

LUPA LEIKKIÄ!

Leikin merkityksestä urheiluseuraympäristössä
lapsuusvaiheessa

Karjalainen Anita
Kivinummi Niko

Opinnäytetyö

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija
Liikunnanohjaaja YAMK

2024

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen
asiantuntija
Liikunnanohjaaja YAMK

Tekijät	Anita Karjalainen Niko Kivinummi	Vuosi	2024
Ohjaaja	Sami Kalaja		
Toimeksiantaja	Ähtärin Valpas ry		
Työn nimi	LUPA LEIKKIÄ! – Leikin merkityksestä urheiluseuraympäristössä lapsuusvaiheessa		
Sivumäärä	67 + 5		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää leikin merkitystä ja tärkeyttä osana laadukasta lapsuusvaiheen harrastustoimintaa urheiluseuroissa. Merkityksen ja tärkeyden selvitys kohdennettiin lapsilähtöisyyteen, motorisiin perustaitoihin sekä drop out -ongelman ehkäisyyn. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää urheiluseurojen lapsuusvaiheen toiminnan laatua lisäämällä urheiluseurojen ymmärrystä siitä, miten lapsi näkee maailmaa, mitä lapsilähtöisyys oikeasti tarkoittaa sekä mikä merkitys leikillä ja leikkimisellä on lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla liikunta- ja kasvatustalan meritoituneilta asiantuntijoilta. Tutkimuksessa haastateltiin neljää asiantuntijaa. Laadullinen tutkimusaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin teemoittelemalla.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta leikin olevan erittäin merkityksellistä urheiluseurojen lapsuusvaiheen harrastustoiminnan lapsilähtöisyyden ja laadun kannalta. Leikki on lapsen oikeus, luovuttamaton tarve sekä luonnollinen tapa tutkia, kokeilla ja oppia. Lapsi näkee maailman leikin kautta ja lapselle kaikki voi olla leikkiä, jos toiminta mahdollistaa mielikuvituksen käyttämisen. Leikkiminen tukee sekä lapsen motorista kehitystä että myös kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Leikkiminen ja leikillisuus on hyvä tapa varmistaa, että toiminta on mielekästä. Tällä tavoin voidaan tukea kilpailuun oppimista lapsilähtöisesti, lapsen kehitys ja tarpeet huomioiden.

Avainsanat lapsilähtöisyys, leikki, urheiluseuraympäristö, motoriset perustaidot, drop-out, kilpailullisuus, liikunnan ilo

Master's degree, Sports and Exercise
Master of sports

Authors	Anita Karjalainen Niko Kivinummi	Year	2024
Supervisor	Sami Kalaja		
Commissioned by	Ähtärin Valpas ry		
Title	Permission to play! – the significance of play at a sport club environment during childhood		
Number of pages	67 + 5		

The purpose of this thesis was to find out how significant and important play and playing are for the sport clubs and the quality of their activities at the childhood stage. Focus of this study was on child-centeredness, basic motor skills and solving the drop-out problem. The aim of the thesis was to advance the quality of the childhood stage activities of the sport clubs by increasing sports clubs' understanding about how children see and understand the world around them, what lapsilähtöisyys really means and how significant and important play and playing is for the child's development and growth.

Research material was gathered by using semi-structured interviews from qualified experts in the field of sports and education. Four experts were interviewed in the study. Research material was analyzed by using qualitative content analysis.

Based on the research, it can be concluded that play is very important in terms of the child-orientedness and quality of the activities at the sport clubs during the childhood stage. Play is a child's right, an inalienable need and a natural way to explore, experiment and learn. A child sees the world through play, and everything can be play for a child if the activity enables the use of imagination. Playing supports the child's motor development as well as cognitive and socio-emotional development. Playing and playfulness is a good way to ensure that the activity is meaningful, and it can support learning to compete in a child-oriented way, taking into account the child's development and needs.

Keywords child-centeredness, play, sports club environment, fundamental motor skills, drop-out, competitiveness, joy of physical activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	12
2.1	Lapsuusvaihe urheiluseuraympäristössä	12
2.2	Tarkoitus ja tavoite.....	13
3	LAPSEN MAAILMA	15
3.1	Lasten oikeudet ja luovuttamattomat tarpeet	15
3.2	Leikkiminen ja mielikuvituksen voima	16
3.3	Leikkiminen ja vuorovaikutus	17
3.4	Lapsilähtöisyys	18
4	MOTORISET TAIDOT URHEILUSEURAYMPÄRISTÖSSÄ	19
4.1	Motoristen perustaitojen merkitys	19
4.2	Motorisen kehityksen vaatimukset	20
4.3	Leikki osana motoristen perustaitojen kehittymistä	23
5	DROP OUT -ONGELMA.....	25
5.1	Drop out -ilmiöön johtavat syyt	25
5.2	Liikunnan ilo ja lajirakkaus	26
5.3	Varhainen erikoistuminen	27
5.4	Kilpailullisuus	28
6	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT.....	31
6.1	Laadullinen tutkimus	31
6.2	Teemahaastattelu ja teemoittelu	33
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	34
7.1	Suunnitteluvaihe	34
7.2	Aineistonkeruu	35
7.3	Aineiston analyysi	40
8	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	43
8.1	Leikin merkitys motoriselle kehitykselle lapsuusvaiheessa	43
8.2	Leikin merkitys drop out -ongelman ehkäisemiseksi	47
8.3	Leikin merkitys toiminnan lapsilähtöisyydelle	49

9	POHDINTA	53
9.1	Johtopäätökset ja pohdinta.....	53
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	56
9.3	Jatkotutkimusaiheita	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	68

ALKUSANAT

Haluamme kiittää opinnäytetyömme ohjaajia Heikki Hannolaa, jonka kanssa aloitimme prosessin ja varsinkin Sami Kalajaa, jonka opastuksella pääsimme laadukkaasti maaliin saakka.

Erityiskiitokset pilotointiin haastateltavaksi suostuneelle Kirsi Hämäläiselle sekä tutkimukseen haastateltaviksi suostuneille Eero Haapalalle, Anette Mehtälälle, Donna Niemistölle ja Jenni Vartiiaiselle. Asiantuntijuutenne merkitsi meille ja työllemme paljon.

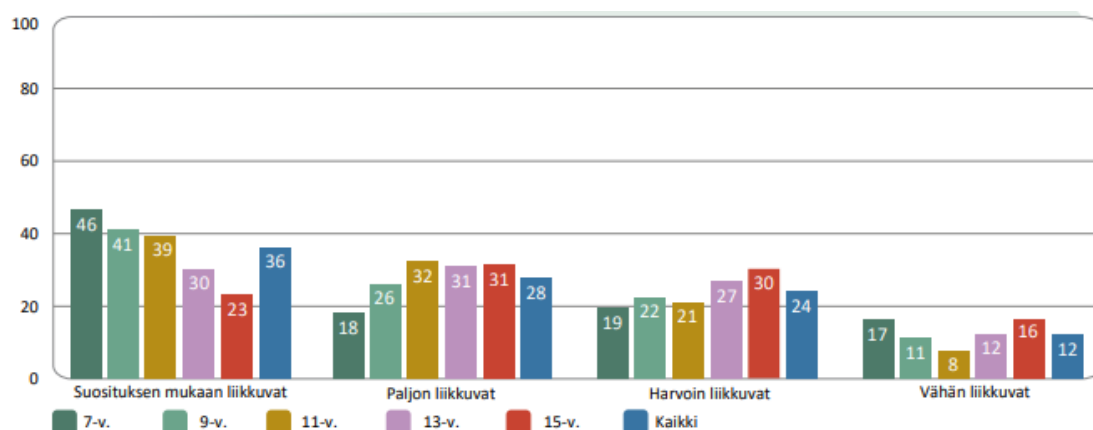
Kiitokset myös Jouko Lukkarilalle, jonka kanssa käydyt keskustelut kuntosalilla olivat merkityksellisiä työn valmistumisen kannalta.

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ylipainoisuus on melkein kolminkertaistunut sitten 1975 ja yhtenä suurimpana syynä on liikkumattomuuden lisääntyminen (World Health Organization 2021). Myös suomalaisen yhteiskunnan liikuntatottumukset ovat muuttuneet huomattavasti viimeisen vuosikymmenen aikana ja väestön liikkumattomuus on kasvanut vakavaksi ongelmaksi. Valtion liikuntaneuvoston lausunnon (2023) mukaan vain kolmannes lapsista ja neljännes aikuisista täyttää tällä hetkellä liikkumista koskevat suositukset. Lapsista ja nuorista 40 prosentilla fyysinen toimintakyky on sellaisella tasolla, joka voi aiheuttaa haittoja arjesta selviytymiseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.)

Myös vuoden 2023 Move! -mittausten viides- ja kahdeksaluokkalaisten koko maan fyysisen toimintakyvyn yhteistuloksista on nähtävissä samat lukemat. 39,4 prosentilla tytöistä ja 37,5 prosentilla pojista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka saattaa haitata terveyttä. (Move! 2023.) Kansan liikkumattomuuden hintalappu valtiolle on vuosittain noin kolme miljardia euroa (Valtion liikuntaneuvosto 2023).

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 36 prosenttia 7–15-vuotiaista saavutti liikkumissuosituksen (Kokko & Martin 2023, 28; Kuvio 1). Alle kahdeksanvuotiaiden liikkumissuositus on vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä ja 7–17-vuotiaiden tulisi saada ikätason mukaista, monipuolista ja rasittavaa liikettä vähintään tunti päivässä (UKK-instituutti 2023). Vuonna 2022 LIITU-tutkimukseen osallistuneista (n = 7957) 45 prosenttia harrasti aktiivisesti ja säännöllisesti urheilua tai liikuntaa urheiluseurassa. Vuoden 2018 LIITU -tutkimuksessa vastaava luku oli 50 % (n = 5683). Vuonna 2022 silloin tällöin seuratoimintaan osallistui 13 prosenttia vastaajista (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49) ja vuonna 2018 vastaava luku oli 12 prosenttia. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2023, 83.)

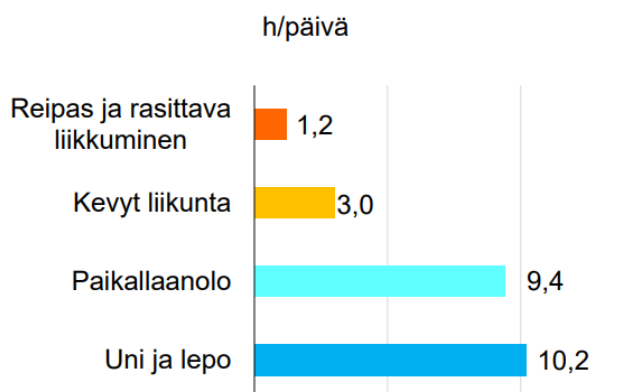


Kuvio 1. LIITU 2022 -tutkimuksen liikkumissuosituksen saavuttaminen ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 16.)

Arki on nykyään aiempaa fyysisesti kevyempää, minkä vuoksi myös urheiluseurat ovat erilaisten haasteiden äärellä. Lasten ja nuorten päivät koostuvat jatkuvasti kasvavissa määrin paikallaan olost, etenkin istumisesta (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 44). PIILO-tutkimuksessa 4–6-vuotiaiden paikallaanoloaika liikemittarein mitattuna oli keskimäärin 9,4 tuntia vuorokaudessa (Mehtälä ym. 2024; Kuvio 2). LIITU 2022 -aineistojen perusteella lapset ja nuoret viettivät valvellaoloajastaan keskimäärin 7 tuntia ja 52 minuuttia istuen tai maaten (Husu ym. 2022, 33). Aiemmin liikunta oli luonnollisempi osa lapsen kasvua ja kehitystä, mutta liikuntakulttuurin muutos on tehnyt sen, että seuratoiminnassakin tulee keskittyä entistä enemmän liikkumisen merkityksiin ja arkiliikuntaan (Tiirikainen & Konu 2013, 33).

Liikkuminen ja paikallaanolo

liikemittaukset 4-6-vuotiaat



Kuvio 2. Liikkuminen ja paikallaanolo. (Tammelin, Sääkslahti & Mehtälä 2024.)

Alle kouluikäisten ja nuorempien koululaisten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu melko vähän. LIITU 2022 -tutkimuksen mukaan urheiluseuraharrastamisen keskimääräinen aloitusikä on 6,4 vuotta (Blomqvist ym. 2023, 91). Lasten liikunta-aktiivisuus on suurimmillaan alle kymmenen vuoden iässä, laskee sen jälkeen ja suorastaan romahtaa yläkoulun aikana. Tämä romahdus koskee niin yleistä liikunta-aktiivisuutta (drop off), kuin seuratoimintaan osallistumistakin (drop out). Tämä on kansainväliselläkin mittapuulla tarkasteltuna Suomessa melko vakava ongelma, johon myös seurojen tulisi keksiä ratkaisuja. (Aira, Kangas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 10; Zacheus & Saarinen 2018, 84.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui säännöllisesti 46 prosenttia, sekä silloin tällöin 13 prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista (n=7957) (Martin ym. 2023, 29). Varhaiskasvatusikäisistä lapsista keskimäärin 62 prosenttia osallistuu (n=1 013) ohjattuun liikuntaan urheiluseurassa tai ryhmässä (Mehtälä ym. 2024, 118). Urheiluseuraharrastamisen määrä väheni kaikissa tutkituissa ikäluokissa korona-aikana (Martin ym. 2023, 29). Vuodesta 2016 vuoteen 2022 aktiivisesti ja säännöllisesti urheiluseuran toimintaan osallistuneiden 9-15-vuotiaiden lasten määrä on jatkuvasti laskenut (51 prosenttiyksikköä → 45 prosenttiyksikköä) (Blomqvist ym. 2023, 90).

Seuraharrastaminen on kuitenkin edelleen yleistä ja seurat ovat merkittävä lapsia ja nuoria liikuttava taho. Seurojen toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan pysty korvaamaan lasten omatoimisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä. Näistä syistä seuroilla on tarve keksiä ratkaisuja drop out -ongelmaan, sekä lisätä panostusta lasten omatoimiseen liikuntaan aktivoimiseen. Tutkimusten mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen ja siinä pystyvyyden tunteen kokeminen näkyy myöhemmin pienempänä liikunta-aktiivisuuden vähenemisenä (Aira ym. 2013, 14).

Lapset ja nuoret löytävät liikunnasta yhä vähemmän merkityksiä ja etenkin tyttöjen liikunnan koetut esteet ovat lisääntyneet (Kokko ym. 2019, 6; Koski & Hirvensalo 2022, 56). Vahvan liikuntasuhteen edellytyksenä on löytää liikunnasta useita ja vahvoja merkityksiä, jolloin liikunnasta muodostuu todennäköisemmin mieluisa harrastus. Estävät tekijät puolestaan voivat aiheuttaa sen, että vahvakaan liikun-

tasuhde ei näy konkreettisena toimintana ja heikko liikuntasuhde yhdistettynä vähäisiinkin koettuihin esteisiin estää liikunnan harrastamisen täysin. (Kokko ym. 2019.) Liikuntatottumusten muutokset ja niiden negatiiviset vaikutukset saattavat vähentää seuroissa aloittavien määrää mikä lisää seurojen painetta pitää aloittavat harrastajat mukana lajin parissa. Seurojen tulisi siis pystyä vastaamaan nykyajan haasteisiin ja tuottamaan sellaista lapsuusvaiheen harrastustoimintaa, joka tukee lasten kasvua ja kehitystä sekä josta lapset tykkäävät ja nauttivat.

Myös tämän opinnäytetyön työn tekijät ovat kamppailleet näiden edellä mainittujen haasteiden kanssa. Ratkaisua on etsitty muun muassa kasvatustieteiden parista. Sen kautta huomio kiinnittyi siihen, ettei seurojen lapsuusvaiheen toiminta juurikaan huomioi kasvatustieteistä tullutta tietoa ja osaamista siitä, millaista lapsuusvaiheen opetuksen tulisi olla. Valmentaminen on myös opettamista ja kasvattamista, sekä liikunnassa ja urheilussa valmentautuminen uuden oppimista ja kehittymistä. Valmennustyössä tarvitaan pedagogisia taitoja ennen kaikkea lasten liikuntaan kiinnittämisessä (Niemistö, Luukkainen & Sääkslahti 2022, 34).

Kasvatustieteessä lapsilähtöisyys on vahvasti keskiössä ja toimintaa katsotaan lasten maailman kannalta: miten lapsi näkee maailman ja oppii, sekä mitä lapsi tarvitsee kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Kangas ja Brotherus (2017, 1) mainitsevat, että varhaiskasvatuksen tutkimukset ja käytännön opetustoiminta tunnistavat lapsen elävän leikin maailmassa. Leikissä lapsi operoi lähikehityksen vyöhykkeellä, aktiivisena toimijana ja merkitysten rakentajana. Leikki on lapsen luonnollinen tapa vuorovaikuttaa, sekä se on uusien taitojen oppimisen edellytys. (Kangas & Brotherus 2017,1.)

Tämän työn tekijöiden havaintojen mukaan seuratoiminnassa ja liikunta-alalla mainitaan asioita kuten lapsilähtöisyys, mutta sitä ja lapsuusvaihetta katsotaan sekä toteutetaan usein aikuisten näkökulmasta. Esimerkiksi Aira ym. (2013, 40) mainitsevat, että todellisuudessa liikuntaseuratoiminnan sisällöt luetaan alaspäin aikuisilta lapsille ja vuorovaikutus on hyvin yksisuuntaista –se perustuu pitkälti siihen, että aikuiset uskovat tietävänsä, mitä lapset harrastukseltaan haluavat (Aira ym. 2013, 40). Esimerkiksi kilpailullisuus on vahvasti läsnä jo lasten ja nuorten urheilutoiminnassa. Kun tarkastellaan lasten ja nuorten liikunnalle asettamia

merkityksiä, voidaan kuitenkin huomata, että lapset ovat tutkimusten mukaan toivoneet enemmän sellaisia liikuntaharrastuksia, jotka eivät vaadi urheilutaustaa ja korosta kilpailullisuutta. (Aapola-Kari 2023, 76.)

Varhaislapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan merkittäviä vaikutuksia parantuneeseen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja se on kasvun ja kehityksen edellytys (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13; Rintala, Sääkslahti, Iivonen 2016). Etenkin 3–6-ikävuoden aikana lasten oppiminen ja kehittyminen on nopeaa. Näinä ikävuosina kehittyvät myös fyysisen aktiivisuuden edellyttämät motoriset taidot. Motoriset perustaidot ovat taitoja, jotka luovat perustan ihmisen kaikelle liikkumiselle ja arkielämästä selviytymiselle (Rintala ym. 2016.)

On todettu, että ne lapset, jotka saavuttavat hyvät motoriset taidot aiemmin, ovat todennäköisemmin aktiivisempia (Määttä ym. 2019). Fyysisesti aktiivisilla alle 5-vuotiailla lapsilla on todettu olevan paremmat motoriset taidot (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 15). Kun lapsi oppii taidot aikaisessa vaiheessa, on todennäköisempää, että niiden käyttämistä jatketaan ja kehitetään liikkumalla eri liikuntamuodoissa ja ympäristöissä. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen keskiön tulisi muodostua motoristen perustaitojen oppimisen tukemisesta. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Lapsuusvaihe urheiluseuraympäristössä

Seurojen tavoitteet voidaan jakaa yhteiskunnallisiin ja urheilullisiin tavoitteisiin. Yhteiskunnallisen tavoitteena voidaan pitää sitä, että mahdollistetaan lapselle harrastaminen ja liikunnasta nauttiminen, jotta lapsella on mahdollisuus kasvaa terveeksi ja liikkuvaksi nuoreksi ja aikuiseksi. Lajirakkauden syntyminen, harrastajamäärien ylläpitäminen, urheilijaksi kasvaminen ja huippu-urheilijoiden tuottaminen ovat urheilullisia tavoitteita. Urheiluseuraympäristö (myöhemmin myös seuraympäristö) on aiheena hyvin laaja, jonka vuoksi tutkittava aihe rajataan aihealueen motorisiin perustaitoihin, drop out -ongelmaan ja toiminnan lapsilähtöisyyteen. Nämä ovat työn tekijöiden mielestä keskeisiä aiheita, riippumatta siitä, halutaanko kasvattaa terveitä, liikkuvia nuoria ja aikuisia vai tuottaa urheilijoita ja huippu-urheilijoita.

