

LAPSEN SOSIAALISTUMINEN LIIKUNTAAN JA URHEILUUN
Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana

Outi Örn

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Syksy 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän Yliopisto

TIIVISTELMÄ

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Örn, Outi: Lapsen sosiaalistuminen liikuntaan ja urheiluun. Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana

Pro gradu -tutkielma 78 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena perheliikuntalajina lapset ja vanhemmat kokevat suunnistuksen ja mikä on vanhempien merkitys lasten liikuntaan sosiaalistumisessa ja lajivalinnassa. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, mitä tekijöitä suunnistuksessa pidetään tärkeinä sekä mihin ja minkälaisiin valmiuksiin laji kasvattaa.

Tutkimus oli laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusjoukkona oli suunnistusta harrastava kuusihenkinen perhe, joka valikoitui harkinnanvaraisesti. Aineisto kerättiin vanhempien kirjoitelmilla ja saatua aineistoa tarkentavilla haastatteluilla sekä lasten haastatteluilla. Lähestymistapoina tutkimuksessa olivat narratiivisuus ja fenomenologia. Aineistoa käsiteltiin hermeneuttisen kehän menetelmällä. Tutkimuksen teoriaosuus käsitteli lapsen sosiaalistumista liikuntaan ja urheiluun, suunnistusta lajina sekä perheliikuntaa.

Tutkimus osoitti, että suunnistus on kohdeperheelle elämäntapa. Vanhempien harrastaneisuuden myötä lapset ovat kasvaneet lajiin mukaan, eivätkä he edes miellä varsinaisesti aloittaneensa suunnistusta. Perhelajina suunnistus on mitä mainioin, koska samoihin tapahtumiin voivat osallistua kaikenikäiset ja -tasoiset suunnistajat. Vaikka jokaisella on oma kilpailunsa, reissussa ollaan kuitenkin porukalla. Perheenä liikkumisessa parasta onkin perheen yhteinen aika. Suunnistus on opettanut muun muassa vastuullisuutta, nöyryyttä, periksiantamattomuutta, toisten kunnioittamista sekä suunnistusmatkailun myötä Suomi-tietoutta.

Avainsanat: sosialisatio, sosiaalistuminen, perheliikunta, suunnistus, kokemus, kasvat

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 SOSIAALISTUMINEN LIIKUNTAAN JA URHEILUUN	7
2.1 Lasten ja nuorten liikunnan suositukset	8
2.2 Perhe ja kotiympäristö liikuttajana.....	10
2.3 Liikkuva päiväkotiki	13
2.4 Koululiikunta ja liikunta koulussa	14
2.5 Liikuntaa ja yhdessäoloa kavereiden kanssa.....	15
2.6 Urheiluseurat	16
3 PERHELIIKUNTA	20
3.1 Perhe ja vapaa-aika	20
3.2 Perheliikunta ja sen tavoitteet	21
3.3 Perheliikuntaa käytännössä	22
4 SUUNNISTUS LIIKUNTALAJINA.....	24
4.1 Suunnistuksen historiaa.....	25
4.2 Suunnistuksen harrastaminen Suomessa.....	26
4.3 Suunnistustapahtumat	27
4.3.1 Kuntosuunnistus.....	27
4.3.2 Kilpailut	28
4.3.3 Rastiviikot	29
4.3.4 Lasten ja nuorten tapahtumat	30
4.4 Suunnistus koko perheen harrastuksena.....	31
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	32
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	32
5.2 Tutkimus laadullisena tapaustutkimuksena.....	32
5.2.1 Narratiivisuus	33

5.2.2 Fenomenologia ja hermeneuttinen kehä.....	34
5.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	35
5.3.1 Kirjoitelma vanhemmilta	36
5.3.2 Haastattelu lapsilta ja vanhemmilta	36
5.4 Aineiston käsittely.....	39
5.5 Tutkimuksen luotettavuus	40
6 TULOKSET - SUUNNISTUS LASTEN JA VANHEMPIEN KOKEMANA	43
6.1 Liikunnallinen elämäntapa – kärkenä suunnistus	43
6.1.1 Perheenjäsenten suunnistustausta	44
6.1.2 Perheliikuntaa parhaimmillaan.....	48
6.1.3 Rastiviikot yhteisöllisyyttä luomassa.....	52
6.1.4 Lajiperhe	54
6.2 Suunnistus elämän opettajana	55
6.2.1 Kokemuksia suunnistuksesta	56
6.2.2 Suunnistuksen kasvatuksellinen merkitys.....	58
6.2.3 Parasta perheliikunnassa	60
7 POHDINTA	63
7.1 Luotettavuuden tarkastelua	63
7.2 Päätulosten arviointia	64
7.3 Lopuksi.....	68
LÄHTEET.....	69
LIITTEET	77

1 JOHDANTO

Lapset ja nuoret eivät nyky-yhteiskunnassa liiku enää riittävästi. Varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole tutkimusten (esim. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b) mukaan vähentynyt, mutta arkiliikunta ja sen kautta fyysinen aktiivisuus on. Viihdemedian parissa vietetty ruutuaika on lisääntynyt selvästi ja yhä nuoremmat lapset viettävät ruudun ääressä aikaa päivittäin (Mäki ym. 2010). Nämä seikat yhdessä ovat aikaansaaneet sen, että huonokuntoisten ja ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on lisääntynyt.

Malli pienen lapsen liikunnallisuuteen tulee monelta taholta. Merkittävin liikuntaan sosiaalistava tekijä lapsen varhaisvuosina on perhe. Lähipiirin elintavat, kiinnostuksen kohteet ja harrastukset muokkaavat lapsen omaa ajatusmaailmaa samaan suuntaan perheenjäsenten kanssa. (Zimmer 2001, 88–89.) Perheen yhteinen aika voi vanhempien pitkien työpäivien takia olla vähäistä, mutta vuoden 2011 Perhebarometrin (Miettinen & Rotkirch 2012, 93, 127) mukaan liikenevä vapaa-aika halutaan yhä enemmän käyttää perheen parissa. Myös aikaa liikuntaan haluttaisiin enemmän. Hyvä yhdistelmä liikunnan lisäämiseen ja perheen yhteiseen aikaan onkin perheliikunta.

Suunnistusta pidetään yleisesti hyvänä perheliikuntalajina. Retkeilyn on todettu olevan suosituimpien perheliikuntalajien kärkipäässä (Paaanen 2001, 60), joten miksei luontoliikuntaa harrastaisi kartan kanssakin. Myös kilpailumielessä suunnistusta harrastavat pystyvät osallistumaan samoihin tapahtumiin koko perheen voimin. Ei ole poikkeuksellista, että samassa tapahtumassa on perheestä mukana jopa kolme sukupolvea. (Savolainen, Lakanen & Hernelahti 2009, 122.)

Suunnistusta on liikuntatieteissä tutkittu kohtalaisen paljon. Tutkimukset ovat kuitenkin suuntautuneet enimmäkseen lajikohtaisiin taitoihin sekä suunnistajien fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin (Suomen Suunnistusliitto 2011, 37–38). Sosiaalista toimintaa käsitteleviä tutkimuksia suunnistuksesta ei ole juuri ollenkaan ja perheliikuntaa käsitteleviäkin varsin vähän.

Liikunnan opettajana olen huomannut miten erilaisia asenteita oppilailta on liikuntaa kohtaan. Asenteet ovat voineet syntyä varhaisessa koululiikunnassa, mutta suurin vaikuttaja lienee kuitenkin kotoa saatu malli ja perheen suhtautuminen liikuntaan. Liikunnan ammattilaisena tiedän, kuinka tärkeää liikunta ihmisille on. Pienen lapsen äitinä olen omakohtaisesti havainnut, kuinka paljon myönteisiä vaikutuksia liikunta voi tuottaa jo lapsesta saakka. Suunnistuksen harrastajana olen pistänyt merkille ja itsekin jo omakohtaisesti todennut, kuinka lapset kulkevat luonnollisesti mukana kisoissa ja muissa suunnistustapahtumissa. Näiden tekijöiden perusteella kiinnostuin tutkimaan, onko suunnistus oikeasti hyvä perheliikuntalaji ja miten lapsi sosiaalistuu liikuntaan, tässä tapauksessa suunnistukseen.

Meidän perheessämme suunnistusharrastuksen aloitti isosisko serkkujemme innoittamana. Äiti ja minä seurasimme perässä muutama vuosi myöhemmin. Äiti siksi, että kuntorasteilla seisoskelun ja lasta metsästä odottelun sijaan hän saattoi itsekin harrastaa liikuntaa. Minä siksi, että laji tuntui mielenkiintoiselta ja laiskalle lenkkeilijälle metsässä juokseminen oli mukavaa vaihtelua. Olin aloittaessani siis sen ikäinen, että lähdin mukaan omasta aloitteestani ja suunnistus oli yksi laji muiden urheiluharrastusten joukossa.

Vaikka olen ollut suunnistuksen parissa neljännesvuosisadan, en ole kokenut lajiin kasvamista pienestä pitäen. En ole ollut muksulassa, kiertänyt siimarirataa, enkä viettänyt lapsuuden lomia rastiviikoilla. Laji ei lapsuudessani ollut koko perheen harrastus, eikä hallinnut elämää, vaikka tärkeä harrastus olikin. Suunnistuksesta tuli isompi osa elämää vasta, kun tapasin mieheni. Hän oli intohimoinen suunnistaja ja myöhemmin hänen päätyönsäkin löytyi lajin parista. Olen huomannut, että suunnistus on mukana myös 3-vuotiaan lapsemme arjessa. Hän ryhtyy omatoimisesti suunnistamaan ympäri kotia, välillä pyytäen kartan ja kompassin, välillä ei tarvitse niitäkään. Touhu on siis leikki muiden joukossa.

Lapsuudenperheessäni suunnistus ei ollut mukana varhaislapsuudestani asti, mutta monen perheen kohdalla tilanne on toinen. On kovin yleistä, että suunnistusta harrastavat molemmat vanhemmat. Usein lapset kulkevat mukana vauvaiästä asti ja kasvavat lajikkulttuuriin mukaan.

2 SOSIAALISTUMINEN LIIKUNTAAN JA URHEILUUN

Sosiaalisuudella tarkoitetaan yksilön suhdetta muihin yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin. Puhuttaessa sopeutumisesta yhteiskuntaan eli vallitsevien normien, arvojen ja käyttäytymismallien omaksumisesta käytetään termiä sosialisatio. Sosialisatiosta voidaan vielä erottaa sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen. Sosiaalistamisessa yksilön toimintaa ohjataan ulkopuolelta, eli esimerkiksi varhaislapsuudessa vanhempien taholta. Silloin, kun yksilö oman aktiivisen toimintansa kautta oppii yhteiskunnan tavat, puhutaan sosiaalistumisesta. (Telama 2000, 60.)

Liikuntaa pidetään merkittävänä sosiaalistumisympäristönä, koska liikunnan katsotaan olevan tärkeä elämysten ja kokemusten lähde. Liikunta on usein sosiaalista toimintaa ja siksi ihmisille tärkeää. Myös muun muassa yksilön minäkäsitykseen ja elämäntapoihin on liikunnalla pysyviä vaikutuksia. (Telama 2000, 58–59.) Usein sosialisatioprosessin katsotaan kattavan vain ensimmäiset ikävuodet, mutta toisen käsityksen mukaan sosiaalistumista tapahtuu koko yksilön elämänkaaren ajan ja mahdollista on sekin, että nuoremmat sukupolvet sosiaalistavat vanhempia. Pysyvimmät ja voimakkaimmat arvot opitaan toki juuri lapsuuden aikana. (Eskola 1995, 6.) Telaman (2000, 60) mukaan merkittävimpänä vaikuttimena lapsuudessa on lähiympäristö eli perhe, kaveripiiri ja koulu. Lähipiiriin voidaan lukea myös päivähoito, koska usein lapsi on päiväkodissa tai perhepäivähoidossa jo ensimmäisen ikävuoden jälkeen. Muita liikuntaan sosiaalistavia tekijöitä ovat muun muassa urheiluseurat ja muut liikunnan kansalaisjärjestöt sekä media. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Lapsiliikunnan määrittäjätahot (mukaiillen Itkonen 2012).

Liikuntasuhde. Liikunta voidaan nähdä sosiaalisena maailmana, johon jokainen yksilö suhtautuu ja asennoituu tietyllä, elämän aikana vaihtelevalla tavalla. Tähän liikuntasuhteeseen kuuluvat Kosken (2004, 195) mukaan omakohtainen liikunta-aktiivisuus, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. Liikunta-aktiivisuus kattaa yksilön liikuntaan ja liikkumiseen liittyvän toiminnan, kuten liikunta-harrastukset ja arkiliikunnan. Penkkiurheilijan kiinnostus suuntautuu liikunnan ja urheilun seuraamiseen tapahtumissa ja tiedotusvälineistä, mutta myös tietokonepelien ja pelikonsolien urheilupelien pelaamiseen. Liikunnan tuottajat tarjoavat ja järjestävät muille liikuntamahdollisuuksia. Tuottajia ovat muun muassa urheiluseuratoimijat ja liikunnan ammattilaiset, mutta myös vanhemmat, jotka tarjoavat lapsilleen liikunnallisia toimintoja. Sportisointi voidaan nähdä eräänlaisena liikunnallisuuteen liittyvänä kuluttamisena, mikä ei kuitenkaan liity varsinaisesti liikuntaan. Tällaista kuluttamista ovat muun muassa sporttinen vaateus ja urheiluautot. Liikuntaan liittymättömien asioiden, kuten saunomisen tai sääskien tappamisen kilpailullistaminen katsotaan myös sportisoinniksi. (Koski 2004, 190–195.)

2.1 Lasten ja nuorten liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 9) mukaan lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Fyysinen kuormitus kehittää lapsen lihasvoimaa ja luustoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Liikkuminen kehittää myös tar-

peellisiä motorisia perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. (Tuomi 2009, 6.) Normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen lisäksi lapsen päivittäisellä liikunnalla edistetään liikunnallisen elämäntavan omaksumista, millä on suuri merkitys koko elämänkaaren ajan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) on laadittu turvaamaan varhaislapsuuden riittävä liikunnan määrä ja laatu sekä edistämään oppimista ja hyvinvointia. Nyky yhteiskunnassa jo alle kouluikäiset lapset viettävät päivittäin aikaa tietokoneen ja konsolipelien ääressä ja katsovat runsaasti televisiota. Tähän viihdemediaan käytetty aika eli ruutu-aika on pois ulkoleikeistä ja luonnollisesta liikkumisesta, eikä lapsi saa tällöin riittävää määrää liikuntaa. Tämä taas aiheuttaa normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen vaarantumista.

Alle kouluikäisten lasten ruutuajasta ei ole kansallisia suosituksia, mutta kouluikäisiä koskevien suositusten mukaan ruutu-aika tulisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 24). Lasten terveyttä käsittelevässä LATE-tutkimuksessa todettiin, että 3 % kolmevuotiaista ja 6 % viisivuotiaista lapsista kulutti ruudun ääressä yli kaksi tuntia arkipäivisin. Viikonloppuisin lukemat olivat selvästi korkeammat. Kouluikäisiä tarkasteltaessa kahden tunnin ruutu-aika ylittyi arkisin viidellä prosentilla ekaluokkalaisista ja noin 40 prosentilla viidesluokkalaisista. Myös näissä ikäryhmissä viikonloppujen ruutu-aika oli huomattavasti arkipäiviä pidempi. (Mäki ym. 2010.)

Vaikka varsinainen liikunnan harrastaminen ei tutkimusten (esim. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b) mukaan olekaan vähentynyt, niin luontainen fyysinen aktiivisuus on heikentynyt. Arki- ja hyötyliikunta on vähentynyt ja liikunta on muuttunut tiettyinä aikoina tapahtuvaksi lajien harjoitteluksi. Lisäksi lähes kymmenes osa lapsista ja nuorisista ei harrasta liikuntaa juuri ollenkaan. Luontaisen liikkumisen vähenemisen takia lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin ennen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b.) Fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008) on luotu terveysliikunnan näkökulmasta turvaamaan kouluikäisten eli 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä ja laatu. Suositusten mukaan kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin vähintään 1–2

tuntia monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. 7–12-vuotiaiden suositeltu liikunnan määrä on 1,5–2 tuntia ja 13–18-vuotiaiden 1–1,5 tuntia päivässä.

2.2 Perhe ja kotiympäristö liikuttajana

Jotta lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä, on hyvä tietää, mitkä asiat liikuntaan sosiaalistumista edesauttavat (Lehmuskallio 2011). Ensimmäisinä ikävuosina merkittävin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä on perhe. Myös liikuntaan sosiaalistumisessa tärkeintä on perheeltä eli vanhemmilta ja sisaruksilta saatu malli varhaislapsuudessa. Perhe omalla toiminnallaan, kuten harrastuksillaan, muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja liikuntaan antamalla esimerkkiä. Virikkeellisen elinympäristön luominen sekä salliva ja kannustava asenne taas tukevat lapsen liikunnallista kehitystä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Zimmer 2001, 88.)

Lapsen liikuntasuhteen muodostumisessa merkittävässä roolissa on vanhempien liikuntasuhde, koska lapsi aistii nopeasti liikunnan merkityksen vanhemmilleen. Vanhemmat voivat tarjota lapsilleen virikkeitä hankkimalla liikuntavälineitä, käymällä yhdessä seuraamassa liikunta- ja urheilutapahtumia sekä vieraillemalla erilaisissa liikuntapaikoissa itse liikkumassa. (Koski 2004, 195.) Vanhempien tulee olla tarkkoina siinä, millaisena mallina he lapsilleen näyttävät ja millaista urheilun ja liikunnan kuvaa he haluavat välittää. Tutkimuksia en aiheesta löytänyt, mutta uskoisin, että jääkiekon ja jalkapallon katsomoväkivalta, tappelut jääkiekko-otteluissa sekä alkoholin mukanaolo urheilutapahtumissa vaikuttavat helposti kielteisesti lapsen käsitykseen terveestä urheilusta. Myös yli-innokkaiden vanhempien käyttäytyminen lapsen pelikentän laidalla voi antaa väärää informaatiota lapselle. Lämsän (2009, 32) mukaan vanhempien liian aktiivinen kannustus voi tuntua lapsesta jopa painostukselta, mikä voi johtaa liikaan stressiin ja liikuntauinnostuksen hiipumiseen. Myös Rashotte (2006) muistuttaa, että pakottaminen ja liialliset vaatimukset eivät johda pysyvään sosiaalistumiseen. Ongelmia voi syntyä myös silloin, kun lapsi innostuu liikunnasta ja urheilusta tosissaan ja osoittaa ominaisuuksia vaikka kilpaurheilijaksi. Vanhempien motiivit lapsen urheiluun voivat tällöin muuttua ja urheilu katsotaan lapsen velvollisuudeksi, eikä vapaaehtoisuuteen perustuvaksi vapaa-ajan toiminnaksi. (Soini 2011, 119–120.)

Vanhempien vaikutus lasten liikunnallisuuden kehittymiseen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Welk, Wood ja Morris (2003) tutkivat vanhempien liikunnallisuuden vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntakiinnostukseen. Suoriksi vaikuttimiksi luettiin vanhempien luomat mahdollisuudet lasten liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Epäsuoria taas olivat vanhempien omat asenteet liikuntaa kohtaan ja heidän oma liikunnallisuutensa eli vanhempien roolimalli (Kuva 2). Tulosten mukaan vanhempien osoittama hyväksyntä ja tuki olivat tärkeitä vaikuttimia lapsen liikuntakiinnostukseen ja liikuntaan osallistumiseen. Vanhemmat saattoivat osoittaa kiinnostuksensa lastensa liikuntaan olemalla mukana liikuntaharrastuksen järjestämisessä tai järjestämällä omatoimista liikuntaa esimerkiksi hankkimalla liikuntavälineitä tai pelailemalla lasten kanssa. Tutkimus osoitti myös, että liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat olivat aktiivisempia liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa kuin liikunnallisesti passiiviset vanhemmat. (Welk, Wood & Morris 2003.)



Kuva 2. Vanhemman roolimalli on merkittävä tekijä lapsen sosiaalistumisessa liikuntaan. Outi Örn 2009.

Vanhempien rooli lapsen varsinaisessa liikunta- tai urheiluharrastuksessa on kolminainen. Vanhemmat mahdollistavat harrastamisen muun muassa kustantamalla ja kuljetta-

malla sekä osallistumalla harrastuksen käytännön organisointiin. Tulkitsijana vanhemmat auttavat lasta käsittelemään liikunnasta saatuja kokemuksia ja roolimallina tarjoavat suoranaista esimerkkiä oikeasta käyttäytymisestä erilaisissa tilanteissa. (Lämsä 2009, 32.) Harrastuksiin kuljettaminen on usein välttämättömyys, mutta joissain tapauksissa vain vanhempien yliorganisointia. Lapsi oppisi omatoimisuuteen, jos hän kulkisi lyhyitä matkoja esimerkiksi pyörällä tai käyttäisi julkisia kulkuneuvoja. (Laakso 1994, 18–21.) Yhteiset harrastusmatkat voivat kuitenkin joskus olla perheen tai vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa, jolloin kuljettamisen ei voida katsoa olevan pelkästään ajamista paikasta toiseen (Soini 2011, 121).

