

# **VIIDEN OPETTAJAN KOKEMUKSIA FRISBEEGOLFISTA**

Juho Riittinen & Petri Saarinen

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Riittinen, J. & Saarinen, P. 2014. Viiden opettajan kokemuksia frisbeegolfista. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, pro gradu -tutkielma, 58 s.

Frisbeegolfin suosio on kasvanut nopeasti 2000-luvun aikana Suomessa. Erityisesti laji on herättänyt kiinnostusta nuorten keskuudessa. Frisbeegolfin suosion kasvusta huolimatta ei suomenkielistä tutkimusta lajista ole aikaisemmin juurikaan tehty.

Tämä pro gradu -tutkielma käsittää kirjallisuuskatsauksen frisbeegolfin historiaan, sääntöihin, varusteisiin, kentiin, ja tekniikoihin. Lisäksi tutkimuksessa haastateltiin viittä liikunnanopettajaa eri puolilta Suomea. Haastateltavaksi valittiin kolme miestä ja kaksi naista. Kaikilla haastatelluilla oli omakohtaisia kokemuksia frisbeegolfin opetuksesta. Saadut vastaukset litteroitiin, jonka jälkeen ne analysoitiin grounded theory -menetelmällä. Grounded theory on laadullisen aineiston analysointimenetelmä. Tähän tutkimukseen grounded theory -menetelmä valittiin, koska aineisto kerättiin avoimella haastattelulla ja kyseessä on vähän tutkittu aihe.

Koululiikunnalla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunnassa ja liikuntatottumuksissa. Suomalaisessa koululiikunnassa pääpaino on ollut pitkään joukkue- ja palloilulajeissa. Frisbeegolf on aktivoanut sellaisia oppilaita, jotka eivät ole olleet kiinnostuneita joukkue- tai palloilulajeista. Usein innostus lajia kohtaan on syntynyt juuri koulun liikuntatunneilla. Kaikki haastateltavat kokivat frisbeegolfin monipuolistavan koulujen luonto- ja ulkoliikuntaopetusta. Frisbeegolfkentät sijaitsevat vaihtelevissa maastoissa, usein metsä- ja puistoalueilla, joten frisbeegolf on helppo lisätä osaksi koulujen ulko- ja luontoliikuntaa. Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella frisbeegolf on aktivoanut uutena lajina myös niitä oppilaita, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan lainkaan liikuntaa tai liikkuvat erittäin vähän. Tulosten perusteella frisbeegolf soveltuu osaksi liikunnan opetussuunnitelmaa, sillä laji kehittää motorisia, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Oppilaiden fyysisen kunnon lisäämisessä ei frisbeegolfilla koettu olevan suurta merkitystä. Saatujen tulosten perusteella frisbeegolf kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä työskentelyä sekä toisten huomioonottamista. Kaikki haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että frisbeegolf soveltuu osaksi koululiikuntaa.

Avainsanat: frisbeegolf, koululiikunta, grounded theory, opetussuunnitelma

## **ABSTRACT**

Riittinen, J. & Saarinen, P. 2014. Five teachers' experiences from disc golf. Faculty of Sport Science. University of Jyväskylä, Master's thesis 58 pp.

Popularity of disc golf has grown rapidly in the 21<sup>st</sup> century in Finland. Disc golf has raised interest particularly among young people. Despite increasing popularity of disc golf there is no research material available in Finnish.

This master's thesis comprises of a literature review of disc golf's history, rules, equipment, fields, and techniques. In addition, in this study the researchers interviewed five physical education teachers around Finland. Interviewees were three men and two women. All the interviewees had personal experience in teaching disc golf. The responses received were transcribed, after which they were analyzed by grounded theory method. Grounded theory is a qualitative data analysis method. Grounded theory method was chosen in this research because the data was collected in an open interview and disc golf is a little explored topic.

Physical education at school has an important role in children's and young people's physical activity. In Finnish schools the main focus has been on team sports and ball games for a long time. Disc golf has activated students who were not interested in team sports or ball sports. Young people's interest in disc golf has normally started in schools. All of the interviewees felt that disc golf diversifies school's nature and outdoor studies. Because disc golf fields are located in varying terrains, often in the forest and park areas, disc golf is easy to add as a part of school's outdoor studies. Based on the results obtained in this study, disc golf as a new sport has activated those students, who don't exercise at all or only a little on their free time. On the basis of this research disc golf is suitable for physical activity as part of the curriculum, because disc golf is developing motor, social and cognitive skills. However, the increase in students' physical fitness in disc golf is not perceived to be of great importance. On the basis of this research disc golf develops students' social skills such as team working skills. All the interviewees were in agreement that disc golf is suitable as part of school's physical education.

Key words: disc golf, physical education at school, grounded theory, curriculum

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 FRISBEEGOLFIN HISTORIA.....	2
2.1 Lajin historia.....	2
2.2 Frisbeegolfin historia Suomessa.....	3
3 FRISBEEGOLF PELINÄ.....	4
3.1 Frisbeegolf lajina .....	4
3.2 Kilpailu- ja harrastustoiminta .....	5
4 SÄÄNNÖT JA PELIN ETENEMINEN.....	8
4.1 Frisbeegolfin säännöt.....	8
4.2 Pelin eteneminen .....	9
5 SUOMEN FRISBEELIITTO (SFL).....	10
5.1 SFL .....	10
5.2 SFL:n visio 2022 .....	10
6 KENTÄT JA NIIDEN LUOKITUKSET .....	12
6.1 Kentät Suomessa ja ulkomailla .....	12
6.2 Kenttien luokitukset ja varustelutasot .....	13
7 VÄLINEET .....	15
7.1 Korit.....	15
7.2 Kiekot .....	16
8 OTTEET JA HEITTOTEKNIIKAT.....	19
8.1 Otteet .....	19
8.2 Frisbeegolfin heittotekniikat.....	20
8.2.1 Rystypuolen heitto.....	21
8.2.2 Kämmenpuolen heitto .....	22
8.2.3 Lähestymisheitot .....	22
8.2.4 Putti .....	22
8.2.5 Erikoisheitot .....	23
9 KOULULIIKUNTA .....	24
9.1 Koululiikunta Suomessa.....	24

9.2 Koulu liikuntakasvattajana .....	26
10 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	28
10.1 Haastattelu .....	28
10.2 Grounded theory aineiston analyysimenetelmänä.....	30
10.3 Analyysi.....	32
10.3.1 Analyysin ensimmäinen vaihe .....	33
10.3.2 Analyysin toinen vaihe.....	34
10.3.3 Analyysin kolmas vaihe .....	35
11 OPETTAJIEN KOKEMUKSIA FRISBEEGOLFISTA .....	37
11.1 Frisbeegolf luontoliikuntana.....	38
11.2 Frisbeegolf osana opetussuunnitelmaa .....	40
11.3 Frisbeegolfin oppilaita aktivoiva vaikutus .....	42
12 POHDINTA.....	45
LÄHTEET .....	51

# 1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman aiheena on frisbeegolf koululiikuntamuotona. Viittä liikunnanopettajaa haastatteleamalla tutkijat toivovat saavansa selville frisbeegolfin soveltuvuuden koululiikuntaan. Kaikilla haastatteluun osallistuvilla opettajilla on kokemusta frisbeegolfin opettamisesta. Haastatteluista saatu aineisto analysoidaan grounded theory -menetelmällä.

Frisbeegolfin suosio on lähtenyt nopeaan nousuun viimeisten vuosien aikana. Myös kenttien määrä on kasvanut kiihtyvällä tahdilla koko 2000-luvun. Vuoden 2014 lopussa Suomessa oli yli 400 kenttää ja harrastajia arviolta 60 000. Harrastajia on kaikissa ikäryhmissä, mutta pääasiassa harrastajat ovat nuoria ja nuoria aikuisia. Frisbeegolf soveltuu hyvin kouluikäisille, sillä lajin perustekniikat ja säännöt oppii nopeasti. Varttuneemmalle väelle frisbeegolf tarjoaa liikunnan iloa ja sosiaalista yhdessäoloa. Frisbeegolf on aerobista ulkoliikuntaa, joka tarjoaa niin fyysisiä kuin psyykkisiä haasteita. Frisbeegolfissa on matala aloituskynnys, ja lajia voi harrastaa yksin tai kavereiden kanssa. Useisiin yksilölajeihin verrattuna frisbeegolf on myös halpa harrastus, koska vain harvoilla kentillä on ratamaksu.

Tutkimuksen tekijät ovat harrastaneet frisbeegolfia aktiivisesti yli kymmenen vuoden ajan, ja samalla vieneet lajia myös koululiikuntaan mukaan. Toinen tutkijoista on pelaamisen lisäksi myös suunnitellut ja rakentanut frisbeegolfkenttiä. Tutkijat ovat huomanneet lajin suosion kasvun oppilaiden keskuudessa. Oppilaiden kiinnostus lajia kohtaa herää usein koulun liikuntatunneilla. Useat oppilaat omistavat jo omia frisbeegolfkiekkoja, mutta säännöistä tai tekniikoista ei heillä välttämättä ole juurikaan tietoa. Myös Suomen frisbeeliitto on havainnut koululiikunnan merkityksen lajin suosion kannalta. Suomen frisbeeliiton visiossa vuodelle 2022 tavoitteena on vakiinnuttaa frisbeegolfin asema koululiikunnassa sekä käynnistää erilaiset koulutus- ja valmennusohjelmat.

Frisbeegolf on lajina melko nuori, ja kirjallista materiaalia lajista ei ole juurikaan saatavilla. Tässä työssä tutkijat haluavat antaa oppaan ja infopakettin lajista sekä opettajille että oppilaille. Tutkimuksessa esitellään lajin historia, säännöt, kiekot, korit, kentät ja heittotekniikat.

## 2 FRISBEEGOLFIN HISTORIA

### 2.1 Lajin historia

Ensimmäisen kerran nykymuotoista frisbeegolfia tiedetään pelatun Bladworthissa Kanadassa vuonna 1926. Ronald F. Gibson heitteli koulukavereidensa kanssa peltisiä purkkien kansiä koulun pihalle tehdyllä kentällä. Nykymuotoisia koreja ei ollut vielä keksitty, joten maaleina toimivat puut ja aidantolpat (Enrico 2014, 2). Pojat nimesivät keksimänsä pelin peltipurkkigolfiksi. Gibson muotoili kansiä niin että niistä sai paremman otteen jolloin kannet lensivät pidemmälle ja tarkemmin kuin aikaisemmin. Pyöreämmät ja sileämmät reunat vähensivät haavojen syntymistä sormiin. Frisbeegolfin pioneereihin lukeutuu myös Walter A. Darby. Vuonna 1937 Darby sai patentin (U.S. Patent 2,126,245 disk scaling game) kehittämilleen kiekkoille ja koreille. (Malafronte 1998, 41–44.)

Ensimmäisen muovisen frisbeen kehittivät Walter Frederick Morrison ja Warren Franscioni vuonna 1948 (Tips, 1977, 31). Frisbee oli kooltaan huomattavasti nykyistä frisbeegolfkiekkoa suurempi ja se oli tarkoitettu pääasiallisesti kopitteluun. Merkittävin frisbeegolfin kehittäjä on ollut Ed Headrick. Headrick paranteli frisbeen lento-ominaisuuksia huomattavasti, tehden kiekosta helpommin kontrolloitavan ja vakaamman. Headrick patentoi myös ensimmäiset metalliketjuilla varustetut korit. Tämän lisäksi Headrick oli perustamassa lajin ensimmäisiä järjestöjä: The International Frisbee Association (IFA) ja Disc Golf Association (DGA).

Ensimmäinen kiinteillä koreilla varustettu frisbeegolfkenttä valmistui Kalifornian Oak Groveen vuonna 1975. Ennen metallisia koreja maaleina toimivat hularenkaat, puut ja monenlaiset muut v iritykset. Vuonna 1976 perustettiin lajin kattojärjestö Professional Disc Golf Association eli PDGA, jonka perustamisessa Headrick oli aktiivisesti mukana. Keksintöjensä lisäksi Headrick on ollut myös aktiivinen kenttien suunnittelija. Hän on suunnitellut yli 200 frisbeegolfkenttää useassa eri maassa. (Malafronte 1998, 79–82.)

Aina vuoteen 1983 asti frisbeegolfia pelattiin samoilla frisbeeillä, joita käytetään kopitteluun. Nykyisiin kiekkoihin verrattuna ne olivat tuulelle alttiita ja varsin epätarkkoja. Dave Dunipace ja Jan Sobel kehittivät kiekon lento-ominaisuuksia huomattavasti. He pienensivät kiekkojen läpimittaa, levensivät niiden reunusta sekä madalsivat niitä, jolloin syntyi nykyisin tunnet-

tu frisbeegolfkiekko. Entistä parempi aerodynamiikka ja suurempi lähtönopeus helpottivat heittämistä varsinkin haastavissa olosuhteissa. (Gregory 2003, 14–15.)

## **2.2 Frisbeegolfin historia Suomessa**

Suomen Frisbee-liitto perustettiin 1978. Nimi muutettiin myöhemmin liitokiekkoliitoksi. Frisbee-liitto keskittyi frisbeegolfin lisäksi myös ultimateen. Suomen ensimmäinen frisbeegolfkenttä rakennettiin Helsingin Meilahteen vuonna 1983. Vuonna 1998 perustettiin Kauhajoella frisbeenheiton yksilölajeja edistävä yhdistys, Suomen frisbeeliitto. Vuoden 2014 lopussa Suomessa oli yli 400 kenttää ja liiton jäsenseuroja oli yhteensä 78 ja harrastajia arviolta 60 000. Frisbeegolfin nopeasta suosion kasvusta kertoo se, että vuonna 2009 Suomessa oli 150 kenttää (Frisbeegolfradat 2014).

Frisbeegolfin Suomeen toi Seppo Nieminen, joka tutustui lajiin ollessaan 1970-luvun alussa opettajavaihdossa Yhdysvalloissa. Vuodesta 1976 lähtien Nieminen on edistänyt lajin harrastamista Suomessa muun muassa toimittamalla markkinoille lajin välineistöä ja suunnittelemalla kymmeniä kenttiä. Nieminen on tehnyt vuonna 1995 pro gradu -tutkielman frisbeegolfista. *Let's talk Frisbee: the language and culture of flying disc with a lexicon of flying disc vocabulary*. Nieminen on toiminut myös Suomen frisbeeliiton ensimmäisenä puheenjohtajana vuosina 1998–2002. Muita liiton puheenjohtajia ovat olleet Sami Loukko, Jussi Lindberg ja Sami Poimala. Vuoden 2013 alusta frisbeeliiton puheenjohtajana on toiminut Ville Kotamäki. (SFL 2014.)



## 3 FRISBEEGOLF PELINÄ

### 3.1 Frisbeegolf lajina

Suomessa laji tunnetaan nimellä frisbeegolf, mutta maailmalla lajista käytetään yleisesti nimitystä disc golf eli suoraan suomennettuna kiekkogolf. Tämä johtuu siitä, että *Frisbee* on Wham-O Inc -yhtiön rekisteröimä tavaramerkki (Toivanen & Rantalaiho 2010, 93).

Frisbeegolf on pelinä hyvin samantapainen kuin tunnetumpi pallogolf. Lajin terminologia on myös hyvin lähellä pallogolfia. Frisbeegolfin tarkoituksena on selvittää kenttä mahdollisimman pienellä heittomäärällä. Pelivälineenä käytetään golfpallon sijaan lajiin tehtyjä frisbeegolfkiekkoja. Kullakin väylällä tavoitteena on saada kiekko jäämään maalina toimivaan metalliseen koriin. (Gregory 2003, 10.)

Kentillä saattaa olla hyvinkin eri määrä väyliä, mutta virallisilla kisakentillä väyliä on yleensä 18. Väylän ihanneheittotulos ilmoitetaan aina par-merkinnällä. Tyypillisimpiä väyliä ovat par 3 väylät, mikä tarkoittaa, että ihanneheittomäärä saada peliväline koriin on kolme heittoa. (Gregory 2003, 17–19.) Frisbeegolfia pelataan yleensä 2–4 henkilön ryhmissä. Tätä suuremmat ryhmät pelaavat merkittävästi muita kentällä pelaavia hitaammin aiheuttaen kenttien ruuhkaantumisen. Kierros kestää 18-väyläisellä kentällä ryhmän koosta riippuen noin kaksi tuntia. Keskimääräisesti kävelyä 18-väyläisen kentän kiertämisessä tulee noin kaksi kilometriä. (Helsingin frisbeegolfrataselvitys, 6.)

Frisbeegolf on vain yksi frisbeenheiton muoto. Joukkuepeleistä tunnetuin on ultimate. Muita frisbeenheiton kenttä- ja yksilölajeja ovat pituusheitto, tarkkuusheitto, koppauskilpailu, freestyle, tuplakiekko ja discathon (Malafronte 1998, 260–262). Frisbeen heittämistä voi harrastaa myös koiran kanssa. Koirafrisbee sopii kaikille koirille rotuun ja kokoon katsomatta. Koirafrisbee jakautuu kolmeen eri lajiin: pituusheitto, noutokoppaus ja freestyle. Koirafrisbee on ollut Yhdysvalloissa suosittu kilpailumuoto jo vuosien ajan. Suomessa laji on vielä varsin nuori, Suomen frisbeekoirat ry on perustettu vuonna 2012. (Suomen frisbeekoirat ry 2014.)

Frisbeegolf ei ole fyysisesti erityisen raskas urheilulaji. Tästä johtuen loukkaantumisen ovat harvoin vakavia. Yleisin frisbeegolfvamma on olkapään alueen lihasvamma, joka syntyy avausheittona heitetyn rystyheiton aikana. Vamma syntyy tyypillisesti riittämättömän lämmitelyn seurauksena. Riittävällä ja oikeanlaisella lämmittelyllä voidaan ennaltaehkäistä jopa kolmannes frisbeegolfissa syntyneistä vammoista. (Kalliokoski 2013.)