Tässä opinnäytetyössä käsitteellään lapsuusvaihetta, joka käsittää ikävuodet 3–13. Termi on yleisesti käytössä liikunta-alalla sekä seurojen kontekstissa. Urheilijan polulla lapsuusvaihe rajautuu alle 13-vuotiaisiin lapsiin (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2018). Rajauksen laajuus johtuu siitä, että seurojen harrastustoiminta alkaa usein jo 3-vuotiaana mikä luo loogisen alarajan työn ikärajaukselle. Abstraktin ajattelun kehittyminen on looginen yläraja työn ikärajaukselle. Abstrakti ajattelu kehittyy lopulliseen muotoonsa murrosiässä, 13–15-vuotiaana (Kähkönen 2023).

Suomen Olympiakomitea (2024) on koonnut kymmenen laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun. Lupaukset on laadittu edistämään kohderyhmän positiivisten kokemusten syntyä liikunnassa ja urheilussa. Laatulupauksissa keskitytään muun muassa lapsilähtöisyyteen, kokonaisvaltaisuuteen ja liikunnan iloon. (Olympiakomitea 2024.) Laatulupausten taustalla on käsitys lasten tarpeiden täyttämisestä ja osallisuuden kokemuksesta. YK:n lastenoikeuksien voimaantulo sai aikaan sen, että lapset pyritään näkemään kasvavissa määrin aktiivisina toimijoina, jotka vaikuttavat omaan kasvamiseen, oppimiseen ja tulevaisuuteen (Kangas 2017, 3).

Lasten oikeuksissa velvoitetaan ajamaan aina lapsen etua, ja tämä vaatii muun muassa lapsen mielipiteen ja näkemysten huomioimista. Pienelle lapselle osallisuuden kokemus syntyy vuorovaikutustilanteissa, joissa lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja saavansa vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Asioihin vaikuttaminen lisää lapsen voimaantumisen tunnetta ja parantaa itsetuntoa, sekä vaikuttamismahdollisuuksia tarjoamalla vähemmän aktiivisia lapsia on mahdollista innostaa liikkumaan. (Muuronen 2016, 8–9.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää leikin merkitystä lapsuusvaiheessa urheiluseuraympäristössä. Työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä lasten tarpeista, lasten maailmasta sekä leikin merkityksestä lapsen kehitykselle ja kasvulle myös seuraympäristössä. Tällä pyritään edistämään seurojen lapsuusvaiheen harrastustoiminnan laadukkuutta lisäämällä ymmärrystä siitä mitä lapsilähtöisyys oikeasti on ja mitä se tarkoittaa.

Työtä ohjaavat tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä on leikin merkitys motoristen perustaitojen kehittymiselle lapsuusvaiheessa urheiluseuraympäristössä?
2. Mikä on leikin merkitys drop out -ilmiön ehkäisyn kannalta lapsuusvaiheessa urheiluseuraympäristössä?
3. Mikä on leikin merkitys lapsilähtöisyyden kannalta urheiluseuraympäristössä?

Leikin merkitystä ei ole juurikaan tutkittu urheiluseurakontekstissa, työhön tehdyn tiedonhaun perusteella. Jos leikki on mukana, on se usein pienessä osassa alkulämmittelynä tai osana leikkipankkia. Kasvatustieteiden puolella leikki on tutkittu enemmän, mutta konteksti on hyvin erilainen verrattuna urheiluseuraympäristöön. Leikin käsittelylle urheiluseuraympäristössä on selkeä tarve. Suomesta löytyy liikunta- ja kasvatustieteiden tasokkaita tutkijoita. Haastatteleamalla näitä asiantuntijoita on mahdollista yhdistää alojen tietämys tutkimalla heidän käsityk-

siään ja kokemuksiin aiheesta. Työssämme haluamme saada selville haastateltavien asiantuntijoiden kokemukset aiheesta sekä vertailla eroja yhtäläisyyksiä varsinkin liikunta-alana ja kasvatustieteen alalla asiantuntijoiden välillä. Näin pyrimme saamaan työstämme tuloksia, jotka olisivat viitattavissa urheiluseuraympäristöön.

3 LAPSEN MAAILMA

3.1 Lasten oikeudet ja luovuttamattomat tarpeet

Leikin merkitystä lapsen hyvinvoinnille ei voi väheksyä. Lapsilähtöisessä toiminnassa täytyy huomioida lapsen tarpeet ja oikeudet. Lasten oikeuksien sopimuksen mukaan: ”Leikki on olennainen osa lapsen elämää ja kehitystä – leikki tuottaa iloa ja mielihyvää ja sen kautta on mahdollista lisätä myös lapsen fyysistä aktiivisuutta. Myös lapsen oikeus lepoon ja riittävään uneen on varmistettava. Lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään.” (Muuronen 2016, 10)

Lapsilähtöisen toiminnan täytyy tukea lapsen kehitystä ja kasvua lapsen yksilölliset tarpeet ja lähtökohdat huomioiden. ”Lapsella on oikeus kaikessa toiminnassa kehittää taitojaan, itsetuntoaan ja itseluottamustaan - aikuisten tulee toimia lapsikeskeisellä ja lasta kunnioittavalla tavalla. Koulutuksen tulee pyrkiä lapsen persoonallisuuden, lahjojen sekä henkisten ja ruumiillisten valmiuksien mahdollisimman täyteen kehittämiseen.” (Muuronen 2016, 10.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (2016, 12) muistutetaan siitä, että ”lasten oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia”. Lasten oikeuksiin on nostettu muun muassa oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta, sekä lapsen oikeus taitojensa kehittämiseen. Myös leikkiminen, vapaa-ajan vietto sekä riittävä lepo ovat lasten oikeuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12.) Kankaan (2017, 6) mukaan pieni lapsi on oman elämänsä asiantuntija, sekä pystyvä ja osaava toimija. Kysymys onkin siitä, onko lasta opettavilla aikuisilla ymmärrystä, millaisin keinoin lasta tuetaan itseilmaisuuksiin ja vaikuttamaan. (Kangas 2017, 6.)

Lasten oikeudet huomioidaan myös Olympiakomitean toiminnassa ja ne sitovat sidosryhmiäkin huomioimaan lasten oikeuksien toteutumisen (Suomen Olympiakomitea 2023, 5). Lasten oikeudet näkyvät Olympiakomitealla myös valmennusosaamisen materiaaleissa lasten luovuttamattomien tarpeiden kautta. Lasten luovuttamattomat tarpeet määritellään asioiksi, joita on saatava riittävästi ja luotettavasti. Luovuttamattomiksi tarpeiksi määritellään muun muassa leikkiminen, vapaus tutkia ja onnistua, sekä oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. (Mäkelä 2018.)

3.2 Leikkiminen ja mielikuvituksen voima

Leikki on toimintaa, jossa ei ole leikin itsensä lisäksi muuta tavoitetta. Leikki on vapaaehtoista, sisäisesti motivoivaa ja leikkijän itsensä ohjaamaa. Lapsi näkee maailman leikin kautta ja kehittyy monipuolisesti leikkiessään. Leikki nähdään monesti työn vastakohtana, sillä työssä tekemisen päämääränä on työn tulos, leikkimisessä keskitytään leikkiin itsessään. Kun siirretään tekemisen päämäärä pois lopputuloksesta, vapautuu tekemiseen (leikkiin) itsessään elementtejä, jotka tehostavat ongelmanratkaisua ja oppimista. Kun keskiössä on päämäärän sijasta tekeminen, voi yksilö käyttäytyä eri tavalla ja kokeilla loputtomasti erilaisia vaihtoehtoja. (Whitebread, Basilio, Kuvalja & Verma 2012, 14–15.)

Leikki nähdään usein lasten omaehtoisena tapana viettää aikaa ja lapsuutta, ja aikuisten tehtäväksi jää havainnointi, sekä mahdollistaa leikkiminen sopivalla ympäristöllä ja välineillä. ”Leikki on lapsen työtä”, sanotaan. Varhaiskasvatuksessa on jo vuosia sitten esitelty ajatus siitä, että lasten omaehtoinen leikki sekä aikuisjohtoinen toiminta yhdistetään niin, että aikuinen myös osallistuu lasten leikkiin. Aikuinen voi tuoda leikkiin erilaisia kokemuksia ja viedä sitä pedagogisesti merkittävämpään suuntaan, vaikka lapset olisivatkin toiminnan keskiössä. (Kangas 2017, 6.) Samaa voitaisiin jalostaa myös liikuntaan ja urheiluseuratoimintaan.

Leikkimuodot voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen sen mukaan, millaisia asioita se kehittää. Osa-alueet ovat: fyysinen leikki, leikkiminen välineillä, symbolinen leikki, roolileikki ja leikki, jossa on säännöt. Erilaisten leikkikokemusten hankkiminen on hyödyllistä lapsen kasvuun ja kehitykselle, ja kaikki eri leikkityypit kehittävät monipuolisesti niin fyysistä, älyllistä, kuin sosio-emotionaalista kasvuakin. (Toy Industries of Europe 2012, 18.)

Leikki kaikessa vaihtelevuudessaan kehittää monipuolisesti erilaisia kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja, sekä ongelmanratkaisukykyä. Tutkimukset osoittavat, että lasten leikkisyys on vahvasti yhteydessä kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Fyysiset leikit kehittävät silmä-käsikoordinaatiota ja koko kehoa, sekä lisäävät kestävyyttä ja voimaa. (Whitebread ym. 2012, 15;18.) Leikkiminen auttaa myös kehittämään mielikuvitusta ja luovuutta, kieltä, sekä itsevarmuutta, kaverisuhteita, itsesääteilyä ja resilienssiä (Pope, Egan & Hilliard 2021).

Lapset syntyvät luovina neroina ja mielikuvitus iso osa sitä. Lapsi luo ympärilleen maailmaa mielikuvituksen avulla. Aikuisen on vaikea ymmärtää sitä mitä lapsi kokee ja näkee. 3–6-vuotias lapsi on leikki-ikäinen, ja leikissä esiintyy usein symboliikkaa, mielikuvitus kehittyy ja toiminta on tarkoituksenmukaista sekä lisääntyvissä määrin omatoimista. Alakouluikäisellä, 6–12 - vuotiaalla lapsella, sisäiset mielikuvat alkavat ohjata päättelyä ja abstrakti ajattelu alkaa kehittyä. Abstrakti ajattelu kehittyy aikuisen tasolle vasta 15–17-ikävuoden aikana. (Korhonen 2021.)

3.3 Leikkiminen ja vuorovaikutus

Leikki-ikäisellä lapsella sosiaalinen kehitys etenee ja lapsi oppii huomioimaan muita, sekä säätelemään omia tunteita sekä käytöstään. Leikki-ikäinen osaa erottaa oikean väärästä, sekä sisäistää yhteisiä pelisääntöjä. (Korhonen 2021.) Lapsi harjoittelee osallisuuden osatekijöitä, kuten oman vuoron odottamista ja rajojen luomista, jotka ovat harjoiteltavia taitoja, eivätkä lapsessa luonnostaan olevia ominaisuuksia (Kangas 2017, 3).

Rajat luovat turvallisuutta ja ovat yksi keskeisimmistä asioista, kun luodaan turvallista ympäristöä lapselle oppia ja kehittyä. Rajat luovat raamit, jonka sisällä voi tutkia ja hahmottaa maailmaa sekä kokeilla omia ja yhteiskunnallisia rajoja. Tämä helpottaa oman paikan hahmottamista ympäristössä. Tasaisuus on myös lapsen hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta tärkeää. Selkeät rajat ja niiden ylläpitäminen sekä yhdessä opettelu lämpimän dialogin avulla luovat tasaisuutta lapsen kaaokseen ja nopeaan kehittymiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.)

Lasten omaehtoiset ulkoleikit tarjoavat tilanteita, joissa tapahtuu lasten luonnollista vuorovaikutusta, ongelmanratkaisua ja sääntöjen luomista yhteistyössä. Lapset oppivat ilmaisemaan itseään, kertomaan tarpeistaan ja ratkaisemaan mahdollisia konflikteja. Tutkimusten mukaan ulkoleikeissä lapset käyttävät monimutkaisempaa kieltä ja voivat ilmaista itseään vapaammin, kuin sisätiloissa. Ulkona liikkuminen on vapaampaa ja suurempi tila saa lapset liikkumaan, tutkimaan ja leikkimään. Jos aikuinen johtaa ulkoleikkejä, jää etenkin lasten saamat sosiaaliset ja kognitiiviset hyödyt vähemmäksi, mutta ympäristö itsessään tarjoaa paljon

oppimismahdollisuuksia, joita voidaan hyödyntää aikuisen johdolla. (Pope ym. 2021.)

3.4 Lapsilähtöisyys

Lapsilähtöisyyden määritelmä on osin kontekstisidonnainen. Lapsilähtöisyydestä voidaan puhua, kun vanhempi viettää aikaa lapsen kanssa, jolloin keskiössä on lapsentahtisuus ja vanhemman lapsen äärelle asettuminen (Mielenterveystalo 2024.) Toisaalta lapsilähtöisyys on toiminnan järjestämistä lasta kuullen ja osallisten (Ranta 2018). Lapsilähtöisyys ei ole lapsikeskeisyyttä, sillä lapsikeskeisyydessä aikuinen siirtää vastuunsa lapselle, kun taas lapsilähtöisyydessä otetaan huomioon niin lapsen, kuin aikuisenkin tunteet ja sekä aikuinen pyrkii ymmärtämään lapsen tarpeet (Pulkkinen 2023). Aikuisjohtoinen toiminta on lapsikeskeisyyden vastakohta, eli aikuinen ohjaa ja johtaa toimintaa. Käytännön lapsilähtöisessä toiminnassa aikuisjohtoisuus ja lapsilähtöisyys ovat läsnä samanaikaisesti. (Ranta 2018.) Lapsilähtöisyys on keskiössä myös koulujen opetussuunnitelmissa ja sen tukemisen on todettu vaikuttavan myönteisesti lasten oppimiseen ja kehitykseen (Mertala 2020, 27).

Mertalan (2020) tutkimuksessa tutkittiin lapsikeskeisyyden sudenkuoppia mediakasvatuksessa. Tutkimuksesta ilmeni, että tutkittavat opettajat pitivät lapsilähtöisyyttä varhaisvuosien opetuksen pääperiaatteena. Muun muassa uskomukset lapsista suhteessa mediaan ja epävarmuus omasta itsestä mediakasvattajina saivat aikaan sen, että lapsia pidettiin täysin itseohjautuvina ja opettajilla ei ollut aktiivista roolia oppilaiden oppimisprosessissa. Todellisuudessa opettajan tehtävä on organisoida oppimisympäristö oppimista mahdollistavaksi, sekä toimia oppimisen mahdollistajana ja tukijana. (Mertala 2020, 26, 33.)

Pedagogiikassa lapsilähtöisyys näyttäytyy turvallisena ilmapiirinä, jossa opettaja tuntee yksittäiset lapset niin, että hän tietää mikä kenellekin on tärkeää. Opetuksen ja muun elämän välillä on siis yhteys. Opetusmenetelmien tulee olla monipuolisia ja huomioida erilaiset oppijat. Lapset oppivat eri tavalla ja eri tahtiin, ja opetuksen tulee olla kaikille saatavilla. Lapsilla on myös eriasteinen motivaatio, he omaksuvat tietoa eri tavoin ja ilmaisevat oppimaansa eri tavoin. (Grimes 2014, 18–20.)

4 MOTORISET TAIDOT URHEILUSEURAYMPÄRISTÖSSÄ

4.1 Motoristen perustaitojen merkitys

Adolph ja Hoch (2019) käyvät läpi pienten lasten motorista kehitystä vuonna 2019 julkaistussa katsauksessaan. Yhtenä näkökulmana on motorisen kehityksen mahdollistava vaikutus, joka tarkoittaa sitä, että uudet motoriset taidot mahdollistavat uusia asioita ja toimintoja sekä luovat uusia oppimistilanteita. Johtopäätöksissä he tuovat esille väitöksensä siitä, että pienen lapsen motorisessa kehityksessä korostuu kyky selviytyä jokapäiväisistä tilanteista. (Adolph & Hoch 2019.) Onkin todettu, että ne lapset, jotka saavuttavat hyvät motoriset taidot aiemmin, ovat todennäköisemmin aktiivisempia (Määttä ym. 2019). Fyysisesti aktiivisilla alle 5-vuotiailla lapsilla on todettu olevan paremmat motoriset taidot (Haapala ym. 2016, 15).

Tämä pitää paikkansa myös koko lapsuusvaiheen ajan. Motoriset perustaidot luovat pohjan lapsen kasvulle ja tukevat kehitystä niin terveiksi ja liikkuviksi aikuisiksi kuin myös huippu-urheilijoiksi. Lajitaidoilla ei voida korvata motoristen perustaitojen merkitystä ja liika keskittyminen ainoastaan lajitaitoihin altistaa loukkaantumisille, sekä vaikeuttaa lapsen kasvua ja kehitystä. Vuosittain Suomessa käy noin 350 000 liikuntaan liittyvää tapaturmaa, joista suurin osa tapahtuu lapsille ja nuorille. Yksittäisistä syistä merkittäväksi voidaan nostaa heikot motoriset taidot, jotka ovat seurausta liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 67.) Kun lapsi oppii taidot aikaisessa vaiheessa, on todennäköisempää, että niiden käyttämistä jatketaan ja kehitetään liikkumalla eri liikuntamuodoissa ja ympäristöissä. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen keskiön tulisikin muodostua motoristen perustaitojen oppimisen tukemisesta. (Iivonen, ym. 2016, 34.)

Huusko (2021, 34–35) tarkastelee tutkimuksessaan liikuntaharrastuksen monipuolisuuden ja motoristen taitojen yhteyttä. Tulosten mukaan lasten liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot paranevat, kun lapsi harrastaa vähintään yhtä harrastusta, joka vaatii taitoa. Monipuolinen motorinen kehitys puolestaan vaatii monipuolista harjoittelua ja erilaisiin toimintoihin osallistumista. (Huusko 2021, 34–35.) Moni-

puolisia harjoittelukokemuksia tarjoaa monilajisuus, jolloin lapsi harrastaa eri lajeja. Useamman lajin ohjattuihin harjoituksiin osallistuminen tarjoaa lapselle vaihtelevia sosiaalisia kontakteja, erilaista ärsykettä keholle, sekä parantaa muun muassa sisäistä motivaatiota ja vähentää riskiä uupumukselle sekä drop outille. (Salin, Huhtiniemi, Watt, Mononen & Jaakkola 2021.)

Monipuolinen harjoittelu aikaansaa laajan liikevaraston ja perustan liikkumiselle, jolloin taitojen puute ei ole este oman lajin valinnalle. Tämä vahvistaa myös yksilön vapautta valita oma suuntansa liikunnan ja urheilun parissa. Esimerkiksi puutteellinen uimataito poissulkee suoraan lajit, joissa uimataitoa tarvitaan. Näin ollen se vaikuttaa myös omaan valintaan siitä, mitä lajia voi harrastaa. Monipuoliset liikuntataidot antavat mahdollisuuden valita itselle sopiva laji ja kehittyä siinä. Useita lajeja kokeillut lapsi tai nuori löytää oman juttunsa helpommin, kun kaikkea on päässyt kokeilemaan jo aiemmin. (Kalaja 2021; Olympiakomitea 2021, 48.)

4.2 Motorisen kehityksen vaatimukset

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen osaan. Tasapainotaidot ovat liikkeen ja liikkumisen perusta, liikkumistaidot mahdollistavat paikasta toiseen siirtymisen. Käsittelytaidot ovat erilaisten välineen käsittelyä eri kehon osia käyttäen. Motoristen taitojen kehittyminen ja käyttäminen vaatii motorista koordinaatiota, joka on eri aistihavaintojen ja motoristen taitojen yhdistelyä. Kaikki nämä osa-alueet ovat tärkeitä niin arjessa, kuin liikunnan harrastamisessakin. (Iivonen ym. 2016 32; Rintala 2016, 50.)

