

**MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTUMISEN
EDELLYTYKSET URHEILUSEURASSA**

**Tapaustutkimus Kouvolan Susien matalan kynnyksentoiminnasta ja kunnan roolista
siinä**

Noora Kakko

Liikunnan yhteiskuntatieteiden

pro gradu -tutkielma

Syksy 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Noora Kakko (2015). Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan edellytykset urheiluseurassa. Tapaustutkimus Kouvolan Susien matalan kynnyksentoiminnasta ja kunnan roolista siinä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu – tutkielma. 89 s., 2 liitettä.

Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen huolestuttaa niin päättäjiä kuin kansalaisia. Huoli on erityisesti niistä lapsista ja nuorista, joilla ei ole paikkaa missä harrastaa liikuntaa tai urheilua. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on yritetty edistää erilaisilla kehityshankkeilla ja rahallisella tuella. Yksi tapa edistää lasten ja nuorten liikkumista on urheiluseuroissa tapahtuva matalan kynnyksen toiminta. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnolla tarkoitetaan toimintaa, jossa kuka tahansa voi harrastaa riippumatta harrastajan iästä, taitotasosta tai sosioekonomisesta asemasta. Tutkielmassa mielenkiinto kohdistuu kouvolaan urheiluseuraan, Sudet ry, joka järjestää matalan kynnyksen toimintaa lapsille ja nuorille. Tässä tutkielmassa selvitetään miten urheiluseura pystyy luomaan lapsille ja nuorille mahdollisuuksia osallistua matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Lisäksi tarkastellaan kunnan roolia matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollistamisessa.

Tutkielma on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Aineisto kerättiin teemaahaastatteluiden avulla. Haastatteluihin osallistuneet seitsemän henkilöä edusti urheiluseura Sudet ry:tä ja Kouvolan kaupunkia. Haastatteluaineisto litteroitiin valikoiden ja aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua ja tyypittelyä. Haastattelurungon pääteemojen vastaukset jäsenivät aineiston kolmeen teemaan: matalan kynnyksen liikunta, matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttaminen käytännössä sekä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoinnin kehittäminen.

Aineisto osoitti matalan kynnyksen liikuntatoiminnan olevan osallistujan saavutettavissa, edullista, säännöllistä, joustavaa sekä sisällöltään ei-kilpailullista monipuolista toimintaa. Toimintaa tulisi tuottaa lasten ja nuorten ehdoilla sekä toimintaan osallistumisen ja lopettamisen kynnykset olla matalia. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kuvaus osui erityisesti lapsille suunnattuihin liikuntakerhoihin sekä joihinkin yksittäisiin tapahtumiin. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan katsottiin kuuluvan urheiluseuroille. Sudet koki tärkeimmiksi yhteistyökumppaneikseen Kouvolan kaupungin liikuntatoimen ja teknisen toimen. Haastatellut kaupungin työntekijät kokivat, että urheiluseurojen rooli on matalan kynnyksen liikunnan järjestämisessä ensiarvoista, koska Kouvolan kaupunki ei voi vastata matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tarpeeseen. Toiminnan järjestämisen kannalta haasteiksi koettiin liikuntatilojen puuttuminen, etäisyydet, toiminnan rahoitus ja ohjaajien rekrytointi.

Tutkimusaineiston perusteella matalan kynnyksen liikuntatoiminnalle on tarvetta, erityisesti nuorille suunnattuja toimintoja pitäisi lisätä. Urheiluseuran toimintaympäristö ja resurssit vaikuttavat seuran mahdollisuuksiin järjestää matalan kynnyksen toimintaa. Jotta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tarpeeseen voidaan vastata, pitää pohtia, ovatko urheiluseurat sekä ainoita että oikeita toimijoita.

Avainsanat: lapset, nuoret, liikuntaharrastus, urheiluseurat, kunnat

ABSTRACT

Noora Kakko (2015). Organizes grass root level sporting activities at sport clubs. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 89 p., 2 appendices.

Both policymakers and citizen are concerned about the decrease in physical activity of children and adolescents. In particular there is concern over those children and adolescents who do not have a place where they can do sports and be physically active. There have been numerous development projects and grants to advance the physical activity of children and youth. One way to advance the physical activity of children and youth is to create grass root level sporting activities in sport clubs. Grass root level sporting activities are activities where anybody can do sports regardless of their age, skill level or socio-economical background. The research subject of the present study is sport club Sudet ry from Kouvola, which organizes grass root level sporting activities for children and youth. The aim of the present study is to explain how sport clubs can organize grass root level sporting activities for children and youth. The present study also examines the role of the municipality in enabling grass root level sporting activities.

The present study is a qualitative case study and the data was gathered through numerous semi-structured interviews. The participants represented sport club Sudet ry and the City of Kouvola. The interview data was selectively transcribed and the data was analyzed by categorizing the data into themes and types. Three categories emerged from the interview data: grass root level sporting, implementing grass root level sporting activities and developing the organizing of grass root level sporting activities.

The data indicated that grass root level sporting activities are accessible to those who want to participate in them, affordable, regular, and flexible and the content of the activities are non-competitive and versatile. The activities should be designed under the terms of children and adolescents the terms of children and youth and entering and quitting should be made easy. In reality the description of grass root level sporting activities was especially appropriate to afternoon clubs for children and to some single events. The research participants felt that grass root level sporting activities should be organized by sport clubs. Sport club Sudet ry felt that the City of Kouvola's sport and technical departments are their most important partners. The employees of the City of Kouvola in that sport clubs play a key role in organizing grass root level sporting activities, because the city of Kouvola cannot respond to the need for grass root level sporting activities for children and adolescents. The research participants felt that lack of sport halls and facilities, distances; funding and recruiting instructors place a threat for organizing grass root level sporting activities.

Based on the research material there is a demand for organizing grass root level sporting activities. Especially activities which are aimed at the young should be increased. Resources and the operational environment of the sport clubs affect the clubs' abilities to organize grass root level activities. In order to organize more grass root level sporting activities it is necessary to consider if sport clubs are the one and only place to implement them.

Key words: children, adolescent, exercise, sport clubs, municipalities

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	
ABSTRACT	
1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	3
2.1 Tutkimustehtävä.....	3
2.2 Tapaustutkimus	4
2.3 Teemahaastattelu	6
2.4 Tutkimuksen haastattelut ja haastateltavat.....	7
2.5 Haastatteluaineiston käsittely	9
3 YMPÄRISTÖNÄ KOUVOLA	12
3.1 Kouvolan historia.....	13
3.1.1 Kymenlaakson vaiheet	14
3.1.2 Liitoskuntien kehitys ennen yhdistymistä	14
3.1.3 Vanhan Kouvolan kehitys ennen kuntaliitosta.....	15
3.2 Kouvolan väestö	16
3.2.1 Kouvolan lapset ja nuoret.....	18
3.3 Elinkeinorakenne ja työllisyys	20
3.4 Liikunta ja urheilu Kouvolassa	22
3.5 Kouvola ja jalkapalloilun harrastaminen	25
3.5.1 Sudet ry:n historiaa.....	27
3.5.2 Susien jalkapallojaoston toiminta.....	28
3.6 Kouvolan alueen tulevaisuuden näkymät	29
4 URHEILUSEURAT LASTEN JA NUORTEN LIKUTTAJINA.....	32
4.1 Urheiluseurojen lainmukainen tehtävä	32
4.2 Lapset ja nuoret urheiluseurassa	33

5 LASTEN JA NUORTEN URHEILUSEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN	36
5.1 Kehittämishankkeet lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi	36
5.1.1 Lasten ja nuorten liikuntaohjelma	37
5.1.2 Seuratoiminnan kehittämistuki ja lajiliittohankkeet.....	38
5.2 Kehittämishankkeiden tuloksia.....	39
6 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA	45
6.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset.....	45
6.2 Liikuntasuositusten toteutuminen	47
6.3 Lasten ja nuorten liikkumisympäristöt	49
6.4 Lasten ja nuorten harrastamat lajit.....	51
6.5 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta	53
6.6 Matalan kynnyksen liikuntakerhot.....	54
7 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN	58
7.1 Toiminnan kohderyhmän tavoittaminen.....	58
7.2 Matalan kynnyksen liikunnan harrastamisen paikat Kouvolan alueella.....	59
7.3 Yhteistyökumppanit matalan kynnyksen toiminnassa.....	61
7.3.1. Urheiluseuran yhteistyökumppanit	61
7.3.2 Kunta yhteistyökumppanina.....	63
8 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMINEN.....	66
8.1 Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisuudet ja haasteet	66
8.2 Miten toimintaa tulisi kehittää?	69
9 POHDINTA.....	71
9.1 Liikuntakerhot matalan kynnyksen liikuntapaikkoina.....	71
9.2 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta osana urheiluseurojen toimintaa	72
9.3 Urheiluseuran toimintaympäristön vaikutus	73
9.4 Suomalaisen liikunta- ja urheilutoiminnan uudet tuulet	75
9.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	77

9.6 Jatkotutkimusehdotukset.....	78
LÄHTEET	80
LIITTEET.....	86

1 JOHDANTO

”Lisää matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia nuorille! Nuoret tarvitsevat lisää matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, sillä liikunta lisää ja edistää hyvinvointia, sekä ehkäisee monien elintapasairauksien syntymistä.”

