoa voi katsoa erilaisista näkökulmista, jolloin tulkinnoista voi löytyä eroavaisuuksia. Tulkinnan ristiriidattomuudesta puhutaan, kun kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen, jolloin tutkimuksen luotettavuus lisääntyy. (Kananen 2017, 179.) Teimme tutkimuksen kahden tutkijan voimin, mikä mahdollisti keskustelun tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Jaoimme tulkintojamme ja pohdimme, päädyimmekö samaan lopputulokseen. Koko tutkimuksen ajan katsoimme analysointia lasten näkökulmasta, jotta lasten ääni pääsee esiin tuloksissa.

Kriteerivaliditeetilla tarkoitetaan, että tutkijat voivat hakea tukea tutkimuksensa tulokselle muista samanlaisista tutkimuksista. Tämä voi osoittautua haasteelliseksi, sillä laadullisissa tutkimuksissa ei välttämättä ole aina samankaltaisia tutkimuksia. (Kananen 2015, 355.) Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa tulokset pätevät vain tutkimuskohteen osalta (Kananen 2017, 36). Tulosten luotettavuutta voi kuitenkin lisätä etsimällä teoriaa ja perehtymällä tutkimusaineistoon (Kananen 2015, 355). Opinnäytetyössämme käytimme teoriaa ja tutkittua tietoa, jonka tarkoituksena on tukea tutkimustamme. Teoriatietoon perehtyminen auttoi tutkimuksen suunnittelussa. Tuimme tutkimuksen tuloksia yhdistämällä teoriatietoa johtopäätöksiin.

9.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön avulla pääsimme kehittämään ammatillista osaamistamme. Opinnäytetyömme aihe tuki vahvasti urasuunnitelmaamme, koska tulemme toimimaan tulevaisuudessa lasten ja nuorten parissa. Toimimme opinnäytetyössämme monilajikerhon ohjaajina sekä tutkimuksen toteuttajina, joten työ kehitti laajasti ammatillista osaamistamme. Toteutimme ensimmäistä kertaa tutkimuksen alusta loppuun.

Ammattikorkeakoulujen yhteisistä tavoitteista muodostuu perusta työelämässä toimimiselle, yhteistyölle sekä asiantuntijuudelle. Yhteisissä osaamistavoitteissa korostuu itsenäiset oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen ja innovaatio osaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.) Opinnäytetyömme kehitti itsenäistä työskentelyä vaativassa tehtävässä. Opimme hakemaan tietoa ja arvioimaan sitä kriittisesti. Teimme yhteistyötä yhdessä opinnäytetyön tekijöinä ja muiden toimijoiden kanssa. Teoriatietoon perehtyminen ja yhteistyö mahdollisti luomaan tavan tutkia monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuutta lasten kokemusten kautta. Opinnäytettä tehdessä toimimme eettisten arvojen mukaisesti kunnioittaen kaikkia osapuolia.

Koulutuksen kautta valmistumme liikunnanohjaajiksi. Koulutuskohtaisen osaamisen kehittymistä kuvaamme seuraavien osaamistavoitteiden kautta. Liikuntaosaamisessa korostuu liikuntamuotojen perustietojen ja taitojen hallitseminen sekä niiden soveltaminen eri kohderyhmien ohjaamisessa (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Monilajikerhon ohjaaminen kehitti eri liikuntamuotojen hallintaa sekä tuntisuunnitelmien ja ympäristön soveltamista kohderyhmälle sopivaksi. Monilajikerhon tavoitteena on kehittää lasten motorisia taitoja, joten kerhon ohjaamisen ja teoriatietoon perehtymisen avulla ymmärrämme syvällisemmin, kuinka liikuntalajit tukevat lapsen motorista kehittymistä.

Opinnäytetyömme tekeminen kehitti pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistamme. Osaamistavoitteeseen liittyy ohjauskokonaisuuksien toteuttaminen ja arvioiminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Opinnäytetyössämme toimimme monilajikerhon ohjaajina ja tutkijoina. Kehityimme toimimaan lasten liikunnan ohjaajina toteuttamalla monilajikerhon ohjaamisen. Toimimme ensimmäistä kertaa tutkijoina, joka mahdollisti uuden kokemuksen saamisen. Opimme, kuinka liikuntakerhon toimivuutta pystytään arvioimaan lasten kokemusten avulla.

Liikunnan yhteiskunta- johtamis- ja yrittäjäosaamisen tavoitteessa painotetaan liikunnan edistämistä yhteiskunnassa sekä yhteistyötä erilaisten organisaatioiden kanssa (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Yhteistyön tekeminen kaikkien toimijoiden kanssa oli merkittävässä roolissa monilajikerhon pilotoinnin ja tutkimuksen onnistumisen kannalta. Lisäksi matalan kynnyksen monilajikerhon toteuttamisen avulla edistimme liikunnan asemaa yhteiskunnassa.

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan opettavainen, haasteellinen ja monivaiheinen. Opinnäytetyöprosessin kautta olemme saaneet hyödyntää jo opittuja tietoja ja taitoja, oppia uutta ja kehittää omaa osaamistamme monipuolisesti prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön myötä olemme saaneet työskennellä pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti unohtamatta yhteistyön merkitystä.