Lehmuskallio (2011) kartoitti tutkimuksessaan tahoja, jotka lasten ja nuorten mielestä vaikuttivat heidän liikuntakiinnostukseensa. 5.-luokkalaisilla merkittävimmät tahot olivat vanhemmat, ohjaajat/valmentajat sekä kaverit. 9.-luokkalaisilla selkeästi merkittävimpiin rooliin nousivat kaverit – ohjaajien/valmentajien sekä vanhempien merkitys jäi jo vähäisemmäksi. Tästä voimme päätellä, että mitä varhaisemmassa sosialisoinnin vaiheessa lapsi on, sitä merkittävämpi on vanhempien merkitys sosiaalistajana. Lehmuskallion tutkimuksessa sisarusten merkitys liikuntaan sosiaalistumisessa jäi vähäiseksi, johon tuen todennäköisesti vastaajien iästä. Partridge, Brustadin ja Stellinon (2008, 284–285) mukaan vertaisten kanssa toimiminen lisää lapsen luottamusta siihen, että itsekin kykenee vastaaviin suorituksiin. Vahvinta vertaismalli on pienen ikäeron omaavilla, samaa sukupuolta olevilla sisaruksilla.

Lasten liikunnan ei aina tarvitse olla varsinaista liikuntaa. Liikunnallisten taitojen merkittävimpiä oppimistilanteita ovat lasten omatoimiset tutkivat toiminnot ja leikit (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12). Leikin avulla lapsi oppii tuntemaan itseään, ymmärtämään maailmaa ja toimiaan sosiaalisesti muiden kanssa. Lapselle tärkeintä leikissä on mielihyvän kokeminen. Toiminnalliset leikit ovat tärkeitä lapsen motorisen kehityksen kannalta, mutta tärkeintä niissä on lapsen kokema ilo, kun hän havaitsee itsessään uusia kykyjä. (Zimmer 2001, 69–71.) Aikuinen saattaa tahtomattaan rajoittaa lapsen luovuutta ja omatoimista kokeilua tuputtamalla liian valmiita toimintamalleja. Yhteisissä leikeissä on tärkeää, että vanhempi antaa lapselle mahdollisuuden mielipiteeseen. (Zimmer 2001, 92.)

2.3 Liikkuva päiväkot

Lapsen ollessa päivähoitossa ei ole samantekevää, mitä päiväkodissa tai perhepäivähoitossa tehdään. Varhaislapsuus on merkittävintä aikaa lapsen kehityksessä ja päivähoitossa lapsi viettää ison osan päivästä. Perheen ohella myös päivähoito muokkaa lapsen asennoitumista omaan kehoon ja liikunnalliseen käyttäytymiseen. Päivähoidon vahvuutena on muiden lasten läsnäolo. Lapselle tarjoutuu mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ikätovereiden kanssa ja päivähoitopaikka tarjoaa kodista poikkeavia virikkeitä uuden oppimiseen. Valitettavasti hoitopaikoilla ei tilojen, välineiden tai henkilöstön ammattitaidon puitteissa ole aina tarjota riittävästi tai riittävän laadukasta liikunnallista toimintaa. (Zimmer 2001, 103.)

Päivähoidon toimintaa ohjaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) eli Vasu, jonka perustavoitteena on muun muassa ohjata kasvatuksen sisällöllistä kehittämistä. Vasun tavoitteiden toteutumiseksi liikunnan osalta on kehitetty Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), jotka antavat yksityiskohtaista ohjausta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen turvaamiseksi fyysisen toiminnan kautta. Päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta on viime vuosina tutkittu paljonkin (Iivonen 2008; Paakkinen 2012; Seppälä 2011; Tuomisto 2003). Tutkimukset ovat keskittyneet kartoittamaan fyysisen toiminnan merkitystä lapsen hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Päivähoitossa tapahtuvan liikunnan varsinaista sosiaalistavaa vaikutusta on tutkittu vähemmän. On kuitenkin selvää, että päivähoitolla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen elintottumuksiin ja täten myös liikunnallisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden merkitys päivähoitossa on suurempi, jos liikunta ei kotona ole merkittävässä roolissa, eikä lasta siihen kannusteta. (Zimmer 2001, 103.)

Paakkinen (2012) toteaa tutkimuksessaan, että suurin osa lasten ajasta päivähoitossa on inaktiivista eli toiminta tapahtuu istuen tai seisten. Ulkoleikit ovat luonnollisesti vauhdikkaampia, johtuen siitä, että ulkona on enemmän tilaa liikkua. Sisätiloissa liikkuminen on rajoitetumpaa ja esimerkiksi juokseminen on sisällä kiellettyä. Mielenkiintoinen havainto tutkimuksessa oli, että ohjatut liikuntatuokioidet sisälsivät vähemmän fyysistä aktiivisuutta kuin vapaa leikki. Ohjattu liikunta sisälsi paljon oman vuoron odottelua, mikä vähensi varsinaiseen toimintaan käytettyä aikaa. Liikunta-aktiivisuutta tulisikin

lisätä pienillä keinoilla vapaan leikin yhteyteen, esimerkiksi erilaisilla liikuntavälineillä. (Paakkinen 2012, 52–53.) Koska varsinaisen liikuntakasvatuksen sisällyttäminen päivähoidon päivittäiseen arkeen on vaikeaa, tulisi fyysiseen aktiivisuuteen kannustaa ympäristön muokkaamisella liikkumiselle suotuisaksi (Zimmer 2001, 104; Karvonen ym. 2003, 97).

2.4 Koululiikunta ja liikunta koulussa

Koululiikunnan tarkoitus on kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sellaisten tietojen, taitojen ja kokemusten antamista, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja liikunnan omaehtoista harrastamista ja sitä kautta fyysisen hyvinvoinnin edistämistä. Liikunnan avulla kasvattamiseen kuuluu yhteistyötaitojen kehittyminen ja ryhmän jäsenenä toimiminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Koska moni nuori liikkuu vapaa-ajalla hyvin vähän tai ei ollenkaan, koululiikunnan tarjoama viikoittainen parituntinen liikunta-annos ei riitä toteuttamaan suositusten mukaista liikuntamäärää. Koulu voi omalla toiminnallaan kannustaa liikkumisen lisäämiseen muun muassa järjestämällä kerhoja, valinnaisliikuntaa ja välituntitoimintaa. Tärkein tekijä olisi kuitenkin liikuntamyönteisyyden edistäminen ja sitä kautta nuorten asenteisiin vaikuttaminen. Tavoittaahan koulu kaikki kouluikäiset riippumatta heidän terveydestään, liikunta-aktiivisuudestaan tai liikuntamotivaatiostaan. Koulun liikuntakulttuurin edistäminen vaatii toimia koulun johdolta, opettajilta, muulta henkilökunnalta sekä kunnan päättäjiltä. Kaikessa toiminnassa, ei pelkästään liikuntatunneilla, tulisi näkyä liikuntamyönteisyys ja kannustus aktiiviseen toimintaan. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 33–41.)

Vuonna 2010 pilottivaiheella käynnistynyt Liikkuva koulu -ohjelma on valtakunnallinen hanke, jolla pyritään lisäämään koululaisten päivittäistä liikuntaa ja saamaan liikunnan määrä suositusten tasolle. Pilottikouluissa huomattiin, että liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana vaatii koulun toimintakulttuurin muutosta ja koko henkilöstön mukana oloa hankkeen takana. Uusien toimintatapojen on oltava osa koulupäivän arkea,

eikä muutaman henkilön työpanoksella saada aikaan riittävää muutosta. Sen lisäksi, että suositusten mukainen liikunnan määrä täyttyy jo koulupäivän aikana, voi ohjelmalla olla muitakin etuja. Liikunnallisuus koulussa voi antaa oppilaalle kipinän vapaa-ajan liikuntaharrastukseen ja ohjata lasta liikunnallisempaan elämäntapaan. (Aira 2012, 8.) Koulujen avuksi pyritään saamaan paikallisia liikunnan kanssa tekemisissä olevia tahoja, kuten urheiluseuroja ja järjestöjä. Hyöty on parhaimmillaan molemminpuolista. Seurat voivat saada uusia harrastajia, kun ne käyvät esittelemässä toimintaansa kouluissa. (Liikkuva koulu).

Varsinainen koululiikunta on kuitenkin edelleen merkittävässä roolissa liikkumisen edistäjänä – tai ehkäisijänä. Hyvin toteutettuna se antaa oppilaille elämyksiä, jotka vaikuttavat liikuntakiinnostukseen myös vapaa-ajalla. (Lehmuskallio 2011). Myönteisiä liikuntakokemuksia mahdollistaa kannustava, motivoiva ja oppilaat huomioon ottava liikunnan opettaja. Koululiikunnasta oppilaat kokevat myös saavansa vinkkejä vapaa-ajan liikuntaan. (Niemelä & Niemelä 2012, 57, 65.) Opettajan tietämys paikallisesta liikunta- ja urheilutarjonnasta on tärkeää, jotta hän voi ohjata lapsia harrastusten pariin. Koululiikunnan merkitys liikuntaharrastuksen aloittamiseen korostuu silloin, kun liikuntaan sosiaalistaminen on vanhempien taholta vähäistä, mutta heidän asenteensa myönteinen. Tällöin innostus liikuntaan tulee lapsen taholta ja vanhemmat kannustavat harrastamaan. (Takalo 2004, 84–86.)

2.5 Liikuntaa ja yhdessäoloa kavereiden kanssa

Monissa tutkimuksissa kavereiden on todettu olevan merkittävimpiä liikuntakiinnostuksen lisääjiä (Hietanen & Kauppila 2007; Jago ym. 2011; Lehmuskallio 2011). Kuten katsauksessa aiemmin mainitaan, vanhemmat menettävät merkitystään lasten varttumisen myötä. Lehmuskallion (2011) tutkimuksen mukaan kavereiden vaikutus sen sijaan oli lähes yhtä vahvaa molemmissa kohderyhmissä, eli 5.- ja 9.-luokkalaisilla, kuten myös molemmilla sukupuolilla. Lehmuskallio pohtii, kumpi tulee ensin, oma liikuntakiinnostus vai kaverit. Eli tulevatko kaverit liikuntaharrastuksen parista, jolloin syy aloittaa harrastus on todennäköisesti jokin muu kuin kaverit. Vai saavatko liikunnalliset kaverit lapsen oman liikuntakiinnostuksen heräämään ja sitä kautta lapsen lähtemään harrastukseen mukaan. Jälkimmäistä vaihtoehtoa tukee sosiaalisen vaikuttamisen teoria,

jonka mukaan yksilö muokkaa käyttäytymistään vuorovaikutuksessa itseään kiinnostavien tai asiantuntevien osapuolten kanssa (Rashotte 2006). Sen sijaan liikuntaan jo varhaislapsuudessa sosiaalistuneet ja liikunnallisia harrastuksia omaavat lapset todennäköisesti löytävät kavereita harrastuksen parista, ja kaverit ovat yksi syy liikuntakiinnostuksen säilymiseen (Lehmuskallio 2011).

Aihetta on tutkittu paljon myös kansainvälisesti. Muun muassa kouluikäisille 10–11-vuotiaille englantilaislapsille suoritettu tutkimus osoitti, että kaveripiirillä on vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Tärkeitä vaikuttimia ovat kavereiden esimerkki ja kannustus. Liikuntaharrastuksen pysyvyyteen taas vaikuttaa yhdessä tapahtuvasta toiminnasta saatu ilo. (Jago ym. 2011, 5–6.) Sipilä (2005) on pro gradu-tutkimuksessaan selvittänyt 14–16-vuotiaiden nuorten kokemuksia suunnistusharrastuksen parissa. Moni nuori oli aloittanut harrastuksen suunnistuskoulussa kaverin innoittamana varhaisessa kouluiässä. Harrastuksen jatkumiseen suunnistuskaverit vaikuttivat myös merkittävästi, jollekin kaverit olivat jopa harrastamisen ehto. Haastatellut nuoret eivät kaivanneet kavereita suorituksen aikana, koska laji on vahvasti yksilölaji. Kavereiden merkitys korostui yhteisenä ajanviettona kilpailuissa ja leireillä. (Sipilä 2005, 45–49.) Hietasen ja Kauppilan (2007) tutkimuksessa kartoitettiin liikunnanopiskelijoiden omia harrastusmotiveja. Myös tässä tutkimuksessa kavereilla oli suurin merkitys liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Seuraavina tekijöinä olivat isän liikuntaharrastus sekä koululiikunta. Joukkuelajien harrastajille kaverit olivat olleet merkittävämpi tekijä harrastuksen aloittamiselle kuin yksilölajien harrastajille. (Hietanen & Kauppila 2007, 69–74.) Edellä mainitut tutkimukset vahvistavat Rashotten (2006) sosiaalisen vaikuttamisen teoriaa, eli lapsi lähtee harrastuksen pariin useimmiten kavereiden innoittamana. Harrastuksen pysyvyyteen taas vaikuttavat mukana olevat kaverit. Näin ollen Lehmuskallion pohtimat vaihtoehdot ovat molemmat äärimmäisen tärkeitä liikuntaan sosiaalistumisessa.

2.6 Urheiluseurat

Neljän vuoden välein toteutettava Kansallinen liikuntatutkimus kerää tietoa lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta. Tuoreimman tutkimuksen mukaan 43 prosenttia 3–18-vuotiaista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Osuus on noussut reilusti viidentoista vuoden takaisesta tilanteesta, mutta vain hieman tällä vuosituhanella. Omatoiminen

liikkuminen on 2000-luvulla vähentynyt, mutta koska liikunnan harrastajat eivät ole vähentyneet, liikkuu iso osa lapsista ja nuorista jossain muualla. Pienimpien lasten kohdalla tämä ”joku muu taho” voi olla esimerkiksi päiväkotia, seurakunta tai partio, mutta nuorilla se on yhä useammin yksityinen kuntosali, tanssikoulu tai muu vastaava liikuntapalvelujen tuottaja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b.) Tässä tutkimuksessa puhutaan yleisesti urheiluseurasta, mutta se kattaa kaikki ohjatun liikunnan tuottajat.

Urheiluseuratoiminta on kasvatuksellista toimintaa parhaimmillaan. Vaikka harjoitusten pääpaino on tavallisesti itse lajin harjoittamisessa tai siinä vaadittavien ominaisuuksien parantamisessa, tulee mukana paljon muutakin pääomaa. Liikkumisen ohessa käsiteltäviä teemoja voivat olla toisten kunnioittaminen, vastuuntunto, sääntöjen kunnioittaminen ja omatoimisuus. Lisäksi esimerkiksi leirien ja kilpailumatkojen yhteydessä tai omina kokonaisuuksinaan voidaan käsitellä päihteiden käyttöä, terveellisiä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja. Valmentajan tai ohjaajan rooli onkin erityisen tärkeä esimerkin näyttäjänä. Jos valmentaja tulee ruokailemaan hattu päässä, on perässä kaksikymmentä lippispäistä junioria. Yhteisistä pelisäännöistä sopiminen ja niihin sitoutuminen on tärkeää. Olennaista pelisääntökeskustelussa on antaa puheenvuoro kaikille osapuolille, eli lapsille ja nuorille itselleen, heidän vanhemmilleen sekä ryhmän vastuuhenkilöille. Tällöin jokainen taho saa ilmaista mielipiteensä, eivätkä toimintaperiaatteet tule vain ylhäältä päin. (Koski 2008, 309–311.)

Honkonen ja Suoranta (1999) kirjoittavat joukkueurheilun junioritoiminnasta, mutta aiheita voidaan soveltaa myös yksilölajien seuratoimintaan. He erottelevat neljä erilaista puhetapaa, joilla nuorten organisoitua urheilutoimintaa määritellään. Puhetavat ovat tehovalmennuspuhe, sosialisatiopuhe, hauskuuspuhe ja terveyspuhe. Tehovalmennuspuheessa lapsia ja nuoria kasvatetaan yksinkertaisesti huippu-urheilijoiksi. Sellaiset juniorit, joilla ei ole resursseja huipulle saavat kyllä harrastaa, mutta huippuseuroihin heillä ei ole asiaa. Yhteiskunnallisesti merkittäviä ovat sosialisatiopuhe ja terveyspuhe. Sosialisatiopuheessa korostuu urheilevien nuorten kasvattaminen kunnon kansalaisiksi, esimerkiksi käyttäytymisnormien omaksumisen ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppimisen kautta. Tässä puhettavassa seuratoiminta tukee kodin ja koulun tehtävää nuoren kasvuprosessissa yhteiskunnan jäseneksi. Terveyspuheessa korostetaan liikunnan vaikutusta nuoren urheilijan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa.

Kasvatuksen näkökulmasta terveystieteessä tuodaan esiin liikunnallisen ja terveen elämäntavan omaksuminen. Hauskuuspuheessa nuorten urheilun tulee olla iloista ja rentoa ja tarjota elämyksiä harrastajilleen. Tämän puheeseen mukaan vanhemmat eivät ole pelkästään kustantajia, kuljettajia ja kannustajia, vaan he voivat olla toiminnassa mukana muulla tavalla ja pitää myös hauskaa. Hauskuuspuheen mukaan nuorten urheilu ei ole pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa, vaan tarkoitus on olla kivaa juuri nyt. Lähes kaikkien puheiden välillä on selkeä ristiriita, joten on selvää, että seuratoiminnan toteutus ei ole yksiselitteistä. On myös muistettava, että käytännön toiminta harvoin on niin mustavalkoista, kuin puheet antavat ymmärtää. (Honkonen & Suoranta 1999, 8–13.)

Oleellista lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa on harrastajan sisäinen motivaatio. Pienellä lapsella se on lähes synnynnäistä, mutta vanhempana sisäinen motivaatio voi heiketä ulkoisten tekijöiden, kuten menestymisen paineiden, häviämisen pelon ja muihin vertailun takia. Valmentajan ja ohjaajan keskeinen tehtävä onkin kehittää lasten sisäistä motivaatiota luomalla harrastukseen myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Sisäisen motivaation muodostumisessa keskeisiä tekijöitä ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että lapsi kokee pystyvänsä vaikuttamaan harrastamiseensa ja sen sisältöön. Koettu pätevyys on uskoa omiin kykyihin ja se voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuteen. Lasten liikunnan harrastamisen ja taitojen oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on merkittävämpää, koska pätevyyden tunne tulee omista suorituksista, eikä olemalla muita parempi. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan lapsen tunnetta siitä, että hän kuuluu kiinteästi samanhenkiseen ryhmään. (Jaakkola 2009, 333–334.)

Ohjaaja voi vahvistaa lapsen autonomiaa antamalla ohjeistuksen jälkeen lasten itse suorittaa tehtäviä ja vain ohjalla kommentoiden, kysellen ja kuunnellen, jolloin lapsi pääsee toteuttamaan itseään ja innostus säilyy (Ranto 1999, 80). Etenkin lasten liikunnassa on tärkeää, että kilpailua ei korosteta liikaa, vaikka se onkin luonnollinen osa-alue. Ohjaajan on luotava sellainen motivaatioilmasto eli ilmapiiri, jossa tuetaan lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaan. Tällaisessa ilmapiirissä virheet ja epäonnistumiset ovat sallittuja ja lopputuloksilla ei ole merkitystä. Ryhmässä liikkuminen ja harjoittelu edesauttava-

taitojen oppimista vertaismallin ansiosta ja liikunta on mielekästä sosiaalista toimintaa.
(Jaakkola 2009, 334–335.)

3 PERHELIIKUNTA

Kuten aiempana on todettu, on perhe lapsen varhaisvuosina merkittävä liikuntaan sosiaalistava tekijä. Perhe muokkaa lapsen asenteita omalla esimerkillään ja toiminnallaan. Sosiaalistumista käsitellessäni en avannut perheen määritelmää sen tarkemmin, vaan puhuin arkiajattelun mukaan vanhemmista ja sisaruksista. On kuitenkin tarpeellista määritellä perhettä tarkemmin, koska perhe voidaan käsittää monella eri tavalla.

3.1 Perhe ja vapaa-aika

Perheen määrittely ei ole perheiden moninaisuuden vuoksi kovin yksinkertaista. Perhe on perinteisesti ymmärretty äidin, isän ja lasten muodostamaksi ydinperheeksi, mutta nykyään sen rinnalla on jo useita kulttuurisesti hyväksytyjä perhemuotoja (Virkki 1994, 6). Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheen muodostavat ”yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia” (Tilastokeskus/a). Tilastokeskuksen mukaan perheeseen kuuluu vain kaksi perättäistä sukupolvea, joten isovanhemmat eivät ole lastenlastensa kanssa samaa perhettä. Lapsiperheen Tilastokeskus määrittelee olevan perhe, jossa kotona asuu vähintään yksi alaikäinen lapsi.

Hurmeen (1995) mukaan henkilöt, joilla on myönteinen ja kestävä tunneside toisiinsa ja jotka asuvat saman katon alla katsotaan perheeksi. Perhe voi olla uusperhe, yksinhuoltajaperhe tai useamman sukupolven perhe. Perheessä ei välttämättä ole biologista vanhempaa lainkaan eikä edes lapsia, vaan myös avio- tai avoliitossa elävät aikuiset katsotaan perheeksi. (Hurme 1995, 141–142.) Arvonen (2004, 28) haluaa perheliikuntaa käsitellessään korostaa perheen tarkoittavan koettua perhettä, jolloin siihen voivat kuulua esimerkiksi isovanhemmat tai muut lähisukulaiset.