*”Nuoret tarvii ehdottomasti lisää mahdollisuuksia harrastaa esimerkiksi liikuntaa, edullisest.--
- Vois olla edullisia ryhmiä, vaiks koulun jälkeen tai nuokkarilla. Ja ei sellasta jos pakko kilpailla”*

(Nuortenideat.fi 2015).

Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi nousee esille monissa eri yhteyksissä. Liikunta on yksi keino edistettäessä lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämän tietää myös Espoon nuorisovaltuuston jäsen, Lotta Honkonen (@Lottanuva), joka esitti toiveen valtakunnallisessa nuorten vaikuttamiskanavalla nuorten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien lisäämisestä koko maan laajuisesti. Liikunnan tarjoamisesta on perinteisesti vastannut liikunta- ja urheiluseurat, mutta tiedossa ei ole pystyvätkö seurat tarjoamaan kaikille lapsille ja nuorille esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntapalveluita. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 Lapset ja nuoret (2010) mukaan 43 prosenttia kaikista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa juuri urheiluseurassa. @Lottanuvan kirjoitusta kommentoinut meitsi kokee, että liikunnan harrastaminen on nykyään liian kallista ja kilpailupainotteista. Vaikka @Lottanuva:n ja nimimerkillä meitsi esittämät toiveet kohdistuvat nuorten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen, voi saman todennäköisesti esittää lasten puolesta ja vielä samoista syistä. (Nuortenideat.fi 2015).

Eduskunnassa käytiin 5. maaliskuuta 2014 kansanedustajien aloitteesta ajankohtaiskeskustelu, jonka aiheeksi nousi edistämistyö liikunnan, fyysisen aktiivisuuden ja urheilun hyväksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Aloitteessa painotettiin tarvetta lisätä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta (Eduskunta 2013). Tuolloinen kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki peräänkuulutti ajankohtaiskeskustelussa lapsena ja nuorena opittua tai oppimatta jäänyttä liikunnallista elämäntapaa, joka kantaa läpi koko elämän ajan. Toinen vasemmistoliiton

edustaja, Kari Uotila, joka on toiminut niin Suomen Palloliiton kuin Työväen Urheiluliiton varapuheenjohtajana, alleviivasi puheenvuorossaan harrastuksenomaisen liikunnan lisäämistä. Hänen mukaansa pitäisi antaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa liikuntaa haluamallaan tavalla. (Eduskunnan puheenvuorot 2014.)

Voin itsekin yhtyä Arhinmäen ja Uotilan puheenvuoroihin. Tällä hetkellä minusta näyttää siltä, että erityisesti nuoret ovat jakautuneet liikunnan suhteen kahteen: niihin, jotka ovat todella aktiivisia ja niihin, jotka eivät liiku juuri lainkaan. Erityisesti nämä vähän liikkuvat huolestuttavat minua. Tutkielmani teemat ovat ajankohtaisia, koska lasten ja nuorten liikunta ja liikkuminen on mietityttänyt niin päättäjiä kuin kansalaisiakin. Liian vähäinen liikkuminen ei ole ainoastaan terveyskysymys vaan se koskettaa myös kansantalouttamme. Liian vähäisestä liikkumisesta johtuvat sairaudet aiheuttavat kustannuksia (YLE 2015). Jos tämänhetkisestä liikuntapalvelutarjonnasta ei löydy kaikille lapsille ja nuorille sopivaa ja mieleistä toimintaa, voidaan kysyä tulevatko kaikki lapset ja nuoret liikkumaan terveytensä kannalta tarpeeksi.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä tutkimus on osa hanketta, johon osallistuivat urheiluseura Sudet ry:n jalkapallojaosto ja Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimusprojekti alkoi vuoden 2014 alussa ja projekti sai rahoituksen Opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Hanke koostui useista eri selvityksistä ja tutkimuskokonaisuuksista, joiden toteuttamisesta vastasivat yliopisto-opiskelijoiden lisäksi Kymenlaakson Liikunta ry (KymLi) ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Hankkeen avulla yritettiin etsiä keinoja, joilla lisättäisiin lasten ja nuorten liikkumista sekä edistettäisiin nuorten harrastustoimintaa. Sudet ry:n tavoite hankkeelle oli kehittää alueella järjestettävää sekä seuran järjestämää matalan kynnyksen liikuntaa. Kouvolan alueella osa jalkapallon harrastajista lopettaa 14-vuotiaana, koska jalkapalloseurat tarjoavat kilpatoimintaa ainoastaan yli 14-vuotiaille harrastajille. Kaikkia kouvolaalaisia jalkapallon harrastajia kilpatoiminta ei kiinnosta. Kahden yliopisto-opiskelijan pro gradu –tutkimuksen avulla yritettiin löytää keinoja, joilla tämä ikäryhmä saataisiin pidettyä mukana urheiluseuratoiminnassa sekä pohdittiin minkälaista toimintaa seurojen tulisi heille tarjota.

2.1 Tutkimustehtävä

Suomalaisista lapsista noin puolet on urheiluseuran jäseniä, mutta silti vain osa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010; Lasten ja nuorten liikunta 2014, 8). Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa ja urheilua seurassa. Ratkaisuksi tähän ongelmaan on ehdotettu matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka puuttuu useista urheiluseuroista. Osa urheiluseuroista on yrittänyt vastata tähän tarpeeseen, kuten kouvolaalainen urheiluseura Sudet ry:n jalkapallojaosto, joka pyrkii tarjoamaan kaikille mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa oman tasonsa ja halunsa mukaan.

Urheiluseuran toimintaympäristö vaikuttaa seuran mahdollisuuksiin järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Kunnalla on tärkeä rooli urheiluseuran toimintaympäristön, kuten liikuntatilojen- ja paikkojen luojana sekä rahallisten avustusten myöntäjänä. Jotta urheiluseurat voivat mahdollistaa osallistumisen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle, on tärkeää tutkia mitkä tekijät vaikuttavat

urheiluseuran kykyyn järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa yhteistyössä kunnan kanssa. Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ollut Sudet ry:n jalkapallojaosto (jäljempänä Sudet), joka toimii ja vaikuttaa Kouvolassa. Alueella toimii kuuden junioriseuran yhteistyöstä muodostettu Kouvolan Jalkapallo (KJP), jonka toiminnassa Sudetkin on mukana. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten urheiluseura pystyy luomaan mahdollisuuksia lapsille ja nuorille osallistua matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Tämän lisäksi tavoitteena on selvittää kunnan rooli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollistamisessa.

Liikunnan ja urheilun kentillä käytetään usein termiä liikkumisen matala kynnyks. Sitä ei kuitenkaan ole määritelty tarkasti vaan se voi tarkoittaa eri yhteyksissä eri asiaa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta eroaa matalan kynnyksen harrastetoiminnasta, jossa kuka tahansa voi harrastaa riippumatta harrastajan iästä, taitotasosta tai sosioekonomisesta asemasta. Matalan kynnyksen harrastetoimintaan osallistujilla on matalan kynnyksen liikuntatoimintaan verrattuna aikaisemmin hankittuja lajitaitoja ja kokemusta liikunnan ja urheilun harrastamisesta. Esimerkiksi KJP 3 harrastajajoukkueen pelaajilla on aikaisempaa kokemusta kilpatasolla pelaamisesta, mutta he eivät ole halunneet sitoutua toimintaan ympärivuotisesti. Tutkimuksessa tarkastellaan matalan kynnyksen liikuntaharrastamisen toteutumista yleisesti lasten ja nuorten kohdalla sekä kouvolaalaisen Sudet ry:n kautta. Jalkapalloseura sopii hyvin tutkimuskohteeksi, sillä Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan jalkapalloilu on poikien keskuudessa suosituin laji ja tyttöjen keskuudessa suosituin joukkuepelejä, siten jalkapalloilu tavoittaa monet lapset ja nuoret (katso 6.4). Jalkapalloilun suosiota selittää todennäköisesti lajin laaja levinneisyys Suomessa sekä sen harrastamisen aloittamisen helppous, johon yksinkertaisimmillaan tarvitaan vain pallo. Erityisesti tyttöjen kohdalla jalkapallo on kasvanut 2000-luvulla merkittäväksi harrastusmuodoksi, mikä näkyy myös lisenssipelaajien kasvuna (Lämsä 2009). Tutkimusta lukiessa tulee ottaa huomioon eri lajien toimintakulttuuri ja -historia sekä urheiluseurojen erilaiset toimintaympäristöt, mikä takia tulosten soveltaminen käytäntöön on haasteellista.