9.5 Jatkotutkimus- ja kehitysideat

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuutta lasten kokemusten kautta. Kohderyhmämme koostui 7–8-vuotiaista lapsista. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää monilajikerhon tuntisuunnitelmien kehittämisessä. Tutkimuksen avulla tuntisuunnitelmat voidaan muokata kohtaamaan entistä paremmin kohderyhmän kanssa. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan jatkossa käyttää hyväksi vastaavissa tutkimuksissa lasten haastatteluissa. Suomen Salibandyliitto on käyttänyt tutkimuksesta saatua tietoa hyväksi monilajikerhon käsikirjassa.

Kehitysideana on tuntisuunnitelmien muokkaaminen ja kehittäminen tutkimuksen antaman tiedon perusteella. Esimerkiksi lasten vastauksissa haastavaksi koettiin tasapainoa vaativat harjoitteet, joten tuntisuunnitelmissa voisi olla enemmän tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lapset halusivat myös vaikuttaa itse tunnin sisältöön, joten tuntisuunnitelmissa voisi tarjota erilaisia vaihtoehtoisia harjoituksia, joista lapset saisivat päättää mieluisensa. Lisäksi lapsilta voisi konkreettisesti kysyä kehitysideoita ja toiveita monilajikerhon tuntisuunnitelmien sisältöön.

Tulevaisuudessa kerhon toimivuutta voisi tutkia eri ikäisten lasten kokemusten kautta, esimerkiksi 5-vuotiaiden. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös erilaisissa ympäristöissä ja eri kokoisten ryhmien kanssa. Jatkotutkimuksissa tuntisuunnitelmien toimivuutta voisi tutkia käyttämällä erilaista menetelmää. Havainnoimalla monilajikerhon tuntisuunnitelmien toimivuutta ja lasten toimintaa saataisiin uusia näkökulmia kokonaisuudesta. Havainnoimalla

tutkijat näkisivät, miten monilajikerho toimii ulkopuolisen näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista nähdä miten lasten kokemukset ja havainnoimalla saatu tutkimustieto kohtaavat.

Liikuntakerhon tuntisuunnitelmia voisi myös suunnitella osallistamalla lapsia tiiviimmin tunnin suunnitteluun erilaisten menetelmien avulla. Esimerkiksi lapsi voisi piirtää ensin oman unelmiensa liikuntatunnin, jonka jälkeen hän pääsisi esittelemään piirustuksensa. Menetelmässä lapsi pääsisi käyttämään omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan. Piirustuksessa korostuisi lapselle mielekkäät liikunnalliset kokonaisuudet.

Lähteet

Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Asunta, P., Kämppi, K. & Tammelin, T. (2022). Finland's Report Card 2022 on Physical Activity for Children and Youth. LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 407. JAMK University of Applied Sciences.

Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. (2017). Developmental physical education for all children: theory into practice. Human Kinetics. Fifth Edition.

Finni, J. (2017). Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra

Finni, J. (2015). Näkökulmia monipuolisuuteen ja monilajisuuteen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakko-la, T., Pasanen, K., Kajala, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat: Lahti: VK-Kustannus Oy.

Gallahue, D. & Donnelly, F. (2007). Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics. Teoksessa Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta – Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.

Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J.D. (2012). Understanding motor development. Seventh Edition. McGraw-Hill.

Graue, E. & Walsh, D. (1998). Studying children in context: theories, methods, and ethics. SAGE Publications. International Educational and Professional Publisher. Thousand Oaks, London, New Delhi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holmes, R. (1998). Fieldwork with children. SAGE Publications. International Educational and Professional Publisher. Thousand Oaks, London, New Delhi.

Husu, P., Jussila A., Tokola K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S & Martin, L. (toim.) (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto.

Hämäläinen, K. (2015). Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen., T, Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kajala, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T. (2016). Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2013). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kajaanin ammattikorkeakoulu Opinto-opas. (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Saatavilla 5.10.2022. <http://opintoopas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kalaja, S. & Jaakkola, T. (2015). Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen., T, Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kajala, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat: Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta – Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kallinen, K. & Pirskanen, H. (2022). Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Gaudeamus.

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere: Tammerprint Oy.

Laukkanen, A., Lintunen, T. & Polet, J. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa Kokko, S & Martin, L. (toim.) (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto.

Lintunen, T. (2015). Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kajala, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio on elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) (2017). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

O'Keeffe, S.L., Harrison, A.J & Smyth, P.J. (2007). Transfer or specificity? An applied investigation into the relationship between fundamental overarm throwing and related sport skills. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Saatavilla 17.9.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Saatavilla 17.9.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. (2017). Lasten haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (2017). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta ja Tiede. (6), 49–55. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Suomen Salibandyliitto ry. (N.d.). Saatavilla 23.10.2022.

<https://salibandy.fi/fi/info/salibandyliitto-ry/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtion liikuntaneuvosto. (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Saatavilla 25.10.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Welling, E. (2021). Seuratoimintapäällikkö. Sähköposti 28.11.2021.

Liite 1. Monilajikerhon tuntisuunnitelmat.

