JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Niemistö, Donna; Luukkainen, Nanne-Mari; Sääkslahti, Arja

Title: Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Niemistö, D., Luukkainen, N.-M., & Sääkslahti, A. (2022). Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti. Liikunta ja tiede, 59(3), 34-37.

DONNA NIEMISTÖ, LitT
Tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
donna.m.niemisto@jyu.fi

NANNE-MARI LUUKKAINEN, LitM
väitöskirjatutkija
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

ARJA SÄÄKSLAHTI, LitT
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti

Ohjaajat ja valmentajat tarvitsevat pedagogisia taitoja, jotta he voisivat tukea harrastajien kiinnittymistä liikuntaan.

Muihin Euroopan maihin verrattuna poikkeuksellisen suuri määrä suomalaisista nuorista lopettaa ohjatun liikunnan harrastamisen 11–13-vuotiaana. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen laatu voi vaihdella riippuen ohjatun toiminnan tarjoajasta. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, että lapset lopettavat harrastamisen murrosiän kynnyksellä.

Suomessa ainakin yli 70 prosenttia lapsista osallistuu jossakin vaiheessa ohjattuun liikunnan harrastamiseen (Blomqvist ym. 2019; Tuloskortti 2022). Merkittävä osa ohjatusta harrastamisesta tapahtuu urheiluseuroissa. Nuoruusvuosien kynnyksellä urheiluseuratoimintaan osallistuminen kuitenkin laskee selvästi (Blomqvist ym. 2019; Tuloskortti 2022). Millaista seuratoimintaa tarvitaan, että lapset viihtyisivät ja jatkaisivat toiminnassa pidempään? Moni asia vaikuttaa, mutta toistaiseksi liian vähälle huomiolle ovat jääneet ohjaajien ja valmentajien pedagogiset taidot.

Mitä liikuntapedagogiikka voi antaa?

Pedagogiikka tarkoittaa teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta. Liikuntapedagogiikkaa on kaikki toiminta, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (mm. Jaakkola ym. 2017, 12–13). Seuratoiminnassa pedagogiikka näkyy parhaimmillaan taitavina, lasten ja nuorten kehityksen kokonaisvaltaisesti tuntevina ja huomioonottavina ohjaajina sekä valmentajina, jotka pystyvät luomaan harrastukseen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen sekä innostavan ympäristön.

Ympäristön lisäksi yhteisön merkitys korostuu siinä, että osataan luoda harrastajille omalta tuntuva yhteisö, jossa liikkua, urheilla, ja johon kiinnittyä. Kuten kaikki muutkin taidot, myös valmentajan pedagogiset taidot ovat opeteltavissa olevia taitoja. Sen vuoksi kaikkia seuratoiminnassa mukana olevia tulisikin kannustaa osallistumaan lasten ja nuorten valmennuksen tueksi tarjottaviin koulutuksiin. Mutta ensin, jotta voimme tehdä pedagogisesti tarkoituksenmukaisia ratkaisuja valmennuksessa, on tunnettava lapsi ja hänen lähtökohtansa siihen, minkälainen harrastus häntä houkuttelee.

Lasten odotukset ja harrastukset

Kun lapsilta ja nuorilta on kysytty, mitä liikunnan ja urheilun harrastaminen heille merkitsee, vastauksista ovat tulleet esiin mielihyvän kokemukset ja nautinto (Malina 2009) sekä mahdollisuus kokea itsensä päteväksi eli hyväksi (Hirvensalo ym. 2016). Lisäksi parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistuminen, ahkeruus ja lihasvoiman kasvattaminen olivat tärkeimpiä merkityksiä lasten ja nuorten liikkumiselle LIITU-tutkimuksen mukaan (Koski & Hirvensalo 2019).

Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe -tutkimushankkeissa kysyttiin lasten huoltajilta varhaiskasvatusiässä (lapset 3–7-vuotiaita) ja kolme vuotta myöhemmin kouluiässä (6–11-vuotiaina), mitä lapset harrastivat. Kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että keskimäärin varhaiskasvatusikäisistä lapsista yli puolet (56 %) ja alakouluikäisistä 75 prosenttia harrasti ohjattua liikuntaa. Harrastetuista liikuntalajeista jalkapallo (18,7 %), tanssi (13,5 %), voimistelu (8,7 %), uinti (7,7 %) sekä jääkiekko (7,4 %) olivat suosituimpia.