Koska tutkimukseni koskee lapsen sosiaalistumista liikuntaan ja perheliikuntaa, käsittelem tarkemmin lapsiperheitä, eli perheitä, joissa asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Määritelmän puitteissa lapsiperhe sisältää myös uusperheet ja sateenkaariperheet.

Vuoden 2011 lopussa Suomessa oli tilastojen mukaan 581 000 lapsiperhettä, kun perheitä yhteensä oli 1 461 000. Perheiden määrä on viime vuosina noussut, mutta lapsiperheiden sen sijaan laskenut. Lapsiperheiden määrän pienenemiseen vaikuttavat muun muassa matala syntyvyys, synnytysien nousu ja ikäluokkien koko. Lapsiperheisiin kuului 40 prosenttia väestöstä, kun perheisiin yhteensä kuului väestöstä 75 prosenttia. Lapsiperheistä avioparin perheitä oli 61 prosenttia ja avoparin perheitä 19 prosenttia. Yksinhuoltajaperheistä äiti ja lapset -perhe oli huomattavasti yleisempi kuin isä ja lapset -perhe osuuksien ollessa 18 ja alle 3 prosenttia. (Tilastokeskus/b.)

3.2 Perheliikunta ja sen tavoitteet

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheenjäsenten yhdessäoloa fyysisten aktiviteettien, kuten liikunnan, leikkien ja ulkoilun parissa (Karvonen ym. 2003, 293). Arvosen (2004) mukaan perheliikunta on jollain tavalla terveyttä edistävää liikuntaa, jota perhe voi harrastaa yhdessä. Koko perheen ei kuitenkaan tarvitse aina liikkua yhdessä, vaan myös erilaisissa ryhmittymissä, kuten esimerkiksi äiti ja tytär, isä ja pojat tai lapset ja isovanhemmat. Perheliikunnasta voidaan puhua myös silloin, kun vanhemmat harrastavat liikuntaa itsekseen ja lapsille on järjestetty omaa toimintaa tai toisinpäin. (Arvonen 2004, 28.)

Perheliikunnalle on monenlaisia perusteluita. Sekä aikuisten että lasten arkipäivien fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja se uhkaa jo terveyttä. Aikuiset tekevät työtä tavallisimmin kodin ulkopuolella, jolloin työpäivään työmatkoineen kuluu entistä enemmän aikaa ja perheen yhteinen vapaa-aika supistuu. (Arvonen 2004, 14.) Väestöliiton vuoden 2011 Perhebarometrin mukaan perheen ajankäyttö on kuitenkin kohentunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Työpäivät ovat edelleen pitkiä, mutta vapaa-aikaa halutaan suunnata perheelle. Edistys voi johtaa kielteisiin vaikutuksiin, kuten perheiden eristäytymiseen muiden sosiaalisten suhteiden vähentyessä tai puuttuessa. (Miettinen & Rotkirch 2012, 71–73.) Hyvä asia on kuitenkin se, että haluja perheen yhteiseen aikaan on entistä enemmän. Tällöin perheliikunta voisi olla yksi hyvä toimintamuoto fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääjänä. Perheliikunta voi Arvosen (2004, 32) mukaan olla omaehtoista tai organisoitua.

Perheliikunnan tavoitteita voidaan luetella pitkä lista. Omaehtoisessa perheliikunnassa vanhempi tai muu aikuinen haluaa jakaa lapselle omia kokemuksiaan ja asenteitaan liikkumiseen. Usein motiivi on ilon ja mielihyvän tuottaminen lapsella ja sitä kautta myös itselle. Elämykset voivat olla kaikille osapuolille uusia ja niitä on kiva kokea yhdessä. Tavoitteet voivat olla myös lyhytjänteisimpiä, kuten ruokahalun lisääntyminen ja riittävä nukkuminen. (Arvonen 2004, 32–33.) Soinisen ja Väänänen (2011) tutkimuksessa vastaajat, 4. luokkalaisten vanhemmat, pitivät perheliikunnan tärkeimpänä merkityksenä perheen kesken vietettyä yhteistä aikaa. Toisena tuli hyvinvointi, johon kuului muun muassa kunnon koheneminen, terveyden ylläpitäminen ja mielen virkistytminen. (Soininen & Väänänen 2011, 53–54.)

Ohjattuun perheliikuntaan voi olla tarvetta, jos aikuisilta ei löydy riittävästi tietoa liikunnasta tai työkaluja sen toteuttamiseen. Ammattilaisten organisoima perheliikunta voi tukea perheen kasvatustyötä, vanhemmuutta ja lasten kehitystä. Ohjatussa liikuntatoiminnassa perheet voivat tavata muita samanhenkisiä ihmisiä, ja sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy. (Arvonen 2004, 33–34.) Erityisen tärkeää sosiaalinen kanssakäyminen on Arvosen (2004, 11) mukaan yksinhuoltajaperheillä ja syrjäytymisvaarassa olevilla perheillä.

3.3 Perheliikuntaa käytännössä

Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana vanhemmat osallistuvat yleensä aktiivisesti lapsen leikkeihin ja liikunnalliseen toimintaan. Mielenkiinto liittyy lapsen koko ajan kehittyviin taitoihin ja molemmat osapuolet saavat fyysisestä touhuilusta mielihyvää. Iän karttuessa fyysinen toiminta jää kuitenkin vähemmälle ja tilalle tulevat yhteisenä toimintana esimerkiksi lautapelit. (Zimmer 2001, 89.) Valitettavan usein yhteinen aika jää vähiin ja lapset viettävät aikaa keskenään tai viihdemedian parissa (Arvonen 2004, 11). Yhteisen liikunnallisen toiminnan ei kuitenkaan tarvitse loppua lasten kasvaessa, vaan mahdollisuudet ja harrastusmahdollisuudet vain laajenevat. Arvosen (2007, 15) mukaan vauvaperheen liikunta muuttuu hetkessä taaperon telmimiseksi ja viikareiden seikkailuksi ja edelleen esikoululaisen kisailuksi ja koululaisen lajikokeiluiksi. Nuorison kanssa liikkuminen saattaa vähentää murrosiän kapinointia.

Perheliikunta voi yksinkertaisimmillaan olla arkiliikuntaa lähiympäristössä. Koti tarjoaa yllättävän paljon mahdollisuuksia esimerkiksi voimisteluun ja jumppatemppuihin. Pihamaalle pääsee potkimaan ja heittelemään palloja ja talvisin pulkkamäen voi rakentaa vaikka lumikasaan. Jonkinlaisia metsiä tai puistoja löytyy lähes kaikkien lähialueelta. Vanhemman mielestä metsässä kävelyssä ei välttämättä ole mitään erikoista, mutta lapselle se tarjoaa uusia elämyksiä. Myös siivous ja muut kotityöt tuovat arkeen fyysistä toimintaa. (Arvonen 2004, 43–44.) Vuoden 2001 Perhebarometrin mukaan suosituimmat perheen kanssa yhdessä harrastettavat liikuntamuodot olivat ulkoilu, retkeily ja uinti. Myös talvilajit, kuten hiihto, laskettelu ja luistelu olivat suosittuja. (Paajanen 2001, 60.)

Organisoitua perheliikuntaa järjestävät monet eri tahot, kuten liikuntaseurat ja muut yhdistykset, kunnat ja seurakunnat sekä kaupalliset kunto- ja aerobicsalit. Perheliikunnan voi yhdistää myös vaikka lomailuun ja sitä varten urheiluopistot ja erilaiset yhdistykset järjestävät perheliikuntakursseja. Organisoituksi liikunnaksi voidaan lukea myös urheiluseurojen tarjoama liikuntatuokio vanhemmille lapsen harjoitusten ajaksi. Lapsia ja nuoria pitää usein kuitenkin kuljettaa harrastuksiin ja huoltaja voisi käyttää ajan hyödyksi pelkän odottelun sijaan. (Arvonen 2004, 47–49.) Muutamissa lajeissa, kuten salibandyssä ja lentopallossa, on lajiliiton taholta kehitetty peliversioita, jotka sopivat koko perheelle. (Arvonen 2004, 196–197.)

4 SUUNNISTUS LIIKUNTALAJINA

Suunnistus ei ole pelkästään urheilulaji, vaan lähes jokainen meistä käyttää suunnistusta myös arkipäivän tilanteissa. Vieraan kaupungin opaskartan tutkiminen, parhaan reitin valitseminen liikenteessä sekä marjastus- ja sienestysmaastoissa kulkeminen ovat toimintoja, joissa suunnistustaidosta sekä kartan ja maaston hahmottamisesta on paljon hyötyä. Suunnistaminen liittyy kiinteästi ihmisen liikkumiseen ja paikkojen löytämiseen. (Savolainen ym. 2009.)

Urheilulajina suunnistus on monipuolista liikuntaa. Metsässä epätasaisella alustalla juokseminen tai käveleminen kehittää muun muassa tasapainoa, ketteryyttä ja kehon hallintaa ja on kuormittavampaa kuin maantiellä. Suunnistus on vaihtelevaa ja yllätyksellistä, koska maastot ja suunnistustehtävät ovat erilaisia. Fyysisen kuormituksen ohella suunnistuksessa korostuvat älylliset haasteet, koska rastien löytäminen vaatii suunnitelmaa reitinvalinnasta ja tarkkaavaista maaston seuraamista. (Savolainen ym. 2009, 14–18.)

Suunnistuksen lajiperheeseen kuuluvat harrastetuimman kesäsuunnistuksen lisäksi hiihto-, pyörä- ja tarkkuussuunnistus. Lajikirjo mahdollistaa suunnistuksen ympärivuotisen harrastamisen ja lajit tukevat toisiaan. (Savolainen ym. 2009, 31; Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.) Tässä työssä pääpaino on kesäsuunnistuksessa.

Suunnistusharrastuksen voidaan sanoa sopivan melkein pä kenelle tahansa. Kilpailuissa nuorimmat suunnistajat ovat 5–6-vuotiaita, vanhimpien lähennellessä 90 ikävuotta. Sarjoja on kaiken tasoille, eliittisuunnistajista aloittelijoihin. Kuntosuunnistuksessa nuorimmat saattavat kulkea vanhempiensa rinkkarepussa ja täten kasvaa lajiin mukaan. (Savolainen ym. 2009, 13.) Uusimpana lajina Suunnistusliiton viralliseen lajivalikoimaan tullut tarkkuussuunnistus eli Trail-O mahdollistaa myös liikuntarajoitteisten osallistumisen suunnistusharrastukseen (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut).

4.1 Suunnistuksen historiaa

Suunnistuksen juuret liittyvät tavoitteelliseen liikkumiseen ja perille löytämiseen. Lajina se kuului ensin sotilaiden koulutukseen ja varsinainen urheiluseurasuunnistus alkoi Skandinaviassa 1800-luvun lopussa. Ensimmäiset yleiset suunnistuskilpailut järjestettiin Norjassa vuonna 1897. Vahvinta suunnistuskulttuuri oli tuolloin kuitenkin Ruotsissa ja sieltä se rantautui Suomeen, aluksi ruotsinkielisten seurojen keskuuteen. Ensimmäiset kilpailut järjestettiin Helsingissä vuonna 1923. Kilpailun luonne oli hieman toista mitä nykypäivän suunnistuksessa, sillä tarkistusasemia eli rasteja oli vain kaksi. Tämän jälkeen suunnistus kuului lähinnä sotilas- ja suojeluskuntatoiminnan ohjelmaan, eikä kilpailuja järjestetty. 1930-luvun alussa suunnistusta heräteltiin siviilien harrastettavaksi etupäässä Helsingissä ja Tampereen seudulla. Nykyäänkin maineikas suunnistusseura Tampereen Pyrintö otti lajin valikoimaansa vuonna 1932. (Lindholm 2003, 10–13.)

Suunnistustoiminta alkoi kasvaa voimakkaasti 1930-luvulla ja Suomen Urheiluliitto otti lajin ohjelmaansa vuonna 1935. Ruotsinkieliset olivat tässäkin asiassa hieman edellä, koska Svenska Finlands Idrottsförbund oli tehnyt saman vuotta aiemmin. Ensimmäinen suunnistuksen erikoisseura Ik Öرنen perustettiin 1933 ja ensimmäinen suomenkielinen, Lahden Suunnistajat -37, nimensä mukaisesti vuonna 1937. Lajin uusi innostus levisi voimakkaasti ja suomenmestaruuskilpailuja järjestettiin sodista huolimatta lähes vuosittain. Suomen Suunnistamisliitto perustettiin vuonna 1945 ja Suomen Suunnistusliitoksi se muutettiin vuonna 1959. (Niemelä 1995, 18–24, 46.) Suunnistusliiton tehtävä on luoda lajin kasvun ja kehityksen edellytyksiä ja valvoa lajin etuja suomalaisessa urheilukentässä (Savolainen ym. 2009, 20).

Suunnistus itsessään on myös kehittynyt melkoisesti. Alussa rastit olivat miehitettyjä ja rastimiehet varmistivat, että kilpailija kävi kaikilla rasteilla oikeassa järjestyksessä. Seuraava versio leimaamisesta oli väriliitumerkintä kilpailukortissa ja pitkään käytössä olleen pihtileimauksen jälkeen leimaus on nykyään elektronista. (Savolainen ym. 2009, 100–101.) Myös kartat ovat kokeneet melkoisen muutoksen. Alkutaipaleen venäläisistä topografisista kartoista ja mustavalkoisista peruskartoista on menty aimo harppaus eteenpäin nykyaikaiseen suunnistuskarttaan, jonka pohjana ovat ilmakuvat ja niistä tehdyt kolmiulotteiset stereopohjat. (Niemelä 1995, 168; Savolainen ym. 2009, 20)

4.2 Suunnistuksen harrastaminen Suomessa

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suunnistusta harrastaa lähes 40 000 aikuista ja 10 000 lasta ja nuorta. Aikuisista harrastajista 19–65-vuotiaita on 35 000 ja 66–79-vuotiaita 4 000. Suunnistuksen harrastajamäärät ovat hieman pudonneet edellisistä tutkimuksista sekä aikuisilla että lapsilla ja nuorilla. 19–65-vuotiaista suunnistajista 20 000 harrastaa lajia urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Lapsilla ja nuorilla vastaava lukema on 5 500. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010a, Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b.)

Harrastajamäärien perusteella suunnistus ei Suomessa liikuta massoja, mutta suurin osa harrastajista kuuluu organisoidun toiminnan piiriin. Suunnistusta on vaikea harrastaa täysin omatoimisesti, vaan lähes kaikki harrastaminen tapahtuu jonkun tahon järjestämänä esimerkiksi kuntorasteilla, seurojen harjoituksissa tai kilpailuissa. Merkille pantavaa on myös, että kolme neljäsosaa suunnistusta harrastavista aikuisista on osallistunut viimeksi kuluneen vuoden aikana lajin kilpailuun tai joukkotapahtumaan, kuten Jukolan Viestiin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010a.) Jukolan Viesti onkin viime vuosi-
na ollut suurin aikuisliikuntatapahtuma Suomessa (Jukolan Viesti).

Suunnistus on lajina kiinnostava, koska liikuntatutkimuksen (2009–2010a) mukaan 22 000 aikuista haluaisi harrastaa sitä. Miksei suunnistus sitten tavoita kaikkia halukkaita? Naapurikaupungissani toimii aktiivinen suunnistuksen erikoisseura, jossa on paljon kilpasuunnistajia ja aktiivinen nuorisotyö. Seuran järjestämät kuntorastit keräävät viikoittain keskimäärin 150 suunnistajaa, joista iso osa on harrastelijoita. Kuntorastien ollessa lähellä kaupungin keskustaa helpohkoissa ulkoilumaastoissa mukana on paljon enemmän harrastelijoita verrattuna siihen, jos tapahtuma on kauempana keskustasta ja vaativammassa maastossa. (Orava 2012.) Näyttää siis siltä, että pitkät etäisyydet tapahtumapaikoille ja lajin vaativuus karkottavat uusia harrastajia. Tässä onkin suunnistusseurojen haaste, jos halutaan lisää aikuisväestöä ja sitä kautta myös lapsia lajin pariin. Miten saada suunnistus helpommin tavoitettavaksi ja kaikkien harrastettavaksi?

Suunnistus on lapsilla ja nuorilla varsin tasapuolinen harrastus poikien ja tyttöjen kesken. Vuonna 2010 suunnistavia poikia oli 5 500 ja tyttöjä 4 500. Urheiluseurojen toi-

minnan piirissä suunnistaa 5 500 3–18-vuotiasta lasta ja nuorta. Lukema voi tuntua pieneltä, mutta saattaa osittain johtua siitä, että tutkimuksessa huomioitiin vähintään kerran viikossa ja säännöllisesti yli kolmen kuukauden ajan lajia harrastavat. Monet satunnaisemmat harrastajat suunnistavat vain kesäaikana, eivätkä osallistu seuran ympärivuotisiin harjoituksiin. Urheiluseuroissa suunnistavista peräti 87 prosenttia osallistuu kilpailuihin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b.)

4.3 Suunnistustapahtumat

Aloituskynnys suunnistusharrastukseen on matala. Urheiluseurat järjestävät kilpailujen lisäksi monenlaisia aloittelijoille soveltuvia tapahtumia, kuten suunnistuskouluja, kuntorasteja ja lajiesittelyjä. Suunnistuksen perustaitojen opettelemisen lisäksi lasten ja nuorten suunnistuskouluissa pidetään tärkeänä luonnossa liikkumista ja sitä kautta erilaisten luontokokemusten syntymistä sekä liikuntaleikkejä. Monet seurat järjestävät suunnistusopetusta myös aikuisille ja näiden kurssien suosio onkin kasvanut viime vuosina. Suomessa on lähes 400 seuraa, jossa harrastetaan suunnistusta. Aktiivisimman seurat järjestävät jäsenilleen, niin lapsille kuin aikuisillekin, suunnistusharjoituksia viikoittain. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

4.3.1 Kuntosuunnistus

Kuntorasteille voi osallistua kuka tahansa, eikä suunnistusseuraan tarvitse kuulua. Suunnistaja voi itse valita kunnolleen ja taitotasolleen sopivan radan, jonka voi halutesaan kiertää vaikka ilman ajanottoa kaikessa rauhassa. Varusteiksi aloitteleva suunnistaja tarvitsee vain säänmukaisen ulkoiluasun ja metsässä liikkumiseen soveltuvat jalkineet. Kompassista tosin voi aloittelijallekin olla hyötyä ja suunnistuskenkien hankintaa kannattaa harkita jo harrastuksen alkuvaiheessa, ne kun nastapohjineen lisäävät turvallisuutta epätasaisilla ja liukkailla alustoilla. (Savolainen ym. 2009, 15–16, 96.) Kuntorasteja järjestää noin 260 seuraa ympäri Suomen. Pääsääntöisesti kuntorastikausi kestää huhtikuusta lokakuuhun, mutta jotkut seurat järjestävät tapahtumia, esimerkiksi korttelirasteja, myös talvikaudella. (Savolainen ym. 2009, 15; Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

4.3.2 Kilpailut

Suomen Suunnistusliiton alaisia, seurojen järjestämiä kilpailuja on maassamme vuosittain yli 200. Mukana on kymmenittäin kansallisia kilpailuja, suomen- ja aluemestaruuskilpailuja sekä muutamia viestikilpailuja. Osallistumisoikeus on pääsääntöisesti suunnistusseuraan kuuluvilla, lisenssin lunastaneilla suunnistajilla. Kilpailumatkoja on kesäsuunnistuksessa useita. Viralliset kilpailumatkat ovat sprintti, keskimatka, pitkä matka ja erikoispitkä matka. Lisäksi kilpaillaan yö- ja viestisuunnistuksessa, sekä nykyään jo harvemmin partiosuunnistuksessa. (Savolainen ym. 2009, 122–124; Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

Lasten sarjat kansallisissa kilpailuissa alkavat tavallisimmin 9–10-vuotiaista ja etenevät 1–2 vuoden välein. Tytöille (D) ja pojille (H) on omat sarjansa lukuun ottamatta Nuoret avoin -sarjaa, joka on tarkoitettu aloitteleville 13–18-vuotiaille nuorille. Nuorimpien sarjoissa kilpaillaan rastireitillä (RR) tai tukireitillä (TR), ennen kuin siirrytään normaalisuunnistukseen. Alle 10-vuotiaalle suunnatussa rastireitti-suunnistuksessa suunnistettava rata on piirretty karttaan yhtenäisellä viivalla ja viitoitettu maastoon nauhalla. Rastit sijaitsevat viitoituksen varrella. Radan voi kiertää viitoitusta pitkin tai taitojen mukaan tehdä omia oikaisuvia reitinvalintoja, koska viitoitus ei aina mene optimireittiä pitkin. Tukireitti taas on tarkoitettu hieman edistyneimmille, alle 12-vuotiaille lapsille. Siinä reitti on rastireitin tavoin merkitty karttaan viivalla ja maastoon nauhalla, mutta rastit sijaitsevat hieman kauempana viitoituksesta. 12-vuotiaat voivat halutessaan osallistua jo normaalisuunnistukseen ja 13-vuotiaasta lähtien nuoret suunnistavat ilman avustavia viitoituksia. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

Suunnistuksessa kynnys kilpailemiseen on alhainen ja monet kuntosuunnistajaksi itsensä lukevat osallistuvatkin myös kilpailuihin. Aikuisten kilpailusarjat jaetaan niin kutsuttujen pääsarjojen (D/H21) jälkeen viiden vuoden sarjajaolla, alkaen 35-vuotiaista aina 85-vuotiaisiin. Sarjajakoa tehdään myös suunnistustehtävien vaativuuden mukaan. Esimerkiksi D50A on vaativampi ja hieman pidempi kuin D50B. Pitkän matkan kilpailussa H45AL on vaativa, mutta lyhyempi kuin H45A. Pääsarjoissa on usein tarjolla D21C- ja H21C-sarjat, jotka sopivat hyvin aloitteleville suunnistajille. (Savolainen ym. 2009, 129.)