1.kolmen viikon jakso: kierminen, loikkiminen, vierittäminen

	Totutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
Alkuleikki n.10min: Tutustumisleikki "Etuimet pikakierroksena"	Alkuleikkiä voi vaihdella: Ekalla kerralla "Etuimet pikakierroksena" Kaikki kerholaiset sanovat nimensä. Ensimmäisellä kierroksella kätelään, toisella otetaan kiinni nilkasta, kolmannella polvesta.		Rohkaise ujompiä mukaan.	Alkuleikkiä voi vaihdella: Kaikki sanovat oman nimensä ja liittävät siihen jonkin liikkeen. Kaikki toistavat. Sitten toinen sanoo nimensä ja liittää siihen jonkin toisen liikkeen ja kaikki toistavat. Sen jälkeen toistetaan ensimmäinen ja toinen peräkkäin ja jatketaan, kunnes kaikki ovat tehneet omansa. Leikin voi toteuttaa istuen tai seisten ja isoilla tai pienillä liikkeillä. Rohkaise ja auta, jos kaikki eivät keksi liikkeitä, voi olla kortteja esillä, missä erilaisia liikkeitä vinkiksi	
Temppurata 20 min	Radalla: Pyöriminen jumppamatolla eri asennoissa: sivuttain pyöriminen kerällä, sivuttain pyöriminen tukkiasemossa, oman akselin ympäri pyöriminen istualtaan. Loikkiminen eri esineeltä toiseen (tarkkuushyppy), mailojen yli loikkiminen, viivan tai mailan yli hyppely sivuttain	Huomioi molemmat suunnat, rytmin muutokset ja kannusta tarkkuuteen erityisesti laskeutumisessa (polvien jousto)	Motoriset perustaitojen ydinkohdat: kierminen ja loikkiminen, oman kehon hallinta ja hahmotus	Kierminen: Hyödynnä erilaisia alustoja: pehmeä alusta, ylämäki/alamäki Loikkaaminen: tempon muutokset, musiikin hyödyntäminen, korkeuserot esineissä tai merkeissä, pituuden muuttaminen, tarkkuushyppy penkin päätä tai puolapuilta	Jumppamatto tai pehmeä alusta, säbämallat, lattiamerkit, kartiot
Säbä 20 min (25): Pidä puolesi puhtaana	Pidä puolesi puhtaana: Kaksi joukkueetta, molemmilla joukkueilla on saman verran palloja. Joukkueet yrittävät saada pallon pois omalta puolelta. Voittaja on se kenen puolella on vähemmän palloja. Normaalia pienellä lopuksi	Peliosuus, normaali pienellä: Kaksi vastaan kaksi, kolme vastaan kolme tai neljä vastaan neljä pelaajamäärän ja pelialueen koon mukaan. Tavoitteena on, että kaikki pelaavat koko ajan tai vähintään joka toista vaihtoa. Jos mahdollista, pelataan useampaa (2-3) samanaikaista peliä poikittaisella kentällä. Tärkeimmät säännöt turvallisen pelin takaamiseksi: ei korkeaa mallaa, eikä huitomista	Totuttelua mailaan ja palloon ja miten ne yhdessä käyttäytyvät	Joukkueet ovat ne, mitkä alkuperäisissä jaettiin. Pidä Puolesi puhtaana voidaan tehdä sama myös heittämällä, vierittämällä tai potkaisemalla.	
Loppujäähdyttely 5 min	Kivi-leikki: Lapset siirtyvät oma valintaaseen paikkaan salissa ja menevät kerälle pieneksi "kiveksi". Kun hiljaisuus on syntynyt, voi ohjaaja kerrata mitä tunnilta tehtiin ja kehua lapsia. Kun ohjaaja koskettaa lasta kiertää lapsi selälleen keraasennossa ja saa hiipiä sovitun paikkaan esim. omalle juonapullelle.	Muista, että kaikille paikallaan olo ei ole helppoa, voit lisätä esimerkiksi tällaisille lapsille paikkamerkit paikallaan oloa helpottaakseen.	Rauhoittuminen, muiden kunnioittaminen	Muokkaa asentoja, esim. tukkiasento tai istualtaan, muuta kosketus taputukseksi tai muuksi ärsykkeeksi	Lattiamerkit (tarvittaessa eriyttämisen)