Motorinen oppiminen tarkoittaa aivoissa sitä, että niihin muodostuu uusia hermosoluja ja niiden välille hermoyhteyksiä. Harjoittelun tuloksena aivoihin muodostuu hermoverkkoja, jotka tihtyvät harjoittelumäärän kasvaessa. Riittävän laadukas harjoittelu muodostaa aivoihin hermoverkkoja, joilla on monia ulottuvuuksia ja ne sisältävät niin sanottuja yleisiä motorisia ohjelmia. Ne sisältävät sekä yleistä, että spesifiä tietoa erilaisten suoritusten tekemisestä. Erilaisten motoristen taitojen oppiminen on helpompaa, mikäli taustalla on jo taito, josta on mahdollista saada positiivista siirtovaikutusta. Esimerkiksi luistelemaan oppiminen helpottaa hiihtämisen opettelua. (Jaakkola 2016, 35.)

Laukkanen, Finni, Pesola ja Sääkslahti (2013, 48–51) tutkivat, millä intensiteetillä lasten tulisi liikkua, jotta se kehittäisi parhaiten motorisia perustaitoja. Tutkimuksessa ilmeni, että kiihtyvyysantureiden avulla raskaaksi luokitellun fyysisen aktiivisuuden lisäksi motoristen taitojen monipuolinen kehittyminen vaatii intensiteetiltään kevyttä liikettä. Esimerkiksi tasapainotaitoja ja hermolihajärjestelmää kuormittava liikunta saattaa usein näyttäytyä kiihtyvyysanturilla mitattuna jopa paikallaan ololta, mutta se silti kehittää tärkeitä motoristen perustaitojen elementtejä. Tutkimuksessa todettiin, että monipuolinen motorinen kehitys vaatii intensiteetiltään sekä kevyttä, että raskasta liikettä. (Laukkanen ym. 2013, 48–51.)

Motorinen taito ei ole vain tietyn ketjun suorittamista joka kerta samalla tavalla, vaan taito on kykyä mukautua ympäristöön ja olosuhteisiin. Samaan lopputulokseen voidaan päästä erilaisilla liikemalleilla. Ranganathan, Lee ja Newell (2020, 1–3) käyttävät artikkelissaan esimerkkinä tennistä, jossa pallo on saatava osumaan kentän tiettyyn kohtaan. Ei ole väliä, lyökö pallon rystyllä vai kämmenellä, jos se osuu haluttuun kohtaan kentässä. (Ranganathan ym. 2020, 1–3.) Taitoharjoittelun keskiössä toimiikin monipuolisuus, joka luo tehokkaasti uusia hermoverkkoja aivoihin monotonisen harjoittelun sijaan. Monipuolisuus tarjoaa ”toistoja ilman toistoja” ja vie taidon opetteluun heti alusta alkaen erilaisiin ympäristöihin, jolloin sen käyttäminen eri tilanteissa on helpompaa. (Jaakkola 2016, 35.)

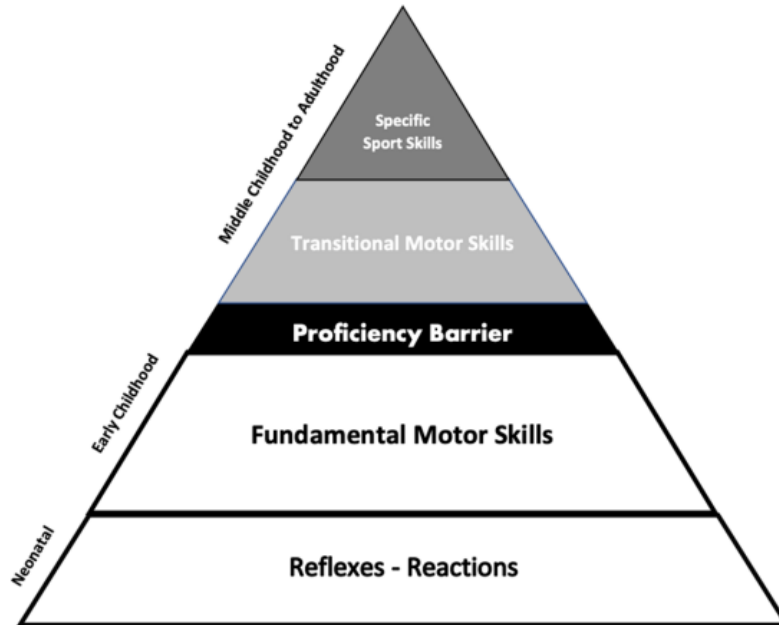
Lapsilla motorinen vaihtelu liikkeen suorittamisessa on aluksi suurta, mutta taasoittuu, kun lapsi oppii tietyn toiminnon. Aikuisiin verrattuna lapsen käyttämät koordinaatiomallit ovat yksinkertaisempia ja vaihtelu tapahtuu sen yksittäisen mallin sisällä. Aikuisilla liikkeen joustavuus ja vaihtelu on monimutkaisempaa ja siihen vaikuttaa useat eri tekijät. (Ranganathan ym. 2020, 1–3.)

Motoristen perustaitojen tarvittava taso ja niiden kehitykseen panostaminen mahdollistavat lapselle seuran harrastustoimintaan osallistumisen sekä siitä nauttimisen. Tämä on tärkeää, jotta lapsi voi saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja seuratoiminnasta, sekä todennäköisemmin kasvaa elinikäisiin liikunnallisiin elintapoihin. Loprinzin, Davisin ja Fun (2015) mukaan hyvät motoriset perustaidot saavat lapsen kokemaan itsensä kyvykkääksi liikunnassa, mikä on tärkeä osa-alue sisäisessä motivaatiossa (Loprinz ym. 2015). Tarvittavat perustaidot tukevat

myös omatoimista liikkumista sekä uusien harrastusten aloittamista niin lapsuusvaiheessa kuin läpi elämänkin. Motorisen kyvykkyyden on tutkittu olevan positiivisesti yhteydessä paitsi elinikäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, myös koettuun pätevyYTEEN, terveyskuntoon ja painoon (Hulteen, Morgan, Barnett, Stodden & Lubans 2018).

Vahvat ja laajat motoriset perustaidot luovat pohjan, joka mahdollistaa lajitaitojen käyttämisen laadukkaammin ja monipuolisemmin. Monilajinen tai monipuolinen harjoittelu vähentää yksipuolista rasitusta keholle, sillä monet lajit ovat luonteeltaan aseymmetrisiä, kuten mailapelit, joissa usein pelataan oman kätisyyden mukaan. Monipuolisuus/-lajisuus lisää urheilijan fyysistä harjoitettavuutta, sekä auttaa oppimaan oppimisen taitojen omaksumisessa. (Olympiakomitea 2021, 48.) Näin ollen seurojen ei kannattaisi keskittyä liikaa lajitaitoihin edes huippu-urheilun näkökulmasta lapsuusvaiheessa, vaan järkevämpää olisi keskittyä panostamaan motoristen perustaitojen kehittämiseen laajasti ja monipuolisesti.

Proficiency barrier (pätevyyden este) on näkemys siitä, että jotta lapsi voi siirtyä tekemään vaikeampia ja lajinomaisia harjoitteita on hänen saavutettava ensin tietty tarvittava taso motoristen perustaitojen osalta. Proficiency barrier kuvaa tätä vaadittua motoristen perustaitojen tasoa. (Brian, Getchell, True, Meester & Stodden 2020; Kuvio 3;) Proficiency barrier on myös suorassa yhteydessä elinikäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, sillä ilman tarvittavia liikunnallisia perustaitoja yksilön haasteeksi muodostuu tarvittavien taitojen kehittäminen. Tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että mitä alhaisempi taitotaso lapsilla on, sitä useammin he saavuttavat riittävän fyysisen aktiivisuuden. (Hulteen ym. 2018.)



Kuvio 3. Proficiency barrier. (Brian, Getchell, True, Meester & Stodden 2020.)

4.3 Leikki osana motoristen perustaitojen kehittymistä

Leikki tarjoaa motoristen perustaitojen oppimiselle riittävän monipuolisen ja vaihtelevan ympäristön. Leikkiä hyödyntävässä ympäristössä sovelletaan käytännössä ekologista teoriaa, joka on taitoharjoittelussa vallallaan oleva käsitys. Ekologinen teoria tarkastelee oppijan ja ympäristön välistä dynaamista suhdetta. (Jaakkola 2016, 37.) Taitojen opettelussa on läsnä kolme eri tekijää: oppija, tehtävä ja ympäristö. Ajatus on, että jonkun elementin muuttuessa muuttuvat myös muut tekijät. Uusia taitoja opetellessa on tärkeää saada paljon toistoja, mutta asian toistaminen samalla tavalla ei edistä kovinkaan tehokkaasti oppimista. Urheilusuorituksessa on tärkeää löytää oikeanlainen suoritus tiettyyn tilanteeseen, eikä valmiiksi opetellut kaavat toimi. (Valmennustaito.info 2015.)

Lasten liikunnan tulisi olla fyysisesti aktiivista leikkiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Fyysistä aktiivisuutta vaativat omatoimiset leikit kehittävät motorisia taitoja ja liikunnallisesti taitavat lapset hyväksytään helpommin näihin leikkeihin mukaan. Hyvät motoriset perustaidot ovat myös yhteydessä ulkona leikkimisen määrään. (Rintala ym. 2016, 50.) Kasanen ym. (2023) tutkivat pitkittäistutkimuksessaan organisoidun ja omatoimisen liikunnan ennustettavuutta fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin lapsilla. Tutkimuksessa tutkittiin varhaiskasvatus-

ikäisten lasten ulkoilun määrää sekä harrastamista urheiluseurassa. Kouluikäisenä samalta tutkimusryhmältä mitattiin fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja. Seurantajakso oli kolme vuotta ja sen aikana havaittiin, että vähintään 30 minuutin ulkoilu päiväkotipäivän jälkeen oli yhteydessä runsaampaan reippaaseen ja raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, sekä vähäisempään paikallaanoloaikaan kouluiässä. Lapsilla, jotka osallistuivat vähintään kahteen ohjattuun liikuntaharrastukseen, havaittiin samanlaisia vaikutuksia. (Kasanen ym. 2023.)

Samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös varhaiskasvatusikäisten ulkoilun, sekä ohjatun liikuntaharrastamisen yhteydestä motorisiin taitoihin. Puolen tunnin ulkoilu päivittäin ennusti parempia kokonaismotorisia- ja välineenkäsittelytaitoja. Yhden lajin harrastamisella oli samansuuntaisia myönteisiä vaikutuksia, mutta suuremmat vaikutukset olivat niillä lapsilla, jotka harrastivat useampaa lajia ohjautusti. (Kasanen ym. 2023.) Ulkoilu onkin suomalaislapsilla merkittävä motorista kehitystä edistävä tekijä, mutta esimerkiksi PIILO-tutkimuksen mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on päiväkotipäivän aikana suurempaa, kuin päiväkotipäivän jälkeen tai viikonloppuisin. Reippaan ja rasittavan liikunnan määrä oli PIILO-tutkimuksessa keskimäärin yhdeksän minuuttia suurempaa varhaiskasvatuspäivinä, kuin viikonloppuna. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät arkipäivisin 72 prosentilla lapsista ja viikonloppuisin 52 prosentilla lapsista. (Kulmala ym. 2024; Luukkainen 2023.) Ulkoilun määrä varhaiskasvatuksessa on positiivisesti yhteydessä reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrään, samoin kuin liikkumisen mahdollistavat sisätilat (Henderson, Grode, O'Connell & Schwartz 2015).

5 DROP OUT -ONGELMA

5.1 Drop out -ilmiöön johtavat syyt

Drop out tarkoittaa, yleensä murrosiässä tapahtuvaa, liikuntaharrastuksen lopettamista. Sen rinnalla käytetään myös sanaa drop off, joka tarkoittaa liikunta-aktiivisuuden vähentymistä. (Aira ym. 2013, 13.) Drop out on ilmiönä enemmän liikuntaseuroja koskeva, sillä yleensä puhutaan tietyn liikuntaharrastuksen lopettamisesta, tai vaihtamisesta toiseen harrastukseen. Liikunnan drop off -ilmiö on puolestaan kokonaisuuden kannalta huolestuttavampi, sillä liikkumattomuus ja liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on haaste niin kansanterveydelle, kuin huippu-urheilullekin. (Aira ym. 2013, 24, 34.)

Urheiluseurasta putoaminen ei välttämättä tarkoita aina liikunnan täydellistä lopettamista, mutta liikuntaseuraharrastaminen vähentää drop off -ilmiötä etenkin pojilla (Aira ym. 2013, 24, 34). Eime, Harvey ja Charity (2019, 722) tutkivat drop outia ja drop offia pelaajamääriä analysoimalla. Tuloksista ilmenee, että osa luulusta drop outista johtuu siitä, että nuoret ovat aiemmin harrastaneet useampaa lajia ja erikoistumisvaiheessa lopettavat muut keskittyessään päälajiinsa. Silloin ei kuitenkaan tapahdu liikunnan totaalista lopettamista, eli drop offia. (Eime ym. 2019 722.)

Lasten ja nuorten drop outin syitä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista: ihmiseen itseensä liittyviin, ihmisten välisiin ja rakenteellisiin rajoituksiin. Lapsen sisäisiä rajoitteita ovat muun muassa se, ettei harrastus ole hauskaa, valmentajien tai vanhempien paine tai kritiikki aiheuttaa ahdistusta, tai se, ettei lapsi ei koe tulevansa toimeen valmentajan kanssa. (Witt & Dangi 2018, 192–193.) Myös kokemus omasta kyvykkyydestä harrastaa omaa lajia on olennainen, sillä jos lapsi ei koe olevansa taidoiltaan tarpeeksi kyvykäs, hän ei välttämättä nauti harrastuksesta ja lopettaa sen herkemmin (Eime ym. 2019, 2).

Muihin ihmisiin liittyviä seikkoja voivat olla vanhempien painostavat odotukset, eli lapsi harrastaa vain vanhempia miellyttääkseen tai harrastus vie kaiken ajan muilta kiinnostavilta asioilta. Rakenteellisia haasteita ovat esimerkiksi uupumus, loukkaantumiset, puutteellinen peliaika, kustannukset, sekä tunne siitä, ettei lapsi saa olla lapsi ja leikkiä, sekä osallistuminen on liian järjestelmällistä. (Witt & Dangi

2018, 192–193.) Varhainen erikoistuminen yhteen lajiin lisää myös drop out -riskiä (Eime ym. 2019, 2). Ohjatussa liikuntaharrastuksessa keskeinen rooli on myös ohjaajalla tai valmentajalla. Valmentajalla tai ohjaajalla tulee olla riittävä pedagoginen osaaminen, jotta hänellä on riittävästi taitoa ja kykyä luoda kokonaisvaltaisesti turvallinen, sekä innostava oppimisympäristö. (Niemistö ym. 2022, 34.)

5.2 Liikunnan ilo ja lajirakkaus

Tärkein lapsuusvaiheen tavoite lasten liikunnassa on saada lapsi pitämään liikunnasta ja löytämään lajirakkaus. Näiden asioiden synnyttäminen vaatii onnistumisen kokemuksia ja onnistumisten korostamista niin harjoituksissa kuin kilpailuisakin. Onnistuminen luo lapselle itseluottamusta ja positiivista minäkuva. Myös valmentajan luoma positiivinen ilmapiiri ja ominaisuuksien harjoittelu leikin kautta luovat pohjaa lajirakkaudelle, sekä innostavat liikkumaan. (Forsberg 2024, 39.)

Liikunnasta nauttiminen ja motivoituminen vaatii sisäisen motivaation syntymisen. Decin ja Ryanin luoman itsemääräämisteorian mukaan kolmen psykologisen perustarpeen tulee olla täyttynyt, jotta yksilö voi kokea psyykkistä hyvinvointia ja toimia. Itsemääräämisteorian osa-alueet ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden tekijöiden toteutuessa sisäinen motivaatio, sinnikkyys, keskittyminen ja positiivinen vaikuttavuus kasvavat. (Guevas, García-López & Serra-Olivares 2016.)

Koetun motorisen pätevyyden on useissa tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen 4–5-vuotiaalla sekä 7–8-vuotiailla lapsilla (Bardid ym. 2016, 2). Autonomia on tunne siitä, että on itse kontrollissa itsen liittyvistä asioista. Jos harrastustoiminta on liian järjestäytynyttä tai harrastaminen vie kaiken ajan vapaalta leikiltä kavereiden kanssa ja lapsi ei koe, että kykenee vaikuttamaan näihin tekijöihin, voi se johtaa harrastamisen lopettamiseen. (Bardid ym. 2016, 2; Witt & Dangi 2018, 194.)

Myös Niemistö ym. (2022, 36) artikkelissa esiin nousee itsemääräämisteoria. Tutkimusten perusteella lapset ja nuoret hakevat liikuntaharrastukseltaan juuri näitä perustarpeita täyttäviä elementtejä. Harrastuksen tulee olla innostavaa ja hauskaa, ryhmässä tulee vallita hyvä ryhmädynamiikka ja harrastuksessa yhdessäolo

on sosiaalisesti merkityksellistä. Myös lapsen ja valmentajan välinen luottamus on tärkeää. (Niemistö ym. 2022, 36.)

5.3 Varhainen erikoistuminen

Varhainen erikoistuminen tarkoittaa yhden päälahjin valintaa ennen, kuin lapsi täyttää 12-vuotta (Salin ym. 2021). Varhainen erikoistuminen pohjaa oletukseen siitä, että nuorena aloitettu, valmentajajohtoinen yhteen lajiin keskittyminen auttaa kehittymään nopeasti ja saavuttamaan huipputason (Güllich, Macnamara & Hambrick 2021). Varhaisen erikoistumisen vastaparina nähdään monilajisuus, eli lapsi harrastaa useampaa lajia säännöllisesti (Salin ym. 2021). Näiden kahden vaihtoehtojen positiivisten ja negatiivisten puolien välillä on tutkittuja eroja. Varhainen erikoistuminen saattaa olla yhteydessä erilaisiin kokonaisvaltaisiin haasteisiin, kuten loukkaantumisiin, uupumiseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Varhainen erikoistuminen voi myös vähentää liikunnan iloa ja johtaa drop outiin. Sen positiivisina puolina on nähty muun muassa keskittyminen urheilullisiin saavutuksiin ja menestyminen varhaisella iällä. (Charbonnet & Conselmann 2024; Salin ym. 2021.)

Huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii hyvät lajitaidot. Vaikka monessa lajissa voi päästä pitkälle pelkillä lajitaidoilla aina 16–18-ikävuosiin saakka, eivät ne pelkästään kannu enää kilpavaiheessa. Tutkimusten perusteella tiedämme myös sen, ettei menestys nuorena välttämättä korreloi kilpavaiheen menestyksen kanssa. (Häyrinen 2022.) Useimmat maailman huipulla olevat urheilijat ovat harrastaneet monilajisesti aiemmin (Olympiakomitea 2021, 48). Varhain erikoistuvat lapset ja nuoret aloittavat päälahjiinsa panostamisen varhaisessa iässä, osallistuvat sen ohjattuihin harjoituksiin usein ja kehittävät suorituskyykynsä huippuunsa jo nuorena. Näin ollen myös urheilussa menestyminen tapahtuu nuorena. (Güllich, Barth, Hambrick & Macnamara 2023.)

Monia lajeja harrastavat taas valitsevat päälahjinsa myöhäisemmässä vaiheessa, ja osallistuvat sen ohjattuun toimintaan vähemmän harrastaessaan myös muuta urheilua (Güllich ym. 2023). Muu urheilu voi ohjatun harjoittelun lisäksi olla omaehtoista pelailua ja liikkumista, jota johtaa osallistujat itse valmentajan sijaan.

Omaehtoisen pelailun keskiössä on peli itsessään, ei suoritus tai sen kehittäminen, jolloin siitä saa myöhemmällä iällä positiivisia elementtejä, kuten sisäistä motivaatiota, nautintoa ja pidempää sitoutumista tekemiseen. (Güllich ym. 2021.) Myöhemmin erikoistuvat saavuttavat urheilullisen huippunsa myöhemmin, eli menestys tulee vanhempana (Güllich ym. 2023).