### **3.2 Kilpailu- ja harrastustoiminta**

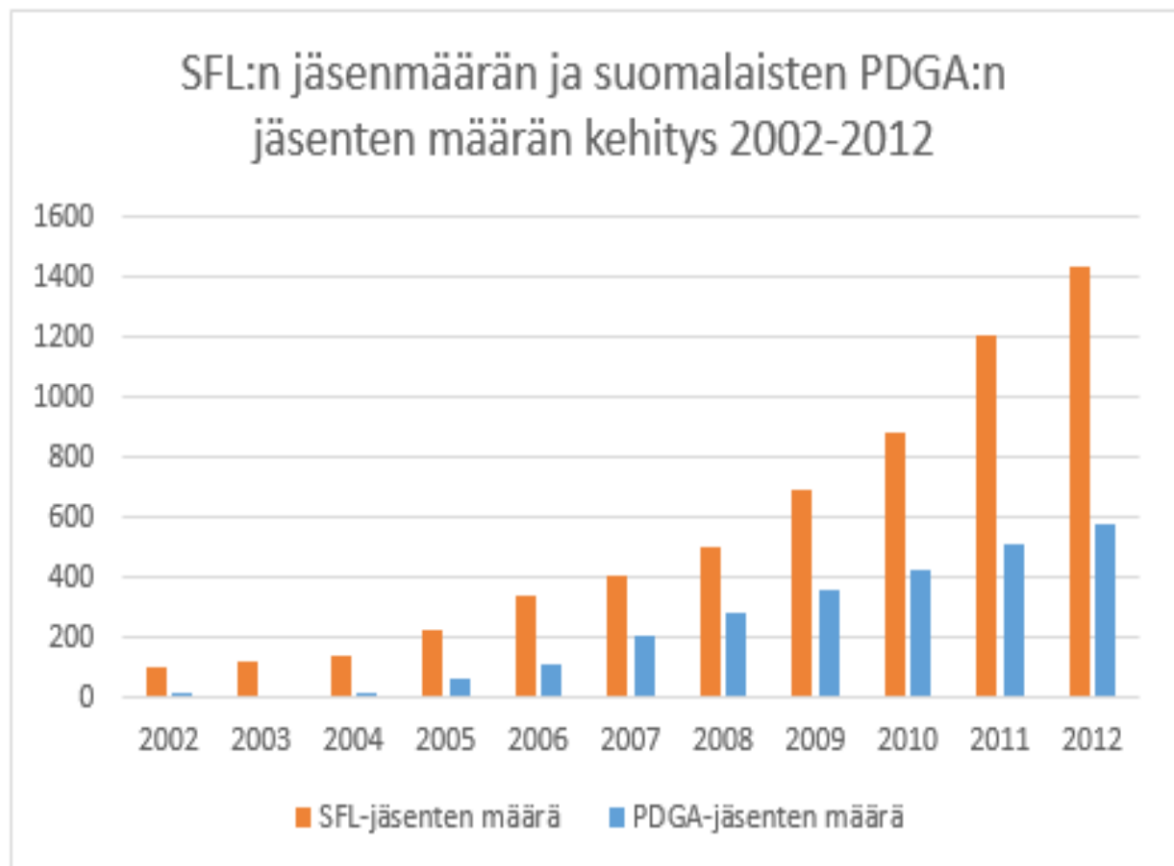
Kilpailutoimintaa järjestetään frisbeegolfissa monella eri tasolla. Tasot on jaettu kahteen luokkaan: pro ja amatööri, joiden sisällä on vielä omat luokkansa tasojen, iän ja sukupuolen mukaan. Pro-luokissa kilpaillaan yleensä rahapalkinnoista, ja tällöin osallistumismaksut ovat hieman korkeammat kuin amatöörisarjoissa. Suomessa frisbeegolfin mestaruus ratkaistaan yhdessä SM-turnauksessa.

SM-kilpailut pelataan A-luokituksen kentillä, ja järjestävä kaupunki vaihtuu vuosittain. SM-kilpailuihin osallistumisoikeus on jokaisella suomalaisella pelaajalla, jolla on Suomen frisbeeliiton kilpailulisenssi ja jäsenmaksu maksettu. Kilpailuissa on useita eri sarjoja; avoin, naiset, seniorit -40, seniorit -50, seniorit -60, juniorit -16 ja juniorit -19. Frisbeegolfseurat järjestävät useilla paikkakunnilla viikoittaisia kilpailuja, joissa uusien harrastajien on helppo päästä lajin pariin ja saada tietoa seuratoiminnasta ja säännöistä. (SFL 2013.)

Koko Euroopan kattavassa Euro Tourissa järjestetään vuosittain 10–12 kilpailua, joista yksi osakilpailu pidetään Suomessa. Euroopan mestaruudesta pelataan joka toinen vuosi. Vuonna 2014 Seppo Paju voitti Euroopan mestaruuskisojen avoimen luokan mestaruuden Sveitsin Genevessä. Suomalaiset kilpapelaaajat ovat pärjänneet laajalla rintamalla. Erityisesti nuoret pelaajat sekä miehissä että naisissa ovat menestyneet viime vuosina. Pajun lisäksi tunnettuja suomalaisia kilpapelaaajia ovat muun muassa Jussi Meresmaa, Ville Piippo, Juho Parviainen, Timo Pursio, Pasi Koivu, Jalle Stoor ja Juho Rantalaiho. Yhdysvaltalainen Paul McBeth on hallinnut lajia viime vuosina. Hän on muun muassa voittanut frisbeegolfin maailmanmestaruudet vuosina 2012–2014. Kilpailevista suomalaisista naispelaajista parhaiten ovat menestyneet Jenni Eskelinen, Hannele Määttä, Anne Kettunen, sekä nuoret Henna Blomroos ja Eve-liina Salonen. (PDGA Europe 2014.)

Frisbeegolfin harrastajamäärät ovat kasvaneet Suomessa viime vuosina nopeasti. Harrastajia Suomessa arvioidaan oleva noin 60 000 (SFL 2014). Tosin tarkkaa määrää on hankalaa arvioida, koska vain murto-osa harrastajista on rekisteröityjä pelaajia. Koko maailmassa lisenssipelaajien lisäksi lajia säännöllisesti harrastavien määräksi arvioidaan yli 500 000 pelaajaa. Lajia ainakin kerran kokeilleita ja satunnaisesti heittäviä arvioidaan olevan 8–12 miljoonaa. (PDGA 2013.)

Kuvassa 1 näkyy kilpelaajien jäsenmäärän nopea kasvu viimeisen kuuden vuoden ajalta. Suurin osa frisbeegolfin harrastajista ei suhtaudu kilpailemiseen kovin vakavasti, mutta kasvava joukko harrastajia on alkanut harjoitella frisbeegolfia ammattimaisemmin, varsinkin kun palkintorahojen summat ovat kasvaneet vuosi vuodelta. (SFL 2014.)



KUVA 1. Kilpelaajien jäsenmäärän kasvu vuosien 2002–2012 välillä (SFL 2013)

Frisbeegolfin pelimuotoja yksinpelin lisäksi ovat parigolf ja joukkuegolf. Parigolfin joukkueessa on kaksi pelaajaa, jotka pelaavat toista kahden hengen joukkuetta vastaan. Parigolfin useista pelitavoista suosituin on best shot, jolloin molemmat pelaajat heittävät aloitusheiton. Pelaajat valitsevat itse kumman heittämän kiekon paikalta he jatkavat peliä. Joukkuegolfissa joukkueen muodostaa yleensä viisi pelaajaa, mutta myös kolmen tai neljän hengen joukkueet ovat mahdollisia. (SFL 2014.)

Tyypillinen frisbeegolfin harrastaja on iältään 12–50 -vuotias poika tai mies. Lajin harrastajia löytyy kaikista ikäryhmistä. Viime vuosina myös tyttöjen ja naisten harrastajamäärät ovat olleet tasaisessa kasvussa. Frisbeegolfille on ominaista, että lajin harrastajat eivät kuulu mihinkään seuraan. (SFL 2013.)

## 4 SÄÄNNÖT JA PELIN ETENEMINEN

### 4.1 Frisbeegolfin säännöt

Pelaaminen alkaa aina avauspaikalta, josta heitetään avausheitot. Ryhmän jäsenet heittävät vuorollaan, minkä jälkeen siirrytään kiekkojen luokse. Seuraava heitto lähtee siitä mihin ensimmäinen kiekko on pysähtynyt. Kauimpana korista oleva pelaaja heittää ensimmäisenä, muiden on hyvä pysyä heittävän pelaajan takana. Pelaaja ei saa suorittaa heittoa ennen kuin hän on varmistunut siitä, ettei kiekko häiritse toisia pelaajia tai aiheuta vaaraa läsnäolijoille. Pelin tarkoitus on kiertää kenttä mahdollisimman vähillä heitoilla, siten että heitot jatkuvat aina siitä mihin edellinen heitto on lentänyt. Lopputulokseen lasketaan jokaisella väylällä käytettyjen heittojen määrä, mukaan lukien mahdolliset rangaistusheitot. Pienimmän lopputuloksen saanut pelaaja on voittaja. Osalla kentistä on pelikelvottomia alueita, niin sanottuja OB (out of bounds) -alueita. Nämä alueet on usein merkitty valkoisilla kepeillä tai naruilla. Usein myös tiet, polut ja ojat muodostavat OB-ajan. Mikäli heitto päättyy kyseiselle pelikelvottomalle alueelle, lisätään tulokseen yksi rangaistusheitto. Peliä jatketaan siitä, mistä kohtaa heitto meni pelikelvottomalle alueelle, tai väylälle erikseen merkityltä rangaistusalueelta eli drop zone alueelta, jos väylällä sellainen on. Pelaaja voi myös halutessaan heittää samasta paikasta uudestaan, jolloin tulokseen lisätään yksi rangaistusheitto. Osalla väylistä on väyläkartaan merkitty pakollinen kiertosuunta eli mando. Yleisimmin mando on puu, joka täytyy kiertää nuolen osoittamalla tavalla. Mikäli kiekko lentää mandon väärältä puolelta, jatketaan peliä yleensä drop zonelta, tai heitetään uusi heitto. Risuja tai oksia ei saa taittaa tai katkaista, vaikka ne haittaisivat heittämistä. Mikäli kiekko katoaa, eikä sitä löydy kolmen minuutin etsinnän jälkeen, lisätään heittäjän tulokseen yksi heitto. Seuraava heitto heitetään siitä paikasta, jossa kiekko viimeksi nähtiin. Kiekon jäädessä puuhun tai pensaaseen yli kahden metrin korkeuteen, lisätään heittäjän tulokseen niin ikään yksi heitto. Kiekon lipsahtaessa reilusti sivusuuntaan, toisen väylän puolelle tai muuhun mahdolliseen ihmisten oleskelusuuntaan, on koko peliryhmän yhteinen ja kaikuva fore tai varo -huuto tarpeen. (PDGA 2014.)

## 4.2 Pelin eteneminen

Heittojärjestys on kierroksen ensimmäisellä väylällä tuloskorttiin merkitty järjestys. Seuraavilla väylillä heitetään edellisen väylän tulosten perusteella: vähimmillä heitoilla edellisen väylän heittänyt avaa ensimmäisenä uuden väylän, seuraavaksi heittää toiseksi vähimmillä väylän selvittänyt ja niin edelleen. Avausheitossa heittäjän tukipisteiden on oltava heittoalustalla kiekon irrotessa kädestä. Vauhtia voi ottaa kuitenkin heittoalueen ulkopuolelta, sekä kiekon irrottua kädestä voi myös astua heittoalueelta pois. Avausheiton jälkeen merkitään heitetyn kiekon paikka pienellä merkkaukiekolla. Vasta tämän jälkeen saa heitetyn kiekon ottaa paikoiltaan. Merkkaukiekko asetetaan heitetyn kiekon etupuolelle kohtisuoraan väylällä olevaan koriin. Toinen vaihtoehto on jättää heitetty kiekko maahan, jos seuraava heitto tapahtuu toisella kiekolla. Jos kiekko on pysähtynyt alle metrin päähän OB alueesta, saa kiekkoa siirtää siten, että se on metrin etäisyydellä OB rajasta kohtisuorassa rajaan nähden. (Gregory 2003, 64–65.)

Väylältä heittäessä pitää ainakin yhden tukipisteen olla 30 senttimetrin etäisyydellä merkistä väylän ja merkin linjalla, kuitenkin merkin takana korista katsoen. Muut tukipisteet eivät saa olla merkin takimmaisena reunan etupuolella. Lisäksi kaikkien tukipisteiden pitää olla kentän sisäpuolella. Heiton jälkeen, kun kiekko on irronnut kädestä, saa astua merkin yli. Poikkeuksena on alle kymmenen metrin etäisyydestä korista olevat heitot eli putit. Tällöin heiton perään ei saa astua ennen kuin kiekko on pysähtynyt. Väylä on pelattu loppuun kun kiekko on saatu heittämällä koriin. Väylä on katsottu selvitettyksi myös, kun kiekko on jäänyt korin alaosaan roikkumaan tai alaosan rakenteisiin kiilautuneena. Kiekon on pysyttävä korissa siihen asti kunnes heittäjä poistaa sen, muuten väylää ei ole pelattu loppuun. (PDGA 2014.)

## **5 SUOMEN FRISBEELIITTO (SFL)**

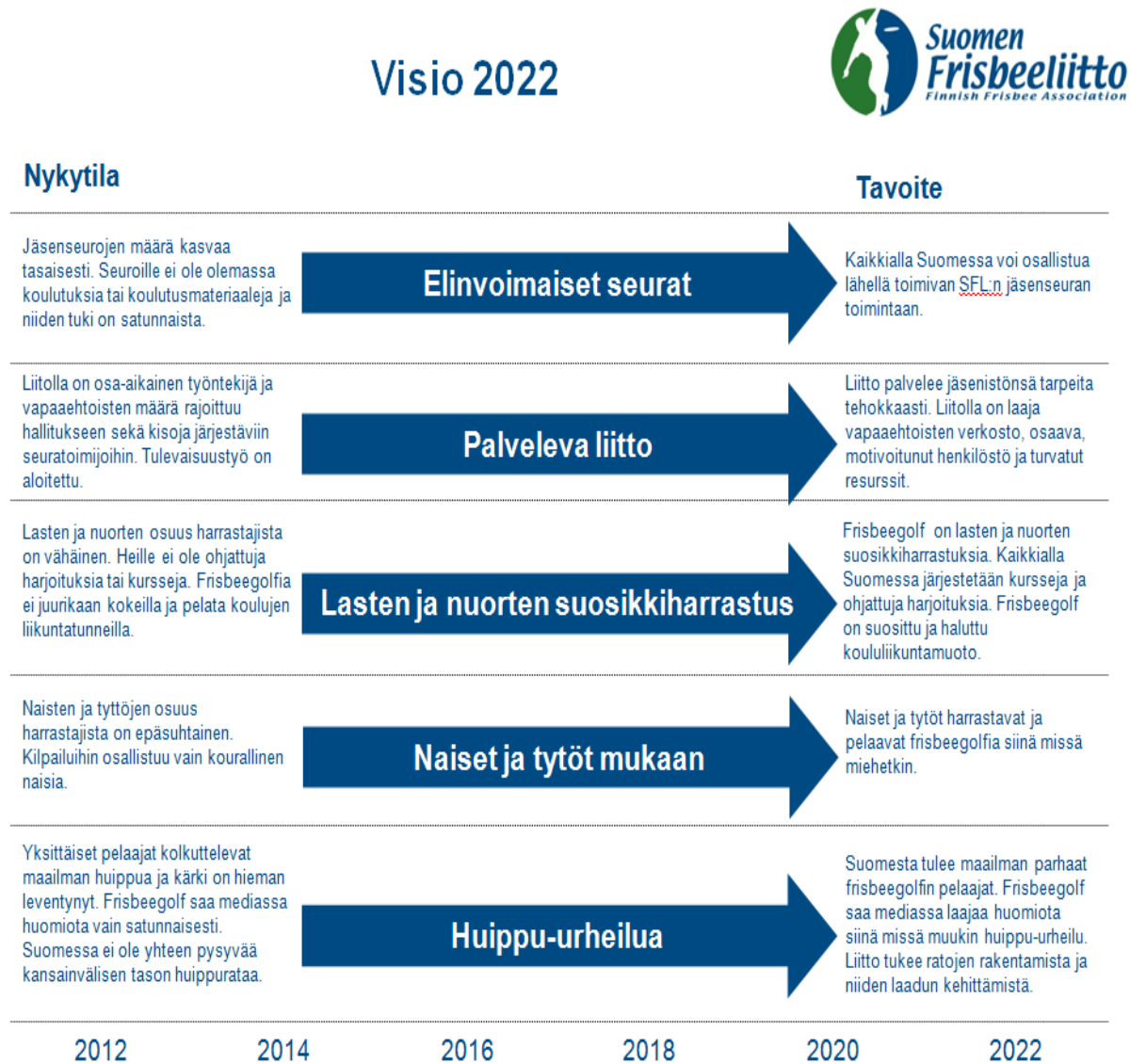
### **5.1 SFL**

Suomen frisbeeliitto ry on perustettu Kauhajoella 14.2.1998. Liiton tehtävänä on toimia kansallisena kattojärjestönä sekä olla PDGA:n (Professional Disc Golf Association) Suomen edustaja. Liitto järjestää myös suomenmestaruuskilpailut, ja ylläpitää Pro- ja amatöörikiertueita. Liiton tarkoituksena on edistää frisbeegolfia, levittää frisbeegolfin harrastusta, kohottaa jäsenten fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä herättää heissä oikeaa urheiluhenkeä sekä edistää frisbeegolfia harrasteliikuntana. Vuoden 2014 lokakuussa Suomessa oli yhteensä 78 jäsenseuraa. Maantieteellisesti jäsenseurat jakaantuvat seuraavasti: 30 Etelä-Suomesta, 24 Länsi-Suomesta, yhdeksän Itä-Suomesta ja 15 Pohjois-Suomesta. Seurojen jäsenmäärät ovat kasvaneet tasaisesti viime vuosina. Vuoden 2013 lopussa frisbeeliitossa oli 2117 jäsentä. Suurimmissa seuroissa kuten Talin Tallaajat Helsingistä ja turkulaisessa 7k:ssa jäseniä on lähes kaksi sataa. Frisbeegolfin jäsenseuraksi voivat liittyä kaikki rekisteröityneet frisbeegolfseurat ja suomalaisten urheiluseurojen frisbeejaostot. (SFL 2014.)

### **5.2 SFL:n visio 2022**

Suomen frisbeeliitto on tehnyt vision vuodelle 2022. Kesällä 2012 jäsenistölle järjestettiin kysely. Kyselyllä selvitettiin, mihin liiton toiminnan tulisi keskittyä ja mihin suuntaan frisbeegolfia tulisi Suomessa viedä. Kyselyn perusteella laadittiin visio siitä, mikä on liiton tavoitella vuonna 2022. Vastausten pohjalta tehtiin ohjenuora, jonka varaan tehdään vuosittain toimintasuunnitelma. Tavoitteissa esille nousi viisi suurta kokonaisuutta (kuva 2). Ne olivat elinvoimaiset seurat, palveleva liitto, frisbeegolfista lasten ja nuorten suosikkiharrastus, naisten ja tyttöjen mukaan saaminen lajin pariin. Liiton tavoitteena on vakiinnuttaa frisbeegolfin asema koululiikunnassa sekä käynnistää erilaiset koulutus- ja valmennusohjelmat. Viidentenä ja viimeisenä tavoitteena uudessa visiossa on se, että frisbeegolf tunnustettaisiin tasavertaiseksi muitten urheilulajien joukossa. Mediahuomio on toistaiseksi ollut vielä varsin vähäistä ja frisbeegolfin ammattimainen harrastaminen mahdotonta. Tavoitteena on, että Suomesta löy-

tyy laajalta rintamalta maailman huippupelaajia tulevina vuosina. Liiton tavoitteena on parantaa ja lisätä kenttien määrä kaikkialla Suomessa. (SFL 2013.)



KUVA 2. Suomen frisbeeliiton visio 2012–2022 (SFL 2013)



## 6 KENTÄT JA NIIDEN LUOKITUKSET

### 6.1 Kentät Suomessa ja ulkomailla

Frisbeegolfkenttiä on lähes kaikkialla Suomessa, mutta suurin osa kentistä on keskittynyt Etelä- ja Länsi-Suomeen. Lähes kaikki frisbeegolfkentät ovat maksuttomia, ja useasti ne sijaitsevat kaupunkien ja kuntien puisto- ja ulkoilualueilla. Frisbeegolfkenttä koostuu väylistä, jotka pelaajat pelaavat edellisen väylän lopusta seuraavan väylän alkuun edeten, kunnes kaikki väylät on pelattu. Frisbeegolfkentät ovat tyypillisesti 9- tai 18-väyläisiä. Vuoden 2014 lopussa Suomessa oli jo yli 400 kenttää (Suomen frisbeegolfradat 2014). Maailmassa on yli 5 000 frisbeegolfkenttää. Eniten kenttiä on frisbeegolfin synnyinmaassa Yhdysvalloissa, jossa kenttiä on yli 3 500. Euroopassa eniten frisbeegolfkenttiä on Pohjoismaissa, Isossa-Britanniassa sekä Länsi- ja Keski-Euroopan maissa. (PDGA 2013.)