Tutkimuksissa kysyttiin myös liikuntaharrastuksessa pysyvyyttä: sitä, kuinka moni lapsi oli jatkanut saman harrastuksen parissa kolmen vuoden seurantajakson ajan. Suurinta pysyvyys oli koripallon, sirkuksen, jalkapallon, jääkiekon sekä voimistelun harrastajilla. Alakouluun mennessä lopetettiin liikuntaharrastuksista useimmin jumppa, luistelu, liikuntakerho, laskettelu sekä kamppailulajit. (Niemistö ym. julkaisematon.) Näiden lopettamista voi osaltaan selittää se, että iän karttuessa lapset alkavat etsiä aikaisempaa lajispesifimpiä liikuntaharrastuksia: jumppa ja liikuntakerhot voivat muuttua voimisteluksi ja yleisurheiluksi, luistelu

Kuva: Juha Laitalainen

muuttuu taitoluisteluksi, jääkiekoksi, ringetteksi tai jääpalloksi. Mutta lopettamiseen ja harrastamisen vaihtoon löytyy myös muita tekijöitä.

Kun kiinnostus lopahtaa

Liikuntaharrastuksen kustannukset voivat vaikuttaa lapsen lopettamispäätökseen, sillä puolet (47 %) 7–15-vuotiaista lapsista koki harrastamisen kalleuden yhdeksi liikuntaharrastuksensa merkittävimmistä esteistä (Koski & Hirvensalo 2019). Taloutta merkittävämmältä tuntuu kuitenkin lapsista ja nuorista se, onko liikuntaharrastus kiinnostava (Blomqvist ym. 2019; Päreluoto 2021), hauska tai innostava (Blomqvist ym. 2019). Mielekäs liikuntaharrastus tuottaa kaiken ikäisille pätevyyden kokemuksia ja on turvallinen paikka fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Toisaalta myös hauskuuden kokemus voi vaihdella iän ja taitotason mukaan. Hauskuus ja kiinnostavuus tarkoittaa pienelle lapselle toista kuin murrosikää lähestyvälle nuorelle. Lapsuudessa harrastamisen hauskuuden kokemukseen voi liittyä se, että saa tehdä ja mennä vapaammin kavereiden kanssa uudessa ryhmässä. Myöhemmällä iällä hauskuus voi tarkoittaa sitä, että pääsee pelaamaan samantasoisten pelaajien kanssa. (Malina 2009.) Suurin osa lapsista ja nuorista nauttiikin ohjatusta liikunnan harrastamisesta. Negatiiviset kokemukset liittyvät useimmiten harrastuksen kiinnostavuuden puutteeseen tai siihen, että kaverit lopettavat harrastuksen (Blomqvist ym. 2019).

Toisaalta lapsen ja nuoren omat tavoitteet voivat myös määrittää lopettamisen syitä (Päreluoto 2021). Kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla korostuivat lopettamispäätöksessä edellä mainittujen syiden lisäksi loukkaantumiset tai sairaudet. Harrastusmielessä liikkuneilla nuorilla joukkueen toiminnan loppuminen johti usein harrastuksen päättymiseen. Kokeilumielessä liikkuneilla yleisenä lopettamisen syynä oli kilpailun korostuminen harrastuksessa (Päreluoto 2021).

Mielenkiintoista kyllä, suurin osa (79 %) urheiluseuratoiminnan lopettaneista koululaisista olisi kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen (Mononen ym. 2016). Tämä kielii siitä, että tulevaisuudessa olisi kyettävä tarjoamaan yhä monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia nuorille, jotka välillä lopettavat, mutta haluaisivat palata harrastuksen piiriin myöhemmin.

Erilaisia polkuja liikkujaksi ja urheilijaksi

Developmental Model of Sport Participation (DMSP) -malli erilaisista liikkujanpoluista kuvastaa muutoksia valmentajajohtoisen harjoittelun sekä vapaan liikkumisen määrissä

ja muodoissa (Côté ym. 2007). Malli tuo esiin myös pedagogisesti laadukkaan ohjauksen merkityksen, jotta yhä useampi lapsi jatkaisi liikunnan harrastamista ja voisi löytää oman tavan ja polun urheilla. Osalla polku johtaa liikunnalliseen elämäntapaan, osalla syntyy tai vahvistuu halu kulkea kilpaurheilijan polkua kohti omaa huippusuoritusta ja mahdollista kansainvälistä kilpailumenestystä.