Varhainen erikoistuminen aletaan joiltain osin nähdä vanhentuneena reittinä menestykseen, ja monilajisuudelle on esitetty monia hyötyjä eri osa-alueilta. Barth, Güllich, Macnamara ja Hambrick (2022) nostavat esille katsauksessaan useita positiivisia puolia eri elämän osa-alueilta. Ensinnäkin monilajisuus ja monipuolisuus harjoittelussa vähentää ylikuormittumisen ja loukkaantumisten riskiä. Monipuoliset kokemukset tarjoavat myös mahdollisuuden löytää sellainen oma laji, jossa nuori voi käyttää vahvuuksiaan ja valita lajinsa omien mieltymystensä mukaan. Tämä lisää muun muassa ilon kokemuksia, sekä näkyy parempana suhteena niin urheilijan ja valmentajan, kuin urheilijoiden toistensa välillä. (Barth ym. 2022.) Lajien vaihtelu parantaa myös motorisia taitoja ja koordinaatiota (Eime ym. 2019, 722).

5.4 Kilpailullisuus

Kilpailullisuuden astuessa mukaan urheiluseuratoimintaan, karsiutuu siitä pois lapset ja nuoret, jotka eivät halua kilpailla. 10–29-vuotiaista suomalaisista joka kolmas lopettaa seurassa harrastamisen liiallisen kilpailuhenkisyys vuoksi (Myllyniemi & Berg 2013, 80). Etenkin nuoret hakevat usein liikuntaharrastuksesta muita merkityksiä, kuten yhdessäoloa ja elämyksiä. Urheiluseurojen tulisi-kin järjestää laajemmin toimintaa myös niille, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita urheilussa (Harkimo & Paajanen 2013, 9.)

Vuonna 2018 selvitettiin ensimmäistä kertaa myös vanhempien näkemyksiä lasten seuraharrastamisesta ja heidän odotuksiaan siitä. Vanhempien mielestä tärkeintä lapsen liikuntaharrastuksessa on, että se on kivaa, lapsi oppii liikkumaan ja saa viettää mielekkäällä tavalla aikaa ystävien kanssa. Ohjaajien ja valmentajien tärkeimpänä ominaisuutena vanhemmat pitävät kasvatuksellista osaamista. Vanhemmat eivät pitäneet yleisesti merkittävänä sitä, että lapsen liikuntaharras-

tus tähtää huippu-urheiluun ja liian urheilulliset tavoitteet eivät näyttäytyneet positiivisessa valossa. Näyttää siltä, että seurojen tavoitteet ja toimintatavat eivät kohtaa lasten ja vanhempien näkemysten kanssa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 37.)

Samansuuntaisia tuloksia ovat antaneet lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävät neljän vuoden välein tehtävät LIITU-tutkimukset. Esimerkiksi vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret asettivat kilpailullisuuden neljänneksi viimeiselle sijalle liikunnan tärkeysjärjestyksessä (Koski & Hirvensalo 2018, 68). Vuoden 2022 tuloksissa kilpailun merkityksellisyys oli kutakuinkin sama, eikä siinä ollut tapahtunut muutoksia (Koski & Hirvensalo 2022, 52).

Lasten ja nuorten osallistumisessa kilpailuihin on tapahtunut suuriakin muutoksia viimeisten neljän vuoden aikana. Vuonna 2018 26 prosenttia 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui valtakunnallisen tason kilpailuihin, kun taas vuonna 2022 osuus oli 11 prosenttia. Samalla aikavälillä niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät osallistuneet kilpailutoimintaan, kasvoi 24 prosentista 32 prosenttiin. (Blomqvist ym. 2023, 91.) Etenkin kokeilumielessä liikuntaa harrastavien keskuudessa kilpailun korostaminen on yleinen syy harrastuksen lopettamiselle. Kuitenkin 79 % urheiluseuraharrastuksen lopettaneista nuorista haluaisi aloittaa samassa seurassa harrastamisen uudelleen. Tämä antaa seuroille selkeää viestiä siitä, että välillä harrastuksen lopettaneille nuorille olisi hyvä tarjota monipuolisempia harrastamisen mahdollisuuksia. (Niemistö ym. 2022, 35).

Niemistön, Laukkasen ja Sääkslahden (2023, 94) tutkimuksessa nostetaan esille, että lapsen sitoutuessa lajiin, korostuu laadukas liikuntakasvatus, jonka keskiössä on esimerkiksi taitojen kehittäminen ja myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen. Harrastuksen toimijoiden tulisi myös ohjata lapsia omaehtoiseen liikumiseen ja terveisiin elämäntapoihin. Tärkeintä lapsille on harrastuksessa hauskuus, innostavuus sekä harrastuksen kiinnostavuus. (Niemistö ym. 2023, 94.) Olympiakomitea puolestaan linjaa, että lasten kilpailua tulee käyttää kehityksen apuna. Kilpailu opettaa tärkeitä elämäntaitoja ja kilpailua itsessään on hyvä harjoitella. Olympiakomitea kuitenkin korostaa, että kilpailut tulee järjestää tavalla, joka sopii lapsille ja nuorille. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että sääntöjä, kil-

pailumuotoja ja esim. alueiden kokoa ja välineitä muokataan lapselle sopivammaksi. Myös voittamisen korostaminen tulisi jättää taka-alalle, ja korostaa kilpailukulttuurin omaksumista, sekä oikeanlaisen osallistumisasenteen opettelua. (Olympiakomitea 2024.)

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

6.1 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on laadullinen, eli kvalitatiivinen, tutkimus, joka pohjautuu haastatteluissa kerättyyn aineistoon. Aineisto analysoidaan laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Laadullisella tutkimuksella on Juhlian (2021a) mukaan useita ominaispiirteitä, jotka ovat yleensä osana tutkimusta, mutta kaikkien piirteiden ei tarvitse aina ilmetä työssä. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä muun muassa suosia kvalitatiivisia aineistoja lähdemateriaalina. Tässä työssä haastatteluissa kerätty aineisto on kvalitatiivista, jota ei analysointivaiheessa muokata kvantitatiiviseen suuntaan, vaan aineistoja tulkitaan laadullisin keinoin. Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkijan oma toiminta on osana tutkimusprosessia. Tutkimuksessa tutkijan ei tarvitse ottaa roolia, jossa hän on vain ulkopuolinen tarkkailija, mutta tutkijan on analysoitava sitä, miten hänen omat tutkimuksen tavoitteensa ja merkityksensä vaikuttavat tulkintoihin. (Juhlia 2021a.)

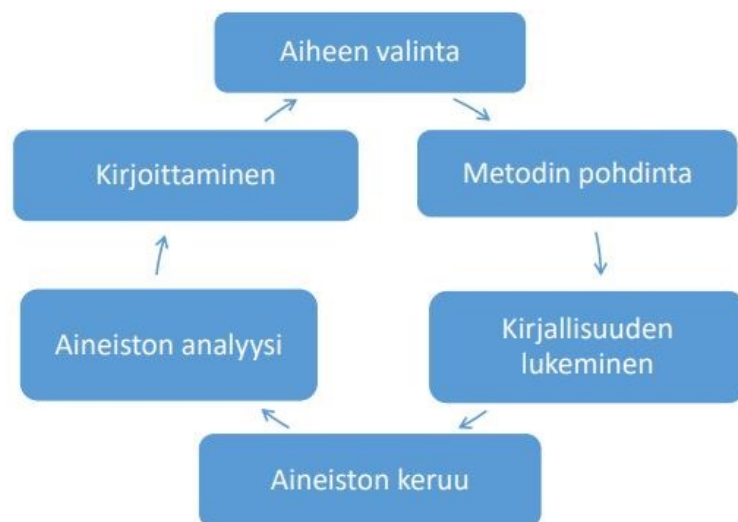
Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa aihetta ja paljastaa siitä uusia yksityiskohtia avoimin aineistonkeruumenetelmin. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelma saattaa kehittyä, kun tutkimus etenee, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tutkimushypoteesi määrittää tutkimussuunnitelman. Laadullinen tutkimus on subjektiivista, se pohjautuu tutkittavien ja tutkijan itsensä näkökulmiin. Kohderyhmä valitaan tutkimukselle tarkoituksenmukaisesti, ja aineisto käsitellään tutkimuksesta riippuen eri tavoin. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on ymmärtäminen ja tulkinta. (Jyväskylän yliopisto 2024.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä testata varsinaisten tutkimushypoteesien paikkansapitävyyttä, mutta tutkijan aiemmat kokemukset tutkittavasta aiheesta voivat muodostaa niin sanottuja työhypoteeseja. Nämä hypoteesit eivät kuitenkaan saa vaikuttaa liiaksi työn etenemiseen, vaan tutkijan omat ennakkoletukset tulee tiedostaa ja huomioida tutkimuksessa. Tässä opinnäytetyössä syntyi työhypoteeseja joiden pohjalta luotiin väittämiä, joita asiantuntijoille

esitettiin haastatteluissa. Nämä hypoteesit syntyivät teemahaastattelun teemojen rakentamisen sivutuotteena. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan laadullisessa työssä hypoteesien paikkansapitävyyden todistaminen ei ole keskeistä, vaan hypoteesien keksiminen on. Tavoitteena on antaa tutkijalle uusia näkökulmia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullisessa tutkimuksessa tulee tehdä rajoituksia sen suhteen, mistä näkökulmasta tutkittavia asioita tarkastellaan. Näkökulma on yksi tutkijan valintoja ohjaava tekijä. Tämän opinnäytetyön lähestymistapa on faktanäkökulma, eli työssä pyritään perehtymään valittuun aiheeseen eri lähteiden avulla. Faktanäkökulmassa ominaista on myös haastella ihmisiä, jotka asioista tietävät. Tässä työssä asiantuntijoiden haastattelut täydentävät lähdemateriaaleista kerättyä faktatietoa. (Jokinen 2021.)

Tieteellisen tutkimuksen rakenne voidaan jakaa alkuosaan, runko-osaan ja loppuosaan. Alkuosa pitää sisällään tutkimuksen taustatiedot kuten työn nimen. Runko-osa pitää sisällään johdannon, tutkimuksen aihepiirin ja ongelman asettelu, teoreettisen viitekehyksen, prosessin, tulokset, pohdinnan ja lähdeluettelon. Loppuosa käsittää mahdolliset liitteet ja hakemistot. (Günther & Hasanen 2021.) Tutkimusprosessi laadullisessa tutkimuksessa kulkee alla olevan kuvion (Kuvio 4) kuvaamalla tavalla.



Kuvio 4. Laadullisen tutkimuksen prosessikuvaus. (Jyväskylän yliopisto 2024.)

6.2 Teemahaastattelu ja teemoittelu

Työn tutkimusaineisto kerättiin asiantuntijoita haastatteleamalla puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Tutkimuksessa haastattelun tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen sen tuottaman aineiston ja tiedon avulla (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021). Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija vaikuttaa omalta osaltaan syntyneeseen aineistoon (Juhlia 2021a). Haastattelija muotoilee ja rajaa kysyttäviä kysymyksiä, sekä kysyy ne omalla tyylillään, joka vaikuttaa suuresti saataviin vastauksiin. Se onkin haastatteluun kuuluva ominaisuus. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset valmistellaan ennakoon, mutta haastateltavan vastaukset ovat täysin avoimia. Haastattelukysymyksiä ei myöskään esitetä jokaiselle haastateltavalle juuri samalla tavalla, sillä kysymysten muoto saattaa vaihdella haastateltavan mukaan. (Hyvärinen ym. 2021.)

Tämän tutkimuksen haastatteluihin kysymykset valmisteltiin ennakoon, mutta niiden järjestystä ja kysymistapaa muutettiin haastattelun kulun mukaan. Aineistonkeruumenetelmä oli teemahaastattelu, sillä työstä oli valmistellut teemat, joiden mukaan kysymyksiä kysyttiin. Teemahaastattelussa haastateltavilla on vapaus vastata, kuten haluavat. (Hyvärinen ym. 2021.) Tutkimusaineiston analysointi toteutettiin teemoittelun avulla. Juhlian (2021b) mukaan teemoittelussa teemat, eli tutkimusongelman kannalta tärkeät aiheet, etsitään aineistosta. Tarkoitus on havaita usein esiintyviä piirteitä, sekä tutkimuskysymysten osalta keskeisiä asiakokonaisuuksia. Tärkeää teemoittelussa on muistaa, että analyysin tuloksena syntyvät teemat ovat eri asia, kuin teemahaastattelussa käytetyt teemat. Näin haastattelussa annetaan riittävästi tilaa haastateltavien omille ajatuksille. (Juhlia 2021b.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe alkoi tammikuussa 2022. Alkuperäisen suunnitelman mukaan työ oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka lopputuloksen oli tarkoitus tuottaa opas tukemaan seurojen lapsuusvaiheen harrastustoiminnan järjestämistä. Opinnäytetyö jäi taka-alalle vuoden 2022 alkupuolen jälkeen syksyn 2023 alkuun asti. Tauon aikana työn tarkoitus ja tavoite kohdentui, joka johti tutkimustavan muutokseen. Oppaan tekemisen sijaan, tärkeämmäksi koettiin ensin herättää seurat aiheen tärkeydestä. Tämän uskottiin onnistuvan parhaiten haastattelemalla liikunta-alan ja kasvatustieteen meritoituneita ammattilaisia leikin merkittävyydestä lapsuusvaiheen harrastustoiminnassa suhteessa seurojen tavoitteisiin.

Teoreettisen viitekehyksen tiedonhaun aikana leikkiin liittyviä tutkimuksia etsittiin laajasti, esimerkiksi Boolean komentoja hyödyntäen Google Scholarista. Työssä hyödynnettiin myös monipuolisesti muita tietokantoja. Valittuja hakukomentoja olivat esimerkiksi leikki AND seura sekä play AND sports club. Hakuja tehtiin monilla vastaavilla versioilla liittyen leikkiin ja urheiluseuraympäristöön sekä työn aihealueisiin. Urheiluseurakontekstissa leikkiä käsitteleviä lähteitä löytyi heikosti ja löytyneet lähteet olivat enimmäkseen vanhoja. Tästä esimerkkinä Geidnen, Quennerstedtin ja Erikssonin vuonna 2013 tehty tutkimuskatsaus, jossa käsiteltiin urheiluseuroja terveyden edistämisen näkökulmasta. Katsauksessa käsiteltiin 83:a tutkimusta. Leikin sisällymistä katsauksessa käsiteltäviin tutkimuksiin selvitettiin hakemalla esimerkiksi Control + F-komennolla play -sanaa. 83 tutkimuksesta vain kolmessa käsiteltiin leikkiä urheiluseurojen kontekstissa. (Geidne ym.2013.)

Työstä muodostui laadullinen tutkimus, jossa tutkimusaineisto kerätään asiantuntijoilta teemahaastattelun avulla ja kerätty aineisto analysoidaan teemoittelun avulla. Tarkoituksena vertailla liikunta- ja kasvatustieteen asiantuntijoiden näkemyksiä aiheesta. Opinnäytetyön toteutus aloitettiin elokuussa 2023 lähteiden hakemisella ja niihin tutustumisella, sekä teoreettisen viitekehyksen hahmottelulla.

Teoreettisen viitekehyksen varsinainen työstäminen alkoi tammikuussa 2024. Tutkimuksen toteutuksen varsinainen suunnittelu alkoi helmikuussa ja maaliskuun loppuun mennessä teoreettinen viitekehys valmistui vaadittavalle tasolle tutkimuksen aloittamista varten.

7.2 Aineistonkeruu

Tavoitteena oli haastatella Suomen johtavia asiantuntijoita ja tutkijoita liikunta- ja kasvatusaloilta. Haastateltavien valintaa varten perehdyttiin alojen organisaatioihin, yliopistoihin, tutkimuksiin ja muihin vastaaviin lähteisiin. Haastateltaville lähetettiin alustava kontaktointisähköpostilla, jossa tuli esille opinnäytetyön tiedot, sekä samalla kysyttiin alustavaa suostumusta. Haastattelujen pilotointia varten haastateltavaksi haluttiin kokenut liikunta-alan ammattilainen. Liikuntatieteiden tohtori Kirsi Hämäläinen suostui haastateltavaksi pilottihaastatteluun. Hämäläinen on ollut muun muassa perustamassa valmennuksen maailmanjärjestöä (ICCE) (Voimaa valmennukseen 2020).

Tutkimukseen tavoitteena oli saada neljästä kuuteen haastateltavaa, joista puolet liikunta-alalta ja puolet kasvatusalalta. Haastateltavien valinnassa kriteerinä oli, että haastateltavan tulee olla oman alansa asiantuntija sekä meritoitunut tutkija. Meritoituneella tutkijalla tarkoitetaan, että tutkijalla on kerättyjä meriittejä, kuten julkaisuja (Mannila 2021). Jyväskylän yliopisto valikoitui kohteeksi liikunta-alan asiantuntijoiden valinnassa. Haastattelupyynnöt lähetettiin Eero Haapalalle sekä Donna Niemistölle, jotka molemmat ovat Suomen kärkipään asiantuntijoita, sekä mukana monessa opinnäytetyönkin kannalta keskeisissä tutkimuksissa. Molemmat suostuivat haastateltaviksi.

Kasvatusalan asiantuntijoiden valinnassa kohteeksi muodostuivat Helsingin yliopisto sekä Liikkuva varhaiskasvatus -hanke. Helsingin yliopistosta haastateltaviksi pyydettiin Jenni Vartiaista, Jonna Kangasta sekä Merja Koivulaa, jotka ovat kasvatustieteiden asiantuntijoita ja meritoituneita tutkijoita. Jenni Vartiainen suostui haastateltavaksi. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeesta kysyttiin haastateltavaksi Nina Korhosta. Korhonen ei kiireiltään kerennyt, mutta hänen kauttaan

haastateltavaksi saapui Anette Mehtälä, joka on mukana monissa lasten varhaiskasvatuksen liikuntatutkimuksissa ja toimii tutkimuskoordinaattorina Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Tutkimuksessa haastateltiin neljää meritoitunutta ammattilaista:

- Anette Mehtälä - tutkimuskoordinaattori, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes
- Donna Niemistö (LitT) - tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto
- Eero Haapala (FT) - yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto, lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti
- Jenni Vartiainen (FT) - yliopistonlehtori ja tutkija, Helsingin yliopisto

Pilottihaastattelu toteutettiin 18.4.2024 etäyhteyden välityksellä. Haastattelun toteutustavaksi valikoitui teemahaastattelu. Haastattelupohja luotiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teemoiksi valikoituivat liikuntakäyttäytymisen tämänhetkinen tilanne, motoriset perustaidot, motorisen kehityksen mahdollistava vaikutus, drop out -ongelma, kilpailullisuus, varhainen erikoistuminen, liikunnan ilon ja positiivisten kokemusten puuttuminen. Teemojen läpikäymistä varten luotiin apukysymyksiä varmistamaan tärkeimpien aiheiden läpikäymisen.

Pilottihaastattelun jälkeen työn tekijöiden sekä haastateltavan havainnot ja vinkit koottiin yhteen läpikäyntiä varten. Teemojen suhteen havaittiin päällekkäisyyksiä. Uusiksi teemoiksi muodostuivat liikuntakäyttäytymisen tilanne, motorinen kehitys ja motoriset perustaidot, liikunnan vetovoimaisuus ja drop out -ongelma, kilpailu ja kilpailullisuus sekä liikunnan ilo ja lajirakkaus. Haastatteluun lisättiin kohta lopukysymykset, jonka tarkoituksena oli vetää haastattelu yhteen, sekä varmistaa, että leikkiin liittyen on käyty tarpeeksi keskustelua. Tarkoituksena oli antaa haastateltavalle tilaisuus tuoda esille asioita, mikäli jotain tärkeää jäi vielä sanomatta. Pilotin purussa havaittiin myös, että apukysymykset olivat osittain liian johdattelevia, sekä osa oli liian suljettuja luodakseen keskustelua. Haastattelussa tarkoituksena oli saada vastauksia asiantuntijoilta tutkimusten ja oman kokemuksen kautta. Kysymykset oli kuitenkin muotoiltu kysymään mielipidettä.