Frisbeegolfkentät voidaan karkeasti jakaa neljään eri ryhmään: metsä-, puisto-, pelto- ja kaupunkikenttiin. Useimmat kentät ovat näiden sekoituksia. Metsäkentät sijaitsevat nimensä mukaan pääosin metsäisissä maastoissa. Useimmiten metsäkentät pystytetään olemassa olevaan metsään, jota pyritään muokkaamaan mahdollisimman vähän. Puistokentille tyypillistä on avoimien, puoliavoimien ja suljettujen tilojen vaihtelu. Puistokentissä väylät ovat pääosin nurmipintaisia. Peltokenttä sijaitsee avoimella alueella, jossa ei ole näkö- tai liitoesteitä, ja pinnanmuodot ovat suhteellisen tasaiset. Tiiviisti rakennettuun ympäristöön liittyvillä viheralueilla voidaan puhua kaupunkikentistä. Pysyvät kaupunkiradat soveltuvat lähinnä suljetuille ja valvotuille alueille, esimerkiksi Yhdysvalloissa on kaupunkikenttiä yliopistojen kampusalueilla. Haasteen kenttien rakentamiselle asettaa tarpeeksi suurten yhtenäisten maa-alojen löytäminen. Haasteena on myös löytää kenttien läheisyyteen tarvittavaa pysäköintitilaa, sillä useat frisbeegolfin harrastajat liikkuvat suorituspaikoille henkilöautolla. 18-väyläiselle kentälle sopiva pinta-ala on 20–30 hehtaaria. Tällöin jokaiselle väylälle saadaan riittävästi tilaa ja ne voidaan sijoittaa sopivan välimatkan päähän toisistaan. Hyvä sijainti frisbeegolfradalle olisi julkisen liikenteen ulottuvissa sopivan etäisyyden päässä asutuksesta. Frisbeegolfkenttä vaatii paljon tilaa, joten vilkkaassa käytössä olevaan puistoon kenttää ei kannata sijoittaa. Myös väylien risteämistä toistensa kanssa tulee turvallisuussyistä välttää. (Helsingin frisbeegolfrataselvitys, 10–11.) Kentän rakennuskustannukset riippuvat korien laadusta, heittopaikkojen ja opastekylttien tasosta. Korien kappalehinnat ovat 400 eurosta alaspäin. Suurin osa Suomen

frisbeekentistä on rakennettu talkoovoimin. Yksityisen sektorin toimijat kuten urheiluopistot, laskettelukeskukset, leirintäalueet ja kylpylät ovat rakentaneet frisbeegolfkenttiä viime vuosien aikana. Kenttien avulla kyseiset toimijat yrittävät houkutella uusia asiakkaita itselleen sekä monipuolistaa palveluitaan.

## 6.2 Kenttien luokitukset ja varustelutasot

Kentän luokitus muodostuu useammasta tekijästä kuten vaativuustaso, kalusto ja ylläpito. Kentät on luokiteltu neljään kategoriaan: A, B, C ja D. Kentän haastavuus luokitellaan kirjaimilla: AAA-A, BB-B, C ja D. A- kentät ovat vaikeimpia kilpakenttiä, B-kentät harrastajakenttiä, C- kentät aloittelijakenttiä ja D-kentät ovat helpoimpia niin sanottuja koululaiskenttiä. A-luokituksen (AAA-A) kentät ovat aina vähintään 18-väyläisiä (taulukko 1). Lisäksi niiden haastavuustaso on kilpapelaajalle soveltuva. Kentän haastavuus määräytyy väylien määrän, väylien keskipituuden ja radan par-luvun perusteella. Luokittelussa ei oteta huomioon muita radan haastavuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten väylien avoimuutta tai korkeuseroja. Väylien pituudet A-luokituksen kentissä vaihtelevat aina 50:stä 300:een metriin. Suomessa oli vuoden 2014 syyskuussa 96 A-luokituksen saanutta kenttää. (Frisbeegolfraadat 2014.)

TAULUKKO 1. Frisbeegolfkenttien haastavuusluokitukset Suomessa (Frisbeegolfraadat 2014)

Vaatus / luokitus	AAA	AA	A	BB	B	C	D
Väylien määrä	18+	18+	18+	9-17	9-17	7-17	6 tai alle
Keskipituus (m)	140+	100-140	<100	100+	75-100	<75	Ei määritelty
Par	64+	58+	Ei määritelty	Vähintään yksi par 4	Ei määritelty	Ei määritelty	Ei määritelty

Varustelutasoja kentissä on kolme: 1, 2 ja 3 (Frisbeegolfradat 2014). Tason 1 kentät ovat parhaiten varusteltuja, ja ne kuuluvat lähes aina A-kategorian kilpakenttiin. Tason 1 kenttiin kuuluvat viralliset frisbeegolfkorit, väyläkartat, opasteet ja hyvässä kunnossa olevat heittopaikat (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Frisbeegolfkenttien tasoluokitukset Suomessa (Frisbeegolfradat 2014)

Taso 1	Taso 2	Taso 3
Viralliset maalikorit* Opastejärjestelmä** Heittoalustat Ylläpito	Viralliset maalikorit* Merkityt heittopaikat	Maalikorit Merkityt heittopaikat

\* Viralliset maalikorit ovat joko PDGA:n tai SFL:n hyväksymiä maalikoreja  
\*\* Opastejärjestelmä sisältää radan infotaulun sekä väyläkohtaiset opasteet

Kenttien opastekyltit ovat tärkeitä varsinkin uusille pelaajille, jotka eivät tunne kenttää. Opasteissa käy ilmi vähintään väylän kartta, pituus ja par. Lisäksi opastekylteissä voi olla tietoja maaston korkeuseroista, peli-kelvottomista eli out of bounds alueista ja mahdollisista vesiesteistä. Tason 1 kentissä opastejärjestelmä sisältää kentän infotaulun sekä väyläkohtaiset opasteet. (Frisbeegolfradat 2014.)

Heittopaikkojen tulee olla tasaisia, jotta heittäjä saa hyvän pidon jalkojensa alle. Mikäli heittopaikka sijaitsee hyvin epätasaisessa maastossa, kuten kalliolla, voidaan paikalle rakentaa tasanne esimerkiksi puusta. Liukkauden estämiseksi on puutaso hyvä vielä päällystää tekonurmella. Heittopaikan alustan pintamateriaalin tulee kestää kulutusta ja vaihtelevia sääilmiöitä. (Helsingin frisbeegolfrataselvitys, 12.) Yleisin pintamateriaali heittopaikan alustoille on tekonurmi. Muita sopivia materiaaleja ovat betoni tai asfaltti. PDGA:n suosituksen mukaan heittopaikan peruskoko on 1,8x3 metriä. Heittopaikka suunnataan aina väylän heittosuuntaa kohti.

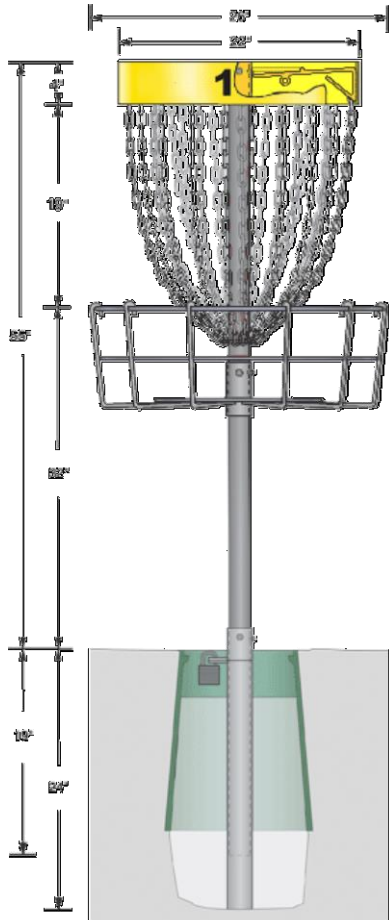
## 7 VÄLINEET

### 7.1 Korit

Frisbeegolfkorit koostuvat varsinaisesta koriosasta, kannatinpylvästä, ketjujen kannatinkehikosta sekä ketjuista, joiden tarkoituksena on pysäyttää kiekko. Ketjut on asennettu kahteen kerrokseen jotta kiekot pysähtyisivät mahdollisimmat tehokkaasti. Viralliset frisbeegolfkorit on valmistettu ruostumattomasta teräksestä. Ruostumattomaksi teräkseksi kutsutaan rautaseosta, joka sisältää kromia enemmän kuin 10 prosenttia. Ruostumaton teräs kestää korroosiota mikä mahdollistaa korien pidemmät elinkaaret myös vaihtelevissa sääolosuhteissa. Ketjuja virallisessa frisbeegolfkorissa on 18–24 mallista riippuen. Kori asetetaan noin 50 senttimetriä syvään betonijalkaan ja kiinnitetään lukkojen avulla. Korin alaraudan yläreuna tulee asentaa noin 80 senttimetrin korkeuteen maanpinnasta. Korit eivät kaipaa juurikaan ylläpitoa asennuksen jälkeen. Korია ei koskaan sijoiteta paikkaan, jonne tähdätessään pelaaja voisi osua kiekollaan ohikulkijaan. (Disc Golf Association 2013.)

Korien yläosaan on usein merkitty väylän numero. Numeron tulisi osoittaa heittopaikan suuntaan. Kiinteästi asennettujen korien lisäksi on saatavana myös koottavia koreja. Koottavat korit ovat kevyitä, ja niiden siirtäminen on helppoa. (Toivanen & Rantalaiho 2010, 18.) Koottavien korien paino on valmistajasta ja materiaalista riippuen 8–12 kilogramman välillä.

Virallisia frisbeegolfkoreja (kuva 3) on kentillä vaihteleva määrä, mutta yleensä koreja on yhtä monta kuin väyliä. A-tason kentillä on usein myös harjoittelukoreja, joihin voi harjoitella puttaamista. Korien korkeus maasta vaihtelee maaston mukaan. Yleensä korkeus maasta korin ylälaitaan on noin 140 senttimetriä, ja koriosan leveys on 66 senttimetriä. Korin yläosa on usein maalattu keltaiseksi, jolloin se erottuu selvemmin metsän seasta. (Innova Champion Disc 2013).



KUVA 3. Virallisten PDGA säännösten mukainen frisbeegolfkori (PDGA 2014)

## 7.2 Kiekot

Frisbeegolfissa tarvittavat välineet löytyvät nykyään jo hyvin useista urheiluvälineliikkeistä, kun aikaisemmin niitä sai ostettua vain erikoiskaupoista. (Malafronte 1998, 88–89.) Korien ja kiekkojen lisäksi muuta lajin välineistöä ovat muun muassa frisbeegolfkassit, pyyhkeet ja markkerit. Minikiekko eli markkeri on pienikokoinen frisbeegolfkiekko, jota käytetään heitto-paikan merkitsemiseen (Gregory 2003, 21).

Kiekkojen hinnat vaihtelevat 9–20 euron välillä. Halvemmat kiekot on yleensä tehty pehmeämmästä muovista. Näiden kiekkojen hyviä ominaisuuksia on alhaisen hinnan lisäksi se, että niistä saa hyvän otteen. Kalliimpien kiekkojen muovi on kovempaa ja liukkaampaa, jolloin ne kestävät enemmän kulumista ja kolauksia. Suurimmilla kiekkovalmistajilla on useita

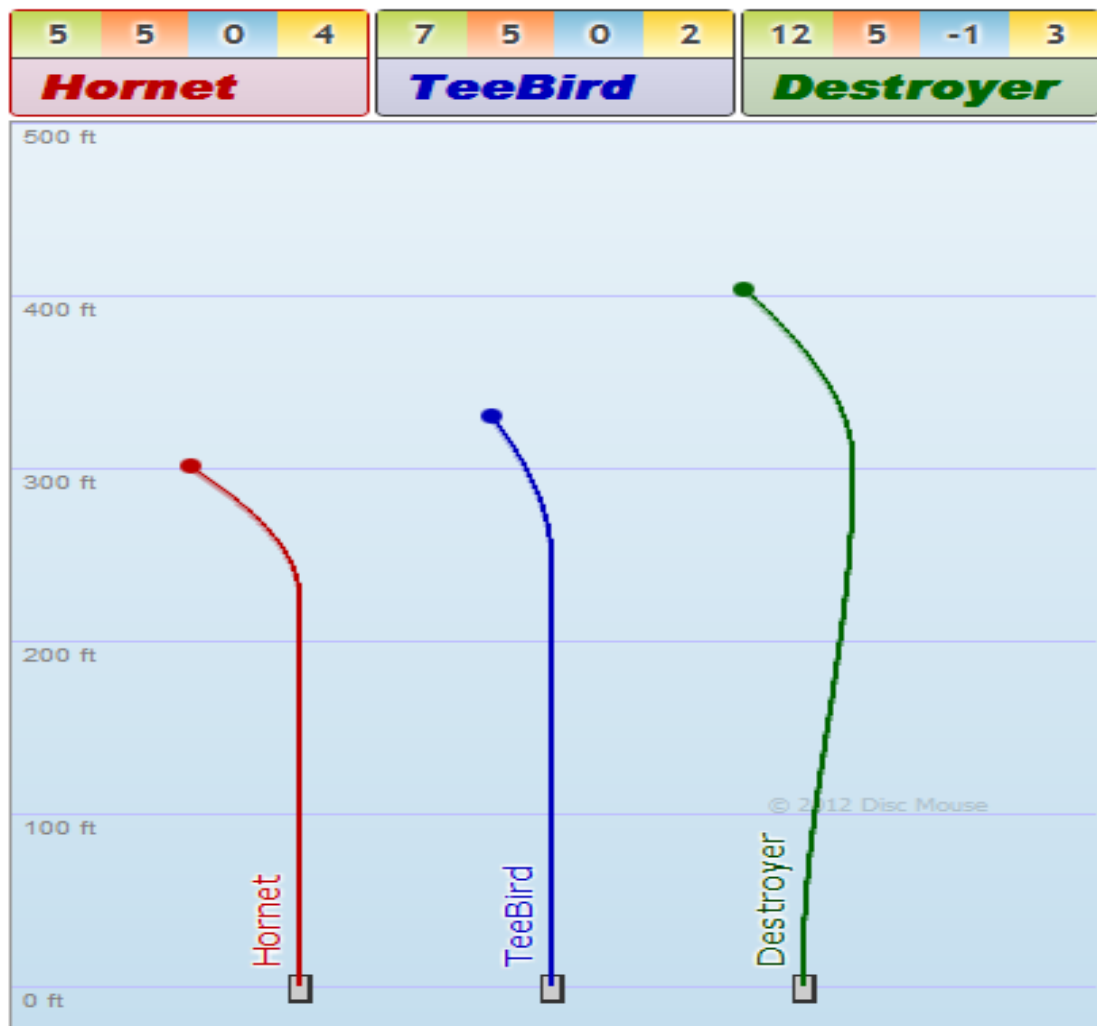
eri muovilaatuja. Tunnetuimpia kiekkojen valmistajia ovat Innova, Discmania, Discraft, Latitude, ja Westside. Tyypillisesti kiekot ovat halkaisijaltaan 21–22 senttimetriä ja paino vaihtelee 150–180 gramman välillä. (Ivory & Yingling 2012, 3). Painavimmat kiekot pitävät tuullessa lentoratansa paremmin kuin kevyemmät kiekot. Aloittelevan harrastajan kannattaa aluksi hankkia kevyempiä kiekkoja ja vasta taitojen karttuessa siirtyä raskaampiin, koska aloittelevilla heittäjillä on usein puutteellisen tekniikan vuoksi vaikeuksia saada heittoihin riittävästi lähtönopeutta, jotta painavat kiekot toimisivat ominaisuuksiensa mukaan.

Kiekkoihin kannattaa merkitä nimi ja puhelinnumero, jolloin kadonneen kiekon voi saada takaisin. Henkilön, joka löytää puhelinnumerolla varustetun kiekon tulee palauttaa se omistajalleen (Löytötavaralaki 6§). Useilla kentillä on löytökiekkolaatikkoja joihin löydetty kiekot voidaan palauttaa.

Frisbeegolfkiekot jaetaan kolmeen eri ryhmään. Lyhyisiin heittoihin ja lähipeleihin käytettäviin puttereihin, lähestymis- ja keskimatkankiekkoihin eli midareihin, ja draivereihin eli pitkälle lentäviin kiekkoihin. Draiverit voidaan jakaa vielä kahteen alaryhmään: fairway eli väylädraiverit ja distance eli pitkänmatkan draiverit. Putterit ovat muodoltaan paksuimpia ja niiden reuna on ohut. Putterit on tarkoitettu lyhyisiin ja tarkkoihin heittoihin, ja ne lentävät hitaalla nopeudella suoraan. Pisimpiin heittoihin käytetään draivereita, joiden profiili on matala ja reuna on terävä ja leveä. Keskimatkan kiekko on draiveriin verrattuna profiililtaan korkeampi ja nopeudeltaan hitaampi. Nopeuden, painon ja muovin lisäksi kiekkojen lentorataan vaikuttaa niiden vakaus. Kovilla nopeuksilla alivakaat kiekot kääntyvät lennon alussa ja keskivaiheilla oikealle. Vakaammat kiekot kulkevat suorempaa. Alhaisilla nopeuksilla kiekko kääntyy enemmän vasempaan. Kiekon kääntymissuunta katsotaan oikeakätisen heittäjän rystyheitosta. (Ivory & Yingling 2012, 2–3.)

Tuuli vaikuttaa oleellisesti kiekon lentorataan. Kovassa tuullessa kannattaa suosia mahdollisimman matalia heittoja. Vastatuullessa kiekko nousee helposti ylöspäin ja myötätuullessa tuuli painaa kiekkoa alaspäin. Navakassa tuullessa kannattaa käyttää mahdollisimman painavaa kiekkoa ja pitää kiekko heitettäessä mahdollisimman vaakasuorana, jolloin tuulen vaikutusta kiekkoon pystytään vähentämään. (Gregory 2003, 68–71.)

Eri valmistajien ja erilaisten kiekkotyyppien lento-ominaisuuksia voi tarkastella ja vertailla internetissä osoitteessa [www.flightanalyzer.com](http://www.flightanalyzer.com). Useat valmistajat ovat merkinneet kiekkoihin niiden lento-ominaisuudet: speed, glide, turn ja fade. Speedillä tarkoitetaan kiekon nopeutta, glidellä liukua, turnilla vakautta ja fadella kiekon kääntymistä heiton loppuvaiheessa. Aloittavan pelaajan kannattaa käyttää kiekkoja, joissa on pieni turn ja fade. Tämä tarkoittaa putte- reita ja keskimatkan kiekkoja. Nopeusnumeroltaan pienemmät kiekot lentävät hitaammin ja ovat huomattavasti hallittavampia kuin nopeat draiverit. Kuvassa 4 näkyy esimerkki putterin, midarin ja draiverin lento-ominaisuus eroista. Kuvan ylälaudassa oleva numero kertoo kiekon ominaisuudet. Vihreä väri on kiekon nopeus, oranssi liuku, sininen vakaus ja keltainen kiekon loppukääntymisen.