2.2 Tapaustutkimus

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla halutaan kuvata todellista elämää kokonaisvaltaisesti. Todellinen elämä on moninainen eikä sitä voida rikkoa osiin. Tutkimuksessa tutkija ei ole objektiivinen, koska

tutkijan arvot vaikuttavat siihen, kuinka hän ymmärtää tutkimaansa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2007, 156–157.) Tutkimusta varten kerätty materiaali, aikaisempi julkaistu tieto sekä tässä tapauksessa haastattelumateriaali, ja näistä tuotettu lopullinen tieto ovat tutkijan omaa tulkintaa, ymmärrystä ja löydöksiä. Todellista elämää voidaan tutkia eri tavoin ja kvalitatiivisen tutkimuksen lajeja on Hirsjärven (2007, 158) mukaan kymmeniä. Tässä tutkimuksessa tutkimuskohdetta lähestytään tapaustutkimuksen kautta. Sen avulla tuotetaan tyypillisesti tietoa yhteisöstä, jolloin kiinnostuksen kohteena ovat usein prosessit. Tavoitteena on tyypillisimpien ilmiöiden kuvailu ja ymmärtäminen. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat matalan kynnyksen harrastamisen tuottamiseen liittyvät prosessit. Tapaustutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä hyvinkin eri tavoilla. Materiaalin keräyksessä voidaan käyttää muun muassa havaintoja, haastattelua ja dokumentteja eikä ole harvinaista, että aineiston keräämiseen käytetään useita metodeja yhtäaikaisesti, jotta ilmiöstä voidaan saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva. Tapaustutkimuksen avulla saatava tieto on yksityiskohtaista ja intensiivistä. (Hirsjärvi ym. 2007, 130–131.)

Tässä tutkimuksessa keskiössä on Sudet ry:n jalkapallojaosto ja sekä sen, että Kouvolan kaupungin välinen yhteistyö matalan kynnyksen liikuntatoiminnan hyväksi. Kiinnostuksen kohteena ovat prosessit, joiden avulla tehdään mahdolliseksi matalan kynnyksen liikuntatoiminta Kouvolan alueella, ja kuinka Sudet ry:n jalkapallojaosto tuottaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa alueen lapsille ja nuorille. Jokainen urheiluseura on erityinen ja tätä erityisyyttä tulee vaalia. Sen takia on tärkeää ymmärtää, että se mikä toimii yhden urheiluseuran kohdalla, ei välttämättä toimi taas toisessa urheiluseurassa, vaikka seurat toimisivatkin saman lajin parissa.

Tutkimuskohteen parempaa ymmärtämistä varten olen tutustunut Kouvolaan kaupunkiin ja urheiluseura Sudet ry:n. Susien tuottamien materiaalien kautta pyrin selvittämään, millainen seura Sudet ry on, minkälainen on sen jalkapallojaosto sekä millaisia toimintoja seura on tehnyt matalan kynnyksen liikunnan eteen. Tarkastelen tämän lisäksi lasten ja nuorten liikkumista sekä liikuntaharrastamista Suomessa sekä urheiluseurojen merkitystä lasten ja nuorten liikuttajina. Aineistokseni olen valinnut sellaisia tutkimuksia, jotka käsittelevät lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaa ja sen kehittämistä.

2.3 Teemahaastattelu

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla. Teemahaastattelussa, joka tunnetaan myös puolistrukturoituna haastatteluna, kaikille haastatteluihin osallistuville esitetään samat kysymykset, joihin haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Haastateltaville ei siis tarjota valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastatteluissa keskitytään tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Keskustelun aikana haastateltavalle voidaan esittää teemaa koskevia tarkentavia kysymyksiä eikä kysymyksiä välttämättä esitetä tarkassa järjestyksessä. Teemahaastattelussa huomioidaan haastateltavien omat tulkinnat asioista sekä minkälaisia merkityksiä he antavat niille. Teemahaastatteluissa arvostetaan sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.)

Teemahaastattelun runko tehdään niin, että haastattelusta saadut vastaukset palvelevat tutkimuksen tarkoitusta ja ongelmanasettelua tai tutkimustehtävää. Haastatteluiden kautta tulisi löytyä tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Tässä tutkimuksessa teemahaastattelurungon (liite 1 & liite 2) pääteemoja olivat:

Matala kynnyks

Yhteistyökumppanit matalan kynnyksen toiminnassa

Matalan kynnyksen toiminta käytännössä

Kehittämistoiminta

Toiminnan mahdollisuudet ja ongelmat

Ensimmäinen pääteema, joka muodostui tutkimuksen kannalta merkittävimmäksi, keskittyi matalan kynnyksen määrittelyyn ja siihen minkälainen toiminta täytti tämän määritelmät. Toisen pääteeman avulla haluttiin selvittää sitä yhteistyöverkkoa, joka on muodostunut matalan kynnyksen liikuntatoiminnan ympärille. Tämän pääteeman kohdalla Susien ja Kouvolan kaupungin haastattelurungot erosivat toisistaan. Kouvolan kaupungin edustajilta kysyttiin heidän tekemästään yhteistyöstä erilaisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden, sekä Susien kanssa. Lisäksi kunnan edustajilta kysyttiin, minkälaisena he näkevät urheiluseuran roolin matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa. Susien edustajilta tiedusteltiin, kunnan haastattelun tavoin, minkälaista yhteistyötä he tekevät erilaisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden kanssa.

Kolmantena pääteemana oli kehittämistoiminta. Tässä osiossa selvitettiin Susien nykyiseen kehittämistoimintaan liittyviä tekijöitä sekä minkälaista aikaisempaa kehittämistoimintaa sekä Susilla että kaupungilla oli ollut Kouvolan alueella. Haastateltavilta kysyttiin aikaisempien kehitystoimien tai hankkeiden nimiä, kestoja ja onko niitä vakiinnutettu osaksi nykyistä toimintaa. Neljännen pääteeman avulla haluttiin avata, minkälaista matalan kynnyksen toiminta on käytännössä, kuinka sitä markkinoidaan ja mikä on tehokkain viestintäkanava kohderyhmän saavuttamiseksi. Tämän pääteeman kautta selvitettiin, kuinka toiminnassa voidaan ottaa huomioon ne erityisryhmät (liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevat, ylipainoiset sekä liikunnan ”myöhäisheränneet”), joille matalan kynnyksen liikuntatoiminta on monesti suunnattu. Viimeisessä pääteemassa kysyttiin haastateltavien näkemyksiä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisuuksista ja siihen liittyvistä ongelmista. Samalla kysyttiin myös mahdollisia kehittämisideoita.

Näiden pääteemojen avuksi haastattelurunkoon oli kirjattu valmiiksi tarkentavia kysymyksiä (liite 1 & liite 2). Haastattelurungot lähetettiin sähköpostitse haastateltaville ennen haastattelua, jotta he pystyisivät valmistautumaan haastatteluun. Kouvolan kaupungin ja Susien edustajille luotiin omat haastattelurungot, joissa oli samat haastatteluteemat. Vaatimus teemahaastattelun yhdenmukaisuudesta eli esitetäänkö kysymykset täysin samassa järjestyksessä, samoja sananmuotoja käyttäen ja pitääkö kysymykset esittää tietyssä ja samassa järjestyksessä, on tutkijan oma makukysymys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Tietoa kerättiin myös seuran toimihenkilöiden haastatteluilla. Näiden lisäksi hyödynnettiin kirjallista materiaalia kuten seuralehtiä, historiikkia ja internet-sivuja.

2.4 Tutkimuksen haastattelut ja haastateltavat

Tutkimusta varten haastateltiin seitsemää henkilöä, joista kolme toimiva Kouvolan Sudet ry:n jalkapallojaostossa ja loput neljä Kouvolan kaupungilla (taulukko 1). Susien edustajien kartoittamisessa apuna toimivat kesäkuussa 2014 tehdyt haastattelut, joiden perusteella päädyttiin haastattelemaan kolmea Susien seuraorganisaatiossa vaikuttavaa henkilöä. Haastattelut tehtiin joko kasvotusten (K) tai puhelimitse (P) noin kahden kuukauden aikana. Haastatteluajanjakson pituuteen vaikutti erityisesti tutkimuksen kannalta sopivien kaupungin työntekijöiden löytäminen ja haastatteluiden sovittaminen heidän aikatauluihinsa.

Haastateltavilta kysyttiin kirjallisesti lupaa heidän nimiensä ja vastaustensa avoimeen käyttöön.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen haastateltavat

Nimi	Koodi	Organisaatio	Tehtävät	K / P
Anne Eriksson	HLÖ 1	Kouvolan kaupunki	Yhteisöllisyyden edistämisen palvelupäällikkö	P
Marko Honkanen	HLÖ 2	Sudet ry.	Valmennuspäällikkö	P
Merja Larikka	HLÖ 3	Sudet ry.	Sudet ry:n sihteeri, kahden joukkueen joukkueenjohtaja	K
Isa Mäkelä	HLÖ 4	Sudet ry.	Jaoston viestintävastaava, joukkueenjohtaja, pelaajan äiti	K
Arto Porkka	HLÖ 5	Kouvolan kaupunki	Liikuntapaikkamestari (Kouvolan keskusta ja Valkeala)	K
Pirkkoliisa Seppä	HLÖ 6	Kouvolan kaupunki	Tila- ja tapahtumapalveluiden toimistos sihteeri, liikuntapaikkavaraukset	K
Kim Strömmer	HLÖ 7	Kouvolan kaupunki	Peruskoulut palvelupäällikkö	P

Tutkimuksen luettavuutta varten, jokaiselle haastatellulle annettiin oma koodi, jota käytetään viitatessa henkilön haastatteluun. HLÖ 3 ja HLÖ 4 antoivat arvokasta tietoa Susien hallinnollisesta puolesta ja seuran kehityksestä. HLÖ 2, joka toimii kirjaimellisesti kentällä, osasi parhaiten kertoa, mitä kentällä todellisuudessa tapahtuu.