Edeltävien havaintojen pohjalta apukysymysten määrää tiivistettiin, päällekkäisyyksiä poistettiin, suljetut kysymykset muutettiin avoimemmiksi ja neutraaleimmiksi sekä maininta mielipiteistä poistettiin kysymyksistä. Haastateltavat henkilöt ovat rautaisia ammattilaisia, joten suljetut kysymykset olisivat tuskin johtaneet vain kyllä tai ei -vastauksiin tai mielipiteen kysyminen olisi tuskin johtanut tutkimusten ohittamiseen. Muutokset olivat kuitenkin tarpeellisia työn laadun kannalta sekä haastattelijan roolin selkeyden ja johdonmukaisuuden takia. Työn kannalta tärkeimpiin teemoihin lisättiin vielä väittämiä (Kuvio 5), joihin pyydettiin vastaamaan, onko haastateltava samaa vai eri mieltä väittämästä. Lisäksi pyydettiin perustelemaan vastaus.

Väittämät muodostuivat työhypoteesien kautta, jotka muotoutuivat osana teemojen luomista. Väittämien päätarkoituksena ei ole tutkia hypoteesien paikkansapitävyyttä, vaan ohjata keskustelua ja varmistaa tiettyjen asioiden käsittelyn halutussa kontekstissa. Haastateltavien vastauksien perusteella voidaan kuitenkin myös todentaa hypoteesien paikkansa pitävyyttä. Työn tutkimushypoteesit ovat 1. Leikkiminen tukee lapsen motorista kehitystä ja motoristen perustaitojen opettelua monipuolisesti 2. Leikkiminen itsessään ehkäisee drop-out ilmiötä ja leikin puuttuminen edistää sitä 3. Leikkiminen on ensisijaisen tärkeää lapsilähtöisyyden kannalta.

1. Leikkiminen on lapselle luontainen tapa tutkia ja kokeilla, sekä oppia ja näin ollen hyvä väline motorisen kehityksen tukemiselle
2. Mielikuvituksella ja sen käyttämisellä on suuri merkitys lapsen motoriselle kehitykselle ja leikkiminen tukee jo itsessään mielikuvituksen käyttämistä
3. Kilpailullisuus itsessään ei ole pahasta, mutta jos se toteutetaan huomioimatta lapsen kehitystasoa ja tarpeita, voi se pahimmillaan tappaa liikunnan ilon ja aiheuttaa erilaisia pelkoja kuten virheiden pelkoa
4. Leikki on lapselle luonnollinen tapa opetella kilpailullisuutta
5. Leikki kaikessa vaihtelevuudessaan kehittää monipuolisesti erilaisia kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja, sekä ongelmanratkaisukykyä. Tutkimukset osoittavat, että lasten leikillisuus on vahvasti yhteydessä kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen
6. Leikki on lapselle oikeus ja luovuttamaton tarve siinä missä esimerkiksi ravintokin

VÄITTÄMÄT

Kuvio 5. Haastatteluiden väittämät.

Haastattelun rakenne ja eteneminen todettiin liian jäykäksi. Puolistrukturoidun teemahaastattelun on tarkoitus olla keskustelunomainen haastattelu, jossa käydään läpi valittuja teemoja. Keskustelun vapauden takia haastattelu voi kuitenkin edetä eri järjestyksessä kuin on suunniteltu. Yhden teeman kohdalla saatetaan-kin käydä osittain läpi jo useamman teeman asioita. Pilottihaastattelussa oltiin liian sitoutuneita valittuun järjestykseen, joka johti osittain samojen kysymysten kysymiseen, mikäli teeman asioita oli käyty läpi jo edeltävien teemojen kohdalla. Haastattelun toteutusta ja kulkua varten luotiin ohjesääntö selkeyttämään haastattelijan roolia.

Ohjesäännöstö sisälsi kolme ohjetta:

- Haastattelulla on valitut teemat, jotka käydään läpi, mutta haastattelua ei sidota järjestykseen vaan pyritään keskustelumaiseen toteutukseen.
- Haastateltavan asiantuntijuus johtaa keskustelua, eli vaikka kaikki teemat käydään läpi saattaa painopisteet ja käytetty aika teema kohden vaihdella riippuen haastateltavasta.
- Toinen suorittaa haastattelun ja toisen tehtävänä on valvoa laitteiston ja ohjelmiston toimivuutta sekä seurata, että haastattelussa käydään läpi tarvittavat asiat.

Pilottihaastattelun jälkeen haastateltaville lähetettiin tarkempi tutkimustiedote (Liite 1), jossa kävi ilmi hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaiset haastateltaville ilmoitettavat asiat ja kysyttiin lopullista halukkuutta osallistua haastatteluun sekä oikeutta käyttää nimeä, koulutustaustaa ja muita työn kannalta oleellisia tietoja opinnäytetyössä. Haastateltaviksi saatiin lopulta neljä meritoitunutta ammattilaista.

Haastattelut pidettiin 25.4.-7.5.2024 välisenä aikana yksilöhaastatteluina. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Haastattelut toteutettiin Microsoft Teams -ohjelman avulla. Litterointia varten videotallenteet säilöttiin Teams -alustalle, Lapin ammattikorkeakoulun salasanasuojattujen tunnusten taakse. Haastattelujen aikana pyydettiin vielä erikseen lupaa tallentaa tallenteet myös tietokoneelle varmuuden vuoksi. Haastattelut pidettiin saman kaavan li-

säksi myös samoilla rooleilla, jotta haastattelijan vaihtuminen ei vaikuttaisi haastattelun kulkuun. Toisen roolina oli valmistautua haastatteluihin sekä toimia haastattelijana ja toisen roolina oli tekniikan käyttäminen ja valvominen sekä haastattelun kulun seuraaminen.

Haastattelut suunniteltiin kestämään noin puolitoista tuntia. Haastateltavien aika-
taulujen takia haastattelujen kestossa oli kuitenkin hieman hajontaa. Ensimmäinen haastattelu oli kestoaltaan pisin, kestäen noin tunnin ja viisikymmentä minuuttia. Lyhyin haastattelu oli taas kestoaltaan noin tunnin ja kymmenen minuutin mittainen. Haastattelun kestolla oli varmasti vaikutusta haastattelun laatuun ja siihen, kuinka laajasti valitut teemat käsiteltiin. Lisäksi haastattelut, joissa oli valmiiksi tiedossa, ettei aikaa ole kuin noin tunti, saattoivat olla joidenkin teemojen kohdalla hiukan hätäisiä, jotta kaikki tarvittavat asiat kerettiin läpikäymään. Tällä ei kuitenkaan oletettavasti ollut suurta vaikutusta vaadittavan laadun kannalta.

Haastattelut sujuivat ilman suurempia ongelmia. Tallenteista löytyy yksi noin 20 sekunnin hetki ja muutamia parin sekunnin pätkiä, kun tallenteessa ei saa puheesta selvää, tai mikrofoni ei jostain syystä rekisteröinyt ääntä ollenkaan. Pie-
nillä katkoksilla ei ollut juuri vaikutusta tallenteiden käytettävyydelle ja kyseinen pidempi katkos osui haastattelun kohtaan, joka ei ollut kriittinen työn kannalta. Haastatteluissa läpikäytiin kaikki tarvittavat teemat ja etukäteen valitut tärkeimmät väittämät käytiin myös läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Jälkikäteen katsottuna myöhemmissä haastatteluissa esitettiin muutama erittäin hyvä suora kysymys, joita ei kysytty ensimmäisissä kahdessa haastattelussa. Haastateltavien omat erikoisosaamiset vaikuttivat myös siihen, kuinka laajasti yksittäistä teemaa läpikäytiin haastattelun aikana. Tämä oli tarkoituksenmukaista, koska vertailun lisäksi haluttiin hyödyntää myös asiantuntijoiden osaamista juuri heidän omalta alueeltaan. Tämä saattoi heikentää aineiston analysoinnin laatua, mutta työn tarkoitusten ja tavoitteiden kannalta se oli perusteltua.

Haastattelut litteroitiin videotallenteiden avulla, Lapin ammattikorkeakoulun tun-
nusten salasanasuojaamaan Google Drive -palveluun. Aineiston analysointitapa oli teemoittelu, jonka vuoksi haastattelujen asiasisältö oli työn kannalta tärkeintä, sekä diskurssit ja vuorovaikutus toissijaista. Tästä syystä litterointi toteutettiin

asiasisältö edellä. Jokaista täytesanaa ei kirjattu ylös, ja pois jätettiin työn kannalta merkityksettömät hetket, esimerkiksi tilanne, jossa haastateltava toisti täytesanoja. Asiasisältö ei kuitenkaan saanut muuttua litteroinnin tuloksena. Litteroinnin apuna työssä käytettiin Google Driven puheesta tekstiksi -ominaisuutta. Kyseinen ominaisuus toimi enimmäkseen hyvin ja luotettavasti, mutta litteroinnin oikeellisuus varmistettiin aktiivisella seuraamisella ja virheiden korjaamisella. Ohjelma ei siis suorittanut litterointia itsekseen, vaan jokainen hetki seurattiin ja mahdolliset virheet korjattiin välittömästi.

7.3 Aineiston analyysi

Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelua varten haastattelujen sisältöön perehdyttiin tarkemmin katsomalla tallenteet läpi ja kirjaamalla ylös keskeisimmät asiat. Tämän jälkeen muistiinpanoja verrattiin aineistoon ja luotiin alustavat teemat. Tutkimuksen tulokset oli tarkoitus läpikäydä tutkimuskysymysten kautta, joten valitut teemat jaoteltiin tutkimuskysymysten mukaan. Teemoiksi muodostuivat liikuntakäyttäytymisen muutokset, motoristen perustaitojen taso, motorisen kehityksen mahdollistava vaikutus, motorisen kehityksen vaatimukset, omatoiminen liikkuminen, leikki ja mielikuvitus, drop out -ilmiö, liikunnan vetovoimaisuus, kavereiden merkitys harrastamiselle, kilpailullisuus, varhainen erikoistuminen, liikunnan ilo ja mielekkyys, turvallisuus, osallistaminen, leikin merkitys lapselle. Analyysin teemoja on havainnoitu kuviossa 6. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Analyysin teemat.

Tutkimuskysymykset & Analyysin teemat	
Mikä on leikin merkitys motoristen perustaitojen kehittymiselle lapsuusvaiheessa seuraympäristössä?	
- Liikuntakäyttäytymisen muutokset	
- Motoristen perustaitojen taso	
- Motorisen kehityksen mahdollistava vaikutus	
- Motorisen kehityksen vaatimukset	
- Omatoiminen liikkuminen	
- Leikki ja mielikuvitus	
Mikä on leikin merkitys Drop-out ilmiön ehkäisyn kannalta lapsuusvaiheessa seuraympäristössä?	
- Drop-out ilmiö	
- Liikunnan vetovoimaisuus	
- Kaverien merkitys harrastamiselle	
- Kilpailullisuus	
- Varhainen erikoistuminen	
- Liikunnan ilo ja mielekkyys	
Mikä on leikin merkitys lapsilähtöisyyden kannalta lapsuusvaiheessa?	
- Turvallisuus	
- Osallistaminen	
- Leikin merkitys lapselle	

Tämän jälkeen aineisto värikoodattiin, jokaiseen kysymykseen vastaavat teemat omalla värillään. Tämän jälkeen värikoodatut kohdat siirrettiin erilliseen tiedostoon haastattelu kerrallaan ja järjestettynä tutkimuskysymysten mukaan. Samalla aineisto muokattiin käytettävään muotoon tiivistämällä tarvittaessa tärkeimmät asiat. Tässä vaiheessa myös työhön tulevat suorat lainaukset valmisteltiin. Keskeistä tässä vaiheessa oli olla muuttamatta aineiston sisältöä ja tätä tarkkailtiin vertaamalla lopputulosta alkuperäiseen aineistoon. Lopputuloksena oli tiedosto, jossa aineisto oli muokattu käytettävään muotoon ja aineisto oli jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan. Aineisto värikoodattiin lopuksi vielä sen mukaan, mistä haastattelusta mikäkin ote oli.

Tämän jälkeen aineisto jaoteltiin vielä tarkemmin valittujen teemojen mukaan. Tämä oli haastava vaihe, sillä työtä tehdessä kävi nopeasti selville, että suurta osaa käsiteltävistä aiheista on vaikea eritellä vain yhden teeman alle, aiheen kokonaisvaltaisuudesta johtuen. Ongelma ratkaistiin painottamalla sitä, mihin tutkimuskysymykseen ote vastaa parhaiten. Kun aineisto oli jaoteltuna teemoittain, etsittiin eroja ja yhtäläisyyksiä haastateltujen henkilöiden näkemyksistä ja kokemuksista. Aineistot jaettiin vielä teemojen sisällä loogiseen järjestykseen sekä niin, että samaa asiaa käsittelevät otteet olivat peräkkäin. Tämän tarkoituksena oli helpottaa tulosten kirjaamista loogisessa ja helposti luettavassa järjestyksessä, sekä helpottaa erojen ja yhtäläisyyksien kirjaamista tuloksiin. Haastatte-

luissa esitettiin myös tutkimushypoteeseja selvittäviä väittämiä. Perustelut analysoitiin samalla tavalla kuin muukin aineisto, ja paikkansa pitävyyden vastaukset koottiin taulukoksi. Analyysiprosessi on havainnollistettu liitteissä. (Liite 2).

8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

8.1 Leikin merkitys motoriselle kehitykselle lapsuusvaiheessa

Haastatteluissa ilmeni, että kaikkien haastateltavien käsityksen mukaan lasten liikuntakäyttäytymisessä on tapahtunut muutos. Muun muassa omatoiminen liikunta ja vapaa leikki on vähentynyt. Tämän seurauksena motoristen perustaitojen taso on heikentynyt. Mehtälä ja Vartiainen nostavat esille PIILO-tutkimuksen, jossa tutkittiin 4–6-vuotiaiden liikuntatottumuksia. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että valtaosa 4–6-vuotiaista saavuttaa varhaisvuosien liikkumisen suosituksen (n. 80 %). Niemistö korostaa kuitenkin sitä, että tutkimusten tuloksia tulkitessa on tärkeää muistaa, että osa kunnista ja päiväkodeista jättäytyvät pois tutkimuksista. Haapala nostaa haastattelussaan esille, että mittaustavasta riippumatta alle puolet LIITU-tutkimukseen osallistuneista liikkuu riittävästi. Hän huomauttaa, että tutkimus ei huomioi lihaksia ja luustoa kehittävää liikuntaa lainkaan, mikä voi vaikuttaa osaltaan tuloksiin. Niemistön mukaan kouluun menemisen vaihe on se hetki, jolloin liikunnan määrä vähenee. Se on osittain seurausta luonnollisesta rauhoittumisesta, mutta fyysisen aktiivisuuden ei tulisi vähentyä liiaksi.

Motoriset taidot ovat heikentyneet, mutta Niemistön mukaan ne ovat edelleen suhteellisen hyvällä tasolla verrattuna esimerkiksi muuhun Eurooppaan ja Amerikkaan. Mehtälä mainitsee, että esimerkiksi tasaponnistushyppy on suomalaisilla lapsilla kansainvälisesti vertailtuna erinomaisella tasolla. Niemistö korostaa, että yhä harvempi lapsi saavuttaa 70–90-lukujen mittareilla keskitason tai hyvien motoristen taitojen tason. Mehtälän haastattelussa ilmenee, että tasapaino on nykyään lasten haaste, ja tasapainotaito on edelleen tyttöillä parempi kuin pojilla. Tasapainon heikkeneminen aiheuttaa uudenlaisia haasteita, sillä tasapainotaito on kaiken liikkumisen perusta. Motoristen taitojen heikkouksien ohella Mehtälä nostaa esille Move-tutkimusten tuloksia, joissa ilmenee viides- ja kahdeksaluokkalaisten haasteita. Kyykkyyän pääsemisen ja suorassa istumisen haasteet ovat Mehtälän mukaan kaksi huolestuttavaa ilmiötä niistä tuloksista.

Haapala korostaa, että motorista kehitystä tapahtuu kasvun ja kehityksen seurauksena, jolloin tietyt niin sanotut rajapyykit saavutetaan. Tällä hetkellä näiden

rajapyykkien saavuttaminen tapahtuu myöhemmin, eli ennen 4–6-vuotiaana saavutettu taso saavutetaan nykyään muutama vuosi myöhemmin. Joissain tapauksissa 1.–2. -luokkalaiset ovat vielä motoristen taitojen alkeistasolla. Hermoston kehittyessä taitojen kehittäminen hallitumpaan suuntaan on haastavampaa. Myös Vartiaisen haastattelussa ilmenee, että motoriset perustaidot ovat heikkenemään päin ja taitavuuden ääripäät menevät jatkuvasti kauemmaksi toisistaan.

Asiantuntijoilta kysyttiin, kuinka merkittäviä motoriset perustaidot ja niiden riittävän tason varmistaminen on seuroille. Jokainen asiantuntija myöntää, että motoriset perustaidot ovat äärimmäisen tärkeässä roolissa urheiluseurojen toimintaan osallistuttaessa. Jokaisen haastattelussa nousee esille se, että motoriset perustaidot ovat lajiharjoittelun pohja, joka tulee olla kunnossa, ennen kuin varsinaisia lajitaitoja on mahdollista harjoitella ja oppia. Mehtälä korostaa, että motoriset perustaidot ovat arjen turva. Hän nostaa myös esille, että isot erot motorisissa taidoissa luovat myös seuroille painetta, sillä ryhmät ovat aiempaa heterogeenisempiä ja toiminnasta tulisi kuitenkin luoda kaikille osallistujille mielekästä, mutta tarpeeksi haastavaa ja onnistumisen kokemuksia tarjoavaa. Niemistön haastattelussa nousee myös esille, että ilman kunnollista pohjaa lapsi altistuu todennäköisemmin loukkaantumisille. Jos taidot ovat monipuoliset, on helpompi kiertää loukkaantumisen aiheuttamia esteitä ja silti kehittyä urheilussa. Riittävät motoriset perustaidot ovat edellytys niin leikkipuistossa käymiselle, kuin seuraharrastamiseen osallistumisellekin.

Haapala nostaa esille sen, että vaikka seuraharrastajien määrä on joissain tutkimuksissa lisääntynyt, kaikki pohja luodaan muualla kuin seurassa. Vapaa-ajalla tapahtuvalle liikunnalle on huomattavasti enemmän aikaa, kuin seuratoiminnalle, johon osallistutaan tunnista muutamaan tuntiin viikossa. Vartiaisen haastattelussa ilmenee ehdotus, että seuratoiminnassa voitaisiin myös opetella uudelleen erilaisia pihapelejä ja -leikkejä, joiden ajatuksena on ohjata lapsia liikkumaan omatoimisesti harrastusten ulkopuolella. Aiemmin Vartiaisen haastattelussa nousi esille, että hän näkee, että lasten liikuntasuosittelun tulisi pääsääntöisesti täyttyä pihalla tapahtuvasta vapaasta leikistä. Haapala ehdottaa myös, että seurat voisivat tuoda koko perheen osaksi seurayhteisöä ja harrastuksissa olisi mahdollista kokeilla esimerkiksi erilaisia liikuntaläksyjä, joita lapset suorittavat niinä päivinä, kun he eivät osallistu ohjattuun toimintaan. Kannustus ja ohjeistus näihin

tulisi valmentajalta, jonka lapset usein kokevat hyvänä ja tärkeänä toiminnan johtajana ja esimerkkinä.

Lasten omatoimista liikuntaa ja leikkiä selvitettiin kysymällä lasten omaehtoisen liikunnan ja leikin tilannetta, siinä tapahtuneita muutoksia sekä mikä tilanteeseen on vaikuttanut. Niemistö korostaa, että leikkiä on haastava mitata ja tutkia, sillä sitä varten ei ole mahdollista kehittää sopivaa mittaria. Tämän vuoksi leikin määrää ja vaikutusta tutkittaessa tulokset johdetaan eri osa-alueita yhdistelemällä. Vartiainen ja Niemistö nostavat esille ohjatun harrastamisen ja sen, millaista psyykkistä kuormaa siihen osallistuminen ja sitoutuminen lapsille voi aiheuttaa. Ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistuminen saattaa Vartiaisen mukaan vaikuttaa muuhun vapaa-ajan aktiivisuuteen, koska kaikki muu päivän toiminta on ollut ulkoapäin ohjattua, ja se uuvuttaa lasta. Haapala, Mehtälä ja Vartiainen nostavat esille digilaitteet yhdeksi syyksi omaehtoisen liikunnan vähentymiselle, mutta Vartiaisen mielestä digilaitteiden vapaa-ajan valloittaminen on enemmänkin seurausta kuin pelkästään syytä.