2. kolmen viikon jakso: pää alaspäin asennot, kilpeileminen, heittäminen

	Toteutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
Alkuleikki: " Heittopallo "	Leikkijat istuvat piirissä risti-istunnassa, yksi on piirin keskellä pallon kiinnittäjänä. Istujat heittelevät palloa nopeasti toisilleen. He saavat kurkottaa kauas sivulle ja kaatua selälleen pallon tavoittaakseen, mutta eivät saa nousta seisomaan eivätkä siirtä palkitaan. Keskellä oleva kiinnittäjä yrittää koskettaa palloon tai siepata sen. Kun hän siinä onnistuu, piirin keskelle joutuu se, joka viimeksi kosketti palloa.		heittämistä ja kiinnittämistä	Leikkiä voidaan myös varioida siten, että keskellä oleva (mieluiten ohjaaja) heittelee palloa ringissä oleville satumanvaraisessa järjestyksessä, jolloin heidän täytyy reagoida nopeasti, napata pallo ja heittää se takaisin keskellä olevalle.	esim. salibandy pallo tai jos on joku isompi pallo
Tempurata	Radalla: Pistetyöskentely 1. Puolapuilla Kilpeäminen 2. Köysillä korkeutta kilpeäminen 3. Käsiliäseisoonnan kehittäminen seinää vasten 4. Kartoitoiden kosketus kehonosilla esim. pää, poski, korva	1-2. Patjat puolapuiden ja köysien alle (turvallisuus) 3. Vatsa seinää kohti, kädet voivat olla kaukana seinästä 4. Edistä pääalaspäin asentoja pohtiessasi kehonosia tehtävään	Kilpeäminen: koko kehon hyödyntäminen, käsijalka koordinaatio, käsien voima Pääalaspäin asennot: kehon hallinta ja hahmotus, uskallus, käsille painon varoaminen	1. Voit merkitä otteet nauhoilla tai liinoilla puolapuihin, värien hyödyntäminen "sininen reitti" 2. Lisää kilpeämiseen myös köydellä keinuminen ja roikkuminen 3. Käsillä seinään päin kävely tai selkäreunaa päin ponnistus 4. Muuta kartoitoiden välimatkoja, hyödynnä muita esineitä ja esimerkiksi kuvakortteja hahmotuksessa	Patjat, kartiot, kuvakortit (eriyttämisen) Fasilitteetit: puolapuut, köydet (koulun sali)
Säbä: Formularata ja monipallopeli	Formula-ajot: Rakennetaan rata erilaisista esteistä ja välineistä. Lähtöviivalla katsastetaan radalle lähtevä auto: renkaiden kunto (kengät), turvavyön kiinnitys, tankataan bensaa (veivataan kättä). Radassa pallon kuljetusta, syöttöjä. Normaalia pienellä: erikoisuutena se, että pelissä on mukana useampi pallo (3-5 palloa).	Jos radalla tulee "sumppuja" autot voivat ohittaa toisensa. Jos useampi ohjaaja: voidaan antaa "aikasakkoja", jos joku kilaa toisen ohi tai ei suorita rataa, vaan juoksee sen läpi. "Aikasakko" voi olla vaikka x-hyppy.	liikkumaan pallon kanssa, syöttelemään, toimimaan joukkueena	Rata voidaan toteuttaa myös keppihevostatana. Mailat ovat keppihevostia ja "hevoset" hyppivät erilaisten esteiden yli. Monimaailpelissä pelaajat voivat pelata myös yksilöinä.	Rata rakennetaan esim. kartioista, juomapulloista ja ylimääräisistä malloista.
Loppujäähdyttely: Helikopterikädet	Helikopterikädet: Käsien pyörittäminen eteenpäin, taaksepäin (samanlaisesti ja eri aikaan), eri suuntiin. Samalla vapaa liikkuminen rennosti liikkuen salissa. Helikopterin laskeutuminen (jännitys-rentous) hartiat korviin ja tiputus alas	Huomioi turvallisuus törmäyksissä "helikopterit tarvitsevat paljon tilaa myös taivaalla"	Jännitys-rentous, koordinaatio	Muuttaa liikkumisen tempo, tiputtaa hartioiden lisäksi alas koko keho kyykkäyksen, kyykyssä tai istuen käsien pyörittely, lyhyempi vipuvarsi olkapäistä kiinni pitäen	

3. kolmen viikon jakso: väistäminen (harhautus), rytmissä hyppely, kiinniottaminen (syöttely)

	Toteutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
Alkuleikki: Banaanhippa	Banaanhippa: Kun hippa saa lapsen koskettamalla kiinni, tämä nostaa kädet ilmaan "banaaniksi". Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet avaamalla kädet eli kuorimalla banaanin auki.	Hippa tulee vaihtua, hipan merkitseminen esimerkiksi liivillä	Väistäminen, suunnan muutokset, nopeus, reagointi	Banaani voi olla korkeilla varpailla, kyykyssä tai istuen "ilmassa" 90 astetta polvikulmassa	
Temppurata	Pisteytyöskentely: 1. Hyppynaru hyppely 2. Penkin ylitys ja alitus 3. Karttioiden pujottelu	1. Eriyttäminen: esim. ilman narun pyöräytys 2. kannusta lapsia liikkumaan sulavasti kuin ninjia, koita olla koskematta penkkiin 3. Suunnat, etuperin, takaperin, sivuttain	Motoriset perustaidot: väistäminen, hyppääminen, hypyn ajoittaminen, kehon hahmotus	Hyppynaru vinkit: https://409bd6e0-4ec0-4f56-b286-8f516e4b7777.filesusr.com/ugd/966b6c_11a9958a286b41319cbee03a2dc69ad9.pdf	Hyppynaru, (penkki), kartiot
Säbä: Reaktioleikki ja Pistepottipeli	1.v.1 Reaktioleikki: pareittain, ohjaaja heittää pallon ja määrätystä asennosta (istualtaan, maaten maassa, supernies, mitä vain keksit) lähdetään tavoittelemaan palloa. Kuka saa pallon hänestä tulee hyökkääjä ja yrittää tehdä maalia, parista toinen yrittää puolustaa palloa hyökkääjältä pois. Pistepotti: kaksi joukkuetta (3—4 pelaaja/joukkue/pallo pitää olla syötettynä koko joukkueella, ennen kuin voi tehdä maalin.	Mailan lavan asento alaspäin, että pallo lähtee pomppimatta	syöttämistä ja liikkumista	Pistepotti pienelinä, pelaaja joukkueessa maksim.neljä. Helpompi saada syöttöjä kaikille joukkueen jäsenille.	
Loppuleikki: Kaikki pelaa, kaikki polttaa	KRP: Pelialue on rajattu tai hyödynnetään koko sala. Säännöt eli 1) kaikki polttaa kaikkia ja 2) suorista heitoista palaa navasta alaspäin, mutta 3) kopista palaa heittäjä ja 4) pallon kanssa ei saa liikkua. Mikäli pelaaja palaa, hän joutuu sivuun odottamaan ja pääsee takaisin peliin, kun hänen polttajansa palaa.	Turvallisuus heitoissa, tähtäys jalkoihin varsinkin, jos käytössä salibandypallot	Heittäminen, kiinniottaminen, reagointi, väistäminen	Alueen rajaaminen mikäli tarpeen, heittäjien taitotason mukaan. Voit lisätä myös palaneille pelaajille liikunnallisia tehtäviä odotellessa pääsyä takaisin peliin	Säbäpallot tai pehmopallot x3