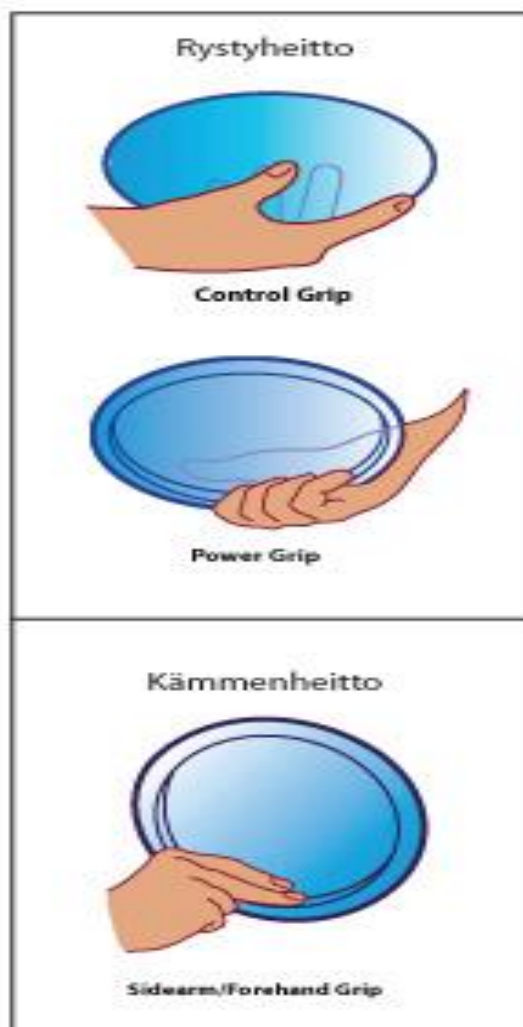


KUVA 4. Erilaisten frisbeegolfkiekkojen lento-ominaisuuksia oikeakätisellä heittäjällä (Flightanalyzer.com 2014)

## 8 OTTEET JA HEITTOTEKNIIKAT

### 8.1 Otteet

Heitossa käytetään pääasiallisesti kolmea erilaista otetta. Rystyheitossa käytetään yleensä kahta eri otetta: control gripiä tai power gripiä. Kämmentheitossa käytettävä ote on forehand grip. Jokaisella ihmisellä on hieman erilainen käsi, joten yhtä oikeaa otetta ei ole olemassa. Pelaajan kannattaa kokeilla erilaisia otteita ja harjoittelun avulla löytää niistä itselleen sopivin. (Toivanen & Rantalaiho 2010, 25.)



KUVA 5. Yleisimmät otteet frisbeegolfkiekosta (Frisbeegolfradat 2013)



Control grip sopii heittoihin, joita ei heitetä täydellä teholla. Ote takaa hyvän tuntuman kiekkoon, ja sitä käytetään usein lähestymisheitoissa. Control gripissä peukalo tulee kiekon päälle etusormen jäädessä kiekon reunalle (kuva 5). Loput sormet ovat kiekon alla viuhkamaisesti. (Tips 1977, 42–43.)

Power gripiä käytetään, kun halutaan pituutta ja voimaa heittoihin, eli pääsääntöisesti draiveissa. Power gripissä muodostetaan pitävä ote kiekon reunasta, jolloin kiekkoon saadaan lisää voimaa ja kierrettä. Power gripissä peukalo on yleensä lähellä reunaa, ja kaikki muut sormet ovat koukistettuina kiekon reunalle. Tämä mahdollistaa tukevan otteen kiekkoon. (Gregory 2003, 40.)

Forehand gripissä kiekon alle asetetaan etusormi ja keskisormi. Molemmat sormet ovat kiekon etureunaa vasten. Yläpuolelle tulee peukalo eli kohtisuoraan heittosuuntaa kohden. Otteen pitää olla sellainen, että kiekko pysyy kädessä, vaikka joku yrittäisi sen ottaa. Varsinainen puristeote kiekosta on rento, mutta luja. (Tips 1977, 50–52.)

## **8.2 Frisbeegolfin heittotekniikat**

Jotta frisbeegolfkiekko lentäisi mahdollisimman pitkälle, pitää heiton taakse saada voimaa hartioista, lantiosta ja jaloista. Parhaiten voimansiirto onnistuu piiskamaisella käden liikkeellä, jossa ranne on rentona (Tips 1977, 42). Heitoissa käytetään monipuolisesti useita vartalon lihaksia, erityisesti hartiasseudun lihaksia, mutta lihasvoimaa tärkeämpää on oikea suoritustekniikka. (Gregory 2003, 71–75.) Alkuun heittäminen kannattaa aloittaa paikaltaan. Kun kiekko alkaa lentää haluttuun suuntaan, niin pituutta heittoon pystytään lisäämään vauhdinotolla. Vauhtia tärkeämpi on heiton rytmi ja vartalon asento. Onnistuneessa vauhdinotossa jalkojen ja käsien liikkeet kulkevat samassa tahdissa ja heitto on alusta loppuun sulavalinjainen ja katkeamaton. Huippupelaajilla vauhdinotto on huomaamaton ja se näyttää lähinnä muutamalta rennolta kävelyaskeleelta. Yleisin ja usein toimivin vauhdinottotapa rystypuolen heitoissa on niin sanottu kolmen askeleen x-step eli ristiaskel, jonka avulla keskivartalon lihakset saadaan heittoon paremmin mukaan. Kämmenpuolen heitoissa vauhdinotossa ei ole ristiaskelta mukana. Useat pelaajat heittävät kämmenpuolen heiton paikaltaan ilman vauhtia (Toivonen & Rantalaiho 2010, 31).

Kiekon lentorataan voidaan vaikuttaa heittokulmilla. Tavallisimmin kiekko pyritään irrottamaan kädestä mahdollisimman vaakasuorassa asennossa. Tällöin kiekko lentää mahdollisimman suoraan, kunnes sen pyörimisnopeus hidastuu ja kiekko alkaa kaartaa pyörimissuunnan vastakkaiselle puolelle. Jos kiekon ulkoreunaa kallistaa ylöspäin, kaartaa kiekko oikealle. Tätä heittoa kutsutaan anhyzer-heitoksi. Jos kiekkoa heittää siten, että sen ulkoreuna on alaspäin, kiekko kaartaa voimakkaasti vasemmalle. Tällöin heittoa sanotaan hyzer-heitoksi. (Gregory 2003, 46–48.)

Ulkoisten tekijöiden, kuten tuuli ja sade, lisäksi kentän korkeuseroilla ja väylien muodoilla on ratkaiseva merkitys heittoa valittaessa. Kokeneemmilla harrastajilla on useita eri heittovaihtoehtoja. Yleisesti heitot jaetaan neljään osaan: rystypuolen heitto, kämmenpuolen heitto, lähestymisheitot ja putti.

### **8.2.1 Rystypuolen heitto**

Greenway (2007) mukaan rystyheitossa on kahdeksan eri vaihetta. Vaiheet jakautuvat ylävartalon ja alavartalon vaiheisiin, jotka vuorottelevat. Vaiheet ovat: lähestyminen, esilataus, siirtyminen, lataus, ristiaskel, veto, pönkkä ja vapautus. Rystyheitto on käytetyin heittotekniikka frisbeegolfissa. Heiton nimi tulee siitä, että rystyset osoittavat kohtisuoraan heittosuuntaa kohden. Rystyheitoissa käytetään yleensä kahta eri otetta, joko power gripiä tai control gripiä. Rystyheitossa heittokäsi lähtee takaa, heittokäden kylki osoittaa heittosuuntaan ja vedon tulisi tapahtua läheltä rintaa. Mahdollisimman nopea vartalonkierto myötäpäivään antaa kiekolle suuntalinjan ja nopeuden, jonka lopussa kiekko vapautetaan. (Greenway 2007, 17.) Kiekon tulisi pysyä koko heittoliikkeen ajan samalla korkeudella. Veto alkaa rentona ja päättyy piiskamaiseen loppukiskaisuun. Heiton pituus on lähes suoraan verrannollinen vedon pituuteen, joten hyvästä liikkuvuudesta ja laajoista liikeradoista on heittäjälle hyötyä. Pituutta ja voimaa heittoon tulee koko vartalosta, pääasiallisesti jaloista, lantiosta ja hartioista. (Toivonen & Rantalaiho 2010, 24–33.)

Osa pelaajista käyttää rystyheitoissa toisinaan myös pyörähdystekniikkaa, koska sen avulla heittoon pystytään lisäämään lähtönopeutta. Pyörähdystekniikka tunnetaan myös nimellä turnaround 360. Pyörähdystekniikkaa on teknisesti melko vaikea. Heiton suuntaaminen ja ajoittaminen on haastavaa, joten aloittelevan harrastajan ei kannata ensimmäiseksi opetella kyseistä tekniikkaa. (Gregory 2003, 78–79.)

### **8.2.2 Kämmenpuolen heitto**

Kalliokosken (2013) mukaan kämmenheitto vastaa vartalon liikkeiltään yliolanheittoa, kuten pallonheitto tai keihäänheitto. Ainoastaan olkanivelen asento on heitoissa erilainen. Kämmenheiton lentorata on vastakkainen verrattuna rystyheittoon, koska pyörimissuunta on päinvastainen. Kämmenheiton nimi tulee siitä, että heittokäden kämmen osoittaa heittosuuntaa kohti. Yleisin ote kiekosta kämmenheitossa on forehand grip, jossa keskisormi on kiekon reunaa vasten ja etusormi on keskisormen päällä. Kämmenheitto muistuttaa hieman squashin kämmenlyöntiä. Voima kämmenheittoon tulee ranteesta ja sormista. Vauhdilla ei ole niin suurta merkitystä kuin rystyheitossa. Kämmenheiton pystyy heittämään myös haastavammista heittoa-tennoista verrattuna rystyheittoon. Pituutta kämmenheittoon saadaan nopealla ja terävällä ranneliikkeellä. Kämmenheitossa kyynärpää johtaa käden liikettä. Heiton liikerata kulkee järjestyksessä: kyynärpää, ranne ja sormet. (Gregory 2003, 42–44.)

### **8.2.3 Lähestymisheitot**

Lähestymisheiton tarkoituksena on päästä lähelle koria. Lähestymisheitossa ote kiekkoon on kevyempi kuin avausheitossa. Kiekon etäisyys ja sijainti suhteessa koriin sekä heittopaikan ja korin välissä olevat mahdolliset esteet vaikuttavat siihen, millaista heittoa kulloinkin tulee käyttää.

Usein lähestymisheitto heitetään rystypuolelta. Lähestymisheitto on tarkempi kuin avausheitto, koska voimaa tarvitaan vähemmän, ja heitto suoritetaan usein ilman vauhtia. Lähestymisheitossa käytetään yleisesti aina mahdollisimman hitaita kiekkoja, kuten midrange-kiekkoja ja puttereita. Hitaampien kiekkojen lentoradat ovat helpommin hallittavissa kuin draiverien. (Toivonen & Rantalaiho 2010, 44–45.)

### **8.2.4 Putti**

Yleensä jokainen väylä päättyy aina puttiheittoon, joten puttaamista kannattaa harjoitella avausheittojen ja lähestymisheittojen lisäksi. Ote kiekosta on selvästi kevyempi kuin muissa heitoissa. Peukalo on kiekon päällä ja muut sormet ovat levitettynä kiekon alle. Putatessa

rintamasuunta on aina koria kohti. Heitto lähtee jaloista ja paino siirtyy takimmaiselta jalalta etummaiselle. Loppuasennossa käsi on ojennettuna suoraan kohti koria. Tasapainon säilyttäminen on tärkeää sillä sääntöjen mukaan alle 10 metrin putteja ei saa astua yli (PDGA 2014).

Puttaaminen on hyvin yksilöllistä, mutta yleisesti käytetään kahta eri tekniikkaa; työntöputti ja hissiputti. Molemmissa tekniikoissa kiekko pyritään pitämään mahdollisimman vakaana ja vaakasuorassa asennossa. Tuulisissa olosuhteissa kiekkoon joudutaan lisäämään pyörimisnopeutta, jolloin riskinä on se että ohiheiton sattuessa kiekko karkaa kauaksi korista. Vastatuullessa kiekko nousee ylöspäin ja myötätuuli tiputtaa kiekkoa alaspäin. Oikeakätisen heittäjän putissa kiekko tulisi tähdätä pystysuunnassa keskelle ketjuja ja sivusuunnassa aavistuksen verran keskitolpan oikealle puolelle. Silloin pyörimisliike vetää kiekon koriin. (Gregory 2003, 54–62.)

### **8.2.5 Erikoisheitot**

Kiekon lennettyä väylän ulkopuolelle, joutuu pelaaja toisinaan turvautumaan erikoisheittoihin. Erikoisheittoja käytetään pääsääntöisesti silloin, kun kiekko on päätyntyn sellaiseen paikkaan, ettei rysty- tai kämmenheittoa pystytä suorittamaan. Tomahawk-upsi ja thumber- eli peukku-upsi ovat yleisimmät erikoisheitot. Heittojen heittoliike on hyvin samanlainen pallon heiton kanssa. Nimensä mukaisesti heitot suoritetaan pään ylitse. Tomahawk heitossa ote kiekkoon on samanlainen kuin kämmenheitossa, mutta kiekko pidetään pystyasennossa. Thumberissa ote on päinvastainen eli kun tomahawkissa kiekon yläpuoli on heittäjän kasvojen puolella, thumberissa heittäjän puolella on kiekon pohja. (Toivonen & Rantalaiho 2010, 59–60.) Upsit ovat hyödyllisiä heittoja varsinkin silloin kun heittopaikan ja korin välissä on korkea este, joka pitää ylittää. Useat pelaajat suosivat upsiheittoja myös erittäin jyrkissä ylämäkiväylissä. Upsi-heitoissa on tärkeää saada mahdollisimman suuri pyörimisnopeus kiekkoon, joten heitot suoritetaan poikkeuksetta draivereilla. Yksi käytetyimmistä erikoisheittoista on myös rolleri. Rolleri on heitto, jossa kiekko vierii maata pitkin reunallaan. (Gregory 2003, 49–50.)

## 9 KOULULIIKUNTA

### 9.1 Koululiikunta Suomessa

Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, sisältäen liikuntatuntien lisäksi välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminnan sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. Koululiikunnan historia ulottuu Suomessa aina 1800-luvun lopulle. 1870-luvulla voimistelu tuli viralliseksi oppiaineeksi Suomen oppikouluihin. Tuolloin voimistelun päätehtävänä oli huolehtia koululaisten fyysisestä kunnosta ja terveydestä. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 7.)

Tuntimäärät koululiikunnassa ovat pysyneet melko samana koko sen historian ajan. Nykyään peruskoulussa kaikilla vuosiluokilla on keskimäärin kaksi liikuntatuntia (2x45 minuuttia) viikossa. Tämän lisäksi oppilaille on mahdollisuus valita valinnaisia liikuntakursseja sekä peruskoulussa että toisen asteen koulutuksessa. Valinnaisuuden johdosta ja kuntakohtaisten erojen vuoksi liikunnan kokonaistuntimäärää kouluissa on vaikea tarkalleen määrittää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 30.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan (2004) liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Koululiikunnassa oppilas oppii taitoja ja tietoja, joiden avulla hän voi omatoimisesti vaalia fyysisistä toimintakykyään. Koululiikunnan tärkeä tehtävä on kehittää oppilaille sellaista asennetta, joka aktivoi heitä omatoimisesti terveyttä edistävään hyvinvointikäyttäytymiseen ja omatoimiseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnanopetuksessa tulee korostaa vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikuntatunnit tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet kyseisten asioiden opettamiseen fyysisen aktiivisuuden edistämisen lisäksi. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 31.)

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on noussut tärkeäksi tavoitteeksi koululiikunnassa nuorten ja lasten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien vuoksi. Liikunnanopetus on avainasemassa kasvatettaessa liikunnallisen elämäntavan omaksuvia ihmisiä, joilla on tietoa,

taitoa ja itseluottamusta nauttia elinikäisestä ja terveyttä edistävästä liikunnasta. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004, 5.)

Valtakunnallinen opetussuunnitelma pohjautuu perusopetuslakiin ja se antaa kehykset koulujen liikunnanopetukselle. Perusopetukseen luetaan kuuluviksi vuosiluokat 1–9, jotka jaotellaan opetussuunnitelmassa vuosiluokkiin 1–4 ja 5–9. Kunnat tekevät valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta omat kuntakohtaiset opetussuunnitelmansa, joita seuraa koulukohtaiset opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelma on keskeinen koulujen toimintaa ohjaava dokumentti ja siinä ilmaistaan koulun oppiaines, tavoitteet sekä periaatteet arvioinnille. (Uusikylä & Atjonen 2000, 46–47.)

Koulun liikuntatunneilla oppilaat viihtyvät pääsääntöisesti hyvin, pojat hieman paremmin kuin tytöt. Koululiikunnassa viihtyminen on yhteydessä oppilaiden aktiivisuuden liikuntatunneilla (Soini 2006, 51–52). Kuitenkin, vaikka pääsääntöisesti liikuntatunnit koetaan hauskoina ja miellyttävinä, voivat ne joillekin oppilaista olla ahdistavia vertailevan, kilpailullisen ja arvioivan luonteensa takia (Tremayne 1995). Tulevassa opetussuunnitelmassa (2016) on tähän asiaan kiinnitetty huomiota.

Osa liikunnanopetuksen tavoitteellisista hyödyistä on nähtävissä välittömästi ja osa kauaskantoisemmin tulevaisuudessa. Koululiikunnan myönteiset merkitykset ulottuvat parhaimmillaan oppilaan hyvinvoinnin fyysiselle, psyykkiselle sekä sosiaaliselle elämän alueelle. Luukkosen (2001) mukaan hyvin ohjatun ja suunnitellun liikunnan avulla lapsi ja nuori oppii tuntemaan oman kehonsa, sekä motoriset perustaidot, joiden avulla hän pystyy selviytymään jokapäiväiseen elämään kuuluvista toimista. Kamijo ym. (2011) ovat puolestaan todenneet liikunnalla olevan myönteisiä vaikutuksia tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen, ja sitä kautta koulumenestykseen. Liikunta voi olla lapselle ja nuorelle myös väline persoonallisuuden muiden osa-alueiden, sosioemotionaalisten ja kognitiivisten toimintojen kehittämisessä. Liikunta tarjoaa monimuotoisuudessaan valtavan määrän mahdollisuuksia oppia monia elämässä tärkeitä asioita. (Pietilä 2005.) Valitettavasti suuri osa suomalaisista nuorista liikkuu terveyden ja hyvinvoinnin kannalta liian vähän. (Huisman 2004, 131).

Koululiikunnan yleisimpiä liikuntamuotoja Suomessa ovat erilaiset palloilulajit. Keväällä 2010 tehdyn liikunnan arvioinnin mukaan kymmenestä yleisimmistä opetetusta liikuntamuoto-

dosta kuusi oli joukkuepallopelejä. Yleisin liikuntalaji koululiikunnassa oli salibandy. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 86.) Koululiikuntaan kuuluu kuitenkin tänä päivänä kasvavassa määrin uusia lajeja, joihin myös frisbeegolf lukeutuu. Uusien lajien sisällyttäminen koululiikuntaan on tullut mahdolliseksi, koska opetussuunnitelmassa ei enää nykyisin eritellä erityisen tarkasti tunneilla opetettavia lajeja. Liikunnanopetuksen tarkoituksena on luoda mahdollisuudet kokeilla uusia lajeja ja kehittää perustaitoja. Jos oppilas innostuu jostain tietyistä lajista, hän voi jatkaa harjoittelua harrastetoiminnassa. (Piispanen 1995, 12–14).