4.3.3 Rastiviikot

Suomessa järjestetään vuosittain kaksi rastiviikkoa, jotka keskikesällä kuuluvat suosituimpiin suunnistustapahtumiin ja ovat samalla maan suurimpia harrasteliikuntatapahtumia. Rastiviikoilla kilpaillaan kymmenissä eri kilpasarjoissa ja mahdollisuus on ottaa osaa myös kuntosuunnistukseen ja lasten rastiralliin. Kilpasarjoihin osallistuu vuosittain 2000–4000 suunnistajaa ja kuntosuunnistukseen useita satoja. (KRV, Fin5.)

Kainuun Rastiviikko eli KRV järjestetään vuosittain Kainuun maakunnassa. Järjestelyvuoro kiertää viiden seuran kesken ja paikkakunnat vaihtelevat sen mukaan. KRV:lla suunnistetaan neljä osakilpailua, joiden lomassa kaksi välipäivää käytetään usein nähtävyyksien kiertelemiseen, muuhun liikuntaan ja lomailuun. Ensimmäinen KRV järjestettiin vuonna 1966 ja osanottajaennätys, lähes viisi tuhatta suunnistajaa tehtiin vuonna 2007. (KRV.) Tosin vuonna 2013 Sotkamossa suunnistuksen maailmanmestaruuskilpailujen yleisökilpailuna järjestetty rastiviikko keräsi jopa yli 9000 suunnistajaa, ollen ylivoimaisesti suurin KRV (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut). Fin5-suunnistusviikkoa on järjestetty vuodesta 1984. KRV:sta poiketen Fin5:lla ei ole vakituksia järjestäjiä, vaan se kiertää ympäri maata, pääosin kuitenkin eteläisessä Suomessa. Nimensä mukaisesti Fin5-suunnistusviikko kattaa viisi osakilpailua. (Fin5.)

Rastiviikoista on tullut monelle suunnistajalle ja suunnistavalle perheelle osa kesäloman viettoa, eikä kilpaileminen ole läheskään kaikille edes tärkeintä. Kisapäivä kuuluu suunnistuksen merkeissä ja illat ja välipäivät vietetään mökkeillen, uiden ja muuten vaan yhdessä lomaillen. (Savolainen ym. 2009, 254–257.) Rastiviikoilla on erityisen hyvin huomioitu perheiden tarpeet ja lasten viihtyminen. Jos vanhemmat ovat samanaikaisesti metsässä, eikä muuta lastenhoitoa ole tarjolla, voi lapset viedä muksulaan (Kuva 1.). Muksula on järjestäjien tarjoama lastenhoitopalvelu, jossa lapsille on tarjolla ohjattua ja omatoimista puuhaa hoitajien valvonnassa. Lapset, jotka eivät vielä itse suunnista kilpaa, voivat kiertää Rastiralli-suunnistuksen. Rastiralli on suunnistuksellinen toimintarata, jonka voi kiertää yhdessä vanhemman kanssa. Viime vuosina rastiviikoilla on kuntosuunnistuksen ratavaihtoehtona ollut myös PerheRR-rata. Se on oikea rastireittirata, jossa lapsi pääsee kokeilemaan suunnistustaitojaan saattajan kanssa. (Lehtomäki 2011, 17.)



Kuva 1. Muksula tarjoaa lapsille ohjattua tekemistä vanhempien kilpailun aikana. Outi Örn 2009.

4.3.4 Lasten ja nuorten tapahtumat

Seurojen järjestämän suunnistustoiminnan lisäksi Suomessa on useita muita tapahtumia, jotka on suunnattu pelkästään lapsille ja nuorille. 8–18-vuotiaille tarkoitettu, eri puolilla Suomea järjestettävä Leimaus-leiri kokoaa vuosittain yhteen noin tuhat lasta ja nuorta ohjaajineen. Vuoden 2012 Leimaus kesäkuussa Vuokatissa oli historian suurin 1400 leiriläisellä ja 350 ohjaajalla. Tapahtuman onnistumisen takaa suuri määrä ohjaajia, jotka tulevat paitsi järjestäjän taholta myös leiriläisten omista suunnistusseuroista. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

Suunnistusalueilla järjestetään oravapolkukilpailuja ja sarjakisoja, jotka ovat hyvä ensikosketus kilpasuunnistukseen, koska tapahtumat eivät ole niin isoja. Särkänniemi-suunnistus ja Oravattonni ovat kansallisia suunnistuskilpailuja, joihin aikuisilla ei ole asiaa kuin huoltajina. Arvostetuin nuorten kilpailu lienee elokuinen Nuorten Jukola, jossa joukkueet kootaan 11–18-vuotiaista tytöistä ja pojista. Nuorten Jukolan menestyksissä näkyy seurojen vahva juniorityö, koska tässä iässä nuoret tavallisimmin edustavat vielä kasvattajaseurojaan. (Savolainen ym. 2009, 257–258, Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

4.4 Suunnistus koko perheen harrastuksena

Suunnistus on hyvä esimerkki lajista, jossa lapset ja nuoret on huomioitu erityisen hyvin. Suomen Suunnistusliitto on kirjannut eettiset reitinvalinnat Reilua peliä rasteilla - ohjelmaan. Sen ensimmäisen kohdan mukaan ” Jokainen voi suunnistaa omalla tasollaan”. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikilla suunnistajilla on mahdollisuus harrastaa lajia oman taito- ja kuntotasonsa sekä kiinnostuksensa mukaan niin kilpailuissa kuin kuntorasteillakin. Etenkin lapsia koskevan maininnan mukaan toiminnan tulee olla kannustavaa sekä kasvua ja kehitystä tukevaa, tasavertaisuutta ja leikinomaisuutta korostaen. Lasten ja nuorten toiminnalle on suunnistusliitossa kirjattu myös omat periaatteet. Periaatteita ovat lasten ja nuorten oppiminen ja viihtyminen sekä kaikkien arvostaminen omina yksilöinä. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

Kilpailutapahtumissa lasten huomioiminen näkyy myös siinä, että heille on järjestetty toimintaa kisapäivän aikana. Rastiviikkojen tapaan pienimmissäkin kansallisissa kilpailuissa on tarjolla muksula. Tämä on monelle perheelle lähes välttämätön palvelu, koska usein molemmat vanhemmat suunnistavat ja kilpailevat samoissa kisoissa. Rastirallia tai pienimuotoisia leikinomaisia suunnistusratoja on tarjolla monissa kilpailuissa. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.) Usein lapsiperheet huomioidaan jopa autojen pysäköinnissä. Parkkipaikkojen ollessa joskus kaukana kilpailukeskuksesta pienten lasten kanssa matkassa olevat voidaan mahdollisuuksien mukaan päästää lähemmäs, jolloin kävelymatkaa ei tule niin paljon. (Suomen Suunnistusliitto/kotisivut.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suunnistuksen merkitystä ja luonnetta perheen yhteisenä harrastuksena. Tutkimuksessa kartoitettiin niin lasten kuin vanhempienkin näkemyksiä ja kokemuksia lajin sopivuudesta perheille ja sitä, miten lapset sosiaalistuvat lajiin mukaan.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Mikä on vanhempien merkitys lasten liikuntaan sosiaalistumisessa ja lajivalinnassa?
2. Millaisena perheliikuntalajina lapset ja vanhemmat kokevat suunnistuksen?
3. Mikä on suunnistusharrastuksen kasvatuksellinen merkitys eli mihin ja minkälaisiin käytäntöihin se lasta ja nuorta kasvattaa?

5.2 Tutkimus laadullisena tapaustutkimuksena

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Muita laadullisen tutkimuksen piirteitä ovat muun muassa harkinnanvarainen otanta, hypoteesittomuus ja tutkittavien näkökulman huomiointi aineiston keräämisessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko on pieni ja se on valittu tarkoituksenmukaisesti. Olennaista on siis saadun aineiston laatu eikä määrä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole tarkkoja ennako-olettamuksia tutkimuksen tuloksista, eli varsinaista hypoteesia ei tehdä. Toki tutkijalla on kohteestaan ennako-oletuksia, mutta aineiston on tarkoitus laajentaa tutkijan ajattelua, ei vain todentaa vanhoja näkemyksiä. Aineistoa tulee laadullisessa tutkimuksessa hankkia laadullisin metodein. Tällaisia ovat muun muassa haastattelut, havainnoinnit ja erilaiset kirjoitukset. Tutkittavien näkökulmat ja kokemukset pääsevät tällöin esille ja jokaista tapaus-ta käsitellään ainutlaatuisina. (Eskola & Suoranta 2005, 13–24; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–160.)

Oman tutkimukseni toteutin laadullisena tapaustutkimuksena. Tapaustutkimuksella hankitaan erään tulkinnan mukaan ”yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia” (Hirsjärvi ym. 2007, 130). Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää tiettyjä ilmiöitä syvällisemmin, mutta ei yleistää koskemaan laajempia kokonaisuuksia. Tapaustutkimuksen aineistonkeruussa voidaan käyttää useita eri metodeja, kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin. (Hirsjärvi ym. 2007, 131; Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Omassa tutkimuksessani kaikkia tutkittavia yhdistää perheenjäsenyys sekä sama harrastus eli suunnistus. Aineiston keräämisessä käytin kirjoitelmia ja haastatteluja.

Tutkimuksessani kartoitin näkemyksiä suunnistuksesta perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana. Halusin siis tietää, millaisena perheenjäsenet itse kokevat aiheen heidän omassa elävässä elämässään. Kun tutkitaan muiden ihmisten kokemuksia, ei tutkijan ole mieltä olettaa toisen elämästä mitään (Perttula 2006, 137). Vaikka itselläni on taustaa suunnistuksesta ja sen perhekeskeisyydestä, oli minun tutkijana oltava mahdollisimman objektiivinen. Puhdas objektiivisuus tarkoittaisi täyttä puolueettomuutta ja ikään kuin sivustakatsojan roolia. Tämä on kuitenkin mahdotonta, koska omaa ajattelua ei voi sulkea pois. Tutkijana minun olikin erotettava omat mielipiteeni, uskomukseni ja näkemykseni tutkittavien vastaavista. (Eskola & Suoranta 2005, 17.) Tämä seikka liittyy myös tutkimuksen luotettavuuteen, jota käsittelem edempänä.

Kokemuksen tutkimuksessa käyttökelpoisia tutkimusmenetelmiä ovat fenomenologia, hermeneutiikka ja narratiivisuus (Perttula 2006, 136). Tutkimuksessani narratiivisuus näkyy aineistona eli kirjoitelmina. Fenomenologia sopii tutkimuksessani lähestymistavaksi, koska se on omiaan elävien kokemusten käsittelyssä. Saadun aineiston analysoinnissa on käytetty hermeneuttista kehää. Näitä käsittelem seuraavaksi.

5.2.1 Narratiivisuus

Narratiivinen lähestymistapa tutkimuksessa viittaa tarinoiden ja kertomusten toimimiseen tiedon välittäjänä ja rakentajana. Narratiivinen aineisto voi olla hyvin moninaista.

Kerrontaan perustuvat haastattelut, vapaat kirjoitelmat, päiväkirjat ja omaelämäkerrat ovat esimerkkejä narratiiveista. Yksinkertaistaen aineiston narratiivisuudella tarkoitetaan kerronnallista, tutkittavan omin sanoin ilmaisemaa näkemystä tietystä aiheesta. (Heikkinen 2010, 143–148.) Hänninen (2000, 15) käyttää termiä tarinallisuus, joka mielestäni kuvaa hyvin tutkittavan vapautta kertomuksen sävyyn, kieleen ja siihen, mitä hän haluaa painottaa ja tuoda esiin aiheesta.

Vanhemmilla kirjoittamani kirjoitelma oli aihepiiriltään rajattu koskemaan suunnistusta ja sen merkitystä elämässä. Kirjoitelma saa aiheen rajallisuudesta huolimatta omaelämäkerran piirteitä, koska kirjoittajien tuli kertoa, miten suunnistus oli tullut mukaan heidän elämäänsä ja kulkenut mukana näihin päiviin saakka. Eskolan ja Suorannan (2005, 122) mukaan omaelämäkertojen keskeinen anti on niissä näkyvä kirjoittajan oma näkemys ja kokemus. Kokemukseen ja kirjoittajan tulkintaan ei tutkija pääse vaikuttamaan. Nykyisyys vaikuttaa aikaisemmin koettuun, eli menneisyyden arviointi tapahtuu tämänhetkisestä näkökulmasta (Syrjälä 1996, 59). Kirjoittajalla on oikeus valikoida kerronnan lähestymistapa ja hänelle itselleen merkityksellisimmät seikat aiheesta. Siksi tarinoissa onkin se ongelma, että paljon mielenkiintoista ja tutkijan mielestä olennaista voi jäädä kirjoittajalta kertomatta. (Eskola & Suoranta 2005, 122–123.) Omassa tutkimuksessani täydensin kirjoitelmien antia haastatteluilla, joten mitään olennaista ei jäänyt kuulematta.

5.2.2 Fenomenologia ja hermeneuttinen kehä

Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeisiä ovat kokemusten lisäksi merkitykset ja yhteisöllisyys. Ihmiselle kaikki ympärillä oleva merkitsee jotakin ja kokemus muotoutuu juuri merkitysten mukaan. Ihmisen kokemat asiat ovat merkityksellisiä hänen edustamansa yhteisön kautta. Merkitykset eivät siis ole synnynnäisiä vaan niihin kasvatetaan ja kasvatetaan tietystä yhteisössä. (Laine 2010, 28–30.) Tutkimuksessani pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkittavien kokemuksia ja heidän kokemuksilleen luomia merkityksiä.

Koska fenomenologiassa pyritään löytämään tutkittavan alkuperäinen kokemuksen maailma, ei tutkijalla voi olla liian tarkkoja ennakko-oletuksia aiheesta. Tutkija ei

myöskään voi aineistoa kerätessään ja analysoidessaan tukeutua liian tiukkaan teoreettiseen viitekehykseen, vaan hänen on oltava avoin saamilleen tulkinnoille tutkittavien kokemuksista. Kun tutkija on tulkinnut oman aineistonsa, voi hän ottaa mukaan aiemmat tutkimukset ja teoriat keskusteluun omien tulosten ja tulkintojen kanssa. (Laine 2010, 35–36.)

Hermeneuttinen kehä on hyvä väline laadullisin menetelmin kerätyn aineiston lukemiseen. Itse asiassa kehä on mukana jo aineistoa haastattelun kautta hankittaessa. Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan vuoropuhelua tutkimusaineiston kanssa. Tutkija tekee koko ajan, jo haastateltavaa kuunnellessa ja etenkin saatuun aineistoon perehtyessä, tulkintoja, joiden perusteella hän palaa aineistoon uudestaan. Tehtyjen tulkintojen pohjalta tutkija havaitsee aineistossa uusia piirteitä, joita hän ei alun perin, eli omien ennakkokäsitystensä puitteissa huomannut. Kehän kulkemiseen liittyy olennaisesti aineiston kriittinen tarkastelu. (Laine 2010, 36–37.)

5.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Kohderyhmäksi oli tarkoitus valita yhdestä kahteen suunnistavaa perhettä, koska tutkimuskysymykset vaativat syvällistä perehtymistä perheiden elämään ja suunnistuksen merkitykseen siinä. Tunnen itse paljon suunnistajia ja kuvittelin, että perheet on helppo poimia. Kun lähdin kartoittamaan perheitä perusteellisemmin, totesin, että monessa perheessä vanhempien oma lajitausta onkin ihan muuta kuin suunnistus. Monessa perheessä lapset ovat aloittaneet esimerkiksi suunnistuskoulussa ja vanhemmat siinä mukana. Halusin tutkimukseeni kuitenkin nimenomaan perheet, joissa lapset ovat sosiaalistuneet harrastukseen vanhempiensa kautta. Toinen kriteeri perheille oli, että lasten tuli olla sen ikäisiä, että he osaavat tuoda esiin omia kokemuksia ja tarvittaessa jutella itsenäisesti. Halusin myös, että lapsilla on kokemusta itse suunnistamisesta, ei pelkästään tapahtumissa mukana olemisesta.

Valitsin ensin erään perheen ja kysyin tutkimukseen osallistumista perheen isältä henkilökohtaisesti kevään suunnistuskisoissa. Hän oli heti myötämielinen ja lupasin olla yhteydessä lähiaikoina. Tiesin ennalta koko perheen suunnistavan sekä lasten iät ja sukupuolet, mutta en tuntenut perhettä henkilökohtaisesti. Tässä vaiheessa pohdin vakavasti,

että yksi perhe saa riittää, jos aineistoa vaan kertyy tarpeeksi. Kyseessä oli kuitenkin kuusihenkinen perhe, joten haastattelujen litterointiakin oli edessä kohtalaisen paljon.

5.3.1 Kirjoitelma vanhemmilta

Aloitin aineiston hankinnan pyytämällä vanhemmilta kirjoitelman aiheesta ”Suunnistus omana ja perheen harrastuksena”. Ohjeistuksessa (Liite 1) mainitsin muutamia teemoja, joista ainakin halusin tietää. Kirjoitelmilla halusin lisätietoa vanhempien omasta harrastustaustasta sekä suhtautumisesta suunnistukseen, jotta pystyisin valmistautumaan paremmin haastatteluihin. Vanhemmat saivat siis ensin pohtia omaa elämänkaartaan suunnistajana. Haastatteluissa halusin paneutua enemmän lasten kokemuksiin ja tarvittaessa täydentää ja täsmentää vanhempien kirjoitelmissa esiin nousseita seikkoja.

Kirjoitelman olivat pituuksiltaan neljä ja viisi sivua fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Kummankin vanhemman kirjoitelma oli kattava kuvaus omasta suunnistustaustasta ja suunnistuksen merkityksestä eri elämänvaiheissa. Perheen isä kommentoi, että tehtävä ei ollutkaan niin helppo, kun hän oli ajatellut ja moni asia jäi varmasti kirjoittamatta. Kirjoitelmat antoivat hyvän pohjan tuleville haastatteluille ja totesin jo tässä vaiheessa, että haluan haastatella myös vanhempia.

5.3.2 Haastattelu lapsilta ja vanhemmilta

Haastattelut toteutin teemahaastattelun tekniikkaa käyttäen. Teemahaastattelussa haastattelun teema-alueet eli aihepiirit on ennalta mietitty valmiiksi (Liite 2). Haastattelijalla ei kuitenkaan ole tarkkoja kysymyksiä ja aihealueiden järjestys voi muuttua haastattelun edetessä. (Eskola & Suoranta 2005, 86; Hirsjärvi ym. 2007, 203.) Teemahaastattelu luetaan puolistrukturoituihin haastatteluihin, koska aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Lasten haastattelut tulee kohdentaa tietyille ikäryhmälle sopivaksi. Tutkimushaastatteluiden katsotaan soveltuvan yli neljävuotiaille lapsille, jolloin kielellinen kehitys on jo riittävällä tasolla sanalliseen kommunikointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 129.) Esikouluikäisten lasten haastatteleminen on haastavaa useasta syystä. Lapsen sanavarasto on

pieni ja vastaukset ovat usein hyvin lyhyitä. Lapsi ei pysty keskittymään haastatteluun kovin pitkään ja hän voi helposti häiriintyä ulkopuolisista tekijöistä. Lisäksi lapsi voi vierastaa haastattelijaa, minkä välttämiseksi haastattelijan olisi hyvä tutustua lapseen ennen haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 129–130.)

Tutkimukseen osallistuneen perheen lapset olivat kaikki jo kouluiässä. Tämä oli tarkoituksenmukaista, koska halusin lapsilla olevan kokemusta suunnistamisesta ja kykyä kahdenkeskiseen kommunikointiin haastattelutilanteessa. Vanhin lapsista (myöhemmin L1) oli aloittamassa lukion ja toiseksi vanhin (L2) oli yläkoulussa. Kaksi nuorinta lasta (L3 ja L4) olivat alakoululaisia. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 131) mukaan kouluikäisten haastattelussa tulee muun muassa ottaa huomioon, että käsitteet voivat olla lapselle vieraita ja niitä voi joutua selventämään. ”En tiedä” -vastaus voi tulla lapselta silloin, kun hän ei ole ymmärtänyt kysymystä. Vastaukset voivat myös olla pitkiä ja eivät enää niin aiheenmukaisia. Haastattelijan on pidettävä mielenkiintoaan yllä silloinkin ja jaksettava kuunnella lapsen kertomus loppuun.

Nuorten haastatteluissa on haastateltavalle saatava tunne, että hänen mielipiteensä ja näkemyksensä ovat tärkeitä ja haastatteliija on niistä kiinnostunut. Nuori ei välttämättä pidä siitä, että hänen asioitaan udellaan ja vastaukset voivat olla hyvinkin lyhyitä ja ylimalkaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 132.) Itse en pelännyt sitä, ettei haastateltavista saisi teemahaastattelulla mitään irti. Oletus kuitenkin oli, että kyseessä on mielekäs harrastus ja siitä on helppo puhua.