Kouvolan kaupungin edustajat valikoituivat osin lumipallo-otantaa käyttäen ja osin tutkijan oman valinnan perusteella (ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 59). HLÖ 3 kertoi Susien olevan eniten yhteydessä HLÖ 5:n ja HLÖ 6:n kanssa. HLÖ 7:n nimi esiintyi muutamissa dokumenteissa, jotka olin saanut haltuuni Susilta. Tämän johdosta oli perusteltua haastatella häntä. Hänen haastattelunsa aikana ääni kiersi taustalla, joka vaikeutti hänen vastauksiensa käsittelyä. Kouvolan kaupungissa Yhteisöllisyyden edistämisen palvelupäällikkö, HLÖ 1, vastaa liikuntapaikkapalveluista, kulttuuritaloista ja tapahtumantuotannosta sekä yhteistyön kehittämisestä. Yhteisöllisyyden edistämisen yksikkö jakaa muun muassa liikunta-avustuksia ja liikuntatilojen käyttövuoroja.

Taulukon viimeiseen sarakkeeseen on merkitty, tapahtuiko haastattelu kasvokkain vai puhelimen välityksellä. Osa haastatteluissa toteutettiin puhelimitse tutkimusekonomisista syistä. Haastateltavien aikatauluista johtuen tämä oli paras ratkaisu. Metodioppaista ei löydy

yhtenäistä linjaa siihen, voiko kvalitatiivisia haastatteluita tehdä puhelimitse vai ei. Puhelinhaastatteluista puuttuu kokonaan keskustelun näkyvät vihjeet, joiden tulkinta on luonteenomaista kvalitatiiviselle haastattelulle. Tämän lisäksi on vaikeaa tietää, onko haastateltava ymmärtänyt kysymyksen sekä onko hän vielä mukana keskustelussa, jos haastattelun aikana ilmenee hiljaisia hetkiä. Vai johtuuko hiljaisuus siitä, että haastateltava miettii vastausta. Toisaalta, puhelinhaastattelu toimii hyvänä vaihtoehtona kasvokkain tehdylle teemahaastattelulle, koska sen avulla voidaan tavoittaa kiireisiä tai kaukana asuvia henkilöitä. Puhelinhaastattelun haastattelutekniikka eroaa kasvokkain tehdystä haastattelusta lyhyemmillä kysymyksillä ja hieman hitaammalla puhenopeudella. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 64–65.)

Itselläni oli aikaisempaa kokemusta puhelinhaastatteluista, joten haastattelutilanne puhelimen välityksellä ja valmistautuminen niihin oli tuttua. Koska puhelinhaastatteluissa ei pysty tarttumaan samalla tavalla haastattelun yhteydessä esiintyviin nonverbaalisiin vihjeisiin, yritin luoda puhelinhaastattelusta mahdollisimman keskustelunomaisen tilanteen, jossa syntyisi paljon puhetta. Puhelimen välityksellä tapahtuvassa haastattelussa huolena on myös haastateltavan kiinnostuksen ylläpitäminen. Koska haastattelija ei ole fyysisesti läsnä, voi haastateltavan kiinnostus herpaantua pois haastattelutilanteesta. Haastattelijan ja haastateltavan runsaalla keskustelulla pyrin pitämään yllä mielenkiintoa. Minun ja haastateltavan välisestä keskustelusta yritin tarttua tiettyihin sanoihin ja aiheisiin sekä suuntamaan keskustelua haastattelurungon pääteemojen mukaisesti. Haastattelijan liiallinen puhe tulkitaan monesti niin aloittelijan kuin myös kokeneen haastattelijan kompastuskiveksi, mutta koin haastattelijan runsaamman puheen tarpeelliseksi puhelinhaastatteluiden onnistumisen kannalta. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 64–65.) Liiallinen puhe saattaa olla persoonakysymys, koska itselläni on omassa jokapäiväisessä elämässänikin tapana puhua runsaasti ja täydentää pitkiä hiljaisia hetkiä keskusteluissa puheella. Haastatteluista tuli keskustelunomainen tilanne, jossa kummatkin osapuolet vaikuttivat toisiinsa (Eskola & Suoranta 2008, 85).

2.5 Haastatteluaineiston käsittely

Haastattelumateriaali litteroitiin valikoiden ja siinä pyrittiin tavoittamaan haastatteluvastauksen olennainen sisältö. Tässä tutkimuksessa oli keskeisempää se, mitä

haastateltavat sanoivat eikä niinkään, kuinka he sen sanoivat. Haastatteluaineistoa purettiin valikoiden sanatarkasti, koska tämän koettiin olevan tarpeellista tekstin merkittävyyden ja arvovallan kannalta. Litterointi yritettiin tehdä mahdollisemman pian haastattelun jälkeen, mutta aina tämä ei ollut mahdollista tutkijan oman aikataulun ja haastatteluiden pituuden takia. Haastatteluiden kesto vaihteli 40 ja 100 minuutin välillä, joka teki aineiston purkamisesta raskaan prosessin, vaikka aineistoa ei purettu sanatarkasti. Litteroitua aineistoa kertyi yli 50 sivua. Litteroinnin jälkeen aineisto käytiin läpi vastaus vastaukselta ja kaikkien haastateltujen vastauksista pyrittiin löytämään matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiseen liittyviä tyypillisiä toimenpiteitä ja esteitä, jotka vaikuttavat urheiluseurojen edellytyksiin toteuttaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Aineiston analysoimisessa käytettiin hyväksi teemoittelua ja tyypittelyä. Haastattelurungon pääteemojen vastaukset jäsensivät aineiston kolmeen teemaan: matalan kynnyksen liikunta, matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttaminen käytännössä sekä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoinnin kehittäminen. Teemoittelun jälkeen aineisto pyrittiin ryhmittelemään tietyiksi tyypeiksi. Teemojen sisältä pyrittiin muodostamaan tyypiesimerkkejä, jotka pohjautuivat eri haastateltujen mielipiteiden samankaltaisiin kvalitateetteihin, eli ominaisuuksiin. Näiden yleistysten muodostamista helpottivat haastattelurungon pääteemojen avuksi muodostetut tarkentavat kysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa esille nousevat kysymykset tiedon objektiivisuudesta ja totuudesta. Tämä johtuu siitä, että laadullisen tutkimuksen toteuttamiseen ei löydy yhtenäistä tutkimusperinnettä vaan laadullisen tutkimuksen toteuttamisessa voidaan käyttää hyvinkin erilaisia tapoja. Havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus ovat kvalitatiivisen tutkimuksen objektiivisuuden kannalta tärkeitä kysymyksiä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tulkitsee ja luo tietoa, johon vaikuttaa tutkijan omat taustatekijät, kuten sukupuoli, poliittinen asenne, uskonto sekä ikä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–136.) Luetettavuutta parantaa, jos tutkija selostaa tarkkaan tutkimuksen toteuttamisen vaiheet ja tämän tarkkuuden tulisi näkyä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimuksessa tulee ilmetä totuudenmukaisesti, minkälaisissa olosuhteissa aineisto on tuotettu, jolloin tutkijan tulee kuvata haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät sekä virhetulkinnat haastattelussa. Koska laadullisessa tutkimuksessa analyysin luokitteluiden tekeminen on keskeistä, tutkijan pitää kuvata luokittelun syntymisen alkujuuret ja luokittelujen perusteet. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Tämän tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi olen kuvannut huolellisesti tutkimuksen etenemisen vaiheet. Olen myös

perustellut tutkimuksen toteuttamiseen, erityisesti aineiston keruuseen ja tutkimushenkilöiden valintaan, liittyviä päätöksiäni. Pohdintaosiossa analysoin tarkemmin tutkimuksen luotettavuutta.

3 YMPÄRISTÖNÄ KOUVOLA

Kodikas, kiehtova ja kehittyvä. Näillä adjektiiveilla Kouvolan kaupunki kuvaa itseään. Kouvola on 86 926 asukkaan kaupunki (31.12.2013), joka sijaitsee Kymijoen varrella Kymenlaakson maakunnassa (kuva 1). Vuonna 2012 tehdyn mittauksen mukaan Kouvolan asukastiheys oli 34,7 asukas/km². Kaupunki on pinta-alaltaan 2 883 km², josta 2 558 km² on maata ja loput 325 km² vesistöä. Vuonna 2009 Kouvolan kaupunki kasvoi kuntaliitoksen myötä sekä pinta-alaltaan että väestöltään, jolloin Kouvolaan yhdistettiin Anjalankoski, Elimäki, Jaala, Kuusankoski ja Valkeala. Kouvola ympäröi kahdeksan eri kuntaa, Heinola, Mäntyharju, Savitaipale, Hamina, Kotka, Loviisa, Lapinjärvi ja Iitti. (Visit Kouvola 2013.) Kokonaispinta-alaltaan Kouvola on Suomen 22:nneksi suurin sekä väkiluvultaan 10:nneksi suurin kunta (Maanmittauslaitos 2015; Väestörekisterikeskus 2014).



KUVA 1. Kymenlaakson maakunta, joka osoittaa Kouvolan kattavan laajan alueen maakunnasta (KyAMK 2014).