Tulevassa opetussuunnitelmassa (2016) taide- ja taitoaineiden kaikille yhteistä opetusta lisätään neljällä vuosiviikkotunnilla. Liikuntaan, musiikkiin ja kuvaamataitoon kohdistetuilla lisäyksillä vahvistetaan taidekasvatuksen yhdenvertaisuutta sekä tuetaan aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä kaikille nuorille. Tulevan opetussuunnitelman mukaan tulevaisuudessa opetuksen painopiste siirtyy lajien opettamisesta liikunnallisten perustaitojen kehittämiseen. Lajit eivät kuitenkaan kokonaan poistu kouluista, koska niiden avulla voidaan harjoitella opetussuunnitelmaan kirjattavia taitoja. Tärkeitä taitoja ovat muun muassa tasapainon ylläpitäminen, välineiden käsitteleminen ja liikkuminen paikasta toiseen. Opetussuunnitelman uudistus korostaa oppilaiden liikunnasta nauttimisen tärkeyttä ja sisäisen motivaation vahvistamista. Valmisteilla oleva uusi opetussuunnitelma otetaan käyttöön syksyllä 2016. Opettajille uudistus tuo enemmän liikkumavaraa tuntien suunnitteluun, vaikka perusteisiin kirjataankin tarkat tavoitteet opetukselle.

## **9.2 Koulu liikuntakasvattajana**

Liikuntakasvatuksella on monimuotoinen historiallinen tausta. Fyysisillä harjoituksilla, ruumiinkulttuurilla, on ollut vaihteleva merkitys kasvatuksen yleistavoitteiden kannalta eri aikoina. Urheilua vahvasti korostavissa yhteiskunnissa liikuntakasvatus on saatettu nähdä jopa urheilijoiden tuottamisena isänmaallisiin tai taloudellis-yhteiskunnallisiin tarpeisiin. (Laakso 2007, 18–19.) Suomessa 1900-luvun loppupuolella yleistyneen tarkastelutavan mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat kaksijakoiset; kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Kasvattaminen ja kasvaminen liikuntaan tarkoittavat sitä, että itse liikunnalla nähdään joko voimakasta välinearvoa tai itseisarvoa. Liikunnan avulla voidaan varsin tehokkaasti edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan opetustilanteet on järjestetty suotuisalla tavalla. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18–21.) Koulujen liikuntakasvatus eroaa

muusta liikuntakasvatuksesta muun muassa siinä, että keskeiset päämäärä koululiikunnassa ovat nuorten ja lasten liikunnallisen elämäntavan edistämässä. Koulun liikuntatunnit ovat ainutlaatuinen tilanne oppilaiden kasvattamiseen, sillä ne sisältävät monipuolisten kasvatustavoitteiden lisäksi sekä liikunnallisia että kasvatuksellisia elementtejä muuttuvassa ja monipuolisessa ympäristössä (Barkoukis 2007, 58).

Kasvatus liikuntaan tarkoittaa oppilaan kasvattamista liikunnalliseksi ihmiseksi. Koululla on keskeinen asema oppilaiden liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Koulu on ainoa paikka, joka tavoittaa koko ikäluokan, ja tarjoaa siten otolliset puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Oppilaslähtöisesti toteutettu koululiikunta tarjoaa myönteisten liikuntakokemusten avulla hyvät edellytykset kyseisen tavoitteen saavuttamiselle. Motoriset valmiudet lisättyinä kattaviin liikuntataitoihin ja -tietoihin mahdollistavat oppilaan täysipainoisen kehityksen ja kasvun. Tämän lisäksi koululiikunta tukee oppilaan omakohtaisen liikuntaharrastuksen löytämistä sekä sen vaikutuksen ja hyödyn ymmärtämistä. Liikuntakasvatuksen tulevaisuuden ja identiteetin kannalta tärkeitä asioita ovat yhteistyö, kaikkien mukaan saaminen ja huomioon ottaminen, kansallisen perinteen vaaliminen sekä opettajan työn moraalisen luonteen muistaminen. (Telama 2000, 55–60.)

Yksi tärkeimmistä liikuntakasvatuksen tehtävistä on kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Tämä korostuu, kun liikunnan määrä arjessa on vähentynyt. Mitä enemmän ihminen liikunnan merkityksiä havaitsee ja sisäistää, sitä todennäköisempää on hänen liikunta-aktiivisuutensa. Liikunnan merkitysulottuvuudet voidaan jakaa seitsemään ryhmään. Nämä ovat kilpailu ja suoritus, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo, itsensä tunteminen ja lajimerkitykset. Nämä liikuntamerkitykset eivät ole liikunnassa yksistään, vaan hyvin usein ne limittyvät yhdessä toisen tai toisten merkitysten kanssa ja voivat olla päällekkäin. (Koski 2013, 97–116.)



## 10 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 10.1 Haastattelu

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on joustava ja sitä voidaan käyttää erilaisissa tutkimustarkoituksissa. Tähän tutkimukseen aineisto kerättiin avoimella haastattelulla. Avoin haastattelu eli ei-strukturoitua haastattelu on nimetty myös informaaliseksi tai syväksi haastatteluksi (Metsämuuronen 2002, 200). Haastattelija ei välttämättä ohjaile keskustelua, vaan aiheen muutos lähtee haastateltavalta itseltään (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36). Tavallisesti tutkija vasta jälkeinpäin jäsentää saatua materiaalia. Avoin haastattelu sopii tutkimuksiin, joissa haastateltavien kokemukset vaihtelevat paljon ja haastateltavia on lukumääräisesti vähän. Avoimessa haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehtoja ei ole etukäteen muotoiltu. Haastattelija voi kysyä uusia täsmentäviä kysymyksiä haastateltavan vastausten perusteella. Avoimella haastattelulla voidaan saada esille sellaisiakin asioita, joita haastattelija ei ole suoraan osannut kysyä. Avoin haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua, jossa keskustelun etenemistä ei ole lyöty lukkoon vaan se etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja paljolti haastateltavan ehdoilla. Haastattelussa on toki tarkoitus puhua tietyistä, tutkijan etukäteen pohtimista, teemoista, mutta tarkkojen kysymysten sijaan avoimessa haastattelussa edetään mahdollisimman keskustelunomaisesti ja luonnollisesti antaen tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille. (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

Erikssonin (1986) mielestä avoin haastattelu vaatii tutkijalta enemmän ihmissuhdetaitoa ja -kokemusta kuin muut haastattelumenetelmät, vaikka keskustelu onkin avoimessa haastattelussa varsin vapaamuotoista. Tutkijan tulee kuitenkin ohjata haastattelua niin, että tarvittavat tiedot tulevat esille.

Tässä tutkimuksessa haastatteluja varten tehtiin teema-aihiot, joita käytettiin haastatteluissa hyödyksi. Listan avulla tutkijan on helpompi käydä jokaisen haastateltavan kanssa läpi samat aihealueet. Haastattelujen kautta saatua aineistoa tarkasteltiin laadullisen aineistolähtöisen grounded theory -analyysin avulla. Grounded theory tutkimuksissa aineisto voi koostua useista eri lähteistä. Aineistoa voidaan kerätä haastatteluilla, observoinnilla, virallisista dokumenteista, videonauhoilta, sanomalehdistä, kirjeistä, kirjoista tai mistä tahansa, mikä saattaa valot-

taa tutkittavana olevia asioita. Yleisimmin grounded theory -menetelmässä käytetään haastatteluja. Tämän tutkimuksen tekemisen aikaan ei ollut saatavilla aiempaa tutkimusta frisbeegolfista koululiikuntamuotona. Siten oli perusteltua olettaa, että aineistosta nousee esiin ennalta-arvaamattomia tekijöitä. Tästä syystä tutkimuksessa käytettiin grounded theory -menetelmää.

Haastatteluiden valmistelut aloitettiin keväällä 2014, jolloin tutkimuksen tekijät ottivat yhteyttä aktiivisiin frisbeegolfin harrastajiin Suomessa. Lajiaktiiveilta kyseltiin tietoa henkilöistä, jotka olisivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Kriteereinä olivat: henkilö on ammatiltaan opettaja, ja hän on opettanut frisbeegolfia oppilaille. Lajiaktiiveilta saatujen neuvojen perusteella haastattelijat kirjoittivat seuraavan tiedustelun internetin sosiaaliseen mediaan.

*”Moi! Teemme parhaillaan gradua liikuntatieteelliseen aiheena koululiikunta ja frisbeegolf. Löytyisiköhän täältä ketään opettajaa, kuka olisi käyttänyt frisbeegolfia mukana opetuksessa? Ja jos vaikka saisi tehdä pienen haastattelun aiheesta? Tai osaisitteko vinkata tällaisia henkilöitä? Kiitos.”*

Sosiaalisen median tiedustelun välityksellä löytyi kolme haastateltavaa tutkimukseen. Tiedustelu laitettiin useille eri sivustoille. Facebookissa Puska Puttaajat -sivustolla olleen tiedustelun avulla ilmoittautui kaksi haastateltavaa tutkimukseen. Yksi haastateltava ilmoittautui Helsingin Seudun Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n Facebook-sivuston kautta. Loput kaksi haastateltavaa löytyivät tutkijoiden omien kontaktien kautta.

Ennen haastattelujen alkua tutkijat tekivät päätöksen, että toinen tutkijoista tekee kaikki haastattelut, jotta haastattelutilanne pysyy mahdollisimman samankaltaisena kaikkien haastattelujen osalta. Haastattelut toteutettiin yliopistolta lainatulla nauhurilla. Neljä ensimmäistä haastattelua tehtiin rauhallisissa julkisissa tiloissa. Viides ja viimeinen haastattelu tehtiin pitkästä välimatkasta johtuen puhelimen välityksellä. Kaikki haastattelut tehtiin vuoden 2014 elokuussa.

Haastatteluista saatu aineisto litteroitiin, eli aineisto kirjoitettiin tekstimuotoon analysoinnin mahdollistamiseksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 73–74). Haastattelut olivat kestoltaan 13–29 minuuttia, keskiarvon ollessa 23 minuuttia. Haastatteluista tuli yhteensä 25 sivua litteroitua tekstiä. Fonttina käytettiin Calibria ja fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5. Haastattelujen

litterointi oli aikaa vievää, mutta sen avulla tutkijat saivat hyvän mahdollisuuden tutustua haastatteluaineistoon syvällisemmin. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina nauhurin avulla ja niihin osallistui viisi liikunnanopettajaa eri puolilta Suomea. Haastatelluista kolme oli miehiä ja kaksi naista. Opetuskokemusta haastatelluilla oli keskiarvollisesti 6,5 vuotta. Haastatteluihin valittiin liikunnanopettajia, joilla oli omakohtaisia kokemuksia frisbeegolfin opetuksesta. Periaatteena oli, että haastateltavat kertoisivat omista kokemuksistaan frisbeegolfista ja sen opettamisesta.

## 10.2 Grounded theory aineiston analyysimenetelmänä

Grounded theory on Anselm Straussin ja Barney Glaserin lähinnä sosiologisen tutkimuksen käyttöön kehittämä tutkimusmenetelmä. Grounded theory syntyi vastareaktionä perinteiselle teorialähtöiselle tutkimusperinteelle, jossa ensin valitaan teoria ja aineisto sijoitetaan aikaisemmin luotuun teoreettiseen malliin. Perusväittämiä ei muotoilla aikaisemman tutkimuksen ja teorian muodostuksen, vaan oman aineiston tulkinnan pohjalta. Myös Ahosen (1994) mukaan grounded theoryn perusväittämät muotoillaan tutkittavan aineiston pohjalta eikä ensisijaisesti aiemman tutkimuksen tai teorianmuodostuksen perusteella. Grounded theory kehitettiin laadullisen tutkimuksen systematiikaksi ja nimi kertoo teorian luomisesta tutkimusaineiston pohjalta.

Grounded theory -käsité on suomennettu nimellä ankkuroitu teoria tai aineistopohjainen teoria (Hirsjärvi & Hurme 2000, 164). Suomessa grounded theory -lähestymistapaa ovat käyttäneet muun muassa Rostila (1990) tunnettyötutkimuksessaan sekä Aarto-Pesonen (2013) väitöskirjassaan *”Tää koulutus ei tehnyt musta pelkkää jumppamaikkaa” substantiivinen teoria aikuisoppijan ammatillisen kasvun holistisesta prosessista liikunnanopettajakoulutuksessa*. Nimestään huolimatta grounded theory ei ole varsinaisesti teoria vaan laadullinen tutkimusmenetelmä. Grounded theory -tutkimuksessa tutkijalla on mahdollisuus käyttää omaa luovuuttaan. Hänellä pitää olla taitoa ja herkkyyttä tunnistaa aineistosta oleellimmat asiat. Tutkija tekee tutkimusprosessin aikana ratkaisuja ja valintoja, jotka ovat tarkoituksenmukaisia juuri hänen tutkimuksessaan. Charmaz (2006, 11.)

Grounded theory -tutkimusmenetelmä esitettiin ensimmäistä kertaa Glaserin ja Straussin teoksessa *Discovery of grounded theory: strategies for qualitative research* (1967). Glaser ja

Strauss pyrkivät kirjassaan osoittamaan konkreettisesti, kuinka aineiston keruu, analyysi ja teorian muodostus voivat olla systemaattisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Induktiivisen eli aineistolähtöisen luonteensa vuoksi menetelmä tarjosi aikanaan yhden vaihtoehdon lisää tutkijoille, jotka halusivat enemmän konkretiaa tutkimuksiinsa. Straussin ja Corbinin (1994) mukaan suurin ero grounded theoryn ja muiden laadullisten tutkimusmenetelmien välillä on se että grounded theoryn painopiste on teorian kehittämisessä. Syntyneitä teorioita ei kuitenkaan pyritä todentamaan tutkimuksen jälkeen esimerkiksi kvantitatiivisella tutkimuksella vaan grounded theoryn -tutkimusprosessin analysointi ja aineiston keräys ajavat kohti todennetun teorian syntymistä. (Strauss & Corbin 1994.)

Glaser ja Strauss suhtautuivat kriittisesti tutkimusmetodeihin, jotka olivat kaukana ihmisten jokapäiväisistä ongelmista (Goulding 2002, 40–42). Glaser ja Strauss suosivat tutkimuskohdeiden tarkkailua ja tutkijan ja tutkittavan välistä suoraa vuorovaikutusta. Hallberg (2006, 141) alleviivaa grounded theoryn sopivan elämiskaailman tutkimukseen, koska sen painotus on yksilössä, ainutlaatuisissa elävissä kokonaisuuksissa ja tutkija keskittyy maailmaan näin ollen yksilön kokemana.

Muista tutkimusmenetelmistä hermeneuttinen kehä on lähimpänä grounded theorya. Hermeneuttisessa kehässä tutkijalla on tietynlainen esiyymmärrys tutkittavasta kohteesta. Tämä esiyymmärrys muuttuu ja korjautuu tulkinnan edetessä. Grounded theoryssa puolestaan perusväittämiä ei muotoilla aikaisemman tutkimuksen ja teorian muodostuksen, vaan oman aineiston tulkinnan pohjalta. Tutkija ei testaa muiden teorioita vaan luo omansa. Frisbeegolf on lajina vielä nuori, ja se on tullut osaksi koululiikuntaa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Frisbeegolfia ei ole Suomessa aikaisemmin tutkittu varsinkaan kvalitatiivisesti. Tutkijoiden mielestä grounded theory sopi tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi kaikista laadullisista tutkimusmenetelmistä parhaiten, koska grounded theory antoi tutkijoille mahdollisuuden käyttää omaan luovuuttaan enemmän kuin muut tutkimusmenetelmät.

Glaserin ja Straussin näkemykset grounded theory -menetelmästä erkanivat toisistaan 1960-luvulla kirjoitettujen teosten jälkeen. Erityisesti eriäviä näkemyksiä oli induktion ja teorian välisestä suhteesta. Glaser puolsi luovuutta ja avoimuutta, kun taas Strauss oli rakenteellisemmän tiedon analysoinnin kannalla. Grounded theory -metologiaan syntyi kaksi erilaista suuntausta, glaserilainen ja straussilainen. 2000-luvulla syntyi vielä kolmas suuntaus. Kolmas suuntaus on Kathy Charmazin kehittämä konstruktivistinen tyyli, jossa lähestymistapa on

positivismiin ja postmodernismiin välissä. Charmaz (2006) toteaa, että tutkijat voivat käyttää alkuperäisen grounded theoryn suuntaviivoja kuten koodausta ja otantaa teorian kehittämises- sä sekä vertailevia menetelmiä tutkimuksessaan.

Grounded theory -tutkimusotetta on jatkuvasti kehitetty eteenpäin. Grounded theory - tutkimusote on uusimmassa muodossaan tutkijalle varsin vaativa, ja on ilmeistä, että mene- telmää on monessa tutkimuksessa sovellettu eräänlaisena kevytversiona. (Järvinen & Järvinen 2000, 77.) Grounded theorya kohtaan on esitetty myös kritiikkiä. Rostila on kuvannut (1991, 71–75) viisi grounded theoryn ongelmaa, joihin hän on pyrkinyt myös vastaamaan. Ensinnä- kin Rostilan mukaan tulosten kiistattomuutta on vaikeaa osoittaa. Toiseksi grounded theoryn on väitetty perustuvan virheelliseen käsitykseen empirian ja teorian suhteista. Kolmanneksi menetelmää on syytetty siitä, että aineistopohjainen lähestymistapa ei koskaan kykene yhdis- tämään tutkimuksen makro- ja mikrotasoa, mihin vaadittaisiin teoreettisuutta. Neljänneksi kritiikkiä on kohdistettu myös käsitteiden sensitiivisyyteen: menetelmä perustuu analyyttisten käsitteiden lisäksi myös arkikäsitteisiin. Kaikki tutkijat eivät puolla arkikäsitteiden käyttämis- tä tieteellisessä kontekstissa. Viidenneksi grounded theorya on vaikeaa välittömästi soveltaa käytännöllisiin ja hallinnollisiin tarpeisiin, sillä tutkijat eivät voi etukäteen suunnitella tutki- muksen eri vaiheita ja tutkimuksen aikataulua.