Suurin osa valmentajista suunnittelee urheilijan polulle haluaville harjoitteita, joilla pyritään parantamaan erityisesti suorituskykyä. Tämä ajattelu perustuu mm. Ericssonin ym. (1993) paneutuva harjoittelu -teoriaan (deliberate practice), jonka lähtökohtana on suorituskeskeisyys ja suorituskyvyn parantaminen. Tällöin valmentaja suunnittelee harjoitukset, ja lapsilla ja nuorilla itsellään odotetaan olevan selkeät tavoitteet kehittyä ja menestyä urheilijana. Ericssonin mallissa huippu-urheilijaksi kehitytään erikoistumalla aikaisin.

On suositeltavaa osallistaa lapset ja nuoret suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Côté (1999) on kuitenkin pystynyt osoittamaan, että lapset kokevat urheilun ensin hauskana ajanvietteenä ja sitoutuvat vasta myöhemmin päälajiinsa enemmän. Nämä löydökset johtivat hänet kehittämään toisenlaisen teoreettisen lähtökohdan kuin Ericsson. Côté nimesi näkökulman leikinomaiseksi liikkumiseksi ja nimesi malliinsa urheilun kolme osallistumisvaihetta: kokeiluvuodet (6–13 v.), lajiin erikoistumisvuodet (13–15 v.) ja urheiluun panostusvuodet (15->).

Malli osoittaa erilaisten asioiden olevan tärkeitä lasten ja nuorten urheilun eri vaiheissa. Yleisesti ottaen kokeiluvuosille on olennaista vähäisempi määrä paneutuvaa harjoittelua ja suurempi määrä leikinomaista liikkumista. Erikoistumisvuosina näiden suhde on tasaisempi. Panostusvuosina paneutuvaa ja tavoitteellista harjoittelua on suuri määrä ja leikinomainen liikkuminen on vähäisempää. (Côté ym. 2007.) Liikunnan harrastustoiminta ja sen kiinnostavuus lapsen ja nuoren näkökulmasta ovat siis sidoksissa paitsi lapsen ikään (Côté ym. 2007), myös hänen omiin tavoitteisiinsa toiminnassaan (Päreluoto 2021).

Laadukas liikuntakasvatus urheiluseurassa

Jotta lapsi haluaisi harrastaa ja sitoutua lajiin, ohjatun harjoittelun tulisi olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka huomioisi myös erilaiset liikkujapolut. Osaavat valmentajat huolehtivat, että harjoittelu tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia ja kehittää lasten ja nuorten taitoja. Käytännössä tämä ilmenee esimerkiksi valmentajan kykynä antaa positiivista ja sisältökeskeistä palautetta.

Positiivisen palautteen tiedetään kasvattavan lapsen motivaatiota ja sitoutumista harrastamiseen ja sen osasuorituksiin. Kaikki positiivinen palaute ei kuitenkaan ole yhtä tehokasta lapsen oppimisen kannalta. On nimittäin osoitettu, että lapset, jotka saavat enemmän palautetta tekemisen sisällöstä "harjoittelit todella sinnikkäästi" valitsivat harjoituksissa haastavampia tehtäviä, kokivat tekemisen kiinnostavammaksi ja sitoutuivat siihen pidempään (Menescardi et al. 2022).

Etenkin kilpailumielessä harrastaville nuorille on tärkeää, että valmentajat osaavat ennaltaehkäistä loukkaantumisia – niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Myös muille liikunnan harrastajille harrastuksen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ilmapiiri on ehdoton hyvän pedagogiikan lähtökohta. Näiden tavoitteiden lisäksi harjoittelu innostaa myös monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjaa urheilullisiin ja terveellisiin elämäntapoihin (Kokko & Mehtälä 2016). Nämä lähtökohdat pätevät, oli lapsen tavoitteena sitten kilpaurheilu tai harrastukseen osallistuminen. Lapsi harrastaa, koska se on mukavaa.

Lapset ja nuoret ovat tutkimusten perustella antaneet aikuisille vahvan viestin: he haluavat hauskaa ja innostavaa, sosiaalisesti merkityksellistä yhdessäoloa liikuntaharrastuksen parissa, jossa on hyvä luottamussuhde valmentajan ja lapsen välillä sekä toimiva ryhmädynamiikka. Jotta nämä lasten ja nuorten odotukset voisivat täyttyä, valmentajan tulee osata huomioida harrastajien psykologiset perustarpeet autonomian, pätevyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksista (Deci & Ryan 2000).