4. kolmen viikon jakso: vartalon koukistus ja ojennus, juokseminen (esim. tötien pujottelu, aitojen yli ja ali)

	Toteutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
Alkuleikki: Tulva	Lapset juoksevat ja liikkuvat sovitulla alueella. Kun ohjaaja huutaa ”tulva”, kaikkien pitää päästä suojaan johonkin korkeammalle tai turvaa voi mennä myös menemällä eteentalvuton asentoon seisotaan tai kyykkyn. Käytetään köysiä, puolapuita mitä tahansa salita löytyviä korokkeita ja roikkumispaiikkoja. Viimeisenä tulvaa karkuun pääsee voidaan antaa jokin tehtävä suoritettavaksi. Ohjaaja vaihtaa liikkumistapaa jokaisen tulvan jälkeen.	Rajaa alue ja kerro se tarkasti leikin alussa kaikille leikkijöille	Opitaan kuuntelemista (millöin ohjaaja huutaa tulva) sekä reagoimista, motorisista perustaidoista juoksua sekä kiipeämistä.	Voit vaihdella merkki-sanaa tai jättää kiipeämiset pois, mikäli se aiheuttaa ryhmälle levottomuutta. Tuolloin tulvalta voi pelastua menemällä kyykkyn tai eteentalvutusuilukkeeseen.	Salissa olevat välineet: köydet, puolapuut, penkit ym. Mikäli salissa ei ole välineitä voi hyödyntää lattiamerkkejä.
Tempurata	1. Kokeillaan erilaisia koukistus ja ojennusliikkeitä a) seisolaan korkeat varpaat ja kädet kattoon kuin kirahvilla sen jälkeen heilautetaan kädet etukautta eteen samalla koukistaen polvia b) lattialla maaten venytetään ja ojennetaan itsemmä niin pitkiksi kuin pystytään ja sen jälkeen käännetään kylkimakuulle ja vedetään itsemmä niin pieneksi keräksi (sikiöasentoon kuin mahdollista) 2. Tehdään säbämailloista erilaisia esteitä tai ylitys/alituspaikkoja esimerkiksi puolapuita hyödyntäen, lapset tekevät ylityksiä ja alituksia tai kiertoja omalla tyyliä. Tämän pisteen voi kokeilla suorittaa myös takaperin.	Huomio sijoittelussa niin, että ylitys-alituspaikka on jossain salin reunassa, ettei se vaaranna muilla pisteillä liikkuvia.	Tempuradalla opitaan keuhonhallintaa, ylityksiä ja alituksia	Anna lasten itse tehdä säbämailloista ylitys- ja alituskohtat, mikäli lapsia on paljon, tee harjoituspisteitä useampia	Säbämallat, kartiot
Säbä: Kartiopujotteluviesti, Käsikynkkä-peli	Kartiopujottelu- viesti: neljä joukkuetta (riippuu osallistujamäärästä, neljä maksim.joukkueessa. Kaikki pallot ovat salin keskellä. Jokainen käy hakemassa pallon yksi kerrallaan, matkalla on neljä kartiota, mitkä kierretään. Pelaaja hakee pallon ja vie sen ”kotipesään”. Kotipesä on esim. pikkumaali tai juomapulloista tehty maali. Käsikynkkä-peli: normaalia peliä, mutta pelataan pareittain käsikynkkä. Molemmat saavat pelata mailalla. .	pujotteluviestissä jaa riittävän monta joukkuetta, että kaikille tulee liikettä (vähintään neljä joukkuetta)		Jos Käsikynkkä-peli tuntuu liian vaikealta, voidaan pelata ihan normaalia pienellä. Normaali pienpeli: Kaksi vastaan kaksi, kolme vastaan kolme tai neljä vastaan neljä pelaajamäärän ja pelialueen koon mukaan. Tavoitteena on, että kaikki pelaavat koko ajan tai vähintään, joka toista vaihtoa. Jos mahdollista, pelataan useampaa (2–3) samanaikaista peliä poikittaisella kentällä.	valmiiseen materiaaliin: tee valmiita ratapohjia, mitä ohjaajat voivat hyödyntää (piirosmallit)--> yksinkertaisesta haastavampaan
Loppuleikki: Toffee tai kinkku	Toffee tai kinkku: Lapset asettuvat vatsalleen maahan piiriksi ja tarttuvat toisiaan käsistä ja alkuset yrittävät vetää lapsia irti eli saada palan kinkusta, mutta lapset puristavat toisiaan niin, ettei yhtään palaa irtolaisi. Jos toinen käsi irtolaisi, saa tarttua kahdella kädellä kaverista. Jos joku lapsi irtolaisi, hän pääsee vetämään muita irti.		Tämä leikki auttaa keuhonhallintaa ja sosiaalisia taitoja ja sekä periksiantamattomuutta	Heittäydä itse leikkiin mukaan.	