### **10.3 Analyysi**

Viisi analyyttistä peruseriaatetta muodostavat grounded theoryn. Nämä periaatteet ovat: jat- kuvan vertailun menetelmä, teoreettinen koodaus, teoreettinen otanta, teoreettinen kylläisyys ja teoreettinen herkkyys. Grounded theory -menetelmässä analyysiprosessi jaotellaan selkeästi erilaisiin työskentelytapoihin ja vaiheisiin. Grounded theory -menetelmässä käytetään yleises- ti kolmea eri analyysivaihetta. Straussilainen grounded theory -analyysi koostuu kolmesta vaiheesta: avoin koodaus, pitkittäiskoodaus ja valikoiva koodaus. Koodauksen edetessä tutki- ja vertailee aineistosta löytyviä havaintoja ja tapauksia sekä tekee ehdotuksia niiden välisten suhteiden määrittämiseksi. Tätä menetelmää kutsutaan jatkuvaksi vertailuksi. Tutkija liik- kuu deduktiivisen ja induktiivisen ajattelun välillä. Tämä edestakainen liikkuminen tekee syn- tyvästä teoriasta aineistoon pohjautuvan. (Strauss & Corbin 1990, 110–111.) Analyysin vai- heiden eteneminen tässä tutkimuksessa näkyy tiivistetysti taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Analyysin eteneminen tässä tutkimuksessa Straussilaisen grounded theory -menetelmän vaiheiden mukaisesti

	Grounded theory (Straussin mukaan)	Käytäntö tässä tutkimuksessa
Analyysin 1. vaihe	Avoin koodaus	Litteroidun aineiston lukeminen ja alleviivaaminen
Analyysin 2. vaihe	Pitkittäiskoodaus	Alleviivausten pohjalta aineiston kategorisointi ja miellekartan laatiminen
Analyysin 3. vaihe	Valikoiva koodaus	Pääkategorioiden valikoituminen ja aineiston saturaatio

Grounded theoryn tavoitteena on teorian luominen, ensimmäiset vaiheet muodostavat keskenään vuorottelevan prosessin. Aluksi aineistoa hankitaan avoimena otantana, intuitiivisesti tutkimusaiheeseen liittyviä materiaaleja hakien.

*”Teoreettinen otanta on aineiston hankinnan prosessi teorian kehittämiseksi. Otannan avulla analysoija kerää, koodaa ja analysoi aineistoaan ja päättää, mitä aineistoa kerää seuraavaksi ja mistä sitä löytää. Tämän aineiston keruun prosessi on esiin nousevan teorian ohjaama.”* (Glaser & Strauss 1967, 45).

Analyysin eri vaiheiden tulee sekoittua ja nivoutua toisiinsa jatkuvasti tutkimuksen alusta lähtien loppuun saakka. Jos vaiheet suoritetaan peräkkäin, toisistaan erillään, ne estävät teorian syntymisen (Glaser & Strauss 1967, 41).

### 10.3.1 Analyysin ensimmäinen vaihe

Aineistoa analysoimalla pyritään selkeyttämään aineistoa sekä tuottamaan uutta tietoa tutkitavasta aiheesta. Analyysin avulla usein hajanaisesta aineistosta saadaan mielekästä ja selkeää kadottamatta siitä olennaista (Eskola & Suoranta 1998, 138).

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tarkistetaan ensin aineiston kokonaisuus ja luetaan tarkoin litteroitu teksti, haastatteluaineisto ja muu dokumentoitu aineisto. Straussin ja Corbinin

(1990) mukaan avoin koodaus on tutkimisen, vertailun aineiston purkamisen ja kategorisoinnin prosessi. Avoin koodaus on prosessi, jossa tutkija koodaa, kerää ja analysoi aineistoa koko ajan uudelleen arvioiden, mitä aineistoa seuraavaksi tulee kerätä (Glaser & Strauss 1967, 47–50). Koodaaminen kannattaa tehdä systemaattisesti aineiston alusta lähtien, sillä se ohjaa tutkimuksen tulevia vaiheita. Tässä vaiheessa esille kohonneet käsitteet seuraavat mukana aineiston täydentämisen mahdollisesti jatkuessa. Koodauksen avoimessa vaiheessa käsitteiden nimeäminen kannattaa tehdä intuitiivisesti. Tämän jälkeen syntyneet käsitteet ryhmitellään kategorioiksi. Strauss ja Corbin (1990, 67–69) korostavat sitä, että tutkija itse keksii kategorioiden nimet, jolloin kategorioiden muistaminen ja eteenpäin kehittäminen on helppoa.

Avoimen koodauksen vaiheessa tutkijalla on mahdollisuus toimia melko vapaasti, koska tarkoitus on saada tutkimustyö alkuun. Kyseessä on eräänlainen hypoteesien laatiminen siitä, millaisia kategorioita aineistosta syntyy. Hyvä koodaus korjaa ja todentaa koko aineiston.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkijat lukivat litteroidun materiaalin huolellisesti läpi. Tämän jälkeen tutkijat alleviivasivat tekstistä ne asiat jotka nousivat aineistosta esiin. Kumpikin tutkija teki lukemisen ja alleviivaamisen aluksi ilman tutkijaparia.

### **10.3.2 Analyysin toinen vaihe**

Analyysin toisessa vaiheessa eli pitkittäiskoodauksessa tarkoituksena on löytää yhteyksiä ja vuorovaikutussuhteita analyysin ensimmäisen vaiheen aikana löydettyjen irrallisten kategorioiden välillä. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään kategorioihin ja alakategorioihin, mikä tapahtuu lähinnä aksiaalisen koodauksen avulla. Aksiaalinen eli pituussuuntainen koodaus tarkoittaa tekstin läpi ulottuvaa tarkastelua. Aksiaalinen koodaus kulkee koko ajan avoimen koodauksen rinnalla. Aksiaalisen koodauksen tarkoituksena on etsiä aineistossa mahdollisesti olevaa yhtä tai useampaa pääkategoriaa.

Straussin ja Corbinin (1990) mukaan pitkittäiskoodauksen päämääränä on määrittellä kategorioiden ja alakategorioiden väliset keskinäiset suhteet. Kategorioinnin tarkoituksena ei ole supistaa, vaan laajentaa aineiston käsittelyä. Pitkittäiskoodaus lisää kategorioiden ja niiden alakategorioiden erittelyn täsmällisyyttä. Tässä vaiheessa luodaan yhteydet edellisessä vaiheessa saatujen kategorioiden ja käsitteiden välille. Ahon (2011) mukaan aksiaalisen koo-

dauksen vaihe on analysoinnin vaativin osuus. Aineisto tuottaa alati uutta informaatiota. Lopulta tutkijan on vain päätettävä kyseinen analysointi vaihe ja siirryttävä eteenpäin.

Analyysin toisessa vaiheessa tutkijat vertailivat alleviivattuja materiaaleja keskenään. Alleviivausten pohjalta aineistoa ryhmiteltiin kategorioihin. Kategorioidusta aineistosta tehtiin mind map eli miellekartta. Buzan (1996) mukaan miellekarttaa voi käyttää tutkittavan asian havainnollistamiseen, asian rakenteiden ja yhteyksien selkeyttämiseen, ideointiin tai muistiinpanojen tekemiseen. Miellekartan avulla pystytään myös tiivistämään asiakokonaisuus tehokkaasti, ja sitä luettaessa tutkitut asiat palautuvat helposti mieleen.

### **10.3.3 Analyysin kolmas vaihe**

Kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa luodaan teoria, eli etsitään aineiston punainen lanka. Aineistosta tehtyjen havaintojen systemaattista yhteenliittämistä teoriaksi kutsutaan valikoivaksi koodaukseksi eli selektiiviseksi koodaamiseksi. Valikoiva koodaaminen muistuttaa oleellisesti pitkittäiskoodaamista, koska koodaus tehdään edelleen vain korkeammalla ja abstraktimmalla analyttisellä tasolla. Viimeistään valikoivan koodauksen aikana tutkijan on tehtävä lopulliset päätökset siitä, mitä elementtejä teoriaan sisällytetään. Valikoiva koodaaminen alkaa silloin, kun aineistosta alkaa kohota esiin keskeinen käsite eli ydinkategoria. Ydinkategorioilla tarkoitetaan sellaisia kategorioita, jotka selittävät suurimman osan ilmiön vaihtelusta. Ydinkategorian muotoutumisen havaittuaan tutkija alkaa suunnata haastatteluja ja koodausta siten, että kaikkia havaittuja käsitteitä yhteen kokoava ydinkategoria saataisiin luotua. Tutkimuksen ohjaamista ydinkategorian luomiseksi kutsutaan selektiiviseksi koodaukseksi. Selektiivisen koodauksen tarkoituksena on rikastaa rakentuvaa teoriaa ja täsmentää siihen liittyviä teoreettisia käsitteitä. Teoretisointi eli käsitteiden yhdistely alkaa ydinkategorian selkiytymisvaiheessa. Silloin ryhdytään myös sovittamaan eri tekijöitä yhteen ydinkategorian kanssa. Erilaiset käsitteet edustavat aineiston substanssia ja teoreettinen koodaus muodostaa niistä pääkäsitteeseen liittyviä suhteita. Koodeja täsmennetään aina uusilla indikaattoreilla, joiden myötä kategoriat saavat uusia ominaisuuksia. Aineiston keruu voidaan lopettaa, kun uusia kategorioita ei enää ilmaannu eli tapahtuu saturaatio. (Strauss & Cobin 2008, 73–74, 103–106.)



Selektiivisessä vaiheessa tutkija koettelee muitakin kuin aikaisemmin esille koonneita teorioita aineistonsa selittämiseksi ja perustelee sen valinnan, jonka hän tekee. Näin hän voi perustella kehittyvän teorian vastaamaan aineiston todellisuutta parhaimmalla mahdollisella tavalla. (Strauss & Corbin 1990, 14.)

Analyysin viimeisessä vaiheessa miellekartta ja alleviivaukset luettiin vielä kerran tarkasti läpi. Kun uusia kategorioita ei enää ilmaantunut, muodostettiin löytyneistä kategorioista pääkategoriat.

## 11 OPETTAJIEN KOKEMUKSIA FRISBEEGOLFISTA

Yksikään haastatelluista ei ollut saanut lajista tietoa virallisten koulutusten kautta. Haastatellut olivat tutustuneet lajiin ystävien välityksellä tai median, kuten television tai lehtien kautta. Lajin tunteminen ja tietous voidaan selkeästi jakaa kahteen osaan haastattelujen perusteella. Toisille haastatelluista laji oli vielä melko uusi, ja sääntöjen tunteminen perustui pallogolfin sääntöjen soveltamiseen. Heittotekniikkaa ei tunneilla juurikaan ollut opetettu. Frisbeegolfin tekniikoista ja säännöistä oli otettu selvää joko lajiliiton internetsivuilta tai kollegoilta. Ne opettajat, joille frisbeegolf oli vieraampi laji, toivoivat saavansa siitä lisää tietoa muun muassa demojen, opasvihkosten ja videoiden avulla. Yksi haastateltava totesi, että liikunnanopettajat oppivat todennäköisesti paremmin tekemällä, kuin oppaita lukemalla. Hyvän lajituntemuksen katsottiin helpottavan oppilaiden motivointia frisbeegolfiin. Omia kokemuksia frisbeegolfista oli kolmella haastatellulla. Kaksi haastatelluista oli tutustunut lajiin selkeästi jo aikaisemmin, ja heillä oli lajin parissa myös omaa kokemusta harrastus- ja kilpailutoiminnasta jo pidemmältä ajalta. Molemmat olivat aktiivisesti mukana myös frisbeegolfseurojen toiminnassa. Entuudestaan frisbeegolfiin perehtyneiden opettajien mielestä paras tapa tutustuttaa oppilaat lajiin on aktiivisen frisbeegolfpelaajan kutsuminen liikuntatunnille. Aktiivipelaajalta saa tietoa kiekkoista, tekniikoista ja säännöistä.

Tutkimustulosten perusteella liikunnanopettajat kokivat frisbeegolfin sopivan osaksi koululiikuntaa. Suurimmat erot tulosten perusteella tulivat lajin opetuksessa ja sen järjestämisessä. Siitä mitä sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja laji kehittää oltiin varsin yksimielisiä. Laji kehittää muun muassa ryhmätyötaitoja, oma-aloitteisuutta ja sääntöjen noudattamista. Motorisissa taidoissa frisbeegolfin todettiin kehittävän kaikkia motorisia perustaitoja kuten: tasapainotaitoa, liikkumistaitoa ja välineen käsittelytaitoa. Haastattelujen perusteella oppilaiden fyysisen kunnan lisäämisessä lajilla ei ole merkittävää roolia. Tässä tutkimuksessa pääkategorioiksi analysoinnin perusteella nousivat: frisbeegolf luontoliikuntana, frisbeegolf osana opetussuunnitelmaa ja frisbeegolfin oppilaita aktivoiva vaikutus.

## 11.1 Frisbeegolf luontoliikuntana

Kuntoilun ja luontoliikunnan suosion lisääntyminen on johtunut suomalaisten muuttuneista asenteista ja arvoista. Liikunnan avulla ymmärrettiin saatavan terveyttä ja hyvinvointia. Niinpä varsinkin ulkoilureittejä ja kuntoratoja alettiin rakentaa runsaasti kuntoliikkujille erityisesti 1960–1970-lukujen taitteessa. Ne olivat myös halpoja liikuntapaikkoja laitosrakentamiseen verrattuna. Ulkoilu- ja kuntoradoista kehkeytyikin suosittuja paikkoja liikkumiselle. (Ilmanen 1996, 157–158.) Frisbeegolf on onnistunut houkuttelemaan uuden nuoren ikäryhmän ulkoilu- ja kuntoradoille, koska suurin osa frisbeegolfkentistä sijaitsee juuri niiden läheisyydessä. Kaikki haastatellut kokivat frisbeegolfin monipuolistavan koulujen luonto- ja ulkoliikuntatarjontaa. Perinteiset ulkoliikuntalajit kuten hiihto ja suunnistus eivät ole oppilaiden keskuudessa suosituimpien liikuntalajien joukossa.

*”Voi nauttia ulkoilmasta, ettei aina tartte istuu sisällä juttelemassa kavereiden kanssa, vaan voi lähteä pelaamaan frisbeegolfia kavereiden kanssa.”*

*”Mä tykkäsin siitä et sai olla luonnossa ulkona. Ja vähän niin kun sai olla oppilaiden kanssa tavallaan vähän intiimin, kun mä ite pelasin niitten kans niissä ryhmissä, ja niihin tutustu niin kun vähän enemmän.”*

Luonnossa liikkuminen on vähentynyt ja sisätiloissa sekä yksityisten liikuntayritysten järjestämänä liikkuminen yleistynyt. Mitä nuoremista ikäpolvista on kyse, sitä useammin liikutaan sisätiloissa. Liikuntakulttuuri on liikuntaympäristön osalta kiistattomasti muuttunut. Ennen liikuntaa harjoitettiin ulkoilmassa perinteisissä lajeissa kisaillen. Nykyään muun muassa Parosen (2005) mukaan on liikuntaharrastuksia varten rakennettu omat tilansa.

Tulevan opetussuunnitelman (2016) mukaan koululiikunnassa tulisi hyödyntää lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Vuolle (1992, 19) määrittelee luontoliikunnan luonnonympäristössä tapahtuvaksi fyysisesti aktiiviseksi harrastustoiminnaksi, jossa tavoitteena on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen. Monille suomalaisista ulkoilu on merkittävä osa elämää, sillä kolme neljästä ulkoilee vähintään kerran viikossa. Ulkoilu on kaikenikäisten suomalaisten harrastus. (Pouta & Sievänen 2001, 32.) Luontoliikunnan osuus koululiikunnasta on kuitenkin melko vähäinen. Metsäpellon (2010) pro gradu -tutkielman mukaan noin 11

prosenttia yläkoulun liikunnanopetuksen kokonaistuntimäärästä oli luontoliikuntaa, ja siitä suurin osa maastohiihtoa ja suunnistusta. Luontoliikunnan lisäämistä puoltaa muun muassa Bartonin ja Prettyn (2010) tutkimus, jonka mukaan jo viiden minuutin luonnossa liikkuminen parantaa selvästi itseluottamusta ja mielialaa.

Metsäpellon (2010) mukaan luontoliikuntaa rajoittavia tekijöitä olivat muun muassa määrärahojen riittämättömyys, liikuntatuntien ja välineiden määrä sekä opetusryhmän suuri koko. Koulun sijainti vaikutti luontoliikunnan opetusmääriin yläkoulussa niin, että kaupungeissa opetettiin selvästi vähemmän luontoliikuntaa kuin maaseudulla. Haastateltavista useat mainitsivat suurimmiksi haasteeksi frisbeegolfin opetuksessa etäisyydet suorituspaikoille, välineiden vähyyden sekä suuret ryhmäkoot.

*”Mä en lähe sellasen 20+ ryhmän kanssa. Varsinkaan ku on sen verran kaukana, koska mä en pysty kontrolloimaan sitä, sit ne juoksee siel metsässä ja jos jotain ei kiinnosta ni sit mä en oo välttämättä just siinä ryhmässä.”*

Frisbeegolfkentän ollessa kaukana koululta siirtymisiin kuluu liikaa aikaa, jolloin kentälle siirtyminen oppitunnin puitteissa ei ole mielekäästä. Osa haastateltavista oli kuitenkin soveltanut lajia olosuhteiden mukaan. Koulun hiekkakentälle oli tehty keskelle lähtöpiste, ja maaleina olivat olleet esimerkiksi jalkapallomaalin tolppa tai puu kentän reunalla. Oppilaat olivat menneet ”väyliä” viuhkaharjoituksen tapaan, eli käyneet suorittamassa yhden ”väylän” ja palanneet keskiympyrään, jossa opettaja oli antanut seuraavan ”väylän” suoritettavaksi.

Useissa kunnissa ja kaupungeissa koululiikuntaa on pyritty edistämään myös liikkuva koulu ja liikuntavälitunti -projekteilla. Frisbeegolf on aktivoinut oppilaita liikuntatuntien lisäksi myös välitunneilla.

*”Meillä lukiolaiset osti korin siihen pihalle kun ne halus toimintaa siihen pihalle, kun siellä ei oo hirveesti välitunti aktiviteettiä. Ne osti oppilaskunnan rahoilla korin.”*

Haastatellut opettajat eivät kokeneet frisbeegolfin olevan kuntoliikuntaa. Tarasti (1988) toteaa, että luontoliikunnassa kunto on sivutuote, ei itsetarkoitus. Virkistys liikunnasta kytkeytyy olennaisesti virkistykseen luonnosta. Fyysisen kunnan sijaan useat haastateltavat kokivat, että laji kehittää hienomotorisia taitoja muun muassa silmä-käsi -koordinaatiota. Tarkkuutta vaati-

viin lajeihin on yleensä melko haastavaa lisätä fysiikkaa tai kuntoa lisääviä elementtejä, poikkeuksena ampumahiihto. Eräs haastatelluista ehdotti, että lisää fyysisyyttä lajiin saataisiin, jos kenttä kierrettäisiin juosten.

*” Jos sen ottaa juoksufrisbeegolfina ni kyllähän se siinä vaiheessa, jos siihen yhdistäis jotain ni enemmän saatais kestävyyskunto meininkiä.”*

*”Frisbeegolfia en pidä kovin kuntoilumuotona. Tietenkin jos sitä paljon pelaa ja on monta tuntia päivässä kentällä ni kyllähän siinä jonkin verran saa.. täälläkin saa jonkin verran ylämäkiä kiivetä niin tota vois ajatella että ehkä joillekin keski-ikäisille vois olla jonkinlaista kunnon ylläpitoa, mutta en nuorille sanois että tällä kuntoa kohotetaan. Mutta tietenkin sellainen silmän käden koordinaatiota, kehon tekniikka.. tekniikka laji hyvin pitkälti. Ehkä psyykkistä ja sosiaalista eniten toimintakyvyistä, ei oo kovin fyysinen laji. Tekniikka ja tarkkuus laji.”*

## **11.2 Frisbeegolf osana opetussuunnitelmaa**

Tulevan opetussuunnitelman luonnokseen (2016) eivät haastatellut olleet juurikaan tutustuneet, joten he eivät pystyneet yksityiskohtaisesti ilmaisemaan omia mielipiteitään frisbeegolfin soveltuvuudesta opetussuunnitelmaan. Uudesta opetussuunnitelmasta kuitenkin todettiin se, ettei siinä ole määritelty tarkasti niitä lajeja mitä pitää opettaa oppilaille. Tulevan opetussuunnitelman (2016) mukaan tulevaisuudessa opetuksen painopiste siirtyy lajien opettamisesta liikunnallisten perustaitojen kehittämiseen. Lajit eivät kokonaan poistu koululiikunnasta, koska niiden avulla voidaan harjoitella opetussuunnitelmaan kirjattavia taitoja.