Onkin suositeltavaa osallistaa lapset ja nuoret harrastusten toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Näin he voivat kokea harjoittelun ja sen myötä harrastuksen paitsi hyödyllisenä ja kiinnostavana, myös hauskana ja innostavana. Harjoitusten hauskuus ei sulje pois lapsen sitoutumista harjoitteluun. Suomessa elää yhä vahvana ajatus siitä, että liikuntakasvatus on eri asia kuin kilpaurheilu. Kuitenkin esimerkiksi norjalainen suhtautuminen koko kansan liikuttamiseen on osoittanut, että liikuntakasvatus ja kilpaurheilu tukevat toisiaan lähtien liikkuvista lapsista ja perheistä ja yltäen huippu-urheilumenestykseen. Norjassa ajatellaan laajalta liikkujien pohjalta ponnistavan myös kilpaurheilun valitsevia nuoria ja tulevaisuuden huippu-urheilumenestyjiä (Pajari 2022).

Yhteistyöllä kiinnostavaksi, saavutettavaksi ja hauskaksi!

Lasten liikuntaharrastukset kaipaavat rakenteellisia muutoksia, jotta lasten ääni saataisiin kuuluviin yhä paremmin, ja jotta toiminta vastaisi paremmin heidän tarpeitaan. Muutokseen tarvitaan kaikkia: yhteiskunnan tukea, valmentajien koulutusta, seurojen ja koulujen yhteistyötä, sekä vanhempien ja lasten tärkeitä näkökulmia. Lasten harrastamista vaikeuttavat eniten vähäinen kiinnostavuus, kalleus ja vaikeus aloittaa uudelleen.

Yksi rakenteellinen muutos on *Harrastamisen Suomen malli* (Lausuntopyyntö VN/23602/2021), jonka tarkoituksena on yhä paremmin taata lapsille maksuttomia matalankynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Saavutettavuuden parantaminen korostuu etenkin koronapandemian väistyessä. Suomen mallin toteuttaminen edellyttää, että seurat ja koulut tekisivät yhä enemmän yhteistyötä, jotta pedagogisesti ja sisällöllisesti laadukkaita liikuntaharrastuksia olisi tarjolla lasten kouluissa ja niiden lähiympäristöissä koulupäivän yhteydessä.

Harrastamisen painottuminen koulupäivän yhteyteen keventäisi myös vanhempien taloustaakkaa ja helpottaisi ajankäytön suunnittelua. Perheille jäisi enemmän yhteistä aikaa illalla, kun harrastuksiin kuljettaminen vähenisi. Seurat ja koulut tarvitsevat yhteiskunnalta tukea siihen, että pedagogisesti taitavia liikuntakasvattajia voidaan palkata liikuntaseuroihin. Lisäksi tarvitaan aitoa osaamista ja halua kuunnella lapsia ja nuoria. Lasten ja nuorten viesti on selvä: kun harrastus on kiinnostavaa ja on hauskaa, me kyllä harrastamme! ◆

LÄHTEET

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.

Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sport. The Sport Psychologist, 13 (4), 395–417.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) Practice and play in the development of sport expertise. Handbook of Sport Psychology. 3. painos. Hoboken, NJ: Wiley, 196–197.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11 (4), 227–268.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 100 (3), 363–406.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–21.

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Malina, R. 2009. Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. Journal of Exercise Science & Fitness, 7 (2), s1-s10.

Menescardi, C., De Meester, A., Morbée, S., Haerens, L. & Estevan, I. 2022. The role of motivation into the conceptual model of motor development in childhood. Psychology of Sport & Exercise. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102188

Pajari, K. 2022. Taas hirmuinen norjalainen voittaa. Helsingin Sanomat, kuukausiliite. https://www.hs.fi/kuukausiliite/art-2000008532351.html , 17.03.2022.

Päreluoto, T. 2021. Loppuuko urheiluseuraharrastus loukkaantumiseen? Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Ota käyttöösi uudet Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit auttavat valmentajaa tukemaan harrastajien mielen hyvinvointia.

Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun ja liikuntaan että elämään.

Verkkokurssit sisältävät käytännönläheisiä neuvoja valmennusarkeen. Kurssit on suunniteltu 10–15-vuotiaiden valmentajille. Niiden sisältöä voi soveltaa myös muiden ikäryhmien valmennukseen. Kurssit ja sisällöt ovat maksuttomia ja vapaasti kaikkien kiinnostuneiden käytössä.

Tutustu nyt!
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli
Suomen Mielenterveys ry