5. kolmen viikon jakso: pystyasennot (tasapainoharjoituksia, narun päällä tasapainottelu), yhdellä jalalla hyppiminen, pomputtaminen

Alkuleikki	Toteutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
	HIRVOPATSAAAT Lapset ottavat toisistaan parin. Pienemmät voivat juosta ympäri salia, mutta isommille voi tehdä 2 piiriä. Toisessa piirissä juoksee toinen pareista myötäpäivään ja sisäpiirissä toinen parista vastapäivään. Ohjaaja huutaa millaisia hiriöitä tehdään: Patsaat - arkku = toinen makaa maassa kädet ylhäällä ja toinen asettuu päälle niin, että on kasvat toisen parin jalkoihin päin ja maassa makaava ottaa kiinni nilkoista suoriin käsin (myös toinen voi olla suoriin käsin otteella alaparin nilkoista) - kaappikello = toinen pareista menee käsisoisontaa ja toinen ottaa jalat vastaan ja liikuttaa jalkoja sivulta toiselle - aaveratsastaja = toinen parista hyppää toisen reppuselkään - riippusilta = parit taluttavat vastakkain seisten eteentaivutukseen (90 astetta) ja ottavat suoriin käsin toisistaan kiinni. - hiriö sillan alla = toinen tekee sillan tai karhun ja toinen parista menee sillan alle ja tekee hiriö- ilmeen HYPPYRATA Ohjeista ja näyt, miten radalla edetään: millaisia hyppyjä tehdään? Mitä yritetään (tavoite + ponnistussuunta – ylös, eteen, sivulle tai taakse)? Käytä musiikkia taustalla – auttaa rytmin hahmottamisessa sekä kannustaa pysymään liikkeessä. Tuo fiilistä! - kiveiltä kiveille hyppy (hyppy sivuttain): kahdella jalalla (jalat yhdessä) sivuttain loikkien, yhdellä jalalla sivuttain hyppy - hyppy penkille ja pois: vuorojalkojen vaihto, penkille hyppy ja alastulo, haarahyppy (jalat penkin molemmin puolin) ja penkillä jalat yhteen, penkin yli hyppy - loikka (ojan yli hyppäminen): patjan tai esteen yli hyppäminen pitkällä loikalla ja vauhdinotolla - kerähyppy ylös: twist-narun, kepin, esteen yli hyppäminen kerähyvillä (voit lisätä myös variaation yli-ali- yli – hyödynnä tasojia) TASAPAINORATA: Asettele pitkiä hyppynaruja eri muotoihin pitkän salin lattiaa, väliin voit laittaa muutopaloja/A4-arkkejä, joille hypitään siirryttäessä narulta seuraavalle. Liikkuminen eteenpäin tai sivuttain. "Tekniikkarata": pallot salin yhdessä nurkassa ja keskellä. Pelaajat lähtevät kulmasta ja saavat pallon mukaan, ensin kartioiden ympäri pujottelu, sen jälkeen esteen ylitys neppaamalla, syöttö kulmaan ohjaajalle, joka syöttää takaisin ja pelaaja tekee maalin. Juoksee/kävelee takaperin keskiviivalle, sieltä pallo, pyörittää itsensä (oman akselin) ympäri vasemmalta ja oikealta puolelta. Sen jälkeen kuljetus ja veto maaliin. Monimaalipeli: Monimaalipeli yhdellä tai kahdella pallolla. Kolme joukkuetta, kolme maalia (kenttäpääty ja molemmat sivut). Pelialueena esimerkiksi toinen kenttäpuolisko. Voidaan pelata joko maalivahtien kanssa tai ilman. Jokainen joukkue puolustaa yhtä maalia ja yrittää tehdä maaleja kahteen muuhun. Maaleina voidaan käyttää isoja, pieniä tai kartioiden avulla merkittyjä maaleja.	Huomioi, jos joku lapsista tuntuu pelkäävänsä hiriöitä tms niin muuta hipan nimi eriliseksi. Parin valitseminen ohjaajalähtöisesti, parien pitäisi olla aika samankokoisia.	Perusmotorisia taitoja, merkistä toimiminen/ohjeen kuunteleminen, vuorovaikutus ja parin kanssa työskentely	Voitte varioida liikkeitä oman mielen mukaan ja keksiä uusia leikkejä.	
Tempurata		Hyödynnä koko salin tila, huomioi turvallisuuksikokemuksissa tai hyödynnä pistetyöskentelyä	Liikkuminen, ponnistaminen, hyppäminen, oman vuoron odottaminen	Käytä kuvia ohjauksen tukena muistutuksena mitä pitkään tehdä, tee itse mukana	Musiikki, lattiamerkit, hyppynarut, (penkki, patja), kuvakortit
Säbä		turvallisuus: toiset lähtevät keskeltä ja toiset kulmasta, riittävä väli. Jos tulee sumppua, ohjaa eteenpäin, jonkun tekniikkapisteiden voi välillä ohittaa. Jos "neppaaminen" ei onnistu, varapalloja siihen kohtaa, että voi ottaa uuden pallon mukaan. Voi myös nostaa kädellä pallon, jos "neppaaminen" tuntuu liian vaikealle.			tekniikkaradasta piirros, miten menee, myös video tähän mahdollinen
Loppuleikki	Flamingot ja kilpikonnat: Flamingot seisovat yhdellä jalalla ja kilpikonnat kulkevat kyykyssä ja yrittävät painollaan horjuttaa flamingoja. Tavoitteena on saada kaikki flamingot kilpikonniksi. Kilpikonnat eivät saa käyttää käsiä.	Sanallista lapsille kohteliasta tuoppausta tms. --> ei satuteta	Tasapaino, kehontuntemus		

6. kolmen viikon jakso: (ulkoliikunta) pysähtyminen (tarkkuushyppely), pyöriminen (parkour), hyppelminen (naruhyppy, kivetä kivelte, penkittä penkille, twist: oppi ja ilo, sieltä löytyy twistohjeet), potkiminen, Vanhemmat mukaan