Opetussuunnitelmiin jokainen haastateltu sanoi tutustuneensa ainakin opiskeluaikoina. Opetussuunnitelman sanottiin antavan pääpiirteet liikunnanopetukselle. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan muistanut, että esimies olisi pyytänyt perehtymään opetussuunnitelmaan tai että sitä olisi käyty työpaikoilla läpi. Opetussuunnitelmasta kysyessä tuli haastattelijalle sellainen kuva, että haasteltavat menivät hieman hämilleen, ja etteivät he olleet tutustuneet siihen. Yhden haastatellun mielestä esimiehet luottavat opettajiin, eivätkä tämän takia vaadi opetussuunnitelmiin tutustumista.

Yksi opettajista totesi: *”En muista et ois käyty. Se vois olla kyllä hyvä käydä joka syksy, kun aloittaa, ett hei käydäämpäs ainakin pääkohdat läpi.”*

Toinen haastateltavista totesi samaan asiaan: *”On se varmaan tullut jossain, silleen et niinku luultavasti varmaan enemmänkin sanomaton sääntö et mennään opetussuunnitelman mukaan, et mitä muuta vaihtoehtoa olis.”*

Tulevassa opetussuunnitelmassa (2016) yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa keskitytään sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun entistä enemmän. Sosiaaliset tekijät ovat tärkeitä liikuntaharrastuksen aloittamisen ja jatkumisen kannalta. Frisbeegolfia voi pelata myös yksin, mutta lähes aina nuoret harrastavat sitä kaveriporukoissa. Nuorella on luontainen tarve läheiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten nuorten kanssa. Liikunta tarjoaa oppilaille mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan ja valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. Haastatelluista useat mainitsivat frisbeegolfin kehittävän juuri näitä taitoja.

*”No kyllähän siinä sellainen sosiaalinen puoli siinä on, että jos siinä porukalla kiertää. Harva siinä heittelee, porukalla joutuu oottamaan että edelliset saa oman väylän pelattua loppuun ja sitten siinä tulee sellasta lepposaa jutustelua siinä pelaamisen lomassa niin kuin yleensäkin frisbeegolfissa on kuitenkin vaikka yksilölajista on kyse niin toisten kanssa olemista ja siinäkin mielessä voi soveltua tytöille ja pojille.”*

Kauppilan (2006) mukaan sosiaalisilla suhteilla kuvataan ihmisten välisen vuorovaikutuksen luonnetta sekä siinä ilmeneviä laadullisia piirteitä. Sosiaalinen vuorovaikutus ja ihmisten väliset sosiaaliset suhteet ilmenevät käyttäytymisen muotoina, jotka voivat olla niin kielteisiä kuin myönteisiä (Telama & Laakso 1995). Koulussa huomion kiinnittäminen sosiaalisiin suhteisiin sekä niiden laatuun on tärkeää myös siksi, että niillä on todettu olevan koulua paljon kauaskantoisempia vaikutuksia yksilön elämässä. Läheisten ystävyys-suhteiden on huomattu vaikuttavan myönteisesti nuorten itsetuntoon ja sosiaalisuuteen. (Berndt & Keefe 1996. )

Kaiken opetuksen tulee olla turvallista sekä osallistujille että sivullisille. Oppilaiden tulee huomioida kentillä myös muut pelaajat sekä ulkoliikuntaa harrastavat henkilöt. Muut ulkoilijat kokevat lentävät kiekot toisinaan uhkana. Frisbeegolf-kiekossa on suuri lähtönopeus ja

kiekon reunat varsinkin draivereissa ovat terävät. Sivullisiin kohdistuvien onnettomuuksien välttämiseksi turvallisuusseikat on hyvä käydä huolella läpi ennen kentille siirtymistä. Sääntöjä noudattamalla laji on turvallinen. Onnettomuudet frisbeegolfradoilla ovat harvinaisia.

*”Turvallisuus on varmaan kaikkein tärkein mistä kannattaa koulussa lähteä, kun oppilaat menee keskenään pelaamaan ketkä innostuu liikunnan ohella, ni tietää miten käyttäytyä siellä kentällä sitten ja ihan lajin tulevaisuuttakin ajatellen että kaikilla olis turvallista tuolla kentillä ja pelaaminen sujuis ja olis jouhevaa, kun pelaajamäärät on niin isoja tuolla kentillä ni ei sit tulis niitä ongelmia siellä.”*

Opetuksen järjestämisen lähtökohtana tulee olla turvallisen työ- ja oppimisympäristön takaaminen niin oppilaille kuin koulun henkilökunnalle. Turvallisuuden ennakointi ja kehittäminen koululiikunnassa eivät voi lähteä pelkästään siitä ajatuksesta, että rajaamalla riskitekijät minimiin saavutetaan paras lopputulos. Liikunnanopetus luo turvallisuusnäkökulmasta katsottuna opettajalle ja koulutuksen järjestäjälle moninaisen haasteen. Turvallisuus tulee huomioida ennakoivasti jokaisella liikuntatunnilla, mikä tarkoittaa muun muassa tuntien suunnittelua turvallisuus- ja valvontanäkökulmat huomioiden, välineiden ja tilojen kunnon tarkastuksia sekä oppilaille ja vanhemmille annettuja ohjeistuksia. Turvallisuuden ennakointi ei kuitenkaan saisi tukahduttaa opettajan mahdollisuuksia organisoida monipuolista liikuntaa eri vuodenaikoina sekä sisällä että ulkona. Monipuoliset liikuntatunnit ovat erinomaisia tilaisuuksia kasvattaa lapsista ja nuorista turvallisuusasioista tietoisia ja kiinnostuneita kansalaisia. (Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry. 2014.)

### **11.3 Frisbeegolfin oppilaita aktivoiva vaikutus**

Tulevan opetussuunnitelman (2016) mukaan liikunnanopetuksen tulisi tukea oppilaiden kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Koululiikunnalla on tärkeä vaikutus lasten ja nuorten liikuntaan ja liikuntatottumuksiin. Frisbeegolfin aloituskynnys on matala, koska välineet ovat verrattain halpoja ja vain harvalla kentällä on ratamaksu. Tämä on osaltaan kasvattanut lajin suosiota myös niiden oppilaiden keskuudessa, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan lainkaan liikuntaa tai liikkuvat erittäin vähän.

*”Oon nähny monta porukkaa, mitkä aikasemmin kaupan pihassa syljeskeli maahan, ni on ollu tuolla kentällä kiertämässä.”*

*”On ihan kiva huomata, että tää on sellanen laji missä sellaset ketkä ei oo hirveen sporttisia muuten ni voi pärjätä. Se on ihan hauska huomata. Jos on ollut vähän isompia kavereita, jotka ei jaksa ihan hirveesti juosta niin hyvin ni tässä ne voi olla oikeikin hyviä.”*

Tämän tutkimuksen perusteella frisbeegolf on viime vuosina pystynyt aktivoimaan uutena lajina myös sellaisia nuoria jotka eivät ole kiinnostuneita joukkue- tai palloilulajeista. Joukkue- ja palloilulajien asema Suomessa on perinteisesti hyvin korostunut. Kymmenestä yleisimmin opetetusta liikuntamuodosta kuusi on joukkuepallopelejä.

Myös monet muut uudet liikuntamuodot kuten skeittaus, seinäkiipeily ja parkour ovat saaneet nuoret kiinnostumaan uudestaan yksilölajien harrastamisesta. Frisbeegolf on yksilölaji, jossa pelaajalla on aikaa miettiä millaisia ratkaisuja hän vaihtelevissa tilanteissa tekee. Laji vaatii keskittymistä ja pitkäjänteisyyttä, koska laji on teknisesti melko haastava ja ryhmässä pelatessa omaa vuoroaan pitää maltaa odottaa. Keskittymiskyvyn väitetään olevan nykynuorilla aikaisempaa vähäisempää, ja tämä tuo omat haasteensa itsensä tuntemisen opettamiseen. Tosin on myös esitetty, että nykyään keskittymiskyvyn vaatimukset ovat muuttuneet, aikaisemmin riitti keskittyminen yhteen kapeaan asiaan, kun nykyisin pitää pystyä keskittymään useisiin virikkeisiin yhtä aikaa. (Koski 2013, 115–116.)

*”Rauhallisimmille oppilaille soveltuu parhaiten, sellaset ketkä ei välttämättä oo aina ensimmäisinä tai kärkipäässä oo noissa perinteisimmissä lajeissa, vaatii sellasta pientä keskittymistä ja pitää tietää mitä tekee ja miettiä vähän etukäteen mitenkä heittää ja tällä tavalla, ehkä enemmän yksilölajeihin.”*

Haastatteluissa opettajat mainitsivat lajin sopivan parhaiten juuri yksilölajeista pitävälle oppilaille. Yksi haastatelluista epäili frisbeegolfin olevan suosituimpien koululiikuntalajien joukossa, jopa lähellä joukkuelajien kuten salibandyn ja jalkapallon suosiota.

*”Joo kyllä oppilaat on tykänny, ja niin kuin sanoin jo alussa ni sellaset on innostunut ketkä ei välttämättä oo niin hyvin pallopeleissä tai joukkuepeleissä, ni ovat innostuneet välitunneillakin innostuneet heittämään ja tulleet sanomaan että ovat käyneet ominkin päin heittelemässä*



*ja löytäneet sitä lajia. Että on tullut positiivista palautetta tullut oppilailta, että ovat tykänneet ja saaneet niitä onnistumisia kun vähän treenailee sitä ni pääsee lajissa alkuun.”*

Osassa kouluista frisbeegolf on saavuttanut suosiota myös kilpalajina. Kouluissa on järjestetty koululaiskilpailuja sekä alakoululaisille että yläkoululaisille. Halukkaita on ollut niin paljon, että koulut ovat joutuneet järjestämään omia koulukohtaisia karsintoja.

*”Huomas että olivat jonkin verran pelanneet ja tiesivät miten pitää toimia. Se sujui siinä mielessä mallikkaasti. Yläkoululaiset osas myös ihan hyvin toimia ja kisat saatiin ihan hyvin aikataulussa vietyä, sinänsä oli positiivinen kokemus koululaiskisojen järjestäminen.”*

Oppilaat ovat taidoissaan ja aktiivisuudessaan eri tasoilla. Oppilaissa on niitä, jotka ovat kilpailullisia ja taitavia, mutta myös enemmän tukea kaipaavia oppilaita, jotka eivät pidä suoritusmittaamisesta (Opetusministeriö 2009, 28–29).

Fysiikasta ja matematiikasta pitävät oppilaat ovat usein kiinnostuneita tarkkuutta ja keskittymistä vaativista liikuntamuodoista. Frisbeegolfheittoon vaikuttavat useat fysikaaliset suureet muun muassa maan vetovoima, ilmanvastus ja inertia eli kappaleen taipumus vastustaa liiketilan muutoksia. Frisbeegolfissa oppilas joutuu miettimään eri vaihtoehtoja heittolinjan, kiekon tai väylänmuodon mukaan, ja näin arvioimaan ja hahmottamaan omaa osaamistaan. Frisbeegolfissa matematiikkaa tarvitaan tulosten laskemiseen ja etäisyyksien arviointiin. Yksi haastatelluista nosti esiin matematiikan ja frisbeegolfin suhteen.

*”Mä oon huomannut et ku meillä on matikkaluokat koulussa ni matikkaluokkalaiset on aina innostuneempia ja aktiivisempia, ja niissä on ehkä harrastajiakin eniten, ne on varmaan analyttisempiä enemmän ja tykkää tämmöisestä kaikennäköisistä kiekkojen lentoradoista ja muista ja miettiä ehkä niitä. Selkeesti oon huomannu et matikkaluokkalaiset on kiinnostuneempia kuin vaikka liikuntaluokkalaiset.”*

## 12 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää frisbeegolfin soveltuvuutta koululiikuntaan. Tutkijat kokivat tärkeäksi sen, että tutkittava aihe oli uusi ja vähän tutkittu. Yksi tärkeimmistä syistä aiheen valintaan oli se, että tutkijat halusivat antaa opettajille ja nuorille oppaan, jossa lajin säännöt, tekniikat ja varusteet käydään läpi. Frisbeegolf on lajina ja harrastuksena varsin nuori, mikä asetti haasteen muun muassa lähdekirjallisuuden löytämiselle. Parin kanssa tehty tutkimus helpotti huomattavasti materiaalin etsintää. Lähdemateriaalit ovat pääosin vuosien 2012–2014 väliltä. Materiaalista osa on internetaineistoa ja digitaalisia kirjoja, mutta myös kirjamateriaalia varsinkin englanninkielellä löytyi.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä liikunnanopettajaa, joilla kaikilla oli kokemusta lajin opettamisesta. Kaikki haastatellut pitivät frisbeegolfia sopivana koululiikuntalajina. Suurimmat erot vastausten perusteella tulivat lajin opetuksessa ja sen järjestämisessä. Jälkeenpäin arvioituna haastatteluun olisi voinut kutsua myös liikunnanopettajia, joilla ei ole kokemuksia frisbeegolfista. Voi kuitenkin olla, että näiltä opettajilta ei olisi saatu tarpeeksi materiaalia, jotta tutkimus olisi voitu mielekkäästi toteuttaa. Tutkimukseen osallistuneidenkin vastaukset olivat melko suppeita. Toinen vaihtoehto olisi ollut määrällinen tutkimus, mutta koska kyseessä oli uusi ja vähän tutkittu aihe, tutkijat päätyivät laadulliseen tutkimukseen. Laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmäksi valittiin grounded theory. Grounded theory tutkimusmenetelmänä antoi tutkijoille vapaat kädet tulosten analysointia varten. Molemmat tutkijat harrastavat frisbeegolfia aktiivisesti ja ovat olleet viemässä lajia myös omille kouluilleen. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on avoin subjektiviteetti, jonka peilinä on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Tutkimusaiheeseen sitoutuminen on tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää ja aiheeseen paneutuminen ja tutkijoiden oma mielenkiinto näkyy tässä tutkimuksessa. Haastattelujen nauhoitus ja sanasta sanaan litterointi lisää myös tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa saadut tulokset raportoitiin siten, ettei kenenkään haastateltavan henkilöllisyys tai mielipiteet ole tunnistettavissa.

Grounded theoryssa perusväittämiä ei muotoilla aikaisemman tutkimuksen ja teorian muodostuksen, vaan oman aineiston tulkinnan pohjalta. Tutkijalla pitää olla taitoa ja herkkyyttä tunnistaa aineistosta oleellimmat asiat. Tutkija tekee tutkimusprosessin aikana ratkaisuja ja valintoja, jotka ovat tarkoituksenmukaisia juuri hänen tutkimuksessaan. Aineiston analysointi

oli pitkä prosessi, vaikka materiaali jäi määrällisesti melko vähäiseksi. Analysointia helpotti huomattavasti se, että tutkijoita oli kaksi. Tulosten analysointi tehtiin aluksi erillään ja vasta analysoinnin loppuvaiheessa tutkijat vertailivat tuloksia keskenään. Aineiston analysointi lopetettiin, kun uusia kategorioita ei enää ilmaantunut.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon myös kritiikki, jota grounded theorya kohtaan on esitetty. Huolimatta siitä että grounded theory -menetelmää on jatkuvasti kehitetty eteenpäin, on menetelmä tutkijalle varsin vaativa. Monessa tutkimuksessa menetelmää on sovellettu eräänlaisena kevytversiona. Rostilan mukaan tulosten kiistattomuutta on vaikea osoittaa. Tulosten analysointia ja tulkintaa kohtaan voidaan kaikissa laadullisissa tutkimuksissa esittää kritiikkiä. Syy-seuraussuhteen todentamiseen tarvitaan aina tietoa ilmiöiden korrelaatiosta, ja sitä taas ei voi todeta ilman määrällistä tutkimusta. Mitä vähemmän tutkittu aihe on kyseessä, sitä helpompi on kyseenalaistaa tutkimustulokset. Kritiikkiä menetelmää kohtaan on kohdistettu myös käsitteiden sensitiivisyyteen. Kaikki tutkijat eivät puolla arkikäsitteiden käyttämistä tieteellisessä kontekstissa.

Tulevassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2016) liikuntatuntien lajikeskeisyyttä pyritään vähentämään. Suomalaisessa koululiikunnassa pääpaino on tällä hetkellä joukkue- ja palloilulajeissa. Tulevat muutokset opetussuunnitelmassa puoltavat yksilölajien lisäämistä koululiikuntaan. Joukkue- ja palloilulajien liikuntatunneilla on nähtävissä selkeä kahtiajako oppilaiden välillä. Osa oppilaista harrastaa lajeja myös vapaa-ajallaan aktiivisesti, kun taas osa ei ole kiinnostunut lainkaan joukkue- ja palloilulajeista. Nämä oppilaat vetäytyvät tunneilla helposti syrjään ja heitä on vaikea saada kiinnostumaan joukkue- ja palloilulajien tunneista. Frisbeegolfissa jokainen oppilas saa oman kiekon tai kiekkoja. Oppilas voi rauhassa miettiä omia suorituksiaan, ilman opettajan tai luokkakavereiden seuranta. Ehkä se, että lajia voi harrastaa ilman suuria fyysisiä ponnistuksia, tai että joukkue- ja palloilulajeihin verrattuna lajissa on vähemmän kilpailemista, on osasy siihen, miksi laji sopii nuorille, jotka eivät ole kiinnostuneita joukkue- ja palloilulajeista. Beckin (1986) mukaan ajallemme on ominaista yksilöllistyminen, joka on yksi koko modernin yhteiskunnan keskeisiä prosesseja. Yksilöllistyminen on luonteeltaan pääasiassa yhteiskunnallista, jolloin yhteiskunta suhtautuu jäseniinsä yhä vahvemmin yksilöinä. Muutokset koulumaailmaan tulevat aina pienellä viiveellä, mutta yksilölajien suosion kasvu muuttaa lähitulevaisuudessa myös koululiikunnan suuntaa.

Tulevan opetussuunnitelman mukaan koululiikunnassa tulisi hyödyntää monipuolisesti lähi- liikuntapaikkoja ja luontoa. Luontoliikunta kouluissa on perinteisesti ollut melko yksipuolista. Hiihto ja suunnistus ovat ainoat luontoliikuntamuodot useissa kouluissa. Motoristen perustaitojen hallitseminen on kaikille nuorille tärkeää. Sääkslahden (2005) mukaan luonnossa liikkuminen tukee erityisesti lasten ja nuorten liikkumistaitojen kehittymistä ja motorisia valmiuksia. Luonnossa oleminen tarjoaa lapsille ja nuorille virikkeitä ja motivoivaa monipuolisuutta, joka näkyy lopulta runsaampana liikkumisena ja parantuneena motoriikkana. Samalla se on kilpailemisesta vapaata matalan kynnyksen liikuntaa, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Monella kunnalla ja kaupungilla on tavoitteena luontoympäristöön sijoittuvien palveluiden monipuolistaminen sekä palveluiden saatavuuden ja laadun parantaminen. Frisbeegolf on osaltaan monipuolistanut ja lisännyt ulkoilu- ja kuntoratojen käyttöastetta.