Logistiselta sijainniltaan Kouvola toimii rautatieliikenteen risteysasemana sekä maantieliikenteen keskuksena valtateiden 6 (Koskenkylä-Kouvola-Lappeeranta-Joensuu-Kajaani), 15 (Kotka-Kouvola-Mikkeli) ja 12 (Rauma-Tampere-Lahti-Kouvola) risteyksessä. Kouvola kutsutaan osuvasti rautatiekaupungiksi, koska Kouvolaan pääsee rautateitse neljään eri suuntaan. Junalla pääsee Kotkaan, Mikkeliin ja sen kautta Pieksämäelle (Savon rata), Luumäelle, jonka kohdalla rata haarautuu Lappeenrannan kautta Joensuuhun (Karjalan rata) ja Vainikkalan raja-aseman kautta Venäjälle sekä Lahden kautta Helsinkiin ja Riihimäelle.

Etäisyys Kouvolaan Pietariin on 285 km. Kouvola on kaakkoisen sijaintinsa takia hyvin saavutettavissa Itä- ja Etelä-Suomesta katsottuna. Etäisyys Helsinkiin on 134 km, Lappeenrantaan 87 km, Lahteen 62 km sekä Tampereelle 188 km. (Visit Kouvola 2013.) Kouvolaan on viisi lentokenttää, Selänpää, Utti, Wredeby, Savero ja Ummeljoki (YLE 2011).

Kouvola kuuluu kaupunkimaisiin kuntiin Tilastokeskuksen kuntaryhmityksessä. Kaupunkimaiseksi kunnaksi luokitellaan kunta, jonka väestöstä vähintään 90 prosenttia asuu taajamissa tai kunnan suurin taajama on väkiluvultaan vähintään 15 000 (Tilastokeskus 2010a). Vaikka Kouvola luokitellaankin kaupunkimaiseksi kunnaksi, löytyy Kouvola kaupunginosien lisäksi laaja maaseutu ja virkeitä maaseutukyliä. Kouvolaalaisista noin 60 prosenttia asuu kaupunkirakenteisella alueella. Kouvola on jakautunut kuuteen suuralueeseen: Kouvola, Kuusankosken, Anjalankosken, Valkealan, Elimäen ja Jaalan suuralueeseen. Kaupunginosia löytyy yhteensä 63. Anjalankoskella, joka koostuu Anjalasta, Inkeröisestä, Myllykoskesta ja Keltakankaasta, on asukkaita n. 17 000. Elimäen kirkonkylästä ja Koriasta koostuvista Elimäessä on asukkaita n. 8 400. Jaalassa asukkaita on n. 2 000. Kuusankoski on n. 20 000 asukkaan asuinalue, joka käsittää Kuusankosken keskustan, Kunnanpellon, Pappilanpellon sekä Naukion. Valkealan asuinalueita ovat Kirkonseutu ja Niinistö-Jokela, joissa asuu n. 11 500 asukasta. Kuusankoski, Anjalankoski, Valkeala, Elimäki ja Jaala yhdistyivät Kouvolaan vuoden 2009 alussa. Tällä hetkellä Kouvolaan suuralueella on asukkaita n. 31 000. (Kouvola 2014a; Visit Kouvola 2013.)

3.1 Kouvolaan historia

Ensimmäiset merkinnät Kouvolaan kylästä ajoittuvat 1400-luvun puoliväliin. Perimätiedon mukaan Kouvola on saanut nimensä Kouvo-nimisestä uudisasukkaasta. ”Kouvo” on vanhaa suomen kieltä, joka tarkoittaa muun muassa karhua. (Kouvola 2014b.) Tämänhetkinen Kouvola on syntynyt kuuden eri kunnan ja kolmen kuntayhtymän yhdistymisen myötä vuoden 2009 alussa (Taskutieto 2011). Vaikka nykyisen Kouvolaan voidaan sanoa elävän kaupungiksi varhaislapsuutta, on Kouvolaan alueella pitkä historia takanaan. Kouvolaan tarkasteltaessa on pidettävä mielessä, että entisen Kouvolaan lisäksi siihen liitettyillä kunnilla on oma historia, joka tulee huomioida. Tämän lisäksi pitää huomioida koko Kymenlaakson historia, jolla on ollut vahva vaikutus myös koko Kouvolaan alueen kehittämiseen.

3.1.1 Kymenlaakson vaiheet

Varhaisimmat merkit Kymenlaakson ja Kouvolan asutuksesta löytyvät Kouvolan alueella sijaitsevasta Tillolankalliosta. Tillolankallio toimi leiripaikkana hylkeenpyytäjille 7 000–8 000 vuotta sitten. (Finnica Kymenlaakso 2014a.) Venäjän ja Ruotsin väliset sodat määrittivät Kymenlaaksoa 1700-luvun ajan. Kymenlaaksolla, erityisesti Kymijoella, oli strateginen sijainti, koska Kymijoki toimi monesti rajana sekä Kymenlaakson kautta kulki valtatie Pietariin. Kymenlaakso olikin vuorotellen Venäjän ja Ruotsin alaisuudessa ja välillä alue oli jaettu näiden valtioiden kesken. Tämän takia Kymenlaakson kaupunkeja vahvistettiin sotilaallisesti, niin Ruotsin kuin Venäjän toimesta. (Kouvola 2014b.) Vuonna 1743 solmitun Turun rauhan myötä raja Ruotsin ja Venäjän välillä asettui Kymijokeen ja se pysyi vuoteen 1809 asti, jolloin Suomesta tuli autonominen osa Venäjää (Finnica Kymenlaakso 2014b).

Kouvolan ja Kymenlaakson alueen kehityksen kaksi merkittävää tekijää olivat Pietarin radan rakentaminen ja alueen teollistuminen. Vielä nykyäänkin Kouvola on tunnettu rautatiestään ja rautatieläisistään, joiden lähtökohtana toimi oman aseman saaminen vuonna 1875. Vähitellen tästä karhun mukaan nimetystä asemakylästä alkoi muodostua risteysasema, minkälainen se tänä päivänä on. (Kouvola 2014b.)

Kymijoki toimi rajajoen ohessa merkittävänä tekijänä alueen teollistumisessa ja asuttamisessa. Ensimmäiset merkinnät joen käytöstä teollisuuden apuna osuvat 1730-luvulle, jolloin Verlankoskea hyödynnettiin sahapuun uitossa. Kymijoen merkitys teollisuudelle ja viljelylle huomattiin, minkä takia aloitettiin koskenperkaus uiton parantamiseksi ja viljelysmaan lisäämiseksi. (Finnica Kymenlaakso 2014b.)

3.1.2 Liitoskuntien kehitys ennen yhdistymistä

Kouvolaan yhdistyneillä alueilla on omanlaisensa kehityskaari, joka heijastuu myös tämän hetkiseen Kouvolaan. Alueen vanhimpia tunnettuja alueita on Elimäki, joka toimi jo vuonna 1452 itsenäisenä pitäjänä. Tästä ovat osoituksena Elimäen omia asioita koskevat käräjät, jotka toimivat oman nimismiehen johdolla. Vuonna 1863 Anjala erosi Elimäestä ja se toimi omana kuntanaan vuoteen 1975, jolloin muodostui Anjalankoski Anjalan ja Sippolan kuntien

yhdistymisen myötä. Sippola taas oli eronnut Vehkalahden kunnasta vuonna 1861. Anjalankoski sai kaupunkioikeudet vuoden 1977 alussa. (Kouvola 2014b.)

Jaala, Valkeala ja osa Kuusankoskea ovat aikaisemmin kuuluneet Iittiin. Maaseutuyhteisö Valkeala perustettiin vuonna 1631 Iitistä erottamisen myötä. Kouvola ja osa Kuusankoskea kuuluivat aikaisemmin Valkealaan, mikä toi tälle maaseutuyhteisölle erikoisen leiman Kouvolan rautateiden ja Kuusankosken teollisuuden myötä. Lopulta Kouvolasta ja Kuusankoskesta tuli itsenäisiä alueita, joihin vaikuttivat juuri teollisuus ja rautatieyhteydet. Kuten aikaisemmin todettu Kuusankoski perustettiin Iitin ja Valkealan osista vuonna 1921 ja siitä tuli kaupunki vuonna 1973. Kuusankoskelle tunnusmerkillinen tehdasteollisuus alkoi kehittyä vuonna 1872, jolloin se vielä asettui Iitin ja Valkealan rajalle. Vuonna 1872 Kuusankoskella kaksi eri yrittäjää aloitti paperitehtaiden rakentamisen ja vuonna 1893 ilmaantui tehdas Voikkaankoskelle kolmannen yrittäjän toimesta. Vuonna 1904 tehtaat yhdistettiin suuryhtiöksi, joka muodostaa vielä osan nykyään toimivasta UPM-Kymmene-konsernia. Iitin kunta koki teollisuusalueen aiheuttavan vain taloudellista rasitusta, minkä takia lokakuussa 1918 Iitin kunnanvaltuusto ehdotti Kuusankosken muuttamista itsenäiseksi kunnaksi. Päätös Kuusankosken itsenäistämisestä syntyi vuonna 1920. Jaala erosi omaksi kunnakseen vuonna 1879. (Kouvola 2014b.)

3.1.3 Vanhan Kouvolan kehitys ennen kuntaliitosta

Ensimmäiset merkinnät Kouvola nimisestä alueesta ajoittuvat 1400-luvun puoliväliin. Jo keskiajalla Kouvola oli merkittävä liikenteen risteyskohta, koska Kouvolan kautta kulki valtakunnallisesti merkittävä maantie Kouvolan kylän takametsän läpi. Samainen maantie halkoi nykyisen Kouvolan kaupungin keskustaa. Maantie tunnettiin nimellä Ylisen Viipurintie, jonka tarkoitus oli yhdistää 1400-luvulla Hämeen ja Viipurin linnat teitse. Haminaan rakennettiin maantie 1700-luvulla, jonka tarkoitus oli yhtyä Ylisen Viipurintiehen. (Kouvola 2014b.)