Perheestä viisi kuudesosaa oli kesäkuussa saapumassa Vierumäelle valtakunnalliselle Leimaus-leirille. Sovimmeikin tekevämme haastattelut siellä ja kuudennen perheenjäsenen tapaisin joskus myöhemmin kesällä. Näin perhettä tai osaa siitä silloin tällöin myös kilpailuissa, mutta arvelin haastatteluiden suorittamisen kenttäolosuhteissa hankalaksi. Leimaus-leiri lähipaikkakunnallani sopi hyvin haastatteluympäristöksi ja leirin aikataulusta löytyy sopivasti vapaa-aikaakin. Leirin koittaessa sain viestin, että yksi lapsista oli loukkaantunut, joten hän ja toinen perheen vanhemmista jäisivät kotiin. Etenimme muuten alkuperäisen suunnitelman mukaan ja kävin haastattelemassa kahta lasta ja toista vanhempaa leirillä. Jälkeenpäin totesin, että olikin hyvä, että en saanut kaikkia viittä

sovittua haastattelua kerralla. Ensimmäisten haastatteluiden jälkeen ehdin perehtyä saamaani aineistoon kunnolla ja käyttää sitä hyödykseni loppuisissa haastatteluissa.

Leirillä haastattelut toteutettiin pienessä luokkatilassa. Lapsista L2 ja L3 osallistuivat haastatteluun yhdessä. Myös vanhempi oli paikalla, mutta ei osallistunut keskusteluun. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 132–133) toteavat, että nuoren haastattelu on voitava tehdä ilman, että vanhemmat ovat kuulemassa. Nuoremman lapsen kannalta totesin kuitenkin olevan parempi, että vanhempi saa olla taustalla. Haastattelu koski lapsille mieluista harrastusta, joten en uskonut, että he jättäisivät jotain kertomatta sen takia, että vanhempi on kuulemassa. Lapset eivät noteeranneet vanhempaa haastattelun aikana ollenkaan.

Olin testannut yliopistolta lainaamani nauhurin toiminnan etukäteen kotona. Onnistuin kuitenkin tekemään jotain väärin ja nauhuri ei lähtenytkään äänittämään. Onneksi huomasi tämän jo parin minuutin jälkeen. Haastattelutilanne jännitti aluksi sekä itseäni että hieman myös haastateltavia. Totesinkin, että alku oli vain harjoittelua ja nyt voimme mennä itse haastatteluun. Tämä hieman kevensi tunnelmaa. Lasten haastattelu kesti reilut 20 minuuttia. Vastaukset olivat lyhyehköjä, mutta ilokseni huomasi, että ”emmä tiiä” -vastauksia ei tullut ollenkaan. Joitain kysymyksiä tarkensin ymmärrettävämmiksi, kun huomasi, että vastaaminen on hankalaa.

Leirillä mukana olevan vanhemman haastattelu tehtiin heti perään. Vanhempi totesi alkuun, että oli ollut mukava olla kuuntelemassa, kun lapset kertovat harrastuksestaan ulkopuoliselle. Lapset olivat läsnä vanhemman haastattelun aikana ja kyselinkin heiltä muutamaan otteeseen vielä asioista, jotka nousivat uusina esiin. Vanhemman vastaukset olivat pohdiskelevia ja siksi varsin pitkiä. Haastattelu kestitkin 38 minuuttia.

Loput kolme haastateltavaa tapasin heinäkuussa Kainuun Rastiviikolla. Sovimme tapaamisen perheen asuntovaunulle, jolla perheen on tapana reissujaan tehdä. Ensimmäisenä vuorossa oli perheen vanhin lapsi (L1). Paikalla oli myös nuorimmainen, joka piirtelyn ohessa sai kuunnella miten haastattelu etenee ja näin valmistautua omaansa. Haastattelu kesti 20 minuuttia.

Lapsista nuorin (L4) pääsi haastatteluun seuraavana. Toinen vanhemmista oli mukana taustatukena ja osallistui jonkin verran keskusteluun lähinnä tarkentamalla joitain seikoja haastattelijalle tai lapselle. Aluksi nauhoitin pienen pätkän jutustelua ja soitin äänitteen lapselle kertoen, että tällaista sitten kuuntelen myöhemmin. Lapsi pystyi keskittymään hyvin koko haastattelun ajan. Tässä haastattelussa tuli jonkin verran ”en muista”- tai ”en tiedä”-vastauksia, mutta se on luonnollista lapsen ikä huomioiden. Pääosin vastaaminen oli erittäin reipasta ja joistain asioista lapsi innostui kertomaan laajemmin. Haastattelu kesti 26 minuuttia.

Viimeisenä haastattelin perheen toista vanhempaa. Vastaukset olivat ensimmäisen vanhemman tapaan pohdiskelevia ja siksi kohtalaisen pitkiä. Haastattelu kesti 25 minuuttia. Koin, että vanhempien kohdalla kirjoitelma + haastattelu oli hyvä ratkaisu. Kirjoittelussa vanhemmat saivat kertoa omasta taustastaan, mikä auttoi tutkijaa ymmärtämään perheen nykyistä elämää. Haastatteluissa taas paneuduttiin nykyhetkeen ja aikuisten toimintaan vanhempina ja kasvattajina.

Tutkimuksessani käyttämäni teemahaastattelu ei Laineen (2010, 37) mukaan ole paras tie kokemuksiin. Fenomenologisen haastattelun tulisi olla enemmänkin keskustelunomainen ja haastateltavan kokemusten ilmaisua ei saisi rajoittaa liian tarkoin kysymyksin. Kokemattomana tutkijana toteutin haastellut kuitenkin itselleni helpommalla tavalla käyttäen teemahaastattelua. Etenkään lasten kanssa en uskonut saavani aikaan sellaista vuorovaikutustilannetta, jossa lapset olisivat avoimesti kuvailleet suhdettaan suunnistukseen ja perheliikuntaan. Pelkäsin siis, että aineisto jää liian köyhäksi. Ryhmähaastattelu koko perheen kesken olisi voinut tuoda erilaista näkökulmaa, mutta se olisi ollut hankala toteuttaa aikataulumme puitteissa. Vanhempien vastaukset olivat kuvailevampia ja niissä oli paljon oma-aloitteista pohdintaa.

5.4 Aineiston käsittely

Kirjoitelmat saatuani luin ne läpi ja poimin muutamia kohtia tulevia haastatteluja varten. Sen enempää en tekstejä lähtenyt vielä analysoimaan. Nauhoitetun haastatteluaineiston litteroin eli puhtaaksikirjoitin sanalliseksi. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 139) mukaan litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta. Esimerkik-

si keskusteluanalyysia käyttävän tutkijan kannattaa käyttää tarkinta litterointia, jossa aineistosta puretaan myös muun muassa äänenpainot, huokaukset ja tauot. Koska itseäni kiinnosti haastattelun sisältö, litteroin hieman väljemmin. Ensimmäisen haastattelun litteroinnin tosin tein sanojen osalta todella tarkasti, mutta seuraavissa aloin jättää pois muun muassa sanoja ”niinku”, ”tota, ja ”öö” silloin, kun niillä ei ollut sisällön kannalta merkitystä. Naurahdukset ja muut merkittävämmät tunteenilmaisut merkitsin litterointiin, kuten myös, jos haastateltava todella painotti jotain sanaa. Välillä keskustelu rön-syili kauemmas varsinaisesta aiheesta ja nämä kohdat jätin litteroimatta. Kirjoitin vain ylös, mistä oli keskusteltu. Käytössäni oli tietokoneohjelma, joka toisti äänitettä pätkän ja palasi sitten takaisin päin. Ohjelmassa oli nopeudensäätö, joka helpotti työtä huomattavasti. Silti litterointi oli työlästä ja hidasta ja jaksoin kerrallaan kirjoittaa vain muutamia minuuttia pätkiä. Yhden haastattelun purkamiseen menikin pääosin kokonainen työpäivä. Haastattelua kertyi yhteensä 123 minuuttia. Tämä aika oli tehokasta haastattelua, jota ennen ja jälkeen juttelimme niitä näitä. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 39 sivua.

Litteroinnin jälkeen luin aineistoa läpi muutamia kertoja. Sen jälkeen aloin poimia teksteistä tiettyjen aihepiirien mukaisia kohtia, eli teemoitella aineistoa. Eskolan ja Suoran (2005, 174) mukaan aineistosta voi teemoittelulla poimia tutkimusongelmia valaivia teemoja. Kyse on siis aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä haluttujen aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Aineistosta tulee nostaa esiin sellaiset aiheet, jotka ovat ongelmien kannalta olennaisia. Teemoittelulla esiin nousseita asioita voidaan kirjoittaa sitaatteina tutkimustuloksiin ja näin elävöittää tekstiä. Sitatteen voi myös käyttää tekstissä esimerkkeinä aineistosta tai niillä voidaan perustella tutkijan tekemiä tulkintoja. Tekstissä tulee kuitenkin näkyä kokemuksen ja teorian vuorovaikutus, eikä kokemuksista voida tehdä liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 2005, 174–175.) Koin helpoimmaksi tehdä teemoittelua manuaalisesti, eli poimin tulostetuista liuskoista eri teemojen mukaisia vastauksia erivärisin kynin.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida tarkastella niin yksinkertaisesti kuin määrällisen. Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta lähestytään reliabiliteetin ja validi-

teetin käsittein. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta ja validiteetti pätevyyttä, eli että on tutkittu sitä, mikä oli tarkoituskin. Tietyiltä osin reliabiliteettia ja validiteettia voidaan soveltaa myös laadulliseen tutkimukseen, vaikka kyseisiä termejä ei käytettäisikään. (Hirsjärvi ym. 2007, 226; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–137.) Koska laadullisen tutkimuksen katsotaan olevan joukko erilaisia tutkimusperinteitä, ovat myös käsitykset luotettavuuden arvioinnista kirjavia. Olennaista on, että tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena ja prosessina ja tärkein luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja hänen toimintansa. (Eskola & Suoranta 2005, 210; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–140.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu vahvimmin siis tutkijan toimintaan ja tutkimuksen vaiheisiin. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus siitä, mitä tutkimusprosessissa on kaiken kaikkiaan tehty ja miksi (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Tutkimusraportissa on tuotava esiin mikä on tutkimuksen kohde ja tarkoitus eli mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Tutkijan on tuotava esiin myös oma asemansa tutkimukseen nähden. Lukijan on saatava tietää, miten tutkija itse suhtautuu aiheeseen ja miten suhtautuminen ja ennako-oletukset ovat kenties muuttuneet prosessin aikana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140.) Kuten jo aiemmin objektiivisuutta käsitellessäni mainitsin, tutkijan on erotettava omat mielipiteensä, uskomuksensa ja näkemyksensä tutkittavien vastaavista (Eskola & Suoranta 2005, 17).

Tutkimusraportista on käytävä ilmi, millä menetelmillä ja tekniikalla tutkija on aineistonsa hankkinut ja miten aineistoa on analysoitu. Olennaista on myös kuvaus tutkimuksen kohderyhmästä ja miten heidät on tutkimukseen valittu. Luotettavuutta lisää edelleen selostus tutkimuksen vaiheiden aikataulusta eli siitä, kuinka kauan tutkimus on kestänyt. Tutkijan on itse pystyttävä arvioimaan tutkimuksensa luotettavuutta ja nämä perustelut on tultava tutkimusraportissa esiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Laadullisessa tutkimuksessa raportoidut tulokset ovat tutkijan tulkintaa. Lukija siis tulkitsee tutkijan tulkintaa, eikä itse haastattelua ja kohderyhmän vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 152.) Raportissa onkin tultava ilmi, millä perusteilla tutkija on tehnyt tulkintojaan. Tulkitsemisessa tutkija käy vuoropuhelua teorian, kohderyhmän kokemusten ja omien ajatustensa kanssa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tutkija voi raportissaan käyttää suoria haastatteluteitteja. Näiden sitaattien avulla tutkija antaa todis-

teen siitä, että hänellä todellakin on ollut tietynlaista aineistoa, johon analyysi pohjautuu. Suorat lainaukset myös rikastuttavat ja elävöittävät tekstiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 228; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Määrällisessä tutkimuksessa tehdään suurempia joukkoja koskevia yleistyksiä tutkimala perusjoukosta poimittua edustavaa otosta. Laadullisessa tutkimuksessa yleistäminen ei ole perusteltua, koska kohdejoukko on harkinnanvaraisesti valikoitu ja usein myös hyvin pieni. Tosin kun tarkastellaan yksittäistä tapausta riittävän tarkasti, voidaan tutkitavasta ilmiöstä saada esiin merkityksiä, joita voidaan hyödyntää myös yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2007, 174–176.) Yleistäminen laadullisessa tutkimuksessa voidaan käsittää myös saatujen tulosten siirrettävyytenä, eli niiden hyödyntämisenä toisessa toimintaympäristössä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d).

6 TULOKSET - SUUNNISTUS LASTEN JA VANHEMPIEN KOKEMANA

Tässä luvussa tarkastelen kirjoitelmin ja haastatteluin kerätyn aineiston antia. Pyrin tuomaan esiin tutkimuksen kohdehenkilöiden äänen, koska tutkimuksessahan oli kyse kokemuksista. Tutkimukseni ei tuottanut varsinaisia tuloksia vaan tulkintoja. Olen nimenmyy perheen lapset koodeilla L1–L4 vanhimmasta nuorimpaan. Lasten tarkkoja ikiä en tuo esiin, kuten en myöskään sukupuolia. Vanhemmat nimesin äidiksi ja isäksi. Ensin kerron yleisesti kohdeperheen liikunnallisesta elämäntavasta, minkä jälkeen siirryn käsittelemään varsinaista suunnistusta ja perheliikuntaa.

6.1 Liikunnallinen elämäntapa – kärkenä suunnistus

Liikunta ja urheilu ovat kohdeperheessä merkittävässä roolissa. Vanhemmat ovat tietoisesti työntäneet lapsia liikunnan maailmaan ja pohtineet, millaiset lajit missäkin iässä olisivat järkeviä. Liikunnan on haluttu olevan monipuolista ja lajien toisiaan tukevia. Urheilijan polkua valmisteleavassa asiantuntijatyössä Hakkarainen ym. (2012) painottavat, että lasten urheilun ja fyysisen harjoittelun tulee olla kehon kaikkia fyysisiä ominaisuuksia kehittävä. Näin ollen nopeutta, kestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta tulee harjoittaa monipuolisesti, mutta lapsen kasvuun ja kehitystasoon sopivin menetelmin. Edelleen harjoitusärsykkeiden tulee olla vaihtelevia, kuten myös toimintaympäristön. (Hakkarainen ym. 2012, 35–36.) Samaisessa asiantuntijatyössä Jaakkola (2012, 29) muistuttaa monipuolisen lajivalikoiman ja erilaisten harjoitusärsykkeiden luovat pohjan myös taitojen oppimiselle sekä terveelle psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle.

Koko perhe harrastaa suunnistusta, hiihtoa ja hiihtosuunnistusta, joiden lisäksi lapsilla on vielä joku muu laji harrastettavana. Lasten lajivalikoimasta löytyy joukkuepeliä, voimistelua ja yleisurheilua. Jos aloitettu laji ei ole miellyttänyt, on lajin saanut lopettaa kauden loppuessa, jonka jälkeen on yhdessä mietitty jotain muuta sopivaa lajia. Hetken mielohteesta ei lajia ole siis saanut lopettaa. Liikunnalliseen elämäntapaan kuuluvat perheessä myös kalastusharrastus sekä pienimpien lasten mieluisat ulkoleikit. Isä kertoi Äidin olevan hyvin taitava lasten liikuttamisessa. Varhaisvuosina lapset saivat jopa itse päättää, mitä tekivät.

”Vaimo on ollut paljon taitavampi siinä...et se on tavattoman taitava sanomaan, että saatte ite päättää, että lähdetäänkö hiihtämään vai luistelemaan. Ja sitten siitä joka tapauksessa lähdettiin.” (Isä)

Vaikka suunnistus on perheessä lajina näkyvin, muut harrastukset eivät ole vain oheislajeja. Vanhimmat lapset alkavat olla siinä iässä, että joku lajeista alkaa muodostua pääläjiksi. Kuitenkin esimerkiksi suunnistus ja hiihto kulkevat vielä mainiosti käsi kädessä, kun harjoittelu on riittävän monipuolista ja järkevästi rakennettua. Isän mukaan lapset ovat erilaisia ja voivat löytää vahvuutensa eri lajeista. Lapset saavatkin tiettyssä vaiheessa itse tehdä ratkaisunsa lajin suhteen. Vanhin lapsista valitsi jo suunnistuksen.

”Tuntui, että vois pärjätä suunnistuksessa paremmin ja sitten kiehtoi se, että se oli ehkä sellainen laji, mitä haluais alkaa treenaa kovemmin.” (L1)

6.1.1 Perheenjäsenten suunnistustausta

Palataanpa ajassa hieman taaksepäin – perheen vanhempien lapsuuteen ja siihen, miten suunnistuksesta on tullut koko perheen laji. Vanhemmat valottivat omaa suunnistustaustaansa kirjoitelmissa. Selvisi, että molempien lapsuuden perheissä suunnistus oli läsnä jollain tavalla.

Perheen vanhempien polut suunnistuksen maailmaan olivat kuitenkin erilaisia. Äidin lapsuuden perheessä molemmat vanhemmat harrastivat suunnistusta aktiivisesti, joten äiti kommentoikin olevansa lähtöisin suunnistusperheestä. Perheen lapsia kuljetettiin mukana kisoissa ja koska siihen aikaan ei muksula-tuotetta vielä ollut, lapset lähtivät hyvin varhaisessa vaiheessa itse suunnistamaan.

”Aika pian minutkin ’pantiin hoitoon’ reittiivivalle. Siimaltahan ei saanut poiketa, joten kävellen/juosten radan ympäri oli hyvää ajankulua.” (Äiti)

Äiti aloitti siis myös kilpailemisen hyvin nuorena ja kertoi saaneensa ensimmäisen mitalinsa alle 5-vuotiaana – 10-vuotiaiden sarjassa.

”Tuosta ensimmäisestä kisastani en kyllä mitään muista, mutta positiivisena asiana suunnistusharrastuksemme on mieleen jäänyt.” (Äiti)

Myös isä kertoi suunnistuksen kuuluneen elämään pienestä pitäen, mutta ei kilpailumielessä vaan metsästysharrastuksen vuoksi. Jotta laajoilla metsästysmailla pystyi liikkumaan turvallisesti, oli karttaa osattava lukea. Perussuunnistustaidot opetti hänen oma isänsä.

”Liikkuminen luonnossa karttojen kanssa on ollut siis mukana aina eikä metsä ole missään vaiheessa ollut pelottava paikka vaan energian ja elämysten lähde.” (Isä)

Kilpasuunnistusta isä oli ensimmäisen kerran haastelemassa 10-vuotiaana, kun naapuri oli houkuttellut hänet isänsä kanssa talkoolaisiksi Jukolan Viestiin. Samainen naapuri ylipuhui isän kansallisiin suunnistuskilpailuihin pari vuotta myöhemmin. Tästä ei varsinainen suunnistusura kuitenkaan vielä urjennut.

”Kilpasuunnistuskipinä ei syttynyt tuolloin vielä täyteen roihuun vaan kipinä suunnistuksesta jäi kytämään metsäretkille joita kävin todella aktiivisesti koko kotona asumani nuoruusajan.” (Isä)

Suunnistuksen isä löysi uudelleen armeijan kynnyksellä, mutta varsinaiseen roihuun liekki leimahti opiskeluaikana, kun hän tapasi tulevan vaimonsa.

”Näin siirryin ’reittä pitkin’ suunnistuksen ihmeelliseen maailmaan.” (Isä)

Kohdeperheen vanhemmat olivat imeneet vaikutteita omista perheistään. Isällä ei suunnistus ollut pienestä pitäen mukana urheilulajina, vaan enemmänkin kansalaistaitona. Äidin lapsuuden suunnistustausta sen sijaan oli kilpailusuuntautunut. Suunnistuksen katsotaan olevan perhekeskeistä, joten ei ole yllätys, että tutkimuksen kohdeperheen lapset harrastavat suunnistusta. Isovanhempien osallisuutta koko perheen harrastuksessa tarkastelen tuonnempana.

Vanhemmat näyttävät omalla liikunnan harrastamisellaan esimerkkiä lapsille, joten vanhempien liikunnallisuus muokkaa lasten asennoitumista liikuntaan ja urheiluun (Zimmer 2001, 88). Takalo (2004) toteaa lisensiaattitutkimuksessaan, että vanhemmat ovat jopa merkittävin toimija lasten liikunnallisuuden ja toisaalta liikunnallisen passiivisuuden kehittämisessä. 10–12-vuotiaiden lasten liikkumista koskevan tutkimuksen mukaan lapset ottavat mallia vanhemmiltaan, joten vanhempien vastuu on suuri lasten ja nuorten oman liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Takalo 2004, 112.)