Taustojen selvittämisen jälkeen asiantuntijoilta kysyttiin, millaista lapsuusvaiheen harjoittelun pitäisi olla, jotta se olisi oikeasti hyvää motorisen kehityksen ja perustaitojen oppimisen kannalta. Haapala aloittaa nostamalla esille sen, että harrastamisen tulee olla kivaa. Jos harjoittelu on ikävää, taito ei jää liikemalleihin tai pureudu hermoverkkoihin. Harjoittelun tulee Haapalan mukaan olla monipuolista, sekä liikkeitä tulee tehdä eri tasoissa. Hänen mukaansa lajin voi unohtaa ja keskittyä tekemään sen sijaan urheilijoita. Riittävän haastava ja suunniteltu harjoittelu, sekä kokeilun mahdollistava ympäristö ovat avainasemassa lapsuuden harjoittelussa. Mehtälä korostaa myös harjoittelun monipuolisuutta, ilon ja mielihyvän tuottamista, sekä tilan ja ajan antamista. Myös toistojen suuri määrä on merkittävä osa lapsuusvaiheen harjoittelua. Monipuolisuus nousee esille myös kolmen muun asiantuntijan haastatteluissa.

Taustatietoja selvittävien kysymysten jälkeen jokaiselle asiantuntijalle esitettiin suljettuna kysymyksenä väittämiä, joihin myös kehoitettiin kertomaan perusteluja. Ensimmäinen motorisiin perustaitoihin liittyvä väittämä oli *”Leikkiminen on lapselle luontainen tapa tutkia ja kokeilla, sekä oppia ja tästä syystä se on myös erittäin hyvä väline motorisen kehityksen tukemiselle”*. Kaikki neljä haastateltavaa

vastasivat väittämään kyllä. Vartiainen nostaa perusteluissaan esille, että lapsi on luonnostaan aktiivinen ja haluaa kokeilla asioita kaikilla aisteilla, sekä olla koko keholla läsnä tilanteessa. Leikin kautta lapsi ottaa selvää maailmasta. Haapalan haastattelussa ilmenee, että kun lapsi käyttää kehoaan, hän oppii hahmottamaan maailmaa, miten se toimii ja miten muut ihmiset reagoivat lapsen toimintaan. Niemistö korostaa, että leikkiessään lapsi automaattisesti säätelee fyysistä aktiivisuutta ja lepotaukoja. Lapsen leikki on usein fyysistä, ja siinä keho on välineenä. Mehtälä nostaa perusteluksi sen, että liikkumisen tulee tuottaa mielihyvää ja onnistumisen elämyksiä, jotta se motivoi lasta.

Seuraava väittämä oli *”Mielikuvituksella ja sen käyttämisellä on myös iso merkitys ihan ylipäättään lapsen motoriselle kehitykselle, ja leikkiminen tukee itsessään jo niin hyvin sitä mielikuvituksen käyttämistä, että siitäkin syystä leikkiminen tukee motorista kehitystä hyvin”*. Kaikki asiantuntijat vastasivat jälleen myönteisesti väittämään. Vartiainen nostaa esille, että leikki ja mielikuvittelu luo lapselle lähikehityksen vyöhykkeen, jossa lapsi tiettyssä leikin roolissaan suoriutuu tutkimusten mukaan paremmin, kuin itsenä ollessaan. Mielikuvitus muokkaa toimintaa lapselle mielekkääksi, jolloin lapsen sinnikkyys paranee ja hän jaksaa yrittää pidempään. Vartiainen korostaa, että nimenomaan liikuntataitojen opettelussa yrittäminen ja toistojen tekeminen on keskeistä. Niemistö nostaa esille motorisen luovuuden käsitteen ja siihen liittyen meneillään olevan tutkimuksen, jonka tulokset ovat vielä osin analysoimatta. Tutkimuksessa on kuitenkin jo saatu viitteitä siitä, että liikuntaharrastukseen osallistuvien lasten motorinen luovuus, eli taito käyttää kehoa, on köyhempää, kuin niillä, jotka eivät ohjattuun toimintaan osallistu. Tämä johtuu siitä, että me lapset, jotka eivät osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan, eivät sido liikemalleja tiettyyn lajiin tai harrastukseen. Niemistö korostaakin, että liikuntataitojen oppimiseen vaativat toistot tulee pihapeleistä ja ulko-leikeistä.

Myös Haapala kertoo, että kun lapsi leikkii ja käyttää mielikuvitusta, liikemallit saattavat olla monipuolisempia, he keksivät tavanomaisillekin esineille ja asioille uusia käyttötapoja. Hän nostaa esille, että mielikuvitusta seuraava motorinen vaihtelevuus voisi kehittää hermoverkkoja aivoissa. Tästä viitteitä on myös kou-

lukotitutkimuksista, joissa rajoitetussa ympäristössä elävien lasten motorinen kehitys on hidastunut. Mehtäläkin on samaa mieltä, ja huomauttaa, että hienoista ympäristöistä huolimatta mielikuvitus on lapsella se, joka usein aikaansaa liikettä.

8.2 Leikin merkitys drop out -ongelman ehkäisemiseksi

Haastatteluissa selvitettiin asiantuntijoiden ajatuksia drop out -ongelmasta. Haapala nostaa heti alussa esille sen, että drop out ei ole vielä 12-13 -vuotiaiden lasten seuratoiminnan haaste, kuten jotkut LIITU-tutkimukset näyttävät, vaan todellinen drop out alkaa noin 15 -vuotiaana, kun harrastamisesta tulee usealle liian vakavaa ja sitouttavaa, sekä muut elämän velvoitteet käyvät raskaammaksi. Kun painetta tulee joka suunnasta, nuori ehkä tarvitsisi rennompaa pelailua, tai valmentajalta luvan ottaa rennommin harrastuksen kanssa silloin, kun elämässä on rankempi vaihe. Myös Niemistö korostaa matalan kynnyksen harrastustoiminnan tarjoamisen tärkeyttä, sillä ne lapset, jotka eivät halua jatkaa tavoitteellista toimintaa, voivat jatkaa liikunnan harrastamista paineettomammin siellä.

Haastateltavia pyydettiin kertomaan liikunnan vetovoimaisuudesta ja sen vähenemisestä. Haapala ja Vartiainen nostavat esille vanhempien esimerkin, jos kotoa tulee mallia liikuntaan ja asioita tehdään yhdessä, lapsi omaksuu helpommin liikunnan osaksi elämää. Mehtälän, Niemistön ja Haapalan vastauksissa käy ilmi myös kavereiden merkitys. Haapala mainitsee, että jos kaverit eivät ole liikuntaharrastusten parissa, on lapsen vaikeampi löytää tietään sinne. Kaikkien kolmen vastauksissa ilmenee, että lapset ovat usein siellä missä kaverit, oli kyse liikuntaharrastuksesta tai digimaailmasta. Mehtälä lisää vielä, että seurat eivät välttämättä enää kykene tarjoamaan sitä, mikä lapsia kiinnostaa, sillä vapaa-ajalle on paljon seuratoiminnan kanssa kilpailevia aktiviteetteja.

Haastatteluissa selvitettiin yleisimpiä syitä urheiluseuraliikunnan lopettamiselle. Mehtälä palaa kavereiden merkitykseen, jos kaverit lähtevät pois harrastustoiminnan parista, on todennäköistä, että lapsi lopettaa myös. Niemistö nostaa esille sen, että jo varhaiskasvatasiässä aloitettu liian yksipuolinen harrastaminen saattaa johtaa siihen, että lapsi myöhemmin, esimerkiksi 11 -

vuotiaana, lopettaa harrastamisen. Aiempi harjoittelun yksipuolisuus ja -lajisuus ei myöskään palvele lapsen mahdollisuutta siirtyä uuteen lajiin, koska pohjaa lajin harrastamiselle ei välttämättä ole. Myös Haapala korostaa sitä, että lasten harrastamisen tulisi olla monipuolista, eikä lapsesta tulisi lähteä tekemään varsinaista yhden lajin urheilijaa heti lapsuudessa. Yksipuolisuus ei rakenna vahvaa ja kestävästä kehoa, eikä palvele lajin vaihtamista myöhemmin.

Kilpailullisuus oli keskeinen teema kaikissa haastatteluissa. Asiantuntijoiden kanssa pohdittiin sitä, onko lapsuusvaiheen seuratoiminta liian kilpailullista sekä mitä on hyvä ja huono kilpailullisuus. Vartiainen ei ole havainnut omien lastensa harrastamisen olevan liian kilpailullista. Mehtälä puolestaan nostaa esille tutkimuksia, joiden mukaan nuoret jättäytyvät pois harrastustoiminnasta, kun siitä tulee liian kilpailuhenkistä. Haapala puolestaan korostaa, että kilpailu on tietynlainen elämäntaito, jota on hyvä harjoitella. Kilpailu ei siis automaattisesti ole huono asia, mutta jos se korostaa liikaa yksilöiden välisiä eroja, se saattaa syödä lasten motivaatiota. Niemistö nostaa esille sen, että kouluiän kynnyksellä lapset alkavat luonnostaan verrata itseään suhteessa muihin ja kilpailun korostaminen tässä vaiheessa on turhaa. Jos lapsi liian varhaisessa vaiheessa otetaan mukaan kilpailutoimintaan, jää esimerkiksi varhaislapsuuden leikkimisen tarve usein täysin tyydyttämättä. Niemistön mukaan leikkimistä voisi jatkaa pidemmälle ja kilpailullisuuden aloittamista siirtää myöhemmälle iälle. Näin kilpailu on myöhemmin uusi, kiinnostava aspekti, eikä lapset ehkä kyllästy siihen niin nuorena, kun sitä ei ole tuotu toimintaan mukaan jo 5-6 -vuotiaana.

Niemistön kanssa haastattelussa ilmeni myös varhainen erikoistuminen, jossa haasteena on usein, että esimerkiksi taitoluistelussa opetellaan pelkkää esityksen ohjelmaa, jolloin harjoittelu muodostuu hyvin yksipuoliseksi. Kilpailullisuuden siirtäminen myöhempään vaiheeseen antaisi tilaa hyvän harjoitteluajan hyödyntämiselle motoristen perustaitojen, motorisen luovuuden, fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisen, monipuolisuuden, leikin ja mielikuvituksen hyödyntämiselle.

Liikunnan iloa ja lajirakkautta pohdittiin sen kautta, mikä merkitys niillä on seuran tavoitteille ja huippu-urheiluun tähtäävän toiminnan suhteen. Ilo nähtiin

haastatteluissa harrastuksiin sitoutumista edistävänä tekijänä. Niemistö kuvailee ilon olevan mielenterveyden edistäjä ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen vahvistaja. Ilon kokemus on yhteydessä koettuun motivaatioon. Haapalan mukaan liikunnan ilon ja lajirakkauden syntyminen lähtee lapsen tasoisesta ja turvallisesta ympäristöstä, sekä hyvästä valmentajasta. Myös Mehtälän mielestä lasten suupielten suunnasta voi nähdä, onko toiminta laadukasta. Kaikkien lasten tulisi saada harrastuksesta onnistumisen elämyksiä ja kokemuksia, joiden kautta liikunnan ilo syntyy.

Kilpailullisuuteen liittyen asiantuntijoille esitettiin väittämiä. Ensimmäinen väittämä oli *“Kilpailullisuus ei itsessään ole pahasta, mutta jos me ei ymmärretä lapsen tarpeita, lapsen kehitystasoa, millaista sen kilpailun pitäisi olla lapselle, niin sellaisenaan se kilpailullisuus voi olla erittäin haitallista”*. Kaikki asiantuntijat ilmaisivat olevansa samaa mieltä väittämän kanssa. Haapala, Mehtälä ja Vartiainen korostavat, että kilpailu on osa elämää, niin arjessa kuin harrastuksissakin. Haapala nostaa esille, että kilpailullisuus on myös osa leikkiä, mutta jos kilpailu aiheuttaa lapsen elämään liikaa negatiivisuutta, kuten stressiä ja paineita, se ei ole hyvä asia. Mehtälä korostaa, että kilpailuhalun tulee lähteä lapsesta itsestään ja osalle kilpailu on jo nuorena toiminnan suola. Ulkoapäin korostettu kilpailu on hänen mukaansa haitallista.

“Leikkiminen on lapselle luonnollinen tapa opetella kilpailullisuutta ja ylipäättään tunnetaitoja, harmituksen sietämistä ja virheiden hyväksymistä, mitkä kaikki kuuluu sinne kilpailullisuuteen.” - väittämästä kaikki asiantuntijat olivat samaa mieltä. Vartiainen mukaan tutkimukset osoittavat, että leikki on turvallinen ympäristö käsitellä pettymyksen tunteita, koska siinä lapsi voi myös tarkastella tunteita jonkun toisen roolin kautta. Haapala korostaa, että leikki on väylä oppia erilaisia fyysisiä, kognitiivisia ja emotionaalisia taitoja, sekä oppia huomioimaan erilaisia mielipiteitä, sekä joustaa esimerkiksi siinä, että aina ei voi voittaa.

8.3 Leikin merkitys toiminnan lapsilähtöisyydelle

Lapsilähtöisyyden merkitystä lähdettiin selvittämään kysymällä, mitä lapsilähtöinen toiminta on sekä kuinka tärkeää on, että seuroissa ymmärretään

sen merkitys ja panostetaan siihen. Haapala korostaa toiminnan turvallisuutta, sekä sitä, että ymmärretään lapsuusvaiheen erityisominaisuudet, minkä näköiset liikuntamuodot on ominaisia, sekä mitä lapset muutenkin puuhaavat. Haapalan mukaan lapsilähtöisyys on toiminnan kivijalka, eikä aikuisten menetelmiä voida sellaisenaan soveltaa lapsiin, jos tavoitteena on kasvattaa liikkuvia nuoria ja aikuisia, sekä myöhemmässä vaiheessa huippu-urheilijoita. Harrastuksen tulee olla lapsen näköistä, sekä lapselle turvallinen ja mielekäs paikka käydä.

Mehtälän mukaan aikuiset usein kuvittelevat toimivansa lapsilähtöisesti, vaikka todellisuudessa lapsilähtöisyys ilmenee vain satunnaisina kysymyksinä ja vaihtoehtoista valitsemisena. Hänen mukaansa lapset tulisi ottaa huomioon kokonaisvaltaisesti ja pohtia, mikä lasten tavoite aidosti on ja miten he asiat näkevät. Mehtälä korostaa, että lapsilla on usein paljon annettavaa ja näkemystä siitä, millaista olisi heille sopiva toiminta. Myös Vartiainen korostaa lasten vaikutusmahdollisuuksia. Keskustelu lasten kanssa auttaa muokkaamaan toimintaa heidän tavoitteisiin ja tarpeisiin sopivammaksi. Kaikkein tärkeimpänä asiana Vartiainen kuitenkin pitää leikkiä ja leikillisyyttä, joka itsessään luo motivaatiota pienten lasten harjoitteluun. Leikin avulla voidaan harjoitella mitä tahansa taitoa. Niemistö puolestaan korostaa harjoittelun monipuolisuutta ja sitä, että lapsi kokee omat taitonsa positiivisesti. Valmentajan tärkein tehtävä on tuottaa ilon ja onnistumisen kokemuksia, ja jotta lapsi voi nauttia harrastuksesta, tulee taitoja osata fyysisestikin. Niemistö korostaa myös lapsuusvaiheen valmentajien ammattitaidon merkitystä, sillä vain osaava valmentaja osaa motivoida lasta ja pitää ison osan lapsista mukana harrastustoiminnassa.

Lapsilähtöisyyden kysymyksissä käsiteltiin myös leikkiä ja sen merkitystä lapselle. *“Kuinka tärkeää leikki on lapsen kasvulle ja kehitykselle ja miksi?”*. Haapalan mukaan leikki on elintärkeää. Hän viittaa kasvatustutkimuksiin, joissa ei ole mahdollisuutta leikkiä tai kokea tavanomaisia sosiaalisia ja emotionaalisia аспекteja. Näiden lasten puheen kehitys, motorinen kehitys, sekä sosiaalisten suhteiden ymmärtämisen kehitys viivästyy. Leikki on elintärkeää, sillä se vaikuttaa suoraan aivoihin ja siihen, miten ihminen voi kehittää ja toteuttaa itseään elämässä. Leikin avulla lapsi ymmärtää maailmaa ja sopeutuu siihen. Vartiaisen mukaan leikki on lapselle johtava toiminto, sen kautta lapsi oppii kaikki

taidot ja käsittelee vaikeita asioita. Lapsi reflektoi tapahtumia leikin kautta. Mehtälä korostaa, että leikki on lapselle kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta tärkeää, eikä hän osaa kuvitella mitään lapsuusvaiheen toimintaa, jossa ei ole leikkiä. Niemistön mukaan leikkiminen tukee omaehtoisuutta, osallisuutta ja pätevyyttä.

Haastatteluissa kysyttiin myös leikkiin liittyviä väittämiä. *“Leikki on lapselle luovuttamaton tarve, siinä missä ruoka ja muutkin tällaiset tarpeet”*. Jälleen kaikki asiantuntijat vastasivat kyllä. Haapala nostaa esille lasten oikeuksien sopimuksen, jonka mukaan lapsella on oikeus leikkiin. Leikki on lapsen perustehtävä ja lapsen pitäisi saada leikkiä ilman suurempia rajoitteita ja tavoitteita. Myös Mehtälä korostaa, että urheiluseuratoiminnassakin leikkiin tulee kiinnittää huomiota, jolloin pidetään kiinni lapsen oikeuksista. Vartiainen muistuttaa, että leikkimisellä on stressiä purkavia tekijöitä ja iloa tuovia elementtejä. Lasten elämänlaatu paranee, kun he saavat leikkiä.

Seuraava väittämä oli: *“Leikki kaikessa vaihtelevuudessaan kehittää monipuolisesti erilaisia kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja, sekä ongelmanratkaisukykyä. Tutkimukset osoittavat, että lasten leikillisuus on vahvasti yhteydessä kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen”*. Kaikkien haastateltavien vastaus oli myönteinen. Vartiainen mukaan on tutkittu, että leikin avulla on mahdollista harjoittaa kaikkia näitä taitoja ja leikin kautta opitut asiat opitaan paremmin. Niemistö korostaa, että lapsi ilmentää leikin kautta niitä asioita, joita hän milloinkin pohtii. Siinä missä aikuinen käsittelee asioita puhumalla ja pohtimalla, lapsen asioiden käsittelyn ilmentymä on leikki. Leikin kautta lapsi tutustuu ympäristöönsä ja sen rajoihin, sekä omaan kehoon ja sen rajoihin. Haapalan mukaan leikki tuottaa lapsen tavanomaisen kehittymisen silloin, kun se on monipuolista ja lapsen annetaan tehdä sitä mitä haluaa, ilman suurempia päämääriä. Mehtälä nostaa esille, että lapset keksivät uskomattomia asioita, kun heille annetaan mahdollisuus ja liikettäkin tulee huomaamatta.

“Paras ehkä tällainen sitaatti liittyen leikkiin tai leikin puutteeseen on se, mikä on leikin vastakohta, niin sehän ei lapsilla ole työ vaan se on lähinnä masennus.”

- Eero Haapala

(Tekijöiden huomio: sitaatin alkuperäinen esittäjä on psykologi Brian Sutton-Smith)

9 POHDINTA

9.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Leikin tutkiminen on vaikeaa sekä vaatii monen asian yhdistelyä ja käsittelyä. Tämä kävi selväksi teoreettista viitekehystä rakentaessa, sekä Niemistön haastattelussa. Hänen kokemuksensa on, että leikkiä on liikuntakontekstissa tutkittu vähän ja se on haastavaa, sillä mittareita pelkän leikin tutkimiseksi ei ole. Lapsilähtöisyys ja leikkiminen ovat itsessään niin monisyisiä asioita, että niitä on vaikea erotella yhden osa-alueen tai näkökulman kautta. Myös lapsen fysiologinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys kulkevat käsi kädessä ja yhtä on vaikea erottaa muista, sillä lapsen kasvu ja kehitys koostuu kaikkien ulottuvuuksien summasta.