Vuonna 1867 Venäjän Keisari Aleksanteri II antoi käskyn rakentaa rautatie Pietariin. Silloisesta Kouvolan kylästä tuli Lahden piirin itäinen työasema. Rautatien lisäksi 1870-luku oli merkittävä Kouvolan alueelle, koska silloin alkoi muodostua teollisuutta Kymijoen ääreen. Tällöin Kymijoen varteen rakennettiin yhdeksän suurta höyrysahaa sekä puuhioke-,

selluloosa- ja paperiteollisuutta. Kouvolan asema valmistui vuonna 1875 silloisen asumattomana olevan Kouvolan kylän takamaalle. Kouvolan aseman merkitys alueelle kasvoi entisestään Kymitehtaan laajentuessa ensimmäiseksi paperitehtaaksi Suomessa. Savoon suuntaava rata valmistui vuonna 1889 ja rata Kotkaan 1890, joiden myötä Kouvola alkoi muodostua nykyisenlainen elinvoimainen rautatieläisyhdyskunta. (Kouvola 2014b.)

Ennen maailmansotaa venäläiset aloittivat ohjelman, jonka tarkoituksena oli rakentaa kasarmialueita kaakkoiseen ja eteläiseen Suomeen. Näin muodostuivat Kouvolan ja Korian varuskunnat. Vuosien 1911–1914 aikana rakennetun Kouvolan varuskunnan tarkoituksena oli suojata Suomen päärataa sekä maallemme tärkeää Kouvolan risteysasemaa. Suomen itsenäistyttyä Venäjältä Kouvolan ja Korian varuskunnat siirtyivät Suomen puolustusvoimille. Vuonna 1922 Kouvola erosi Valkealasta ja siitä tuli itsenäinen kunta ja vuoden kuluttua kauppala. (Kouvola 2014b.)

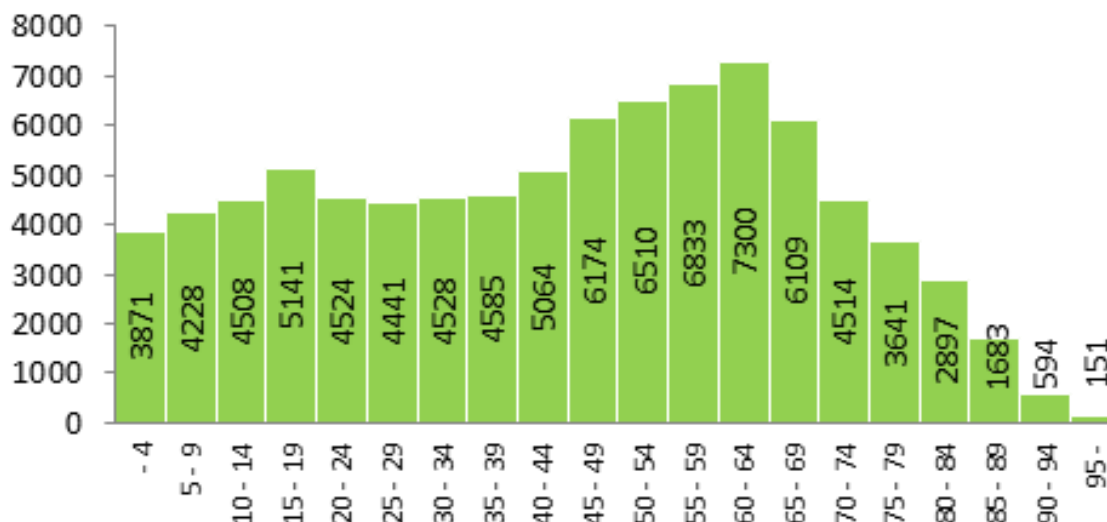
Jatkosodan päätyttyä Suomi joutui luovuttamaan osan Viipurin lääniä Venäjälle. Kymenlaakso oli osa tätä entistä lääniä. Vuonna 1945 Suomen puolelle jäänyt osa Viipurin lääniä ja osa Uudenmaan lääniä nimettiin Kymen lääniksi. Tämän uuden läänin pääkaupungiksi valittiin Kouvola vuonna 1948, pitkälti johtuen sen liikenteellisen merkityksen takia. Näin ollen lääninhallitus sekä valtion piirihallinto sijoitettiin Kouvolaan, minkä myötä paikkakunnalle saapui hyvin koulutettua väkeä. Tämä uusi väestö auttoi kehittämään Kouvolaan hallinnon ja kaupan keskuksen. (Kouvola 2014b.)

3.2 Kouvolan väestö

Kouvolaalaiset, tai paremminkin kymenlaaksolaiset, juontavat juurensa pääosin hämäläisistä, mutta heihin on sekoittunut myös savolaista, karjalalaista ja uusimaalaista verta. Karjalan kankaan läheisyys sekä aikaisemmin Viipurin lääniin kuulumisen antavat kymenlaaksolaisille murteen, jossa käytetään ”mie ja sie, min ja sin, myö ja työ” ilmaisuja, vaikkakin alue kuuluu osin hämäläisen murteen piiriin. (Kouvola 2014e.)

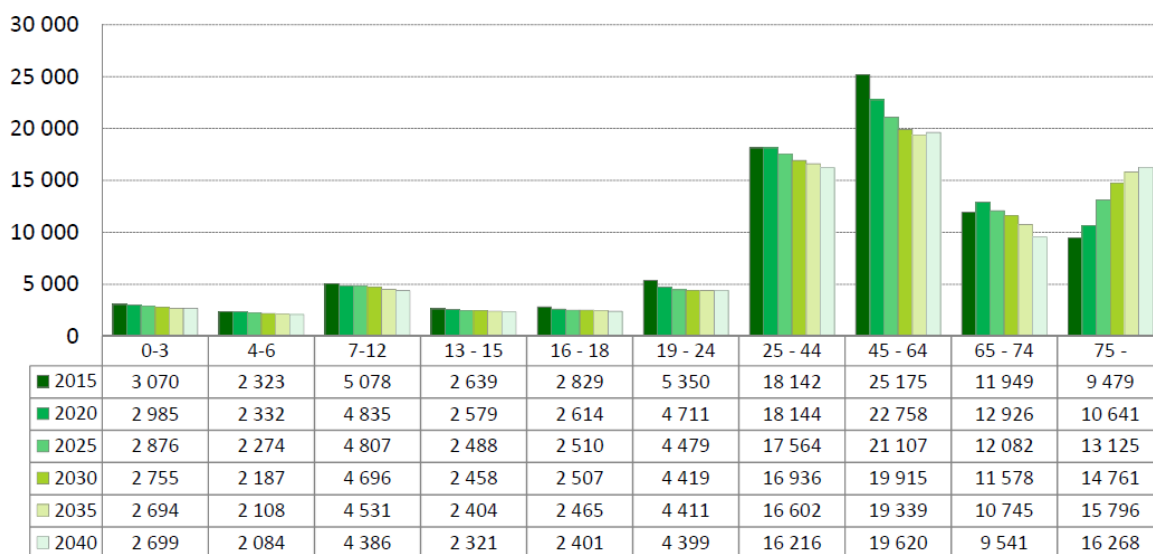
Vuoden 2013 loppuun mennessä Kouvolan asukasluvuksi mitattiin 86 926. Kouvolaalaisista suurin osa (62,4 %) on iältään 15–64-vuotiaita, kun taas alle 15-vuotiaita on 14,3 prosenttia väestöstä ja 65 vuotta täyttäneitä 23,3 prosenttia. Vuoden 2013 lopussa Kouvolaassa asui ikäryhmittäin eniten 60–64-vuotiaita (taulukko 2). (Tilastokeskus 2013.)

TAULUKKO 2. Kouvolaisten ikärakenne vuoteen 2013 mennessä. (Kouvola 2014e.)



Vuonna 2013 Kouvolaan koki muuttotappiota 332 henkilön edestä, kun taas koko maan osalta muuttovoitto/-tappio oli 0. Syntyvyys laski 256 hengellä. (Tilastokeskus 2013.) Muuttotappio ja syntyvyyden laskeminen näkyvät myös Kouvolaan väestöennusteessa, jossa on otettu huomioon eri ikäryhmät vuodesta 2015 vuoteen 2040 asti (taulukko 3). Kaikki ikäryhmät, lukuun ottamatta yli 70-vuotiaat, tulevat kutistumaan seuraavan 25 vuoden aikana. Suurimmat muutokset kohdistuvat 45–65-vuotiaiden ikäryhmään, joka ennustuksen mukaan tulee supistumaan yli 5 500 henkilöllä eli 22 prosenttia. Tässä tapauksessa pitää myös huomioida se, että kyseinen ikäryhmä on ikäskalan laajimmasta päästä (20 vuotta) eli se kattaa enemmän ihmisiä kuin esimerkiksi 7–12-vuotiaat tai 65–74-vuotiaat. Ikäryhmien väestöennusteessa huomio kiinnittyy myös ikäryhmien 25–44-vuotiaat ja yli 75-vuotiaiden ennustukseen vuodelle 2040. Näiden kahden ryhmän ennustetaan olevan saman kokoisia vuoteen 2040 mennessä. Ulkomaalaisten kansalaisten osuus oli 2,6 prosenttia väestöstä, joka on selvästi vähemmän kuin viereisen kaupungin Kotkan maahanmuuttajien 5,9 prosenttia. Vuoden 2014 alussa tehdyn mittauksen mukaan Kouvolaan asuu 2 260 ulkomaan kansalaista, joista 659 on venäläisiä, 388 virolaisia, 283 somalialaisia ja 107 thaimaalaisia. (Kouvola 2014d.)