Kohdeperheen lasten elämässä suunnistus on ollut läsnä koko ajan. Niinpä varsinaista harrastuksen aloittamista ja sen ajankohtaa on heidän vaikea nimetä. Suunnistusta ei ole aloitettu, vaan siihen on kasvettu. Niinpä kysyttäessä lapsilta suunnistuksen aloittamisesta vastauksissa korostuvat ensimmäiset kilpailumuistot.

”No, aika silloin pienestä pitäen. Kierrettiin näitä rastiviikkoja ja muita ja sitten menin itse perhesarjaan ja 2002 taisin käydä ekoissa kisoissa ja siitä on sitten lähtenyt...pikkuhiljaa kasvamaan, kisoja ja reenejä tullut lisää.” (L1)

”No olen mä varmaan koko elämäni suunnistanut, mutta eka kisa silloin viis-kuus vuotiaana.” (L2)

”Nooo, varmaan suunnistanut koko iän, mutta kuusvuotiaana kisasin ensimmäisen kerran rastireitin.” (L3)

”Oon kattonu muitten niitä karttoja, tutkinut ja nii. Ollut maalissa kannustamassa.” (L4)

Lasten liikuntakiinnostuksen syntymistä ja sosiaalistumista liikuntaan on tutkittu paljon. Sipilä (2005) haastatteli pro gradu -tutkielmaansa varten viittätoista nuorta suunnistajaa. Tutkimuksen nuorilla innostus lähteä suunnistuskouluun oli herännyt joko suunnistavien kavereiden kautta, koulussa jaettujen ilmoitusten myötä tai suunnistavien perheenjäsenten innoittamina. Ainoastaan yhden nuoren perheessä ei muita ollut harrastuksessa mukana. Suurimmalla osalla yksi tai useampi perheenjäsen harrasti suunnistusta tai oli

suunnistustoiminnassa mukana. Sipilä toteaaakin perustellusti suunnistuksen olevan perhelaji. (Sipilä 2005, 44–45.)

Takalon (2004, 46) tutkimuksessa paljon liikkuvat lapset harrastivat usein samaa lajia kuin vanhempi harrasti tai oli harrastanut. Rautavan (2003) 5-luokkalaisia ja heidän vanhempiaan koskevassa tutkimuksessa vastaavaa yhteyttä ei kuitenkaan löytynyt, vaan ainoastaan muutama lapsi ilmoitti harrastavansa samaa lajia kuin vanhempansa. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vanhempien liikuntataustalla tai nykyisellä harrastamisella sen sijaan oli merkitystä. (Rautava 2003, 92–93.)

Koskelo (2013) selvitti pro gradu -tutkimuksessaan nuorten liikuntaharrastuksen lopettamista ja tiedusteli kuudelta haastattelemaltaan nuorelta myös, miten harrastus oli alkanut. Kavereiden ohella perhe, eli vanhemmat ja sisarukset olivat merkittävimmissä roolissa harrastuksen aloittamisessa. (Koskelo 2013, 42.) Samaa aihetta käsittelevät myös Kukko ja Viertola (2013) pro gradu -tutkimuksessaan, joka paneutui nuorten jalkapalloilijoiden pysymiseen harrastuksessaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikkien neljän nuoren vanhemmat olivat olleet aktiivisia ohjatessaan lastaan jalkapallon pariin. Kolmessa perheessä isä oli aktiivisesti mukana seuratoiminnassa, mikä edesauttoi harrastuksen jatkumista. (Kukko & Viertola 2013, 47–48.) Edellä mainittujen tutkimusten valossa onkin ilmeistä, että vanhempien harrastuneisuus saa usein myös lapset liikkumaan.

Kansainvälisesti perheen vaikutusta lasten liikuntakäyttäytymiseen on tutkinut muun muassa Wheeler (2012). Hänen mukaansa käytännön toimet vanhempien taholta olivat kannustamista, rohkaisemista, opettamista, palkitsemista ja roolimallina toimimista. Se, miksi vanhemmat halusivat lapsiaan liikunnan pariin, johtui muun muassa liikunnan tunnetuista hyödyistä ja liikunnan kulttuurisesta merkityksestä. Liikunnan siis katsottiin olevan hyvä harrastus. Wheelerin tutkimuksessa kävi myös ilmi, että vanhempien oman lapsuuden vaillinaiset harrastusmahdollisuudet kannustivat heitä tarjoamaan lapsilleen paremmat mahdollisuudet liikuntaan. (Wheeler 2012.) Omassa tutkimuksessani vanhempien käytännön toimet omien lastensa liikuttamisessa olivat samankaltaisia, mutta heidän oman lapsuutensa liikuntamahdollisuudet eivät olleet puutteellisia. Päinvastoin, liikuntaan ja urheiluun kannustettiin aina ja vanhemmat saivat kokeilla monia lajeja.

”Urheiluun kannustettiin aina. Ja minulla on vahva mielikuva siitä, että urheiluvälineistä ei tingitty. Jos jotain tarvitsi, se hankittiin.” (Äiti)

Tutkimuksessani kilpaileminen näyttäytyi voimakkaasti haastateltavien puheessa. Perheen äiti oli harrastanut kilpasuunnistusta lapsesta saakka ja isäkin aloitti kilpailemisen aikuisiällä. Lasten ensimmäiset suunnistusmuistot liittyivät kilpailemiseen. Aarresola ja Konttinen (2012) ovat tutkineet vanhempien roolia lasten kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. Tutkimuksen mukaan kiinnostus kilpaurheiluun niin sanotusti periytyy, ja vahvimmin vanhempien vaikutus näkyy urheilun aloittamisessa nuorella iällä. Eli kilpailutaustaisten vanhempien lapset kiinnostuvat usein itsekin kilpailemisesta. (Aarresola & Konttinen 2012, 33–34.) Tässä kohtaa haluan muistuttaa, että suunnistuksessa kynnys kilpailemiseen on suhteellisen matala ja moni itsensä kuntoilijaksi mieltävä osallistuu myös kilpailuihin.

Myös Turpeisen (2012) pro gradu -tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhemmilla on suuri merkitys liikuntaan ja urheiluun sosiaalistumisessa. Turpeinen selvitti nuorten urheilijalupausten taustatekijöitä, jotka olivat vaikuttaneet nuoren urheilemiseen. Kipinä urheilemiseen oli syntynyt eniten urheilijan omasta kiinnostuksesta, mutta lähes yhtä merkittäväksi nousi vanhempien ja sisarusten merkitys. Ja todennäköisesti kiinnostuskin oli syntynyt vanhempien vaikutuksesta. (Turpeinen 2012, 74–75.)

6.1.2 Perheliikuntaa parhaimmillaan

Perheliikunta on fyysistä tai muulla tavalla terveyttä edistävää toimintaa, jota perhe tai osa siitä harrastaa yhdessä. (Arvonen 2004, 28; Karvonen ym. 2003, 293.) Haastatelussa tiedustelin lapsilta, mitä he käsittävät perheliikunnalla.

”Sitä, että koko perhe toimii tavallaan yhdessä. Et on joku yhteinen liikuntaharrastus, mikä sitoo ja yhdistää sitä perhettä.” (L1)

”Liikutaan koko perheenä.” (L2)

”Liikutaan koko perheellä reissuissa tai muulla lailla. Ja sitten me kaikki harrastetaan jotain yhdessä.” (L3)

”En mä oikein tiää.” (L4)

Vaikka suunnistus on ollut kohdeperheen vanhemmille tärkeä harrastus, oli omasta kilpailemisesta helppo luopua, kun perhe kasvoi. Sen sijaan liikunnallisesta ja liikkuvasta elämäntavasta ei lasten takia tarvinnut tinkiä.

”Kun meille syntyi lapsia, niin oli itsestään selvää, että lapset tulevat mukaan meidän elämään, emmekä me muuta elämäämme lasten takia.” (Isä)

Heti kun lapset itsekin pystyivät liikkumaan metsässä, heidän kanssaan lähdettiin perhesarjaan. Perheen lapsia ei ole haluttu laittaa vanhempien kisan ajaksi muksulaan, joten hoitaja on aina pitänyt olla. Äiti on kilpaillut kyllä mielellään silloin, kun siihen on mahdollisuus. Ja mahdollisuuden ovat luoneet isovanhemmat, jotka etenkin rastiviikoilla ovat mukana. Äiti toteaa oman kilpailemisensa olevan todellista kilpailuharrastamista, eikä tuloksilla ole merkitystä. Isän rooli on lasten myötä ollut pääosin huoltaja ja lasten liikuttaja. Elämä lasten myötä muuttui siis kuitenkin sen verran, että aika pian haluttiin mennä lasten harrastamisen ehdoilla.

”Lähtökohtana olemme pitäneet sitä, että ’lapset ensin’.” (Äiti)

”Perhesarjoissa kuljettiin karttaa opetellen heti kun jalat kantoivat. Vauhtia ei ollut ja välillä matkakin oli omille jaloille liian pitkä jolloin reppuselässä oli mukavampi taivaltaa. Olipahan voimia sitten ottaa kunnon loppukiri loppuviitoituksella.” (Isä)

Isä kertoo oman suunnistuksensa olevan tällä hetkellä täysin kuntosuunnistusorientoitunut. Kilpailuissa hänen roolinsa onkin tavallisesti saattaa nuorimmat lapset lähtöpaikalle. Suunnistuskilpailuissahan lähtöpaikka ei sijaitse kilpailukeskuksessa, vaan sinne on matkaa muutamasta sadasta metrillä pariin kolmeen kilometriin. Lasten sarjojen lähtöpaikka sijaitsee tavallisesti kohtalaisen lähellä kilpailukeskusta. (Savolainen ym. 2009, 133.) Kohdeperheen vanhimmat lapset menevät lähtöpaikalle jo omatoimisesti,

mutta nuorimmat lapset saatetaan vanhempien toimesta. Näin lapsille tulee rauhallinen ja turvallinen mahdollisuus lähteä kisaan. Jos kisapäivän aikatauluun sopii, Isä käy mielellään juoksemassa kuntosuunnistuksessa.

Kilpailun jälkeen kohdeperheessä käydään jälkipeliä, eli miten kenelläkin on mennyt ja millaista maastossa on ollut. Katsellaan toisten karttoja ja pohditaan reitinvalintoja. Kaikki ymmärtävät lajin luonteen ja sen, että analysoinnista on hyötyä taitojen kehittymistä ajatellen. Tunteiden näyttäminenkin on sallittua.

”Katotaan vähän reittejä ja katotaan et onko tullut pummeja ja minkälaisia ja puhutaan vähän niistäkin. (L4)

”Jos mulla tulee pummi, niin mä yleensä kerron isille ja sitten isä kertoo, et miten sen olisi voinut...ette sitä pummiä olis tullut.” (L3)

”No jos vaikka mennee huonosti, ni aluksi sitä on vihainen itelleen ja sit jos mennee tosi huonosti, ni se harmittaa niin et se jo naurattaa. Sitten käydään noi kartat ja radat läpi isjän tai äitin kanssa yhdessä.” (L2)

”Yleisesti kaikilla on kuitenkin parempi mieli, jos jollain ainakin on mennyt hyvin, vaikka itellä olis mennyt huonommin. Kyllä yleensä ainakin jollain on hyvä päivä ollut.” (L1)

”Kyllähän sitä vähän sitten jos ärsyttää, ni nämäkin joutuu tuntemaan sen. Että tulee vähän tiuskittua. Mutta kyllä se siitä aurinko nousee huomenna.” (L2)

Aarresola ja Konttinen (2012) heittävät ilmaan pohdinnan, onko nuorten kilpaurheilu jo perhekilpaurheilua, koska vanhemmat ovat usein hyvin voimakkaasti mukana lastensa harrastuksessa. Vanhempien voidaan joissain määrin katsoa harrastavan lastensa kilpaurheilua ja urheilijaksi kehittyminen on koko perheen prosessi, jopa elämäntapa. (Aarresola & Konttinen 2012, 34.) Suunnistuksen kohdalla tämä elämäntapanäkemys vaikuttaa lähes itsestäänselvyydeltä, eikä se mielestäni kuulosta edes kielteiseltä. Erona moneen muuhun lajiin verrattuna onkin se, että suunnistuksessa tavallisesti myös van-

hemmat itse harrastavat, eikä mukana oleminen ole vain tavanomaista kustantamista, kuljettamista ja kannustamista.

”Se on mun mielestä huippulaji, kun liikunnan kenttää muutenkin tiään, ko siinä on sarjoja kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille. Ja sitten siinä on paljon erilaista semmosta valmistelu- ja talkootyötäkin, että sitä ei tarvii olla mikään kilpasuunnistusorientoitunut, niin silti voi antaa oman panoksensa lajille.” (Isä)

Perheen vanhemmista etenkin isä onkin ollut aktiivisessa roolissa seuransa juniorityössä. Äiti tekee lisäksi oman perheen vanhimmille lapsille suunnistusharjoituksia ja ”puhesuunnistaa” nuorimpien kanssa.

”Opetan ennakointia, havainnointia jne. Jutellaan asiasta kun suunnistetaan.” (Äiti)

Alle 10-vuotiailla lapsilla suunnistustaidon harjoittelu tarkoittaa pääosin saattajan kanssa tai pienryhmissä tapahtuvaa toimintaa (Lakanen 2009, 436). Lapsen kognitiivinen kehitys ja konkreettinen ajattelu tässä ikävaiheessa mahdollistavat sen, että hän alkaa ymmärtää kartan ja maaston yhteyttä. Abstraktimpi ajattelu, joka mahdollistaa muun muassa pinnanmuotojen hahmottamisen kehittyä vasta myöhemmin, mutta alle 10-vuotias kykenee ymmärtämään kartalta esimerkiksi polkuja, kiviä ja rakennuksia. Toiminnan tulee olla iloista ja leikkimielistä ja harjoittelu on metsään ja karttaan tutustumista. (Suomen Suunnistusliitto 2009; Urheilijan polku.)

Suunnistajaksi kasvamisessa on olennaista, että metsää ei koeta vieraana toimintaympäristönä. Lasta kannattaakin totuttaa pienestä pitäen luonnossa liikkumiseen ja leikkimiseen. Epätasainen liikkumisalusta kehittää lapsen koordinaatiota ja fyysinen ponnistelu parantaa kestävyyttä. (Karvonen ym. 235.) Kohdeperheen kodin sijainti on luontoliikunnan kannalta ihanteellinen, koska takapihalta alkaa metsä.

”Me yleensä leikitään mun naapurin kanssa metsässä tai pihalla.” (L3)

”Me hypitään trampalla ja ollaan joskus hippaa ja joskus me ollaan tehty naapurin pihasta kartta ja suunnistettu.” (L4)

”Kun kotipihasta pääsee metsään, on se aina tuntunut luonnolliselta se liikkuminen luonnossa. Karttakin yltää meidän pihalle, nuorimmat ovat käyneet karttaretkellä kaksistaankin.” (Äiti)

6.1.3 Rastiviikot yhteisöllisyyttä luomassa

Kohdeperheen kokemuksissa rastiviikot eli Kainuun Rastiviikko ja Fin5-suunnistusviikko näyttäytyivät useaan otteeseen. Ne ovat olleet merkittäviä myös perheen ja suvun yhteisen vapaa-ajan viettämisessä. Siksi käsittelen aihetta seuraavaksi omassa alaluvussa.

Rastiviikot kuuluivat äidin lapsuudenperheen ohjelmaan ja usein suunnistusseurasta oli mukana useita perheitä. Nykyään rastiviikkolaiset majoittuvat mökeissä ja muissa vuokratuissa sisämajoituksissa tai omissa asuntovaunuissaan ja -autoissaan. Tämä yleistyi kuitenkin vasta 90-luvulla, ennen sitä oli tapana majoittua yhteisellä teltta-alueella. Äidin ja isän tavattua toisensa oli itsestään selvää, että rastiviikoille edelleen lähdettiin.

”Kävin jonkun rastiviikon vielä vanhempieni mukana, mutta aika pian lähdimme rastiviikoille ’omillamme’. Siis kuitenkin niin, että majoitumme vierekkäin.” (Äiti)

Kohdeperheelle rastiviikoilla on yhteisöllisyyttä luova vaikutus niin oman suvun, kuin muidenkin suunnistajien kanssa. Tähän vaikuttaa ilmeisen selvästi karavaanarielämä, jolloin lähellä on pakosti paljon muitakin suunnistajia.

”Liikkumisen lisänä suvun yhteinen karavaanarielämä on tosi leppoisaa ja viihtyisää. Lapset pyörähtävät mummin ja ukin vaunuun tai pelaavat mummun ja papan asuntoautossa korttia serkkujen kanssa. Kaikki itse asiassa odottaa, milloin on taas rastiviikko.” (Äiti)

”Minulle rastiviikkojen asuminen asuntovaunussa (tai aluksi teltassa) muiden suunnistajien kanssa on ollut todella ’sisäänheittävä’ vaikutus. Keskustelut eri seurojen ihmis-

ten kanssa ovat vieneet omaa käsitystä suunnistuksesta joka kerta uuteen suuntaan.”
(Isä)

”Täällä rastiviikoilla ja muissakin kisoissa on monesti tämä sama porukka, että tää on semmonen perinne, joka vaan liittyy näihin rastiviikkoihin ja muihin..” (L1)

Nykyään perheen kaikki lapset suunnistavat jo kilpasarjoissa. Myös äiti osallistuu mielellään kilpasarjaan ja isä kiertää kuntosuunnistuksen, jos ehtii. Vanhempien suunnistamisen mahdollistaa se, että isovanhemmat ovat ottamassa pienimpiä lapsia vastaan maalisissa. Isovanhemmista on myös muuta apua ja iloa koko perheelle.

”Onhan se kivaa ku ne laittaa ruokaa ja ne on kattomassa sillee jos kukaan muu ei oo loppusuoralla kannustamassa, niin ne ainakin on.” (L3)

”Meidän perheessä on vielä iso tärkeä juttu on se, että meille se suunnistusperhe on vielä isompi käsite. Että molemmat isovanhemmat kuuluu tavallaan siihen juttuun, joka sitten on toisaalta mahdollistanut, et siellä isovanhemmissa vain miespuoliset on kilpailut ja sitten ehkä tässä on tämmönen sukupolvien välinenkin juttu, et siellä enemmän sitten mummut ja mummit on näitä lastenhoitajia ja ruuanlaittajia ja mahdollistaa sen, että jompikumpi meistä vanhemmista on pystynyt kisaileekin. Muutenhan neljän lapsen kanssa se olis ollu vähän vaikea yhtälö, kun sitten vielä vaimokin vielä ikään kuin kilpasarjoihin, kuntoilumielessä mutta kuitenkin.” (Isä)

Tutkimuksen viitekehyksessä esittelin perheen määritelmiä. Perheliikunnan kohdalla Arvonen (2004) haluaa korostaa perheen tarkoittavan koettua perhettä, jolloin siihen voi kuulua monta sukupolvea ja sukuhaaraa. Kohdeperheessä suunnistusperhe sisältää ydinperheen lisäksi isovanhemmat kummankin vanhemman puolelta sekä vanhempien sisarusia lapsineen.

6.1.4 Lajiperhe

Ennen kaikkea perheen isä tuo esiin koko lajiperheen merkitystä suunnistuksessa. Samassa kilpailutapahtumassa suunnistavat kaikenikäiset ja -tasoiset harrastelijoista maailman huippuihin. Isän mielestä eritasoisten ja eri-ikäisten tasa-arvoisuus on mahtava itsestänselvyys, jota tuskin kaikki suunnistuksen ystävätkään ymmärtävät.

”Missään muussa lajissa en ole nähnyt samanlaista perhekeskeisyyttä kuin suunnistuksessa. Sarjoja on todella vauvasta vaariin ja maailmantähdetkin käyvät samalla pesupaikalla kisansa jälkeen kuin tavalliset harrastajatkin.” (Isä)

Isä kertoo tullessa lajiin ulkopuolelta, koska lapsuudenperheessä lajia ei harrastettu. Kuten varmasti monessa muussakin lajissa myös suunnistuksessa samanhenkiset ihmiset usein muodostavat perheitä. Isän mielestä suunnistusperhe on avoin ja siihen on ollut helppo ulkopuolisenkin tulla mukaan.

”Se on ollut hauskaa, että en koe että tämä olis ollut sisäänpäin lämpenevä. Vaikka se on tämmöinen ’sisäsiittoinen’ järjestelmä, niin silti se ei ole sisäänpäin lämpenevä.” (Isä)

Lajiperheen avoimuudesta kertoo myös se, että seurat tekevät paljon yhteistyötä ja harjoituksiin voi usein osallistua muutkin kuin oman seuran jäsenet.

”Kartat ja harjoitukset ovat kaikille avoimia kunhan vähän kyselee. Seuralla tai iällä ei ole väliä.” (Isä)

Tasa-arvoisuudesta puolestaan kertoo sekin, että perheen lapset eivät nuorimmaista lukuun ottamatta nimeä esikuvia huippusuunnistajista. Tärkeimmät suunnistusvaikuttajat ovat omat vanhemmat ja nuorimmille lapsille myös vanhemmat sisarukset. Isän sanoin lajista puuttuu ”tähtistatus”.