Tiedonhaun ja haastattelujen perusteella voidaan vetää johtopäätös, että liikuntatottumuksissa on tapahtunut muutosta huonompaan suuntaan ja motoristen perustaitojen taso jatkaa laskemistaan. On kuitenkin hyvä huomioida, että tilanne varhaiskasvatuksen osalta on haastateltujen asiantuntijoiden näkemysten mukaan vielä suhteellisen hyvä. Alakouluikään tultaessa liikuntatottumusten tilanne kuitenkin heikkenee ja yläkouluiässä tilanne on jo huolestuttava. Yhteiskunnan muutokset ovat todennäköisesti isossa roolissa muutoksen taustalla. Varsinkin omatoimisen liikkumisen ja leikkimisen väheneminen saattavat olla yksi keskeisistä syistä motoristen perustaitojen heikkenemisen taustalla. Vaikka seurojen merkitys liikuttajana on kasvanut, ei ohjatulla harrastustoiminnalla pystytä korvaamaan omatoimisen liikunnan merkitystä motorisen kehityksen ja motoristen perustaitojen oppimisen kannalta. (Aira ym. 2013, 14.)

Työssä käytettyjen lähteiden ja haastattelujen perusteella toiminnan monipuolisuudella ja mielekkyydellä on iso merkitys motoriselle kehitykselle. Haastateltavat näkivät yhteyden myös mielikuvituksen ja motorisen kehityksen välillä. Leikkiminen itsessään on lapselle luonnollinen tapa oppia ja tutkia, se tukee mielikuvituksen käyttämistä ja on itsessään avointa ja monipuolista toimintaa. Näin ollen voidaan olettaa leikillä olevan erittäin iso merkitys

motoristen perustaitojen kehitykselle. Työn viitekehysten laajuus ei välttämättä riitä tukemaan oletusta, mutta haastateltujen ammattilaisten taso ja heidän selkeä mielipide leikin tärkeydestä antavat olettamukselle luotettavan pohjan.

Motoristen perustaitojen heikko taso voi myös vaikeuttaa harrastusten aloittamista sekä niihin sitoutumista. Tarvittavan motoristen perustaitojen tason saavuttamisella on todennäköisesti suora yhteys toiminnan mielekkyyteen ja positiivisten kokemusten mahdollistamisen kannalta. Jos toiminta ei ole mielekästä ja mukavaa, lisääntyy riski harrastuksen lopettamiselle (Niemistö ym. 2022, 36). Drop out -ilmiö on todellinen ongelma niin haastattelujen kuin tiedon haun perusteella, mutta sen sijoittuminen lapsuusvaiheeseen on avoin tulkinnalle. Haapalan näkemyksen mukaan drop out -ongelma sijoittuu yläkouluvaiheeseen. Haastatteluissa sekä esimerkiksi Eimen ym. (2019, 722) tutkimuksessa ilmeni myös lapsuusvaiheen luontainen puoli drop out -ilmiöstä oman lajin löytymisen kautta. Lapsi vielä etsii omaa lajiaan lapsuusvaiheessa ja itse mielekkäiden lajien löytyessä saattaa vähemmän mielekkäiden harrastaminen loppua. (Eime ym. 2019 722.)

Suurimpia työmme teon aikana ilmi tulleita syitä harrastuksen lopettamiselle olivat liiallinen kilpailullisuus ja se, mikäli toiminta ei ole hauskaa (Koski & Hirven-salo 2022, 52; Myllyniemi & Berg 2013, 80; Witt & Dangi 2018, 192–193). Oma näkökulmamme on, että kilpailullisuus on osa elämää ja urheilijaksi kasvua eikä kilpailullisuus itsessään ole pahasta. Haastattelut tukivat tätä näkökulmaa. Kilpailullisuudesta tulee ongelma kun lasten tarpeita ja kehitysvaihetta ei huomioida. Selkeitä merkkejä vääränlaisesta kilpailullisuudesta ovat kilpailutilanteista aiheutuva kova stressi sekä isot tunteen purkaukset, jotka eivät mene nopeasti ohi. Vastaavasti lapsi kokee maailmaa leikin kautta. Leikki on luonnollinen tilanne ja ympäristö kokeilla eri rooleja, joiden kautta on mahdollista kokea isojakin tunteita ikään kuin itsensä ulkopuolelta.

Leikkiminen on itsessään myös kilpailua ja lapselle luonnollinen tapa opetella kilpailullisuutta ja siinä korostuvia taitoja kuten tunnetaitoja. Näin ollen leikillä on todennäköisesti iso merkitys drop out -ongelman ehkäisyn suhteen. Työn laajuus ja haastattelujen määrä eivät ole riittävä otanta vetämään suoraa johtopäätöstä

asiasta. Haastattelujen perusteella on todennäköistä, että leikkimisellä on todennäköisesti positiivinen vaikutus drop out -ongelman ehkäisylle, siinä missä leikin puuttuminen vaikuttaa päinvastoin.

Lapsilähtöisyyden merkitys edeltäville asioille on työmme pohjalta merkittävä. Lapsilähtöisyydessä korostuvat lapsen tarpeet ja kehityksen mahdollistaminen. Leikkiminen on lapselle luovuttamaton tarve ja oikeus (Mäkelä 2018; Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 12.). Haastattelujen perusteella leikkiä ja leikkimistä on mahdotonta erottaa lapsesta ja lapsilähtöisestä toiminnasta sillä lapsi näkee ja kokee maailmaa leikin kautta. Teoriapohjan luominen työlle oli aiheen kohdalta haastavaa eikä sen laatu riitä mielestämme merkittävien johtopäätösten vetämiseen, mutta haastattelut valottivat asiaa selkeästi ja vakuuttavasti. Leikin merkitys lapsilähtöisyydelle korostui jokaisessa haastattelussa. Kasvatusalan asiantuntijat hämmentyivät kysyttäessä leikin puuttumisen vaikutuksesta, ajatuksen ollessa heille älytön. Leikkiminen on niin keskeinen ja tärkeä osa lasta sekä lapsen kasvua ja kehitystä, että toiminta lapsuusvaiheen toiminta ilman leikin mukana oloa on absurdia ja vastoin lasten oikeuksiakin.

Aineistojen ja haastattelujen perusteella voidaan vetää johtopäätös, että lapsuusvaiheen toiminta urheiluseurassa ei ole lapsilähtöistä ilman leikkiä ja leikkimistä (Liite 3). Leikkiminen tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ja lapsi oppii leikin kautta. Mielikuvituksella on iso merkitys lapsen oppimiselle ja leikkiminen on luonnollinen tapa mahdollistaa mielikuvituksen käyttäminen. Leikki ei käsitä pelkästään perinteisiä leikkejä kuten hippaa vaan lähes kaikki voi olla lapselle leikkiä. Toiminnan leikillisyyys tarkoittaakin sitä, että toiminta on hauskaa ja mielekästä sekä mahdollistaa lapselle innostumisen, heittäytymisen ja mielikuvituksen käyttämisen. Leikkiminen on lapselle luovuttamaton tarve siinä missä esimerkiksi ravintokin ja Haapalan toteamus haastattelussa tiivistää leikin merkityksen erinomaisesti. Leikin vastakohtana ei ole työ vaan masennus.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön toteutusta ohjaa hyvät tieteelliset käytänteet. Luotettavuus, rehellisyys, vastuunkanto ja arvostus ovat hyvän tieteellisen käytännön peruspiilareita. Tutkija kantaa aina vastuuta hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.) Tieteellisessä tutkimuksessa on tärkeää huolehtia suunnittelun, toteutuksen ja dokumentoinnin läpinäkyvyydestä sekä huolellisuudesta. Tarvittavien lupien, suostumusten sekä eettisten ennakkoarviointien selvittäminen on tärkeää hoitaa huolellisesti ennen tutkimusaineiston keruuta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13.) Opinnäytetyö ei vaatinut tutkimuslupaa, eikä eettistä ennakkoarviointia. Haastateltaville lähetettiin tutkimustiedote kontaktointien yhteydessä, josta kävi ilmi tarvittavat tiedot tutkimukseen liittyen. Lisäksi heiltä kysyttiin suostumus haastatteluun osallistumiseen.

Työssä käsitellyt henkilötiedot pitävät sisällään haastateltujen nimet, koulutuksen sekä muut aiheeseen liittyvät meriitit. Haastateltavat ovat julkisesti esillä olevia tutkijoita ja ammattilaisia. Haastateltavilta kysyttiin lupaa käyttää nimeä, koulutusta ja meriittejä työssä, sekä tutkimustiedotteessa, että suullisesti haastateltujen yhteydessä. Ennen tulosten julkaisua haastateltaville lähetettiin luettavaksi mahdolliset suorat lainaukset sekä suoraan nimeen liitetyt tulokset. Haastateltavien esittelyä varten kysyttiin asianomaiselta, kuinka hän haluaa tulla esitellyksi nimen, koulutuksen, titteleiden sekä meriittien osalta.

Tutkimusaineiston keruussa, käsittelyssä ja hallinnoinnissa noudatettiin voimassa olevia tietosuojalakeja. Aineiston käsittely, säilytys, käyttöoikeudet, omistusoikeudet sekä mahdollinen tuhoaminen on sovittava sekä suunniteltava ennen aineistonkeruun aloittamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Aineiston säilytys ja hallinnointi suunniteltiin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Se sisältyy myös toimeksiantajasopimukseen ja valmistelulomakkeeseen, sekä tuotiin ilmi tutkimustiedotteessa. Aineisto säilytettiin Lapin ammattikorkeakoulun salasanasuojattujen tunnusten takana Google Drive -alustalla sekä haastattelutallenteiden varakopiot toisen tekijän koneella salasanan takana. Aineistot tuhoataan, kun työ on arvioitu, pois lukien tilanne, jossa haastateltava haluaa, haastatteluaan koskevan materiaalin käyttöönsä.

Toimeksiantajan kanssa käytiin tarvittavat asiat läpi sekä sopimus täytettiin ja al-lekirjoitettiin. Toimeksiantajan kanssa käytiin keskusteluja läpi prosessin. Toi-meksiantaja halusi tietoa heillä toiminnassa vahvasti mukana olevan leikkimisen merkityksestä ja he kokivat työn tarjoavan arvokasta tietoa ja tuloksia aiheeseen liittyen. Toimeksiantaja saa valmistuneen opinnäytetyön käyttöönsä, sekä oikeu-den jakaa sitä eteenpäin. Omistus- ja muokkausoikeudet pidätettiin kuitenkin työn tekijöillä.

Työn toteutuksessa käytettiin lähdekriittisyyttä. Lähdeviitteet ja -merkinnät pyrit-tiin kirjaamaan akateemisen kirjoittamisen vaatimusten, sekä eettisyyden periaat-teiden mukaisesti. Aihe on tekijöille tärkeä ja henkilökohtainen, joten tutkimuk- sessa tuli keskittyä jatkuvasti neutraaliin tutkimusotteeseen. Tutkimuskysymyk-siin pyrittiin vastaamaan kaikista näkökulmista, keskittyen siihen, ettei työ vah- vista vain tekijöiden omia käsityksiä asioista.

Työn luotettavuus pyrittiin vahvistamaan laadukkailla lähteillä sekä meritoituneilla haastateltavilla. Työn tekijöiden arvion mukaan haastatellut henkilöt ovat meritoi- tuneita alansa ammattilaisia, sekä heidän valintansa oli perusteltua. Tämä lisää tutkimusten tulosten luotettavuutta ja merkittävyyttä. Osan haastateltavista voi- daan sanoa olevan Suomen johtavia asiantuntijoita omalla alallaan. Aineiston ke- ruussa ja analyysissä noudatettiin tieteellisiä käytänteitä ja rakenteita. Analyysi suoritettiin tutkimusohjeiden ja menettelytapojen mukaan, sekä kirjattiin ylös työn prosessiin.

9.3 Jatkotutkimusaiheita

Tämän työn kohdennus oli hyvin laaja. Tämä oli tietoinen valinta, jolla saattoi olla työn tutkimuksellisuutta heikentävä vaikutus, mutta oli työn tarkoituksen ja tavoit- teen kannalta oleellinen ratkaisu. Työn oli tarkoitus olla eräänlainen pohjatyö, jolla herätetään urheiluseurojen päättäjät aiheen tärkeydelle, jotta tulevaisuu- dessa aiheeseen liittyvät tutkimukset ja toiminnalliset kehitystyöt menisivät oike- asti käyttöön. Työn jokainen osa-alue ansaitsisi oman tutkimuksensa. Jokainen osa-alue itsessään on jo niin laaja, että niistä on mahdollista pilkkoa monta eri

tutkimusaihetta. Yksi tärkeimmistä aiheista olisi työ, jossa selvitetään lapsilähtöisyyden ulottuvuuksia ja tuotetaan esimerkiksi opas siitä, millaista lapsilähtöinen toiminta todellisuudessa on.

Lapsilähtöisyys on myös termi, jota käytetään paljon urheiluseurakontekstissa. Tiedonhaun ja haastattelujen perusteella on kuitenkin syytä epäillä, ymmärretäänkö seuroissa, mitä lapsilähtöisyys tarkoittaa, miten lapsi näkee maailmaa, sekä mitä vaatimuksia lasten tarpeet luovat toiminnalle lapsuusvaiheessa. Urheiluseurojen ja kattojärjestöjen johtajien, sekä lapsuusvaiheen vastaavien tietämystä ja ymmärrystä lapsuusvaiheen vaatimuksista ja lapsilähtöisyydestä voisi olla hyvä tutkia. Tällä voitaisiin selvittää, onko toiminnasta vastaavilla ja päättävillä henkilöillä tarvittavat tiedot ja taidot tuottaa laadukasta, lapsilähtöistä toimintaa lapsuusvaiheessa. Havaittujen puutteiden pohjalta voitaisiin tuottaa tarvittavaa materiaalia kehittämään osaamista ja tätä kautta edistämään lapsuusvaiheen laatua.

Drop out- ilmiötä olisi myös hyvä tutkia tarkemmin. Liikunta-alalla puhutaan paljon lapsuusvaiheen drop out -ongelmasta. Aihetta on tutkittu Suomessa esimerkiksi LIITU-tutkimuksen yhteydessä. LIITU-tutkimuksen perusteella näyttää, siltä, että drop out -ongelma on suuri ja kasvaa koko ajan. Drop out -ongelma on varmasti todellinen, mutta kuten haastatteluissa osa haastateltavista totesi, on LIITU-tutkimuksenkin otanta varsin pieni ja siitä saa helposti väärän kuvan. On myös olemassa luonnollista drop out -ilmiötä, joka koskee oman lajin valintaa. Kun lapsella on mahdollista kokeilla ja harrastaa useampaa lajia on luonnollista, että jonkin lajin merkitys vähenee ja lajin harrastaminen loppuu.

Drop out -ongelman sijaan voisi olla hyvä keskittyä selvittämään drop off -ilmiötä. Drop off -ilmiö tarkoittaa kaiken harrastamisen loppumista ja pahimmillaan myös muun liikunnan loppumista. Myös harrastamisen ja liikkumisen loppumisen todellinen ajankohta sijoittuu haastattelujen ja syvemmän perehtymisen mukaan lapsuusvaiheen sijasta yläkouluikään. Missä kohdassa ja millä tavalla, sekä mistä syistä harrastaminen tai liikkuminen todellisuudessa lopetetaan, olisi hyvä tutkimuksen kohde. Drop outin ja drop offin suhdetta sekä merkitystä olisi myös hyvä tutkia tarkemmin.

LÄHTEET

- Aapola-Kari, S. 2023. Vaihteleva vapaa-aika. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:8. Viitattu 24.5.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/08/Vaihteleva-vapaa-aika-Vapaa-aikatutkimus-2022.pdf>
- Adolph, K. E. & Hoch, J. E. 2019. Motor Development: Embodied, Embedded, Encultured, and Enabling. *Annual review of psychology* Volume 70:141–164. Viitattu 8.12.2023 <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-psych-010418-102836>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2013:3. Viitattu 2.12.2023 <https://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Bardid, F., Meester, A.D., Tallir, I., Gardon, G., Lenoir, M. & Haerens, L. 2016. Configurations of actual and perceived motor competence among children: Associations with motivation for sports and global self-worth. *Human Movement Science*. Volume 50, December 2016, Pages 1–9. Viitattu 22.5.2024 <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.09.001>
- Barth, M., Güllich, A., Macnamara, B.N. & Hambrick, D.Z. 2022. Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sport Medicine*. Volume 52, pages 1399–1416, (2022). Viitattu 4.5.2024 <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-021-01625-4#Sec14>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29. Viitattu 30.4.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29. Viitattu 30.4.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Brian, A., Getchell, N., True, L., Meester, A., Stodden, D. Reconceptualizing and Operationalizing Seefeldt's Proficiency Barrier: Applications and Future Directions. Viitattu 2.6.2024 https://www.researchgate.net/publication/344257953_Reconceptualizing_and_Operationalizing_Seefeldt%27s_Proficiency_Barrier_Applications_and_Future_Directions#fullTextFileContent

Charbonnett, B. & Conzelmann, A. 2024. Talent development in childhood: Early specialization or sampling? From an either... or... question to a 2×2×3 question cuboid. *International Journal of Sports Science & Coaching* 2024, Vol. 19(1) 459–475. Viitattu 2.5.2024 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/17479541231197225>

Guevas, R., García-López, L.M., & Serra-Olivares, J. 2016. Sport education model and self-determination theory: an intervention in secondary school children. *Kinesiology* 48(2016) 1:30–38. Viitattu 21.5.2024 <https://web-p-ebscohost-com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=722c64a5-686c-4112-8349-c32e3f66375c%40redis>

Eime, R.M., Harvey, J.T. & Charity, M.J. 2019. Sport drop-out during adolescence: is it real, or an artefact of sampling behaviour, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11:4, 715–726. Viitattu 4.5.2024 <https://www.tandfonline-com.ez.lapinamk.fi/doi/pdf/10.1080/19406940.2019.1630468?needAccess=true>

Forsberg, H. 2024. Laatua käytännön valmennukseen. Viitattu 21.5.2024 https://vk-kustannus.fi/wp-content/uploads/2020/01/Laatu_k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6n_valmennukseen_sivumalli.pdf

Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C. 2013. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*. Viitattu 30.5.2024. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1403494812473204#bibr13-1403494812473204>

Grimes, P. 2014. Teachers, Inclusive, Child-Centred Teaching and Pedagogy. Webinar 12 - Companion Technical Booklet United Nations Children's Fund (UNICEF). Viitattu 26.5.2024 https://www.unicef.org/eca/sites/unicef.org.eca/files/IE_Webinar_Booklet_12.pdf

Günther, K. & Hasanen, K. Raportointi ja kirjoittaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto Viitattu 26.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/raportointi-ja-kirjoittaminen/>

Güllich, A., Barth, M., Hambrick, D.Z. 2021. What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. *Perspectives on Psychological Science*. Volume 17, Issue 1. 6–29. Viitattu 2.5.2024 <https://doi.org/10.1177/1745691620974772>

Güllich, A., Barth, M., Hambrick, D.Z. & Macnamara, B.N. 2023. Participation patterns in talent development in youth sports. *Front Sports Act Living*. Viitattu 2.5.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10232881/>

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu

2016:22. Viitattu 25.4.2024 https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/170270/Tieteelliset%20perusteet%20varhaisvuosien%20fyysisen%20aktiivisuuden%20suosituksille%20OKM%202016_22.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2018. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 2.5.2024 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

Harkimo, L. & Paajanen, M. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 5.12.2023 <https://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Henderson, K.E., Grode, G.M., O'Connell, M.L. & Schwartz, M.B. 2015. Environmental factors associated with physical activity in childcare centers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2015) 12:43. Viitattu 26.5.2024 <https://ijbnpa.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12966-015-0198-0.pdf>

Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity across the Lifespan. *Sports Medicine*, 48, Article No. 1533–1540.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 31–46. Viitattu 5.12.2023 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Huusko, S. 2021. Liikuntaharrastusten yhteydet 3–7-vuotiaiden lasten motorisiin taitoihin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.6.2024 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/75009/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202104122321.pdf?sequence=1>

Häyrinen, M. 2022. Mikä tekee mestarin. Kihun blogi. Viitattu 30.5.2024 <https://kihu.fi/kihun-blogi-mika-tekee-mestarin/>

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 26.5.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön

julkaisuja 2016:22 32–37. Viitattu 5.12.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&i#page=34>

Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. Kuntotestauspäivät 2016 17.–18.3. Liikunta ja tiede. 53 2–3/2016. 32–39. Viitattu 25.4.2024. <https://docplayer.fi/19411143-Taidon-oppiminen-rakentuu-havainnon-toiminnan-ja-ympariston-vuorovaikutukselle.html>

Jokinen, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietöarkisto Viitattu 26.5.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

Juhlia, K. 2021a. Laadullinen tutkimus ja teoria. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietöarkisto. Viitattu 26.5.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Juhlia, K. 2021b. Teemoittelu. Tutkimusarkisto. Viitattu 30.5.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Jyväskylän yliopisto. 2024. Tutkimus ja tieto. Viitattu 26.5.2024 <https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/erillis/avoin/kasvatustiede/sauren/recording-31-08-2020-14.43/orientaatioon-avuksi>

Kalaja, S. 2021. Yksinkertaistunut nykyarki haastaa monipuolisten perusliikuntataitojen hankkimisen – “Koululiikunnalla olisi huikeat mahdollisuudet tuottaa perusliikuntataitoja, mutta sen varaan ei voi laskea”. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 8.4.2024 <https://www.olympiakomitea.fi/2021/05/12/yksinkertaistunut-nykyarki-haastaa-monipuolisten-perusliikuntataitojen-hankkimisen-koululiikunnalla-olisi-huikeat-mahdollisuudet-tuottaa-perusliikuntataitoja-mutta-sen-varaan-ei-voi-laskea/>

Kangas, J. & Botherus, A. 2017. Osallisuus ja leikki varhaiskasvatuksessa – ”Leikittäisiin ja kaikki olisi onnellisia!”. Julkaisussa Toom, A., Rautiainen M. & Tähtinen, J. (toim), Toiveet ja todellisuus: Kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Kasvatusalan tutkimuksia, Nro 75, Suomen kasvatustieteellinen seura, Turku, Sivut 197–223. Viitattu 5.12.2023 <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/3b687604-1d7f-40cf-bec1-67ef9caa1133/content>

Kasanen, M., Laukkanen, A., Niemistö, D., Kotjajuri, J., Luukkainen, N-M. & Sääkslahti, A. 2023. Do Fundamental Movement Skill Domains in Early Childhood Predict Engagement in Physical Activity of Varied Intensities Later at School Age? A 3-Year Longitudinal Study. *Journal of Motor Learning and Development*, 2023, 11, 424–443. Viitattu 25.5.2024 <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0004>

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. Viitattu 4.12.2023 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., Paakkari, L., Ojala, K. & Tynjälä, J. 2019. LIITU 2018-tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1), 4–9. Viitattu 4.12.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63532/lt11949low-resa1b1f36888474624af04f3079abd3fa6%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. *Duodecim Terveyskirjasto*. Viitattu 9.4.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. 67–74. Viitattu 6.5.2024 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023 Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. 48–57. Viitattu 4.12.2023 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”Urheilijan polku” kansainvälisessä tarkastelussa. Viitattu 30.4.2024 <https://kihu.fi/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/>

Kulmala, J., Kukko, T., Hakonen, H., Mehtälä, A., Asunta, P., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2024. Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa ja vapaa-ajalla 4–6-vuotiailla – tuloksia PILO-tutkimuksesta. *Liikunta & Tiede* 61 (2), 83–90. Viitattu 26.5.2024 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2024/liikunta-tiede-lehti-2-2024-sivut-83-90-kulmala-ym.pkudf

Kähkönen, E. 2023. Aivojen kehitys sikiöajasta murrosikään. Viitattu 30.4.2024 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/aivojen-kehitys-sikioajasta-murrosikaan/#f039b4b2>

Loprinzi, P.D., Davis, R.E. & Fu, Y-C. 2015. Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. Viitattu 22.3.2024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4721422/>

Luukkainen, N-M. 2023. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja ulkoilua. Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 25.5.2024 <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-monipuolista-liikuntaa-ja-ulkoilua.html>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a. Mitä tehdä, kun lapsi kokeilee rajoja? Viitattu 23.4.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkkeen/lapsi-kokeilee-rajoja/mita-tehda-kun-lapsi-kokeilee-rajoja/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b. Rajojen asettaminen lapselle. Viitattu: 23.4.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>

Mannila, M. 2021. Tekijyys yhteiskirjoittamisessa. Energiaa, Vaasan ammattikorkeakoulun verkkolehti. Viitattu 30.5.2024 <https://energia.vamk.fi/artikkelit/osaaminen/tekijyys-yhteiskirjoittamisessa/>

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29. Viitattu 27.4.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2024:10. Viitattu 29.4.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165465/OKM_2024_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mertala, P. 2020. Misunderstanding Child-Centeredness: The Case of "Child 2.0" and Media Education. Journal of Media Literacy Education, v12 n1 p26-41 2020. Viitattu 26.5.2024. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1251773.pdf>

Mielenterveystalo.fi 2024. Yhteinen läsnäolo ja lapsilähtöisyys. Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma. Viitattu 26.5.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/1-yhteinen-lasnaolo-ja-lapsilahtoisuus>

Move! 2023. Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2023. Viitattu 3.5.2024 https://www.opi.fi/sites/default/files/documents/kokomaa_hellandet_move2023.pdf

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleis-sopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 7–11. Viitattu 5.12.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&i#page=34>

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 5.12.2023 https://tietoaanurista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeell%C3%A4_verkko.pdf

Mäkelä, J. 2018. Lasten luovuttamattomat tarpeet. Teoksessa: Hämäläinen, K. 2018. Valmentajan polku – Valmentajan itseopiskelumateriaali. Viitattu 25.5.2024 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>

Määttä, S., Gubbels, J., Ray, C., Koivusilta, L., Nislin, M., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. 2019. Children's physical activity and the preschool physical environment: The moderating role of gender. *Early Childhood Research Quarterly* Volume 47, 2nd Quarter 2019, Pages 39–48. Viitattu 3.5.2024 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0885200618301236?via%3Dihub>

Niemistö, D., Luukkainen, N.-M., & Sääkslahti, A. 2022. Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti. *Liikunta ja tiede*, 59(3), 34–37. Viitattu 25.5.2024 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/82366/Niemisto_L%26T_2022-34_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. 2023. Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3–11-vuotiaana – kolmen vuoden seurantatutkimus. *Liikunta & Tiede* 60 (5), 87–95. Viitattu 26.5.2024 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2023/liikunta-tiede-lehti-5-2023-sivut-87-95-niemisto-ym..pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 29.4.2024 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pope, J., Egan, S.M. & Hilliard, E. 2021. The Great Outdoors: A Bioecological Systems Approach to Outdoor Play. In A. Leavy and M. Nohily (Eds.). *Perspectives on Childhood* (pp. 243–360). Cambridge Scholars. Viitattu 3.4.2024.

Pulkkinen, L. 2023. Lapsilähtöisyys suomalaisessa kasvatustajatteluissa. Viitattu 26.5.2024 <https://katsaus.kriittinenkorkeakoulu.fi/lea-pulkkinen-lapsilahtoisuus-suomalaisessa-kasvatustajatteluissa/>

Ranganathan, R., Lee, M-H. & Newell K.M. 2020. Repetition without repetition: Challenges in Understanding Behavioral Flexibility in Motor Skill. *Front. Psychol.* 11:2018. Viitattu 27.3.2024 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.02018/full>

Ranta, S. 2018. Lapsilähtöisyys ja aikuisjohtoisuus osallisuuden ja pedagogiikan aikana. Tutkittua varhaiskasvatuksesta. Viitattu 26.5.2024 <https://tutkituavarhaiskasvatuksesta.com/2018/06/29/lapsilahtoisuus-ja-aikuisjohtoisuus-osallisuuden-ja-pedagogiikan-aikana/>

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. Viitattu 5.12.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaaksalahtiivo-nenIt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Hypoteesittomuus. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Viitattu 30.5.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viit-tausohje.html>

Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Mononen, K. & Jaakkola, T. 2021. Contrasts in fitness, motor competence and physical activity among children involved in single or multiple sports. *Biomedical Human Kinetics*, 13(1), 1–10. Viitattu 2.5.2024 <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0001>

Suomen Olympiakomitea 2023. Olympiakomitean yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma. Viitattu 26.5.2024 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/11/3b8a8dc9-olympiakomitean-yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma.pdf>

Suomen Olympiakomitea 2024.10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun. Suomen Olympiakomitea ry. Viitattu 26.5.2024 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/c4315cff-10_laatulupausta.pdf

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa: Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2013:3. 32–47. Viitattu: 2.6.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>

Toy Industries of Europe 2012. The importance of play. Viitattu 9.4.2024 https://www.waldorf-resources.org/fileadmin/files/pictures/Early_Childhood/dr_david_whitebread_-_the_importance_of_play.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 26.5.2024 <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 26.5.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti 2024. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 2.6.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Valmennustaito.info 2015. Toistoja ilman toistamista, monipuolisuudesta ja vaihtelusta oppimisen tehostajana. Viitattu 14.12.2023 <http://www.valmennustaito.info/taito/toistoja-ilman-toistamista-monipuolisuudesta-ja-vaihtelusta-oppimisen-tehostajana/>

Valtion liikuntaneuvosto 2023. Liikkumattomuushaaste edellyttää seuraavalta hallitukselta merkittäviä toimia – valtion liikuntaneuvoston hallitusohjelmaesitykset. Viitattu 2.12.2023 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/hallitusohjelmaesitykset-2023/>

Voimaa valmennukseen 2020. Seminaarin puhujat. Viitattu 2.6.2024. <https://voimaavalmennukseen.wixsite.com/website/puhujat>

Whitbread, D., Basilio, M., Kuvalja, M. & Verma, M. 2012. The importance of play. A report on the value of children's play with a series of policy recommendations. Viitattu 14.12.2023 https://www.waldorf-resources.org/fileadmin/files/pictures/Early_Childhood/dr_david_whitebread_-_the_importance_of_play.pdf

Witt, P.A. & Dangi, T.B. 2018. Why Children/Youth Drop Out of Sports. Journal of Park and Recreation Administration. Viitattu 22.4.2024 <https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8618>

World Health Organization. 2021. Obesity and overweight. Viitattu 9.12.2023 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Zacheus, T. & Saarinen, A. 2018. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa: Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. 81–113. Viitattu 23.4.2024 <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustiedote

Liite 2. Analyysiprosessin kuvaus

Liite 3. Leikin merkitys

Liite 1 1(5) Tutkimustiedote

Tutkimustiedote

Oppilaitos:

- Lapin ammattikorkeakoulu
- Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija
- YAMK Opinnäytetyö

Opinnäytetyön nimi:

- Lupa leikkiä

Opinnäytetyön tekijät:

- Anita Karjalainen: anita.karjalainen@edu.lapinamk.fi - *Redacted*
- Niko Kivinummi: niko.kivinummi@edu.lapinamk.fi - *Redacted*

Kiitos suostumuksestasi osallistua haastatteluun. Aihe on meille erittäin tärkeä ja mahdollisuus päästä oppimaan teiltä ja saada työllemme arvoa asiantuntijuu-
tenne kautta merkitsee meille erittäin paljon!

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tutkimusaineisto kerätään haastatte-
lemalla liikunta- ja kasvatustieteiden asiantuntijoita. Haastattelutapana on teema-
haastattelu ja aineisto analysoidaan laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Opin-
näytetyömme tarkoituksena on selvittää leikin merkitystä lapsen kasvulle ja kehi-
tykselle lapsuusvaiheessa seuraympäristössä. Työn tavoitteena on lisätä tietoi-
suutta ja ymmärrystä lasten tarpeista, lasten maailmasta sekä leikin merkityk-
sestä lapsen kehitykselle ja kasvulle myös seuraympäristössä. Tällä haluamme
edistää seurojen lapsuusvaiheen harrastustoiminnan laadukkuutta lisäämällä
ymmärrystä lapsilähtöisyydestä ja sen vaatimuksista.

Työn aihe kumpuaa liikuntatottumusten muutoksesta ja motoristen perustaitojen
tason heikentymisestä sekä näiden vaikutuksesta seurojen lapsuusvaiheen har-
rastustoiminnan toteuttamiseen. Lapsilähtöisyyden varmistaminen ja lisääminen
ovat tärkeitä uusien haasteiden selättämisen kannalta ja allekirjoittaneiden oman

Liite 1 2(5) Tutkimustiedote

kokemuksen ja tiedon hankinnan perusteella leikkiminen sekä leikin merkityksen ja tärkeyden ymmärryksen lisääminen on tehokas ja yksinkertainen tapa varmistaa tarvittava lapsilähtöisyys ja lisätä sitä. Työssämme tutkimme leikin merkitystä 1. motoristen perustaitojen kehityksen kannalta 2. liikunnan harrastamisen esteiden poistamisen ja drop out -ongelman ehkäisyn kannalta. Jälkimmäisen kohdalla keskitymme aiheeseen liikunnan ilon ja lajirakkauden, sekä kilpailullisuuden kannalta.

Haastateltavilta saamme työllemme alan ammattilaisten näkemyksen aiheisiin heidän vahvan tietämyksensä ja kokemuksensa pohjalta. Haastattelu toteutetaan Microsoft Teams -alustalla, jonka kautta nauhoitamme haastattelun litterointia varten. Haastattelun kestoksi olemme arvioineet n. 1h 30 min (1 h-1h 45min). Haastattelut toteutetaan huhtikuun ja toukokuun alkupuolen aikana haastateltavien kanssa sovittuna ajankohtana.

Tutkimuksessa kerättävät tiedot, niiden säilytys ja tuhoaminen:

Tutkimuksesta syntyy tallenne haastattelusta, joka tallentuu tekijöiden oppilaitoksen tarjoamalle Microsoft Teams -alustalle, jossa tunnuksina ovat oppilaitoksen sähköpostiosoitteet. Salasanat ovat vain opinnäytetyön tekijöiden hallussa. Tallenteiden litteroinnit säilytetään oppilaitoksen tarjoamalla salasanasuojatulla Google Drive -alustalla. Kyseiset tallenteet ja litteroinnit tuhoetaan, kun työ on arvioitu. Haastattelua ei käytetä ilman haastateltavan antamaa erillistä lupaa mihinkään muuhun, kuin kyseessä olevaan opinnäytetyöhön. Haastateltavan suostumuksella kyseisen henkilön haastattelun tallenne ja litterointi voidaan säilyttää pidempään, jolloin aineiston käyttötarkoitus, säilytys, käsittely ja tuhoaminen sovitetaan erikseen haastateltavan kanssa. Noudatamme työssämme hyviä tieteellisiä käytäntöjä sekä EU:n tietosuojasetuksia ja Suomen tietosuojalakia

Toivomme, että saamme käyttää opinnäytetyössämme nimeänne, koulutustustaanne ja muita meriittejänne tuomaan lisäarvoa työllemme. Halutessanne osallistumisenne voidaan tehdä myös anonymisti, jolloin työssä mainitaan vain, minkä alan ammattilaista on haastateltu. Mikäli suostutte, että saamme käyttää nimeänne ja muita yllä mainittuja tietoja, sovimme yhdessä erikseen, miten teidät

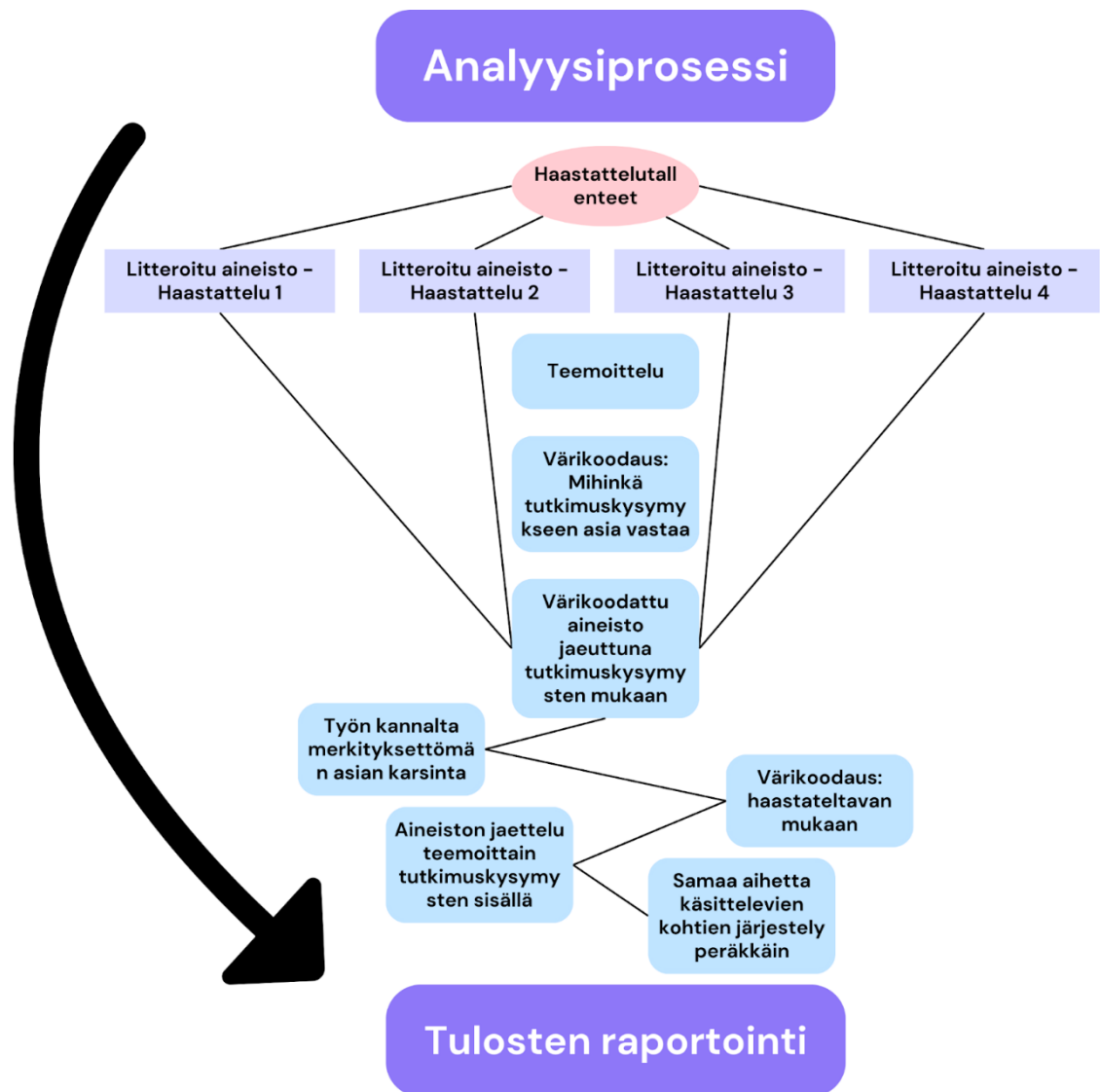
Liite 1 3(5) Tutkimustiedote

työssämme mainitaan. Opinnäytetyön on tarkoitus tulla avoimesti näkyville Theseukseen, jonne haastateltavan tiedot jäävät näkyviin haastateltavan kanssa sovitusti.

Työllä ei ole rahoittajaa eikä työhön liity muitakaan intressiristiriitoja

Osallistumalla haastatteluun vahvistat lukeneesi tiedotteen ja hyväksyt tiedotteessa läpikäytävät asiat sekä alta löytyvän lauseman:
”Osallistun tähän tutkimuksen vapaaehtoisesti. Minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa tutkimuksen vaiheessa syytä ilmoittamatta. Voin myös peruuttaa antamani suostumuksen milloin tahansa ennen tutkimuksen päättymistä. Jos peruutan suostumukseni, siihen asti antamiani tietoja voidaan käyttää edelleen tutkimuksessa, mutta uusia tietoja ei enää käytetä tutkimustarkoituksessa. (Huom! Yhden tutkittavan osuutta jo analysoidusta tai julkaistuista tutkimustuloksista ei voida jälkikäteen poistaa.)”

Liite 2 4(5) Analyysiprosessin kuvaus



Liite 3 5(5) Leikin merkitys



LAPSI - LEIKKI = *ERROR*

(LAPSI MIINUS LEIKKI ON YHTÄ KUIN ERROR)