TAULUKKO 3. Ikäryhmittäin tehty Kouvolan väestöennuste 2015–2040. (Kouvola 2014e.)



Vuoden 2013 lopussa Kouvolaassa oli 43 670 asuntokuntaa, joista 61,9 prosenttia oli rivi- tai pientaloja. Koko maan tasolla rivi- ja pientaloissa asuvien osuus on 54 prosenttia ja Lahdessa 28,6 prosenttia ja Kotkassa 43,9 prosenttia. Kouvolan vapaa-ajan asuntojen lukumäärä oli 31.12.2013 mennessä 7 729. (Tilastokeskus 2013.)

Kouvolaalaisista 15 vuotta täyttäneistä 66,5 prosenttia oli suorittanut vähintään keskiasteen tutkinnon vuoden 2012 loppuun mennessä. Ammatillisen opistoasteen tutkinnon, ammatillisen korkea-asteen tutkinnon, ammattikorkeakoulututkinnon, ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon sekä yliopistoissa alemman korkeakoulututkinnon, ylemmän korkeakoulututkinnon, lisensiaatin- ja tohtorintutkinnon suorittaneiden osuus 15 vuotta täyttäneistä oli 23,4 prosenttia. Kouvolan väestöstä vähintään keskiasteen tutkinnon sekä korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuudet väestöstä ovat pienemmät koko maahan verrattuna. Suomalaisista 15 vuotta täyttäneistä 68,5 prosenttia oli suorittanut vähintään keskiasteen tutkinnon sekä korkea-asteen tutkinnon oli suorittanut 28,7 prosenttia. (Tilastokeskus 2013.)

3.2.1 Kouvolan lapset ja nuoret

Kouvolaassa asui vuoden 2013 loppuun mennessä 17 748 alle 19-vuotiasta (taulukko 4). Kouvolaassa asuu enemmän pienituloisia lapsiperheitä (17,4 %) kuin muualla maassa (13,9

%). Vuonna 2007 nuorten työttömyys Kouvolassa oli 12 prosenttia, joka on korkeampi kuin koko maan keskiarvo. (LNHS 2010.)

Kouvolalaisnuorille vuonna 2008 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan, kouvolaisten 8. ja 9. luokkien oppilaiden antamat vastaukset olivat heikommät kuin koko maan 8. ja 9.luokkien oppilaiden. (LNHS 2010.)

TAULUKKO 4. Vuonna 2008 toteutettu kouluterveyskysely peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaille. (LNHS 2010).

	Kouvola	Koko maa
	% oppilaista	% oppilaista
Koulukiusatuksi joutuneet	9,12	8,34
Ei yhtään läheistä ystävää	11,4	9,78
Keskivaikea tai vaikea masentuneisuus	13,38	13
Tupakoi päivittäin	15,47	15,13
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	17,53	16,48
Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran kuukaudessa	5,4	6,17
Vanhemmuuden puutetta	23,46	22,24
Harrastaa liian vähän liikuntaa viikossa	54,38	51,73
Liikunnan harrastusta harvemmin kuin kerran viikossa	9,39	7,64
Päivittäin kaksi oiretta	19	18,45
Terveydentila keskinkertainen tai huono	17,89	16,92

Kouvolalaisista peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilasta 54,38 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa liian vähän viikon aikana, kun samanaikaisesti koko maan osalta näin vastasi 51,73 prosenttia oppilasta. Tämän lisäksi 9,4 prosenttia kouluterveyskyselyyn vastanneista kouvolaista nuorista vastasi harrastavansa liikuntaa harvemmin, kuin kerran viikossa. Koko maan osalta vastausprosentti oli 7,6 prosenttia. Yleisesti ottaen kouvolaisten 8. ja 9. luokkien oppilaat kokivat oman terveyden tilansa joko keskinkertaisemmaksi tai huonommaksi kuin muut samanikäiset suomalaiset oppilaat. (LNHS 2010.) Tulosten perusteella onkin syytä miettiä, arvioivatko kouvolaisten peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaat oman terveydentilansa ja liikkumisensa alakanttiin vai kuvastaako kouluterveyskyselyn tulokset todellisuutta? Liikunnan harrastamista on vaikeaa arvioida, koska liikunnan harrastaminen koetaan monesti tarkoittavan vain organisoidun liikunnan harrastamista, esimerkiksi urheiluseuran jalkapalloharjoituksiin osallistumista.

Huolestuttavana voidaan pitää sitä, että kouvolaisten nuoret kokivat puutteita vanhemmuudessa ja läheisten ystävien määrässä. Vanhemmuuden puutteella tarkoitetaan

muun muassa sitä, että vanhemmat eivät tunne oppilaan ystäviä, eivätkä tiedä, missä lapset viettävät viikonloppuillaan, oppilas ei pysty keskustelemaan vanhempiensa kanssa asioista eikä oppilas saa kotoa apua kouluvaikeuksiin (Kouvola 2014c). Voidaan pitää huolestuttavana, ettei kouvoolalaisilla 8. ja 9. luokkalaisilla ole kouluterveyskyselyn perusteella vanhempien ja ystävien muodostamaa turvaverkkoa, johon turvautua elämän vaikeina hetkinä. Välittävän kodin puute lapsen ja nuoren kasvuvaiheessa voi johtaa tulevaisuudessa erilaisiin ongelmiin.

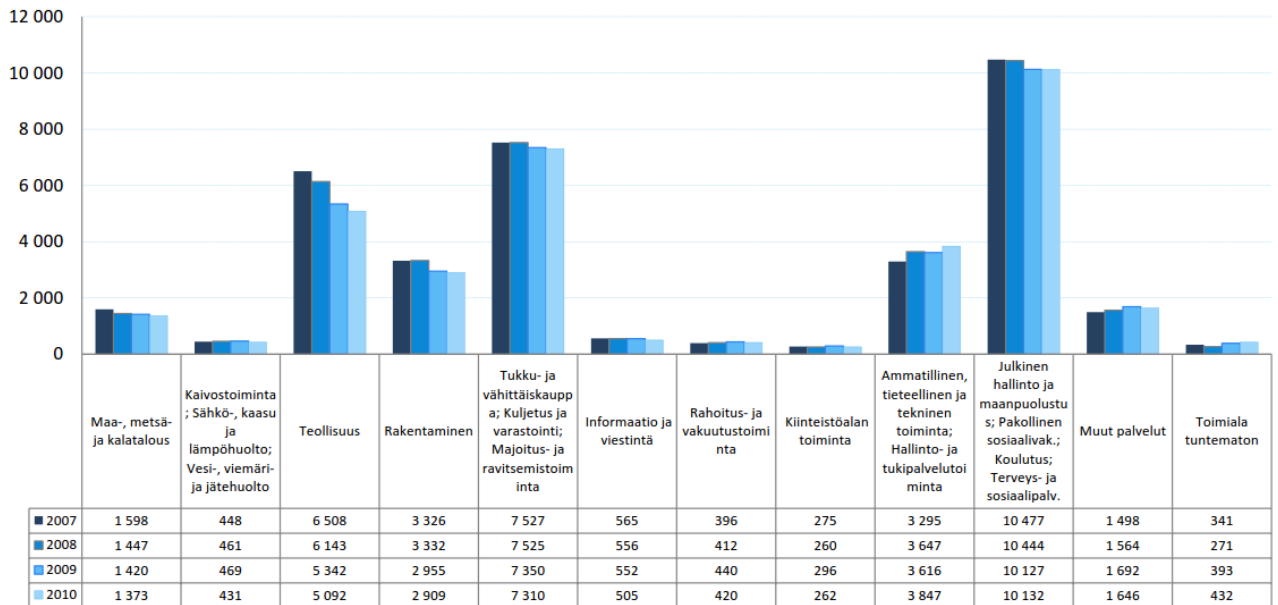
3.3 Elinkeinorakenne ja työllisyys

Kouvolan alue tunnetaan sen vahvasta ja perinteikkästä paperiteollisuudesta, rautateistä ja logistiikasta sekä Suomen suurimpana varuskuntakaupunkina. Nämä näkyvät myös alueen asukkaiden työllisyydessä, koska kyseiset organisaatiot ovat alueen suurimpia työllistäjiä. Vuoden 2013 loppua kohti Kouvolan työpaikkarakenne oli jakautunut seuraavasti: maatalous 4,3 prosenttia, teollisuus 28,9 prosenttia ja palvelut 65,9 prosenttia. (Visit Kouvola 2013.)