”Ehkä noille pienimmille sisaruksille mie oon ite vähän niinku esimerkkinä. Tai en tiää, mutta veikkaisin.” (L1)

”Kyllähän se auttaa, että siellä on joku tienraivaaja eessä.” (L2)

”Noo, on ne äiti ja iskä.” (L3)

6.2 Suunnistus elämän opettajana

Liikunnan ja urheilun harrastamisella katsotaan olevan monenlaisia merkityksiä ihmisen elämänkaarella. Fyysinen aktiivisuus on olennaisessa roolissa terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisäämisessä ja ylläpitämisessä. (Vuolle 2000, 23.) Lapsuuden ja nuoruuden liikunta luo myös hyvät edellytykset myöhemmälle liikunnalliselle elämäntavalle (Telama 2000, 59.)

Järkevästi toteutetun liikunnan parissa lapsi saa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Ne voivat liittyä oman kehon toimintaan ja sen kehittymiseen tai kokemuksiin toimintaympäristöstä. Lapsi kokee pätevydentunnetta osatessaan ja oppiessaan uutta. Harrastukseen liittyy usein myös sosiaalisuus ja lapsi saakin elämyksiä vuorovaikutuksesta muiden lasten kanssa. (Telama 1999; Telama 2000, 57–58.)

Tutkimuksessani halusin selvittää, mitä kasvatuksellista merkitystä perheenjäsenet kokevat suunnistuksella ja perheliikunnalla olevan. Hämäläinen (2008) on nuoria urheilijoita koskevassa tutkimuksessaan käsitellyt urheilun kasvatuksellista merkitystä. Hämäläisen tutkimuksessa olennaisessa osassa on valmentajan toiminta kasvattajana, mutta omassani käsittelen kasvattajan roolissa vanhempia ja urheiluharrastusta itsessään.

Hämäläisen tutkimuksen aineisto koostui ainekirjoituksista, joita nuoret aikuiset kirjoittivat liikunnanohjaajatutkinnon pääsykokeissa. Osa aineista käsitteli lapsuuden urheiluharrastusta, osa nykyistä. Vastaajat kokivat urheiluharrastuksen opettaneen heille muun muassa itsevarmuutta, keskittymistä, kärsivällisyyttä, vastuun ottamista, yritteliäisyyttä ja oikeaa asennetta. Muiden kanssa toimimiseen liittyivät muun muassa sosiaaliset taidot, kuten kannustaminen sekä toisten huomioiminen ja auttaminen. (Hämäläinen 2008, 139–140.)

Nuoret suunnistajat kertoivat Sipilän (2005) tutkimuksessa oppineensa lajin parissa muun muassa pitkäjänteisyyttä, jännityksen hallintaa ja terveitä elämäntapoja ja myös sosiaalisten taitojen koettiin kehittyneen. Haastatteluissa mainittiin myös luonnon kunnioittaminen sekä maantiedon tuntemus, jonka moni oli kokenut parantuneen suunnistusmatkailun ja kisareissujen myötä. Suunnistuksen kautta opituista asioista koettiin siis olevan hyötyä myös maantiedon ja biologian opiskelussa. Tärkeiksi koettiin edelleen suunnistusystävien arvostaminen ja tasa-arvoisuus ystävien kesken tasosta ja kilpailumenestyksestä riippumatta. (Sipilä 2005, 75–77.)

Seuraavissa alaluvuissa käsittelen kohdeperheen jäsenten näkemyksiä siitä, mitä suunnistus on heille opettanut ja antanut elämään. Aihe nivoutuu yhteen myös perheenä liikumiseen ja muihin liikuntaharrastuksiin.

6.2.1 Kokemuksia suunnistuksesta

Ennen kuin käsittelen suunnistuksen kasvatuksellista merkitystä, valotan perheen näkemyksiä suunnistuksesta lajina. Tiedustelin, mikä suunnistuksessa onkaan parasta ja mitä kielteisiä seikkoja perheenjäsenet lajista löytävät.

”Se on silleen mielenkiintoista, kun se on niin vaihtelevaa. Sprintti- ja metsämatkat on erilaisia ja sitten on viestejä ja maastot on erilaisia. On sekä fyysinen, että taidollinen elementti.” (L1)

”Se rastin löytymisen riemu ja ilo.” (L2)

”No kun löytää ne rastit, niin se on kivaa.” (L3)

”No, ehkä se kavereitten kanssa oleminen.. Ja se on kivaa, kun iskältä saa viis euroa ja saa ostaa metrilakua.” (L4)

Lasten vastauksissa näkyy hyvin iän tuoma merkitysten muuttuminen. Vanhin lapsista ajattelee suunnistusta enemmän kokonaisuutena ja keskimmäiset yksittäisten onnistumisten kautta. Nuorin lapsista nauttii harrastuksesta, jossa on kavereita.

”Nautin suunnistuskisoissa käymisestä, koska niissä on usein uudet kartat. Ja maastotkin on usein aivan uusia. Mikä nautinto!” (Äiti)

Äidin puheessa näkyy nauttiminen suunnistuksen luomista haasteista, jotka muodostuvat vieraista maastoista. Äiti ei olekaan enää kiinnostunut kuntosuunnistuksesta omalla paikkakunnalla, koska maastot ja kartat ovat niin tuttuja. Suunnistajalle myös ajan tasalla olevat kartat ovat tärkeitä, koska suunnistusajattelu pohjautuu paljolti ennakointiin ja havainnointiin. Ennakoinnilla tarkoitetaan sitä, että karttaa lukemalla suunnistaja odottaa näköpiiriin tulevia maastonkohteita. Havainnointi taas tarkoittaa maaston lukemista ja oman sijainnin tarkistamista. (Savolainen 2009, 64.) Jos kartta ei ole enää paikkaansa pitävä, kärsii tällainen suunnistusajattelu.

”Lajin monipuolisuus kiehtoo, samoin kuin vaikeus.” (Isä)

”Ja oon tosiaan nauttinut hirveesti siitä, että on ollut muita hommia mitä voi tehdä, ratamestarihommia ja valmennushommia.” (Isä)

Isän puheessa suunnistuskokemukset näyttäytyvät monella eri tasolla. Suunnistajana kiehtoo lajin monipuolisuus ja vaikeus, eli suunnistaja ei koskaan ole valmis tai suoritus täydellinen. Isä nauttii myös lajin parissa olevista muista tehtävistä, joissa voi myös kokea onnistumisia.

Kielteiset kokemukset liittyivät pääasiassa kilpailuissa epäonnistumisiin. Virheet kuitenkin kuuluvat urheiluun ja pummit suunnistukseen, ja tämän ovat sisäistäneet myös kohdeperheen lapset.

”No kun alkaa pummaamaan, niin se ärsyttää hirveesti.” (L2)

”Kun pummaa ja sitten se, kun yleensä puitten oksista tulee hämähäkinseittiä naamaan, se ei ole kivaa.” (L3)

”No kyllä ehkä joskus, jos ei homma meinaa lähteä sujumaan. Mutta kyllä sitä aika nopeasti tulee uusia kisoja ja mahdollisuuksia, missä pääsee uudestaan yrittämään.”
(L1)

”Pummit!” (L4)

Äiti tuo esiin suunnistuksen erityisyyden siinä, että virheistä huolimatta voi samassa suorituksessa kokea myös onnistumisia. Suunnistussuoritusta voi pilkkoa osiin ja rasti-
väliaikoja tutkailemalla löytää hyviä osasuorituksia.

”Että kun sä teet sen virheen ja se vähän ottaa päästä, että kun sä sitten löydät sen rastin. Jotakin siinä on semmosta,, että se palkinto tulee niinku kokoajan.” (Äiti)

6.2.2 Suunnistuksen kasvatuksellinen merkitys

Liikunnalla on merkittävä rooli lapsen kasvussa ja kehityksessä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Liikuntataitojen ja fyysisen kunnan kehittymisen lisäksi lapsi voi oppia monia hyödyllisiä taitoja, kuten sosiaalisuutta ja muiden huomioimista, terveitä elämäntapoja sekä vastuunottoa. (Telama 2000, 55–71.)

Suorituksessaan suunnistaja on yksin ja tekee päätökset itsenäisesti. Nuori suunnistaja on pois vanhempien ja valmentajien silmistä, joten he eivät voi vaikuttaa suoritukseen. Kohdeperheen vanhempien mielestä suunnistus opettaa nöyryyttä ja vastuunottoa omasta tekemisestä. Suunnistaja ei voi lähteä kilpailuun vain voitto mielessä, vaan suorituksessa on koko ajan keskityttävä itse tekemiseen.

”Uskon, että se on yks kasvattavimmista, koska siellä pienestä pitäen oppii kantamaan omista tekemisistään vastuun siellä suunnistussuorituksessa. Ja niinkö lapset sano, et se rastin löytäminen. Se että ite sen kartan avulla tehtyään päätöksiä vieraassa maastossa, niinku selviää, niin uskon, että sillä on sitten myöhemmässä vaiheessa elämää muissakin asioissa semmonen kauaskantoinen asia, vaikei sitä olisi tiedostanutkaan.” (Isä)

”Siis jonkinlaista nöyryyttä tai semmoista. Ettei voi nostaa itseänsä vaikka olis kuinka onnistunut jossakin. Että sitten kuitenkin jossakin välissä, keskittyminen herpaantuu tai jotakin, niin tulee jonkinlaista virhettä.” (Äiti)

”On pakko oppia vaan tekemään parhaansa ja kattoo mihin se riittää. Ei voi koskaan lähteä, vaikka millä tasolla olis, niinku nyrkkeilyottelua voittamaan, vaan on lähdeittävä tekemään parhaansa ja hyväksyttävä, että joku voi olla parempikin.” (Isä)

”No ainakin sen, että koskaan ei kannata luovuttaa, eikä kannata varoa tai pelätä virheitä. Et kannattaa vain nauttia ja yrittää tehdä parasta työtä ja sillä sitten tulee paras tulos, niinku elämässäkin.” (L1)

Isä kertoo kirjoitelmassaan myös siitä, että pettymykset kuuluvat urheiluun ja urheilun kautta myös muussa elämässä tulleita pettymyksiä voi olla helpompi sietää.

”Mikäli vanhempana haluaisin säästää lapsiani pettymyksiltä, en ohjaisi heitä urheiluharrastusten pariin. Eikä suunnistus tee tässä poikkeusta. Suunnistaminen onkin elämäkoulu, jossa onnistuminen ja pettyminen tuntuvat täysin ’itseaiheutetuilta’. Koskaan et pääse joukkueen siipien suojaan piiloon, vaan jokainen suoritukseen vaikuttanut päätös on ollut oma.” (Isä)

Haastattelussa aiheeseen palattuamme hän totesi, että urheilussa koetut pettymykset aiheuttavat usein haastavia kasvatustilanteita. Asioiden läpikäyminen yhdessä kuitenkin vahvistaa ja vahvempina yritetään jatkaa yhdessä eteenpäin.

Perheen yhteinen laji ja yhdessä liikkuminen ovat opettaneet myös vanhemmille paljon. Neljän eri-ikäisen lapsen tarpeet tulee huomioida ja menemiset aikatauluttaa.

”Siis varman jonkinlaista ennakoimista, että tavallaan koko ajan yrittää olla asioitten edellä vaikka niinku syömisten kanssa.” (Äiti)

”Kaikenlaisen yhdessä tekemisen avulla opitaan sosiaalisia taitoja ja kunnioittamaan perheen sisällä toinen toistemme mielipiteitä ja erilaisuutta. Että vaikka on neljä lasta, niin kaikki on hyvin erilaisia.” (Isä)

Perheen kilpailumatkat ovat pääsääntöisesti pitkiä ja reissuja riittää. Suomi-tietous onkin varmasti lisääntynyt ja sitä on tietoisestikin haluttu lisätä.

”Tuskinpa sitä osais näin hyvin kaupunkikarttaa lukea jossain vaikka autolla ajamassa, tai niinku isän kartanlukijana.” (L2)

”Kun kuljetaan ja mennään, niin tavallaan pitkä Suomi tulee tutuksi, muodostuu kuva mitä paikkoja on missäkin. Ja sitten kuitenkin monesti käydään kattomassa jotain, mikä sille alueelle on tyypillistä.” (Äiti)

Nuorimmille lapsille kysymys suunnistuksesta kasvattajana oli vaikea. Tosin muiden teemojen yhteydessä tuli esiin, että lapset ymmärtävät esimerkiksi virheiden kuuluvan lajiin ja pystyvät käsittelemään niitä. Eli kasvatuksellisia seikkoja ei välttämättä osata vielä nimetä ja yhdistää harrastukseen, mutta lasten toiminnassa harrastuksen vaikutus näkyy. Isä, joka oli kuuntelemassa kahden keskimmäisen lapsen haastattelua, kiteyttikin asian mielestäni hyvin:

”Oli tosi mukava olla kuuntelemassa, kun lapset kerto, koska se oli hieno huomata, että ne ei oo analysoinu, vaan ne ikään kuin elää vaan sitä hommaa. He ei tosiaan miellä kasvaneensa millään tavalla ja kuitenkin ite näkee just yhteyksiä siinä, että vaikka nyt tässä koulumenestyksessä ja liikuntaharrastuneisuudessa, niin uskon lapsista sen, et nekään ei niinkö erotu mitenkään.” (Isä)

6.2.3 Parasta perheliikunnassa

Perheenä liikkuminen näyttäytyy kohdeperheessä oikeastaan pelkästään myönteisenä. Edes murrosiässä olevat vanhimmat lapset eivät kertoneet huonoista kokemuksista.

”Se on kivaa, kun äiti ottaa aina kaikkia eväitä mukaan ja sitten on kivaa kun saa ostaa jätskit.” (L4)

”No, varmaan se että yhdistää ja sitoo koko perhettä silleen, ku että jos olis omat menot, eikä olis tälleen koko perheellä ehkä yhteistä aikaa. Jos ois vaan eri harrastuksia, niin ainakin semmosessa normaalissa arjessa ei olis perheen yhteistä aikaa, kun kaikilla neljällä lapsella omia treenejä ja vanhemmat kuskaa.” (L1)

”Se on oikeastaan hyvä kun kaikki suunnistaa, ettei oo ainoa, joka suunnistaa, ettei muut tuu vaan kattomaan.” (L3)

”No liikkua silleen perheellä ja olla perheen kesken.” (L2)

”Se antaa niin paljon, ku yhdessä ollaan.” (Isä)

Perheen yhteinen aika koetaan siis tärkeäksi. Yhteinen aika oli perheliikunnassa merkittäväntä myös Soinisen ja Väänänen (2000) tutkimuksessa, jossa käsiteltiin 4.luokkalaisten vanhempineen. Vuoden 2011 Perhebarometrin mukaan vapaa-aikaa halutaan suunnata yhä enemmän perheelle ja perheliikunta on hyvä ratkaisu silloin, kun kaikki kuitenkin haluavat harrastaa jotain. Miettisen ja Rotkirchin (2012) uhkakuva siitä, että perhe eristäytyisi muusta sosiaalisesta kanssakäymisestä ollakseen yhdessä, ei näytä toteutuvan ainakaan kohdeperheessä. Suunnistuksen parissa on seuratoimintaa ja kilpailutoimintaa, joissa muiden samanhenkisten seuralta ei voi välttyä.

Jokaisella lapsella on suunnistuksen lisäksi omatkin harrastuksensa, jotka tosin aiheuttavat vanhemmille kuljettamista. Oma aika vanhempien on kuitenkin helpompi ottaa nyt, kun lapset ovat jo isompia. Isälle oma aika tarkoittaa metsästystä ja kalastusta ja äidille kävelylenkkejä ja käsitöitä.

Isän mukaan kaikilla lapsilla ei ole mitään ”sokeaa rakkautta” suunnistusta kohtaan ja vanhempien mielestä muut harrastukset ovat yhtä tärkeitä. Rastiviikoille kaikkien on kuitenkin lähdettävä, eikä ketään ole toistaiseksi vielä tarvinnut pakottaa.

”Siellä sitä sitten asutaan 12 neliön asuntovaunussa, kaksi aikuista sekä 4 kouluikäistä lasta. Siskonpetissä. Öitä on kertynyt näin 5-6 vuodessa yli 200. Yötäkään en vaihtaisi pois. Paitsi yhden hiihtolomayön kun kahdella lapsella oli yhtä aikaa oksennustauti...”
(Isä)

7 POHDINTA

Suunnistusta pidetään yleisesti varsin perhekeskeisenä lajina. Monien muidenkin lajien harrastaminen kulkee perheessä niin sanotusti isältä pojalle, mutta suunnistuksessa lapset, vanhemmat ja jopa isovanhemmat voivat osallistua kilpailijoina samaan tapahtumaan. Tutkimustietoa aiheesta on kuitenkin hyvin vähän ja olettaus perhelajista perustuu lajin harrastajien ja osittain myös ulkopuolisten näkemyksiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena perheliikuntalajina lapset ja vanhemmat kokevat suunnistuksen ja mikä on vanhempien merkitys lasten liikuntaan sosiaalistumisessa ja lajivalinnassa. Halusin myös selvittää, mitä tekijöitä suunnistuksessa pidetään tärkeinä ja mikä on lajin kasvatuksellinen merkitys. Pohdinnassani tarkastelen päähavaintojen merkityksiä, mutta aluksi valotan tutkimukseni luotettavuustekijöitä.

7.1 Luotettavuuden tarkastelua

Suunnistusaiheen valinta pro gradu -tutkielmaani ei ollut itsestäänselvyys. Pohdin, olenko liian sisäpiiriläinen, enkä näin ollen kykenisi puolueettomaan lähestymiseen. Totesin kuitenkin, että vaikka omassa perheessäni harrastetaan suunnistusta, en koe kasvaneeni lajiin, vaan se on ollut yksi laji muiden joukossa. Perttulan (2006, 155) mukaan kokemuksen tutkimuksessa aiheen tuttuus ei ole tarpeellista, mutta siitä ei ole haittakaan. Tutkija päätyy usein tutkimaan itselle tärkeitä ja mielenkiintoisia asioita, joten aiheen tuttuus on vain inhimillistä. Oma asemaani suunnistukseen nähden olen tuonut esiin johdannossa. Puolueettomuus on täytynyt pitää mielessä koko prosessin ajan ja olen pyrkinyt perustelemaan kaikki esiin tuomani seikat kirjallisuuden perusteella. Tutkimusaineistoa kuvatessani olen pyrkinyt erottamaan haastateltujen äänen omista näkemyksistäni ja päätelmistäni. Tärkeintä on ollut avoimuus haastateltavien näkemyksiä kohtaan.

Tutkimukseni menetelmiä sekä aineiston keruuta ja käsittelyä olen käsitellyt luvussa 5 – Tutkimuksen toteutus. Yksityiskohtaiset kuvaukset lisäävät tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimuksessani halusin tutkia kokemuksia ja käyttämäni aineistonkeruumenetelmät soveltuivat hyvin tarkoitukseen. Tutkimuksen uskottavuutta lisäävät kohdehenkilöiden

suorat sitaatit, joita olen liittänyt raportissa lähes jokaiseen teemaan. Tutkimusraporttini en ole maininnut kohdehenkilöiden nimiä, tarkkoja ikä, asuinpaikkaa tai lasten sukupuolia. Raportin kokonaisvaltaisen lukemisen jälkeen joku suunnistuksen harrastaja, lajiperheen jäsen, saattaa kuitenkin perheen tunnistaa. Haastattelujen jälkeen mainitsin tästä mahdollisuudesta isälle, jonka mielestä asia ei ole ongelma, koska esiin tuskin tulisi mitään arkaluontoista. Lähetin aineistoa käsittelevän osan vanhemmille luettavaksi ennen tutkielmani palauttamista. Näin he saattoivat halutessaan pyytää jotain muutettavaksi tai poistettavaksi. Kumpikin vanhemmista ottikin minuun yhteyttä ja heidän mielestään teksti ja kokemusten tulkinnat olivat asianmukaisia. Vanhempien hyväksyntä tekstile lisää tutkielmani luotettavuutta ja tutkimusetiikkaa.

Materiaalia kertyi loppujen lopuksi paljon. Haastatteluissa keskustelu rönsyili välillä pois aiheesta ja joskus aika mielenkiintoiseen suuntaan. Aineistoa käsitellessäni pyrin kuitenkin pysymään alkuperäisessä aiheen rajauksessa, jotta työ ei riistäytyisi liian laajaksi. Tutkimukseni oli tapaustutkimus ja tapaus oli yksi suunnistava perhe ja sen kokemukset. Jos perheitä olisi ollut useampi, olisi tutkimuksesta tullut täysin erilainen. Silloin olisin todennäköisesti ottanut mukaan kaksi eri lähtökohdista tulevaa perhettä, jolloin tulkinta olisi ollut vertailua perheiden ja niiden toiminnan välillä. Nyt yritin paneutua syvällisemmin kokemusten merkityksiin.

Niin kuin monesti pientä kohdejoukkoa käsittelevässä laadullisessa tutkimuksessa, tämänkään tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, tutkimus ei oikeastaan edes antanut tuloksia, vaan johtopäätökset ovat tutkijan tekemiä tulkintoja.

7.2 Päätulosten arviointia

Kohdeperheessä on haluttu panostaa monipuoliseen liikuntaan ja urheiluun. Suunnistus on ollut vanhempien intohimo, mutta myös muita lajeja oli elämän aikana harrastettu ja harrastettiin kuntoilumielessä edelleen. Lapsuuden lajeihin vaikutti jonkin verran asuinpaikkakunnan mahdollisuudet, mutta liikunta oli joka tapauksessa monipuolista. Vanhemmat olivat kasvaneet liikunta- ja urheilumyönteisessä ympäristössä, joten liikunnallisuus oli heille itsestäänselvyys ja he kokivat saaneensa liikunnasta ja urheilusta paljon.