	Toteutus	Huomioi	Mitä opitaan?	Vinkki	Välineet
Alkuleikki	Maa-meri-laiva: peliin tarvitaan kolme viivaa tai merkittyä paikkaa, jotka ovat maa, meri ja laiva. Leikkijät asettuvat keskinäiselle viivalle, joka on laiva ja jäävät odottamaan huutoa, mihin siirtyä. Huutaja voi olla yksi lapsista tai ohjaaja. Huutaja huutaa jonkin viivoista (maa, meri tai laiva) ja kaikki juoksevat kyseiselle viivalle. Jos juoksee väärälle viivalle, tippuu pelistä. Se, joka on viimeisenä huudetulla viivalla, tippuu myös. Jos huutaja huutaa sen viivan, jolla leikkijät jo seisova ja joku ottaa askeleenkin pois viivalta, myös hän tippuu. Se leikkijä, joka on viimeisenä mukana, voittaa.	Sanallista turvallisuutta ja törmäämisen välttämistä: katso eteenpäin	Liikkuminen, nopeus, pysähtyminen, reagointi, tilan hahmotus	Hyödynnä luontoa: puut, pensaat, kivet tai leikkipuistoa: liukumäki, kiipeliyteline, keinut. Voit pelata peliä myös ilman tiputusta tai keksiä tiputuksen tilalle tehtävän esim. 10 x-hyppyä ja takaisin peliin.	
Tempurata	Parkour rata: Lapset jaetaan pieniin ryhmiin tai pareihin ja he saavat lähiympäristöstä keksiä oman parkour liikkeen ja paikan, jonka opettavat toisille. Liikkeet kootaan yhteen ja lopuksi tehdään ratana.	Huomioi erilaiset oppijat, osa tarvitsee tukea ideointiin ja keksimiseen, ole aktiivinen ja läsnä = osallista!	Yhteistyö, kehonhallinta, ympäristön havainnointi	Voit jakaa myös ryhmille valmiiksi suoritusasteet esim. ryhmä 1 keinut, ryhmä 2 penkki tms.	
Palloleikki ja peliä	Palloleikki: ulos on tehty rata, mihin palloa pitää kuljettaa, esim. keinun alle, penkkien yli, köysien välistä neppailua tai jos ollaan metsässä kivien yli palloa, tehdään kuoppa ja sinne pallon tähtäämistä. Peli: lopuksi peliä, lapset saavat keksiä pelialueen ja maalit.	Anna lapsille mahdollisuus kehittää palloleikki ja pelialue. Käyttäkää rohkeasti ympärillä olevaa ulkotilaa hyväksi.	muista turvallisuus	yksi kerta koulun pihalla, yksi lähimetsässä	
Loppuleikki	Tasapaino-tervapata: Leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ympyrän keskelle piirretään pieni ympyrä, tervapata. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen tasapainoiluaseentoon paitsi yksi, joka jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää tikku kädessään pudottaen matkalla tikun jonkun taakse. Se, jonka taakse hän tikun pudottaa, ottaa tikun maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kiipailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan piirin keskelle joutuu, jollei huomaa tikkuu, eikä ehdi lähtä palkastaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava joutuu sinne tai ennalta sovitun ajan jälkeen.	Turvallisuus, ei törmäyksiä	Pysähtyminen, reagointi, nopeus	Ota kuvia mukaan tasapainoasemoista, näytä itse esimerkkiä. Paikallaan seisovat voivat tehdä myös seisten venytyksiä: etureisi, takareisi, pohje tms. (jäähdyttely)	Tikku tms.

Liite 2. Saatekirje

**Saatekirje**

Hei lapsen huoltaja!

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Emmi Määttä ja Sara Virtanen Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme Suomen Salibandyliitolle yhteistyössä salibandyseura Papaksen kanssa.

Taustaa Monilajikerho-hankkeesta:

Salibandyliitto ja voimisteluliitto ovat opetus- ja kulttuuriministeriön tuella käynnistäneet monilajikerho -hankkeen, jonka tarkoituksena on liikuttaa 5–9-vuotiaita lapsia, kehittää heidän motorisia perustaitojaan ja saada uusia harrastajia lajien pariin. Voimistelua ja salibandya harjoitellaan tunnin aikana erilaisien leikkien ja pelien avulla. Monilajikerho sopii osaksi Harrastamisen Suomen mallin kerhoja.

Tietoa tutkimuksesta:

Tämän tutkimuksen tavoitteena on testata monilajikerhon tuntisuunnitelmia, arvioida tuntisuunnitelmien toimivuutta ja ennen kaikkea kartoittaa lasten kokemuksia monilajikerhosta. Tutkimme lasten kokemuksia monilajikerhosta teemahaastattelun avulla.

Tutkimus alkaa 24.1.2022 ja päättyy 28.2.2022. Toimimme tämän ajan monilajikerhossa ohjaajina. Monilajikerhon kesto on yksi tunti (klo 14.00–15.00). Haastattelu voi kuitenkin hieman venyttää kerhon kestoja. Toivoisimme huoltajilta ja lapsilta joustavuutta, jotta haastattelu saadaan suoritettua rauhassa heti kerhon jälkeen. **Tutkimukseen osallistumine on maksutonta ja vapaaehtoista.**

Pyyntö osallistua tutkimukseen ja osallistumisen vapaaehtoisuus:

Teitä pyydetään antamaan suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Olemme lähettäneet teille tutkimukseen osallistumista koskevan suostumuslomakkeen liitteenä tämän sähköpostin yhteydessä. Voit halutessasi itse tulostaa ja täyttää suostumuslomakkeen tai vaihtoehtoisesti saat lomakkeen monilajikerhon yhteydessä. Täytetty lomake tulee palauttaa tutkimuksen tekijöille sähköpostitse tai monilajikerhon yhteydessä viimeistään 24.1.2022.