Suurin osa Suomen frisbeegolfkentistä on rakennettu talkoovoimin. Kenttien rakentamiskustannukset ovat vähäiset verrattuna muihin liikuntapaikkoihin. Kustannuksia voidaan entisestään vähentää ottamalla oppilaat mukaan kentän rakentamiseen ja suunnitteluun. Oppilaat voivat osallistua esimerkiksi kentän raivaamiseen ja korien pystyttämiseen, ja tällä tavalla oppilaita pystytään helposti osallistamaan oman oppimisympäristön kehittämiseen. Kentän rakentamisvaiheessa on mahdollisuus oppiaineiden väliseen yhteistyöhön. Teknisen työtunneilla oppilaat voivat rakentaa heittoalustoja ja opastekylttejä, vaikka varsinainen kentän rakentaminen tapahtuisi liikuntatunneilla. Kun oppilaat ovat itse osallistuneet kentän rakentamiseen, he todennäköisesti pitävät sitä paremmassa kunnossa kuin ulkopuolisen rakentamaa kenttää.

Frisbeegolfkentät sijaitsevat lähes poikkeuksetta kaupunkien ja kuntien puisto- ja ulkoilualueilla, mutta Suomessa on myös muutamia yksityisillä maa-alueilla sijaitsevia kenttiä. Liikuntatunneilla olisi hyvä paneutua oppilaiden kanssa sääntöjen ja turvallisuuden lisäksi myös siihen mitä oikeuksia ja velvollisuuksia luonnossa liikkujilla on. Luonnossa ja ulkona liikkuminen on Suomessa mielletty kansalaisen perusoikeudeksi. Tämä liikkumisoikeus perustuu Suomessa niin sanottuihin jokamiehen oikeuksiin. ”Jokamiehen oikeudella tarkoitetaan luonnossa liikkumisen oikeuksien ja rajoitusten muodostamaa kokonaisuutta, joka perustuu osin kirjoittamattomaan maantapaan ja osin lainsäädäntöön” (Vuolle & Oittinen 1994, 12). Frisbeegolfin säännöissä on otettu myös jokamiehen oikeudet osittain huomioon. Lajin säännöissä

ja jokamiehenoikeuksissa on molemmissa maininta siitä, ettei eläviä tai kuolleita puita saa kaataa tai vahingoittaa eikä niistä saa ottaa tai repiä oksia.

Huolimatta siitä, että haastatellut olivat olleet opettajina keskimäärin 6,5 vuotta, ei heillä ollut juurikaan tietoa uudesta tai vanhasta opetussuunnitelmasta. Se tiedettiin että lajikeskeinen opetus tulee vähenemään uudessa opetussuunnitelmassa, mutta muuten opetussuunnitelmien sisällöistä ei ollut tietoa. Opetussuunnitelmaan tutustuminen ja perehdyttäminen on yksiselitteisesti aina työnantajan vastuulla. Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa huolehtimaan tarpeellisesta ja ajallaan hoidetusta perehdyttämisestä muun muassa työpaikan olosuhteisiin ja työn suorittamistapoihin. Haastatteluiden ja tutkijoiden omien kokemusten perusteella opetussuunnitelmiin perehdyttämisessä on monissa kunnissa ja kaupungeissa parantamisen varaa.

Tutkimustulokset vahvistivat tutkijoiden omia ennakko-oletuksia frisbeegolfin soveltuvuudesta koululiikuntaan. Odotetusti suurimmat esteet ja hankaluuden liittyivät kenttien kaukaiseen sijaintiin, oikeanlaisiin välineisiin ja opettajan omaan tietotaitoon lajiin liittyen. Suomen frisbeeliitto on viime vuosina huomannut koululiikunnan tarjoaman hyvän mahdollisuuden kasvattaa lajin suosiota nuoremmissa ikäryhmissä. Liiton tavoitteena on vakiinnuttaa frisbeegolfin asema koululiikunnassa sekä käynnistää valmennus- ja koulutusohjelmat. Tulosten perusteella hyvin vähäisellä koulutuksella ja lajitiedoilla voi lajia jo mielekkäästi opettaa, mutta luonnollisesti yhteistyö koulujen kanssa syventäisi ja kehittäisi frisbeegolfin opetusta.

Tässä tutkimuksessa ei noussut esiin konkreettisia keinoja, joilla pystyttäisiin edesauttamaan frisbeegolfin leviämistä yhä useamman koulun liikuntatunneille. Opettajan oma innostus lajia kohtaan on ollut merkittävässä roolissa, kun on kyse siitä, onko frisbeegolf kuulunut kyseisen koulun lajivalikoimaan. Tutkimustulosten perusteella kenttien määrän kasvun lisäksi oppilaiden oma innostus frisbeegolfia kohtaan on ollut tärkein syy siihen, että laji on levinnyt nopeasti osaksi koululiikuntaa. Oppilaiden tietotaitoa lajin tekniikoista ja säännöistä kannattaa hyödyntää tulevaisuudessa vielä nykyistä enemmän, varsinkin niiden opettajien jotka eivät lajia tunne. Oppilaiden osallistamista opetukseen tukee myös tuleva opetussuunnitelma, jonka luonnoksessa todetaan muun muassa: ”*Vertaisoppimista eli parin ja ryhmän kanssa työskentelyä ja oppimiseen tähtäävää vuorovaikutusta käytetään monipuolisesti ja vahvistetaan yhdessä työskentelyn taitoja*”. Frisbeegolfissa opettajalla on oiva mahdollisuus hyödyntää vertaisoppimista. Oppilaat kiertävät kenttää esimerkiksi 3–5 oppilaan ryhmissä ja jokaisessa

ryhmässä on oppilas tai oppilaita joilla on tietämystä lajista. Tutkijoiden omien kokemusten mukaan vertaisopettamista kannattaa hyödyntää frisbeegolfin opetuksessa. Vertaisopettaminen aktivoi niitä oppilaita jotka opettavat muita. Myös muut oppilaat saavat enemmän opastusta ja toistoja kuin perinteisemmässä opetuksessa.

Tulosten perusteella frisbeegolfilla ei koettu olevan suurta merkitystä oppilaiden fyysisen suorituskyvyn paranemisessa. Tutkijoiden mielestä kuitenkin siirtyminen kentille ja vaihtelevissa maastoissa suoritettu pelaaminen on tehokasta peruskuntoliikuntaa, varsinkin kun useiden tutkimusten mukaan nuorten kestävyyskunto on ollut laskusuunnassa jo usean vuoden ajan. Muun muassa Huotari (2004) toteaa, että nuorten ja lasten kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi reilun 25 vuoden aikana. Useat haastatellut mainitsivat että frisbeegolf on madaltanut nuorten kynnystä aktivoitua liikunnan saralla.

Kukaan haastateltavista ei nostanut esiin soveltavaa- tai erityisliikuntaa, vaikka näiden oppilaiden määrä on lisääntynyt viime vuosina yleisopetusryhmissä. Perusopetuslain mukaan opetuksen lähtökohtana on, että opetus tulee järjestää oppilaan edellytysten mukaisesti. Oppilain vamma tai sairaus on näin ollen otettava huomioon myös liikunnanopetuksessa. Soveltavan liikunnanopetuksen lähtökohtana on tavallisen koululiikunnan soveltaminen vastaamaan jokaisen oppilaan yksilöllisiä kykyjä ja tarpeita, ja sitä voidaan toteuttaa paitsi erityiskouluissa ja -luokilla, myös niissä yleisopetuksen liikuntaryhmissä, joissa on integroituna yksi tai useampi erityisryhmiin kuuluva oppilas (Heikinaro-Johansson 1995, 17). Soveltavan liikunnanopetuksen periaatteet eivät poikkea muun liikunnanopetuksen periaatteista, eivätkä ne koske pelkästään erityisryhmiin kuuluvien oppilaiden opettamista, vaan kaikkia niitä oppilaita, jotka osallistuvat liikunnanopetukseen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 12). Vamma tai sairaus on harvoin niin vaikea, ettei lajia voitaisi soveltaen harrastaa. Frisbeegolfia voidaan heittää pyörätuolissa istuen tai käden asemasta jalkaa tai suuta hyväksikäyttäen. Frisbeegolfissa opetusta eriyttämällä oppilaille voidaan tuottaa sopivia haasteita ja onnistumisen kokemuksia sekä tarjota mahdollisuuksia kehittyä ja oppia omien vahvuuksien mukaisesti.

Viime aikoina Suomessa on herättänyt keskustelua tyttöjen ja poikien liikunnanopetuksen yhdistäminen. Jo vuonna 1994 julkaistussa opetussuunnitelmassa puhutaan vain yleisesti oppijoista, sen sijaan että tytöt ja pojat eroteltaisiin toisistaan. Eri oppiainekokonaisuuksiin, mukaan lukien liikunta, kirjatut sisällöt ja tavoitteet on suunnattu erottelematta tytöille ja pojille. Liikunta on ainoa oppiaine, jota peruskoulussa pääsääntöisesti opetetaan erillisryhmissä.

Muun muassa Ruotsissa liikuntaa opetetaan pääosin sekaryhmissä. Tyttöjen ja poikien opettamista omissa ryhmissään on perusteltu muun muassa sillä, että etenkin murrosiässä pojat ja tytöt kehittyvät eri tahtia ja tasoerot liikunnassa ovat suuria. Frisbeegolf tarjoaa hyvän mahdollisuuden sekaryhmien opetukseen kouluissa. Fyysiset eroavaisuudet oppilaiden välillä eivät tule niin korostuneesti esiin kuten esimerkiksi joukkue- ja palloilulajeissa.

Kaikilla haastatelluilla opettajilla on varmasti ollut jonkinlaisia ennakkokäsityksiä sekä frisbeegolfista lajina että kyseisen lajin soveltumisesta liikunnan opetukseen. Haastatteluisissa keskityttiin opettajien omiin kokemuksiin ja tuntemuksiin frisbeegolfiin liittyen. Kokemus on aina subjektiivinen ja siihen vaikuttavat myös henkilön ennakkokäsitykset. Frisbeegolf on lajina vielä niin uusi, että opettajien kokemukset lajista olivat kohtuullisen vähäisiä. Yksittäinen kokeilu jonkin lajin tai opetusmenetelmän osalta voi mennä hyvin monella tapaa riippuen esimerkiksi opettajan omasta viretilasta, ryhmän sen hetkisestä yleistunnetilasta tai säästä. Satunnaisten ulkoisten ja sisäisten tekijöiden merkitys on sitä suurempi, mitä vähemmän kokemusta henkilöllä on. On haastavaa arvioida, kuinka neutraalisti tässä tutkimuksessa haastatellut opettajat pystyivät oman kokemuspohjansa perusteella arvioimaan frisbeegolfin opetusta eri näkökulmista. Kyseinen ongelma on tyypillinen haastattelututkimuksissa.

Tämän tutkimuksen pohjalta voitaisiin jatkossa tutkia frisbeegolfin soveltavuutta koululiikuntaan oppilaiden näkökulmasta. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus mahdollistaisi laajan ja kattavan otannan. Toinen vaihtoehto olisi selvittää opettajilta, miten heidän mielestään lajin aloituskynnystä kouluissa voitaisiin alentaa entisestään.

## LÄHTEET

- Aarto-Pesonen, L. 2013. ”Tää koulutus ei tehnyt musta pelkkää jumppamaikkaa” Substanttiivinen teoria aikuisoppijan ammatillisen kasvun holistisesta prosessista liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylä University Printing House.
- Aho, I. 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 113–160.
- Barkoukis, V. 2007. Experience of state anxiety in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators: Student in focus. Champaign, IL: Human Kinetics, 57–72.
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A Multistudy analysis. *Environmental Science & Technology*. 44 (10). 3947–3955.
- Berndt, T. J. & Keefe, K. 1996. Friend’s influence on school adjustment: A motivational analysis. Teoksessa J. Juvonen & K. Wentzel (toim.) Social motivation. Understanding children’s schooladjustment. Cambridge: Cambridge University Press, 248–278.
- Buzon, T. 1996. The mind map book: How to use radiant thinking to maximize your brain's untapped potential. Penquin Books.
- Charmaz, K. 2006. Constructing grounded theory. A practical guide through qualitative analysis. London: Sage Publications.
- Corbin, J. & Strauss, A. 2008. Basics of qualitative research: Techniques and procedurs for developing grounded theory. 3. uudistettu painos. Thousand Oaks, CA: Sage.



- Enrico, S. 2014. How to start a hobby in disc golf. Digitaalinen kirja.
- Eriksson, P. 1986. Kysely ja haastattelu – ohjeita empiirisen tutkimusaineiston hankinnasta aine- ja syventävien opintojen seminaarilaisille. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Glaser, B.G. & Strauss, A.L. 1967. The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Goulding, C. 2002. Grounded theory. A practical guide for management, business and market researchers. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Greenway, T. 2007. Candidate for the Degree of Master of Science. A biomechanical analysis of the backhand disc golf drive for distance. Oklahoma State University: Applied Exercise Science.
- Gregory, M. S. 2003. Disc golf: all you need to know about the game you want to play. Minnesota: Trellis Publishing Inc.
- Hallberg, L. 2006. The “core category” of grounded theory: Making constant comparisons. International journal of qualitative studies of health and well-being, 141–148.
- Heikinaro-Johansson, P. 1995. Including students with special needs in physical education. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Heikinaro-Johansson, P., & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille: Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Helsinki: Opetushallitus.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit Oy Helsinki.

- Heikinaro-Johansson, P. & Ryan, S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. *Liikunta & Tiede* 4, 4–7.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31 – 37.
- Helsingin frisbeegolfrataselvitys. Helsinki 2012. Helsingin kaupungin rakennusviraston julkaisut 2012:4 / arkkitehtuuriosasto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus Ab.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu; Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikuntaaktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimisen arviointi 1/2004. Yliopistopaino Helsinki: Opetushallitus.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976–2001. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintyö.
- Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto: *Studies in Sport, Physical Education and Health* 43.
- Ivory, T. & Yingling, K. 2012. The disc golf book. Digitaalinen kirja.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kalliokoski, S. 2013. Kohtalon kentillä: Yleisimpien frisbeegolfvammojen ennaltaehkäisy. Rovaniemen ammattikorkeakoulu sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala; fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö

Kamijo, K., Pontifex, M. & Hillman, C. 2011. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science* 14, (5) 1046–1058.

Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS -kustannus.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy, 96–124.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, s. 15-30. 2. uudistettu painos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n julkilausuma liikunnanopetuksen turvallisuudesta opintopäivillä Oulussa 31.1.–1.2.2014 Liikuntatieteellinen seura.

Luukkonen, E. 2001. Esiopetuksen liikunnan opetus suunnitelman toteuttaminen perusopetuksen yhteydessä. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 3.

Malafrente, V. A. 1998. *The complete book of frisbee*. California: American Trends Publishing Co.

Metsämuuronen, J. 2001. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp Ky.

- Metsäpelto, J. 2010. Luontoliikunnan opetus yläkoulussa ja lukiossa opetusta edistävät ja rajoittavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nieminen, S. 1995. Let's talk Frisbee: The language and culture of flying disc with a lexicon of flying disc vocabulary. Pro gradu -tutkielma.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P. 2011. Liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetusministeriö. 2009. Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18. Helsinki: Yliopistopaino.
- Paronen, O. 2005. Liikkumiseen kannustava ympäristö syntyy valinnoilla. Liikunta ja tiede 42 (1-2), 5-8.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016 (luonnos). Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M. 2005. Kuntoko romahtanut? Kunnosta, kestävyydestä ja toimintakyvystäkin. Liikunnanopettaja (2). 44–45.
- Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun: opas koulujen palloilukasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Pouta, E. & Sievänen, T. 2001. Luonnon virkistyskäytön kysyntätutkimuksen tulokset – Kuinka suomalaiset ulkoilevat? Teoksessa Luonnon virkistyskäyttö 2000. Loppuraportti (toim. T. Sievänen). Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802. 32–39.
- Rostila, I. 1990. Tunnetyöstä sosiaalitoimistossa. Sosiologia 4/90.

- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health*. Jyväskylän Yliopisto.
- Strauss, A. & Corbin, J. 1990. *Basics of qualitative research, grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, London.
- Strauss, A. & Corbin, J. 1994. Grounded theory methodology. Teoksessa Denzin, N. & Lincoln, Y. (toim.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks CA: Sage. s. 273–285.
- Suomen laki. Löytötavaralaki 26.8.1988/778.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin: *Studies in sport physical education and health* 104.
- Tarasti, L. 1988. Liikumme luonnossa kenen ehdoilla? *Liikunta ja Tiede*. 25 (4), 166–168.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 55–80. Likes. Jyväskylä
- Telema, R. & Laakso, L. 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. Helsinki: WSOY, 275–288.
- Tips, C. 1977. *Frisbee by the masters*. California: Celestial Arts.
- Toivanen, K. & Rantalaiho, J. 2010. *Frisbeegolf - harrasta, pelaa, kilpaile*. Eura: Euraprint Oy.

- Tremayne, S. 1995. Children and sport psychology. Teoksessa T. Morris & J. Summers (toim.) Sport psychology: theory, applications and issues. Chichester, UK: Wiley, 516–537.
- Ulrich, B. 1986. Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Juva. WSOY.
- Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyn – ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 136 Helsinki.
- Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen Teoksessa T.Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen-Luonto-Liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81,11–27.
- Vuolle, P. & Oittinen, A. 1994. Jokamiehen oikeus. Perinteistä nykypäivää. Tutkimus jokamiehen oikeuden kulttuurisesta, oikeudellisesta ja luontoliikunnallisesta merkityksestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarja 92. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

## SÄHKÖISET LÄHTEET

Disc Golf Association.[Viitattu 15.12.2013] [www.discgolf.com/disc-golf-baskets](http://www.discgolf.com/disc-golf-baskets).

Flightalyzer.com.[Viitattu 2.10.2014] [www.flightalyzer.com](http://www.flightalyzer.com).

Innova Champion Discs.[Viitattu 28.12.2013] <http://www.innovadiscs.com/targets.html>.

Professional Disc Golf Association-Europe. [Viitattu 14.12.2013] <http://www.pdga-europe.com/tournaments.asp>.

Professional Disc Golf Association. [Viitattu 11.12.2013] [www.pdga.com/course\\_directory](http://www.pdga.com/course_directory).

Professional Disc Golf Association.[Viitattu 9.10.2013]  
[http://www.pdga.com/files/documents/2012\\_Disc\\_Golf\\_and\\_PDGA\\_Demographics.pdf](http://www.pdga.com/files/documents/2012_Disc_Golf_and_PDGA_Demographics.pdf).

Professional Disc Golf Association. [Viitattu 11.12.2013] <http://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf/800-introduction/80001-description-game>.

Suomen frisbeegolfradat.[Viitattu 1.10.2014] <http://frisbeegolfradat.fi/luokitukset>.

Suomen frisbeekoirat ry. [Viitattu 4.10.2014] <http://www.frisbeekoirat.com>

Suomen frisbeeliitto.[Viitattu 1.10.2014. 2014] <http://frisbeeliitto.fi/sfl>.