Perheen lasten liikuntaan sosiaalistumisessa vanhempien merkitys on kiistaton. Vanhempien oma esimerkki on antanut lähtökohdat liikunnalliseen elämäntapaan, mutta myös tietoisesti vanhemmat ovat halunneet luoda mahdollisuuksia erilaisiin liikuntakokemuksiin. Sosiaalistuminen suunnistukseen, jota pääosin tarkastelin, on ollut lajiin kasvamista, eikä harrastuksen aloittamista. Suunnistus on perheelle niin kiinteä osa elämää, että se oli todellakin elämäntapa, ei pelkkä harrastus. Suunnistus on siis tullut lasten lajivalikoimaan luonnollisesti perheen mukana, kuten L2 muotoili: *”syntymästä asti ollaan suunnistettu”*. Myös hiihdon lapset mielsivät perheliikuntalajiksi, koska se on kaikkien harrastus ja nuorimmat lapset hiihtävät usein vanhempiensa kanssa. Kilpailumielessä se on kuitenkin erilainen, koska perheessä vain lapset osallistuvat ja kilpailutkin ovat usein ikäkausien mukaan, eli perheen lapset käyvät osittain eri kilpailuissa. L1:n mukaan *”hiihto ehkä on vähän vakavampaa, että se on vähän nuorten ja aikuisten laji”*. Muut lajit ovat lapsille valikoituneet kiinnostuksen ja ominaisuuksien mukaan. Vanhempien kanssa on pohdittu, mikä laji sopisi ja olisi lisäksi tarkoituksenmukaista monipuolisuuden kannalta. Itselleni jäi mielikuva, että urheiluharrastukset ovat lapsille mieleisiä, he ovat itse saaneet siihen vaikuttaa, eikä heitä ole tarvinnut pakottaa mihinkään.

Suunnistus on niin vanhempien kuin lastenkin mielestä hyvä perheliikuntalaji, koska kaikki voivat osallistua samaan kilpailutapahtumaan, kukin omalla tasollaan. Lapset haluavat menestyäkin, mutta vanhemmille suunnistus on nautiskelua, jopa kilpasarjassa. Nykyään yleistynyt kuntosuunnistus rastiviikoilla ja muissa kansallisissa kilpailuissa helpottaa kaikkien osallistumista, koska kuntosuunnistuksessa ei ole määrättyä lähtöaikaa, vaan reitille voi lähteä silloin kun itselle sopii. Kohdeperheessä etenkin isä käy usein kilpailujen kuntosuunnistuksessa, kunhan on ensin saattanut nuorimmat lapset lähtöön. Äidin mielestä oma osallistuminen jopa helpottaa vanhemman roolia, kun itse kilpaillessa ei ehdi jännittää lasten suorituksia: *”Eihän sitä toisen suoritukseen olisi kuitenkaan voinut vaikuttaa”*.

Vanhempien merkitys lasten liikuntakiinnostuksessa usein vähenee murrosiässä (Hietaanen & Kauppila 2007; Jago ym. 2011; Lehmuskallio 2011). Sipilän (2005) tutkimuksen mukaan nuorille suunnistajille kaverit lajin parissa ovat erityisen tärkeitä. Tämä voi siis

auttaa nuorten mukana pysymistä lajissa, mutta kavereiden tärkeys ei sulje pois perhelajinäkemyksiä. Omassa tutkimuksessani en erityisesti kysellyt kavereiden merkityksestä, mutta se tuli ilmi muutamassa haastattelussa. Kaverit nähtiin tärkeinä etenkin nuorimpien puheessa. Kavereiden kanssa leikkiminen kilpailutapahtumissa koettiin mukavaksi. Tämä kertoo mielestäni siitä, että nuorimmat lapset eivät ota kilpailemista vielä niin tosissaan, vaan suunnistus on paljon muutakin. Myös isovanhempien ja muiden sukulaisten mukana olo koettiin vain myönteisenä. Kohdeperheestä sain hyvin tiiviin ja toisilleen läheisen kuvan. Lapset tuntuivat arvostavan vanhempiaan ja vanhemmat lapsiaan. Itse isovanhempieni kanssa saman katon alla lapsuuteni asuneena uskon, että kohdeperheessä isovanhempien tiivis mukanaolo suunnistuksessa on edesauttanut erikikäisten kunnioittamista. Perheenä liikkumisessa tärkeimmäksi koettiin perheen yhteinen aika. Mielenkiintoista on kuitenkin seurata, kuinka pitkään koko kuusihenkinen perhe mahtuu samaan asuntovaunuun.

Suunnistuksen kasvatuksellisen merkityksen kuvauksissa näkyivät vastuullisuus, nöyryys, periksiantamattomuus ja kunnioitus. Näistä kunnioitusta perheen toiminnassa kuvasin jo edellisessä kappaleessa. Suunnistuksessa urheilija on metsässä omillaan. Suorituksen ei voi vaikuttaa vanhempi, valmentaja tai kukaan muukaan. Suunnistus siis kehittää omien päätösten tekemistä ja vastuun ottamista. Virheistä ei voi syyttää kuin itseään, vaikka oman kokemuksen mukaan suunnistajat ovat kovia löytämään itsestä riippumattomia syitä pummeilleen. Periksiantamattomuus näkyy suunnistuksessa siinä, että kilpailussa ei kannata lannistua ja luovuttaa, vaikka virheitä tulisikin. Lopputulos voi silti olla hyvä, koska myös kilpakumppaneille voi tulla virheitä. Mielestäni L1 kuvasi ikäisekseen erittäin kypsästi urheilua parhaimmillaan. Suunnistuksesta nauttiminen ja parhaansa tekeminen tuottavat yleensä parhaimman lopputuloksen. Tätä ohjetta noudattaessaan L1 pääsee vielä pitkälle niin suunnistuksessa kuin muussakin elämässä.

Konkreettisemmalla tasolla suunnistus ja siihen liittyvä matkailu ovat opettaneet kohdeperheelle paljon Suomi-tietoutta niin maantieteellisesti kuin kulttuurisestikin. L2 mainitsi myös kartanlukutaidon, josta on hyötyä muun muassa liikenteessä. Nykyisenä navigaattoriaikana kartanlukutaito alkaa olla jo katoavaa kansanperinnettä. Isän lapsuudessa kartan kanssa metsässä kulkeminen oli itsestäänselvyys. Armeija-aikana hän havahtui, että se onkin taito, jota kaikki eivät osaa. Myös nuorimmat lapset kokivat päte-

vydydentunnetta, kun koulusuunnistuksessa kaikki halusivat heidät parikseen. Suunnistuksen koettiin siis kehittävän monia elämässä tärkeitä taitoja. Luontokokemuksia ei lasten puheessa tullut esiin, vaikka esimerkiksi Sipilän (2005) tutkimuksessa nuoret kokivat luonnon tärkeäksi liikuntaympäristöksi. Omassa tutkimuksessani en luonnon merkitystä erikseen käsitellyt, koska työ olisi kokonaisuudessaan muodostunut liian laajaksi. Uskoisin, että kohdeperheen lapsille luonto on niin itsestäänselvyys, että sitä ei erikseen mielletä oppimisympäristöksi. Ovathan lapset pienestä pitäen leikkineet ja kulkeneet luonnossa.

Perheen lapset ovat kiinnostuneita toistensa suorituksista ja osaavat iloita muiden menestymisestä. Kaikille tulee joskus virheitä ja omat epäonnistumiset auttavat ymmärtämään myös muiden pettymyksiä. Kohdeperheen lapsilta löytyy siis mielestäni kykyä myötäelämiseen. Lapset tuntuvat myös tietävän, että he ovat vanhempiansa silmissä tasa-arvoisia ja urheilumenestys ei ole tärkeintä. Vanhemmat ovat panostaneet lastensa urheiluun paljon niin ajallisesti kuin taloudellisestikin. He eivät kuitenkaan koe epäonnistuneensa kasvattajina, jos joku lapsista ei haluaisikaan enää urheilla. Vanhemmat uskovat vahvasti, että liikunnallinen elämäntapa kyllä säilyy, vaikka kiinnostus kilpailamiseen hiipuisikin.

Vanhemmat ovat lasten silmissä tasa-arvoisia suunnistusvaikuttajia. Äiti ei ole pelkäänsä ruuan laittaja ja pyykin silittäjä, vaan oman kilpasuunnistustaustansa kautta osallistuu harjoitusten suunnitteluun ja suoritusten analysointiin siinä missä isäkin. Vanhemmilla on samanlainen näkemys lasten urheilusta ja harrastamisesta, joten suurempia ristiriitoja ei ole tullut.

Suunnistuksen merkityksen voisi kohdeperheessä kiteyttää yhteen sanaan – elämäntapa. Isän mukaan sillä ei ole mitään erityistä merkitystä elämään, koska se on osa elämää. Ja vaikka L1 halajaa huipulle asti, ei ole maailmanloppu, jos hän ei sinne ylläkään.

”Ainakin on saanut tosi harrastuksen. Jos vaikka tulis joku loukkaantuminen tai joku muu, semmoinen joka estäis huipulle pääsyn, niin vois kuitenkin harrastaa suunnistusta.” (L1)

Toivottavasti pääsen joskus itse isoäitinä rastiviikolla todistamaan, kuinka kohdeperheen asuntovaunurivi vaan kasvaa ja sukupolvet siirtyvät uusiin rooleihin.

7.3 Lopuksi

Pro gradu -tutkielmani prosessi oli varsin pitkä. Kirjallisuuskatsauksen tein keväällä 2012 ja valmis tutkielma on kansissa nyt loppusyksystä 2013. Alkuperäinen aikataulu oli tiiviimpi, mutta opiskelun yhdistäminen työhön ja perhe-elämään ei ollutkaan niin yksinkertaista ja aikataulu venyi. Toisaalta työn venyminen ei ollutkaan vain huono asia. Tutkimusopintoja koulutuksessamme oli pitkin matkaa ja ne antoivat aina uutta näkemystä tutkielman tekemiseen. Viimeisenä opiskelusyksynä kurssikavereiden ja heidän tutkielmiensa vaikutus oli kiistaton. Kun seminaareissa käsitelimme valmistuneita tai keskeneräisiä tutkielmia, tarttui omaan hihaan aina jotain hyödyllistä.

Tutkimuksen tekeminen oli kieltämättä mukaansa tempaavaa ja välillä löysin jopa pienen sisäisen tutkijani. Tiukahkon ja loppua kohden vielä kiristyneen aikataulun puitteissa kaikkea ei kuitenkaan voinut viilata loputtomiin ja loppujen lopuksi pro gradu oli vain työstettävä kasaan. Alkuperäinen haaveeni gradun ”luomisesta” ei siis toteutunut ja nyt ymmärrän, miksi gradun tekemisestä käytetään tavallisesti verbiä ”vääntää”.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, A. 2012. Liikkuva koulu -ohjelmasta ideoita ja verkostoja koulupäivän liikunnallistamiseen. *Liito-lehti* 3/12, 8–10.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Suomen Latu ry.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro, 15.
- Eskola, J. 1995. Liikunnan socialisaatiosta. Teoksessa J. Suoranta & J. Eskola (toim.) *Liikkuva ihminen ja kasvatus*. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C: Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, 4–23.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Heikkinen, H. L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–148.
- Hietanen, M. & Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? Perheen, kavereiden ja koululiikunnan yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 48, 129–139.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkonen, R. & Suoranta J. 1999. Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) *Höntsyt vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta*. Tampereen yliopistojen julkaisujen myynti, 8–13.

- Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 141–142.
- Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. 2. painos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696, 15.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K.R., Cartwright, K., Page, A.S., Thompson, J.L. 2009. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009 6 (4), 5–6.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Tutkimuksia 131. Väitöskirja.
- Itkonen, H. 2011. Miksi lasten liikuttaminen on haastava tehtävä? Luento 7.11.2011. Jyväskylän yliopisto.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–335.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010a. Aikuis- ja senioriliikunta. Suomen Kuntoliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Koskelo, K. 2013. Drop out -ilmiö murrosiässä: laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät - kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaali-tieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 190–195.
- Koski, P. 2008. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä! Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 76. Helsinki, 299–313.
- Kukko, K. & Viertola, R. 2013. Varhaismurrosikäisten poikien mukana pysyminen jalkapalloharrastuksessa. Tapaustutkimus pääkaupunkiseudulla toimivasta jalkapalloseurasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L. 1994. Kyllä kenttä kasvattaa... mutta liian moni haluaa olla Teemun isä. Liikunta ja tiede 30 (1), 18–21.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–30, 35–37.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 9.
- Lakanen, J. 2009. Suunnistus. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 436.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostuksensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.
- Lehtomäki, P. 2011. Pääosassa perheet. Suunnistaja 966 (7), 16–17.
- Lindholm, V. 2003. Kiväärinhylsystä emit-aikaan. Kokkolan Suunnistajat 1953–2003, 10–13.

- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 32.
- Miettinen, A. & Rotkirch A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E42/2012. Helsinki: Väestöliitto.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.L., Sipola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. ja LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 2/2010. Helsinki.
- Niemelä, J. & Niemelä, O. 2012. ”Jos koululiikuntaa ei olisi, luulen, etten liikkuisi nyt vapaa-ajallakaan juuri ollenkaan” Laadullinen tapaustutkimus yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaiden koululiikuntakokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Niemelä, O. 1995. Suunnistuksen tarina 60. Orienteringen 60 år. 1935–1955. Suomen Suunnistusliitto ry, 18–46, 168.
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001. Väestötutkimuslaitos E 12/2001. Helsinki: Väestöliitto, 60.
- Paakkinen, A.M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Partridge, J.A., Brustad, R.J. & Stellino, M.B. 2008. Social influence in sport. Teoksessa T.S. Horn (ed.) Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 284–285.
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 2. painos. Helsinki: Dialogia Oy, 136–137, 155.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa P. Miettinen Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 80.

- Rautava, P. Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Savolainen, V., Lakanen, J. & Hernelahti, M. 2009. Suunnistus. Metsästä elämyksiä. Porvoo: Edita.
- Seppälä, A. 2011. Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen Suomessa OSRAC-P mittarilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sipilä, M. 2005. ”Elämä on suunnistusta ja suunnistus on elämä”. Nuorten kokemuksia suunnistusharrastuksen parissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Soini, T. 2011. Treenimatkoja kuljetusyhteiskunnassa – kilpaurheilijan lapsen vanhemmuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.” Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä. Jyväskylän Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Suomen Suunnistusliitto 2009. Suunnistusseuran huipputreenit.
- Suomen Suunnistusliitto 2011. Huippusuunnistuksen lajiansalyysi, 37–38.
- Syrjälä, L. 1996. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälteenä. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.–3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 59.
- Takalo, S. 2004. Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lissensiaatintutkimus.
- Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. Liikunta ja Tiede 36 (3), 4–9.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 58–60.
- Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura, 6.

- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 93, 134–141.
- Tuomisto, P. 2003. Viisivuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus erilaisissa päiväkotiympäristöissä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes: Oppaita 56.
- Virkki, J. 1994. Ydinperheestä yksilöllistyviin perheisiin. Helsinki: WSOY, 6.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 23.
- Welk, G. J., Wood, K. & Morris, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science* (15), 19–33.
- Wheeler, S. 2012. The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport* 2012, 47(2), SAGE Publications, 235–252.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Eva Himanen. Helsinki: LK-kirjat, 69–92, 103–104.

Sähköiset lähteet:

Fin5 Suunnistusviikko. Luettu 24.5.2012. www.fin5.fi

Hakkarainen, H., Finni, J. & Kalaja, S. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Huippu-urheilun muutostyöryhmä. Luettu 18.10.2013.
<http://www.noc.fi/huippu-urheilu/muutosryhman-loppuraportti/>

Jaakkola, T. 2012. Monipuoliset liikuntataidot. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Huippu-urheilun muutostyöryhmä. Luettu 18.10.2013.
<http://www.noc.fi/huippu-urheilu/muutosryhman-loppuraportti/>

Jukolan Viesti. Luettu 16.10.2012. <http://www.jukola.com/2012/ajankohtaista/jukolan-viesti-vuoden-suurin-aikuisliikuntatapahtuma/>

Kainuun rastiviikko – KRV. Luettu 24.5.2012. <http://krv.rastiviikko.fi/>

Liikkuva koulu. Hyviä käytäntöjä Liikkuva koulu -pilottihankkeista. Yhteistyöverkostot. Luettu 15.10.2012.
http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/hyvia_kaytantoja/yhteistyoverkostot

Orava, E. 2012. [haastattelu] Rastivarsat Ry. 6.10.2012

Rashotte, L. 2006. Social influence. Luettu 4.10.2012. Blackwell publishing.
http://www.blackwellpublishing.com/sociology/docs/BEOS_S1413.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Aineiston hankinta. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Luettu 17.9.2013.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Analyysin äärellä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Luettu 27.9.2013.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Luettu 27.9.2013.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Yleistäminen. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 27.9.2013.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Suomen Suunnistusliitto. www.suunnistusliitto.fi

- Tarkkuussuunnistus. Luettu 23.5.2012.
- Kuntosuunnistustilasto 2011. Luettu 24.5.2012.
- Tule rasteille. Luettu 24.5.2012.
- Alueet ja seurat. Luettu 25.5.2012.
- Lajisäännöt. Luettu 25.5.2012.
- Reilua peliä rasteilla. Luettu 28.5.2012.
- Nuoriso - tapahtumat. Luettu 28.5.2012.
- MM 2013. Luettu 30.9.2013

Tilastokeskus/a. Käsitteet ja määritelmät - Perhe. Luettu 2.4.2013

<http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Tilastokeskus/b. Perheet 2011. Luettu 4.4.2013.

http://www.stat.fi/til/perh/2011/perh_2011_2012-05-25_fi.pdf

Urheilijan polku -verkkosivusto 2011. Suunnistus. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä. Luettu 17.10.2013.

http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=102

LIITTEET

Liite 1. Kirjoitelman ohjeistus vanhemmille

Hei,

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikkaa ja teen pro gradu -tutkielmaa aiheesta ”Lapsen sosiaalistuminen liikuntaan – Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana”.

Kiitos, että perheenne on lupautunut mukaan tutkimukseen. Aineiston keruu tapahtuu lasten osalta haastatteluilla. Vanhemmat pääsevät ensin kirjoittamaan kirjoitelmat, joiden antia mahdollisesti täydennetään haastatteluilla.

Kirjoita vapaamuotoinen kirjoitelma aiheesta ”Suunnistus omana ja perheen harrastuksena”. Kirjoitelmassa voit tuoda esiin muun muassa seuraavia asioita:

- Oma suunnistustausta
 - o miten päädyit suunnistamaan, miksi suunnistus?
 - o harrastamisen aste (kuntoilu, kilpailu)
 - o muut harrastukset lapsena/nuorena/aikuisena
 - o onko harrastamisessa taukoja, miksi?
- Suunnistuksen merkitys eri elämänvaiheissa
 - o lapsena/nuorena/aikuisena/vanhempana
- Suunnistus lajina (mm. hyvät/huonot puolet)
- Suunnistuksen sosiaalinen merkitys
- Suunnistuksen merkitys muuhun elämään
- Suunnistus perheliikuntalajina
- Muuta mieleen tulevaa

Kirjoitelmien pohjalta haastattelen perheenne lapsia Leimaus-leirin yhteydessä Vierumäellä erikseen sovittuna ajankohtana. Kirjoitelmat ja haastattelut käsitellään luottamuksellisesti eli kenenkään henkilötietoja ei julkaista. Toivon kirjoitelmien olevan perillä sähköpostissani viimeistään 3.6.2013.

Ystävällisin terveisin, Outi Örn
outi.orn@gmail.com
 050 3224 876

Liite 2: Teemahaastattelurunko

HAASTATTELURUNKO, LAPSET

Taustatiedot

Nimi ja ikä

Muut harrastukset/lajit

Suunnistus harrastuksena

Miten ja milloin aloitit?

Ensimmäiset suunnistusmuistot? (myönteinen/kielteinen)

Merkitys elämässä tällä hetkellä? (mitä antaa, mitä vaatii)

Mikä on hienointa/huonointa lajissa?

Mitä suunnistus on opettanut?

Miten suunnistamattomat kaverit suhtautuvat lajiin?

Perheliikunta

Mitä tarkoittaa perheliikunta?

Miten perheliikunta näkyy arjessanne?

Perheenjäsenten roolit harrastamisessa?

Perheenjäsenten merkitys harrastamisessa?

Tärkeimmät suunnistusvaikuttajat/esikuvat?

Millä tavoin suunnistuskokemuksia käsitellään perheessä?

Myönteisiä/kielteisiä puolia perheen yhteisessä harrastuksessa?

Onko muita koko perheen harrastuksia?

HAASTATTELURUNKO, VANHEMMAT

(täsmennyksiä ja lisätietoa kirjoitelmien pohjalta)

Miksi suunnistus sopii perheille harrastuksena/kilpailulajina? (yleisesti)

Suunnistuksen kasvatuksellinen merkitys (kasvatus liikunnan avulla)

Mitä perheenä liikkuminen on opettanut?

Kuka on perheenne liikuttaja?

Onko perheessä muita rooleja lajiin liittyen?

Miten suunnistus ottaa perheet huomioon?