Tutkimuslupien saaminen on tärkeää, jotta tutkimus voidaan aloittaa aikataulun mukaisesti. Mahdollisimman monen tutkimusluvan saaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tietojen luottamuksellisuus ja tietosuojat:

Haastatteluaineistoa käsitellään anonyymisti, eikä henkilöllisyydet tule esiin tutkimusraportissa.

Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin:

Sara Virtanen puhelimitse 0442943924 tai sähköpostilla saravirtanen@kamk.fi

Yhteistyöstä kiittäen,

Emmi Määttä & Sara Virtanen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen ymmärtänyt, että voin milloin tahansa ilmoittaa tutkimuksen yhteyshenkilölle, etten enää halua osallistua tutkimukseen, mutta siihen asti kerätyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää tutkimuksessa.

Olen tutustunut tätä tutkimusta koskevaan minulle toimitettuun saatekirjeeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta.

Minulla on ollut mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiini, ja olen saanut tutkimuksesta riittävät tiedot.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan antaa lapselleni luvan osallistua tutkimukseen.

Paikka _____ Päiväys ____/____/2022

Tutkimukseen osallistuvan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa on	
Nimi	Sara Virtanen
Sähköposti	saravirtanen@kamk.fi
Puhelin	0442943924

Liite 4. Teemahaastattelu.

1. Teema: Lasten kokemukset monilajikerhosta ja sen sisällöistä

Kerro omin sanoin millaista kerhossa oli?

Kuvaile millaisia harjoituksia tunnilla oli?

Oliko joku harjoituksista haastava?

Oliko joku harjoituksista helppo?

2. Teema: Lasten oppimiskokemukset monilajikerhosta

Opitko jotain tämän tunnin aikana?

Mitä asiat auttoivat oppimistasi?

3. Teema: Lasten onnistumisenkokemukset monilajikerhosta

Onnistuitko, jossain tunnin aikana?

4. Teema: Lasten ajatukset liikuntataidoista ja niiden oppimisesta

Millaisia liikuntataitoja on olemassa?

Mitä liikuntataitojen oppiminen vaatii teidän mielestänne?

5. Teema: Lasten syyt monilajikerhoon osallistumiselle

Miksi osallistuit kerhoon?

Liite 5. Sisällönanalyysi.

Litterointia	Pelkistetyt ilmaukset	Yhdistäminen	Alaluokat	Väluokka	Yhdistävä luokka
4. Haastattelu. Optiko jotain tämän tunnin aikana?	En mitään Minusta tuntuu, että mä en oppinut pujottelua, mutta saatoin mä vähän oppia. Maalintekoa Ehkä tota siinä säilyssä, kun aloitettiin niitä alotuksia niin ehkä niitä.	En mitään Minusta tuntuu, että mä en oppinut pujottelua, mutta saatoin mä vähän oppia. Maalintekoa Ehkä tota siinä säilyssä, kun aloitettiin niitä alotuksia niin ehkä niitä. Uusia leikkejä	En mitään	Välineenkäsittelytaidot	Salibandyn lajiosaaminen/motoriset perustaidot
T2: "Hyvä, seuraava kysymys. Optiko jotain tämän tunnin aikana?" H2: "En mitään." T2: "Et mitään." H5: "Minusta tuntuu, että mä en oppinut pujottelua, mutta saatoin mä vähän oppia." T2: "Joo." H5: "Ja maalintekoa." T2: "Joo." H1: "Ehkä tota siinä säilyssä kun aloitettiin niitä alotuksia niin ehkä niitä" H5: "Niin mäkin niitä." H1: "Kun aloitettiin aina kun jokus sai maalin niin ne oli helppoja musta." T2: "Joo." H1: "Mä yritin sillee ja ne oli silleen uusia." T2: "Joo." H3: "No. Oota. Mikä se kysymys oli?" T2: "Optiko jotain tämän tunnin aikana?" H3: "Opin kuule kävelemään ja opin olemaan 0-vuotias." T2: "Okel." H2: "En mitään."	Pujottelu	Välineenkäsittelytaidot			
5. Haastattelu. Optiko jotain tämän tunnin aikana?	Uusia leikkejä No uusi leikkejä	Maalintekoa Ehkä tota siinä säilyssä, kun aloitettiin niitä alotuksia niin ehkä niitä. Uusia leikkejä	Maalinteko	Välineenkäsittelytaidot	
T1: "No sitten. Optiko jotain tämän tunnin aikana. Voitte hetken miettiä, että opitteko jotain." T1: "Joo." H2: "Uusia leikkejä." T1: "Uusia leikkejä, niin." H5: "Sama" T1: "Joo. Hyvä." H3: "No uusi leikkejä." T1: "Uusia leikkejä. Haluaako vielä joku kertoa oppiko jotain? Hyvä. Siirrytään seuraavaan kysymykseen."			Salibandyn aloitukset	Välineenkäsittelytaidot	Uudet leikit
			Uudet leikit	Uudet leikit	Uudet leikit

Selitykset. T1 ja T2: Tutkija 1 ja Tutkija 2. H1-H5: Haastateltavat.