Vuoden 2011 lopussa Kouvolassa laskettiin työpaikkojen lukumääräksi 34 211, joista yritysrajoja oli 5 016. Kouvoolalaisista, jotka olivat iältään 18–74-vuotiaita, kävi töissä 55,2 prosenttia, kun samalla koko maan työllisten osuus oli 60,1 prosenttia. Kouvolan työttömyysaste vuoden 2012 lopussa oli 13,4 prosenttia ja koko maan taas 10,7 prosenttia. Kuntaliitoksen jälkeen 86 prosenttia kouvoolalaisista työskentelee asuinkunnassaan, mikä on huomattavasti enemmän kuin koko Suomen keskiarvo (67 %). Tämä selittyy Kouvolan alueen kuntaliitoksella, jonka myötä liikkuminen työn takia kuntien välillä on vähentynyt (Myrskylä 2012, 32). Vuoden 2012 lopussa Kouvolan väestöstä eläkkeellä oli 29,7 prosenttia, joka on yli 5 prosenttia enemmän kuin koko maassa keskimäärin. (Tilastokeskus 2013.)

Kouvolan eniten työllistäviä toimialoja ovat julkinen hallinto ja maanpuolustus, pakollinen sosiaalivakuutus, koulutus, terveys- ja sosiaalipalvelut; tukku- ja vähittäiskauppa, kuljetus ja varastointi, majoitus- ja ravitsemustoiminta; sekä teollisuus. (Kuvio 1) Kouvolan alueen suurimpia teollisuusalan työnantajia ovat UPM-Kymmene Oyj ja Stora Enso Oyj (Visit Kouvola 2013). Tilastokeskuksen (2010b) tekemässä selvityksessä kymenlaaksolaisten miesten suurin ammattiryhmä oli prosessityöntekijät, jotka valmistavat niin sahatavaraa kuin myös paperia ja kartonkia. Kouvoolalainen paperiteollisuus koki kovan kolauksen vuonna

2006, jolloin Voikkaan paperitehdas päätettiin sulkea. Voikkaan paperitehtaan kuihtumista ja symboloi suomalaisen paperiteollisuuden alasajoa ja paperiteollisuuden kultakauden loppumista. (Suomen kuvalehti 2015.)



KUVIO 1. Kouvolan työpaikat, jotka on ryhmitelty toimialan perusteella, ajalta 2007-2010. (Kouvola 2014e.)

Tukku- ja vähittäiskauppa, kuljetus ja varastointi, majoitus- ja ravitsemustoiminta on toimialana toiseksi eniten työllistävä Kouvola ja sen alaisuuteen kuuluvat muun muassa rautateiden tavaraliikenne, vesiliikenne ja majoitus. VR-Yhtiöt työllisti vuoden 2012 alussa 730 työntekijää, ollen Kouvola viidenneksi suurin työnantaja (Visit Kouvola 2013). Kouvola on työpajkoja toimialan perusteella eniten julkisen hallinnon puolella, johon kuuluu muun muassa erilaisia julkishallinnon organisaatioiden toiminta, lainsäädäntä, verotus, maanpuolustus ja yleinen hallinto. Helmikuussa 2012 Kouvola kaupunki työllisti 6 640 työntekijää, joka teki siitä suurimman työnantajan Kouvola. Toiseksi suurimmaksi työnantajaksi kiri Puolustusvoimat, 1 260 työntekijällä. Kouvola on Suomen suurin varuskuntakaupunki, jonne on sijoitettu Karjalan Prikaati ja Utin Jääkärirykmentti sekä Itä-Suomen Sotilasläänin esikunta ja Huoltorykmentin esikunta. Joka vuosi Kouvolaan tulee noin 4 000 varusmiestä ja Kouvola varuskunnan määrärahat liikkuvat noin 94 miljoonan euron tienoilla. (Visit Kouvola 2013.)

Kouvola kaupunginvaltuusto koostuu 59 kaupunginvaltuutetusta. Vuoden 2012 kunnallisvaaleissa kaupunginvaltuutettujen paikat jakautuivat seuraavasti: KOK 12, SDP 14,

PS 11, KESK 9, VIHR 2, VAS 2 ja KD 4. Vaikka SDP osoittautui äänimäärältään Kouvolan suurimmaksi puolueeksi, se kärsi vaalitappion muiden puolueiden tapaan Perussuomalaisille, jotka saivat kunnallisvaaleissa kuusi uutta paikkaa valtuustoon. Perussuomalaiset olivat vaalivoittajia myös vuoden 2015 eduskuntavaaleissa, sillä puolue onnistui kasvattamaan suosionsa Kouvolassa 28,9 prosenttiin. Keskusta onnistui saavuttamaan Kouvolassa 21,9 prosenttia äänistä vuoden 2015 eduskuntavaaleissa. Näiden eduskuntavaalien myötä entinen paperimies Kuusankoskelta, Jari Lindström (PS), sai Juha Sipilän hallituksen oikeus- ja työministerin salkun. Sauli Niinistöä äänesti vuoden 2012 presidenttivaalien ensimmäisellä kierroksella 41,3 prosenttia kouvolaalaisista. Toisella kierroksella 66,3 prosenttia kouvolaalaisista asettui nykyisen presidentin, Sauli Niinistön taakse. (Vaalit 2015.)

3.4 Liikunta ja urheilu Kouvolassa

Etsiessäni tietoa Kouvolasta huomasin, että Kouvola noteerattiin useassa eri lähteessä urheilukaupungiksi. Kouvolassa on yhteensä 353 liikuntapaikkaa. Ulkoliikuntapaikkoja on 243 ja sisäliikuntatiloja 110. Liikuntapaikoista vajaa kolmas on yksityisessä omistuksessa ja loput ovat kaupungin omistamia liikuntapaikkoja. (Kouvolan kaupunki 2011, 6.) Kouvolassa on kahdeksan urheilukeskusta, neljä jäähallia, viisi uimahallia, useita ampumaratoja, kaksi urheiluilmailualueita ja neljä moottoriurheilualueita, minkä perusteella voi todeta Kouvolan olevan urheilukaupunki. Tämän lisäksi Kouvolasta löytyy useita muita liikunnalle ja urheilulle tarkoitettuja paikkoja, kuten koulujen liikuntasalit, pallo- ja yleisurheilukenttiä ja lähiliikuntapaikkoja. Kouvolan läpi virtaava Kymijoki tarjoaa mahdollisuuden kalastukselle ja muulle luotoliikunnalle, kuten melonnalle. (Visit Kouvola 2013). Kouvolan kaupunki ylläpitää yhteensä noin 360 km pituista kuntoreitti- ja hiihtolatuverkostosta, josta 110 km on valaistu (Kouvolan kaupunki 2011, 6).

Kouvolaalaisia liikuttaa noin 130 erilaista liikuntajärjestöä, joista 110 saa vuosittain kaupungilta avustusta toimintaansa. Avustusten yhteismäärä oli vuonna 2011 320 000 euroa. Vuoden 2011 aikana järjestöt sijoittivat liikuntaan omia määrärahojaan noin 7,6 miljoonaa euroa, muun muassa työllistämistarkoituksiin. Selvityksen mukaan rahallista avustusta saaneilla järjestöillä on yhteensä 28 000 jäsentä ja liikuntajärjestöjen palkkalistoilla on yhteensä noin 70 henkilöä. Liikuntajärjestöjen toimintaa autoivat myös useat vapaaehtoiset työntekijät. (Kouvolan kaupunki 2011, 3.)

Vuoden 2009 kuntaliitos vaikutti myös Kouvolan alueen urheilu- ja liikuntaseuroihin. Yhdistymisen myötä useiden pienten ja perinteisten urheilu- ja liikuntaseurojen kotipaikkakunnaksi tuli Kouvola ja samalla seurojen määrä lisääntyi alueella. Kymenlaakson Liikunta ry:n (2014) jäsenlistalla on seuroja, joiden toiminta on keskittynyt pienelle alueelle, kuten Voikkaan Viesti ja Verlan Kiri. Osa seuroista on yleisseuroja, jotka tarjoavat jäsenilleen useita eri lajeja, kuten Myllykosken Latu ry. ja Valkealan Kajo. Monet näistä kyseisistä seuroista on perustettu Suomen itsenäistymisen aikoihin tai jopa 1910-luvulla. (KymLi ry. 2014.) Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että Kouvolaan yhdistyneet alueet, Anjalankoski, Elimäki, Jaala, Kuusankoski ja Valkeala, ovat olleet aktiivisia alueita, joissa yhteisöllisyyttä on pidetty yllä urheilu- ja liikuntaseurojen avulla. Tämän lisäksi Kouvolaan löytyy yhteen lajiin erikoistuneita seuroja, kuten koripalloseura Kouvot ja ratsastukseen keskittynyt Kouvolaan ratsastajat (KymLi ry. 2014). Liikuntamahdollisuuksien lisäksi Kouvolaan löytyy kansallisella tasolla pelaavia urheilujoukkueita. Tunnettuja urheiluseuroja ovat Korisliigaa pelaava Kouvot, Liigaan kaudeksi 2016–2017 noussut jääkiekkjoukkue KooKoo, Superpesis-tasolla edustava Kouvolaan Pallonlyöjät (KPL) ja Vaahteraliigassa amerikkalaista jalkapalloa pelaava Indians. (Visit Kouvola 2013). Kymenlaakson jalkapallopereinteitä edustava Myllykosken Pallo (MyPa) menetti Veikkausliigan liigalisenssinsä kaudelle 2015 talousvaikeuksien takia eikä se ottanut vastaan tarjottuja sarjapaikkoja jalkapallon ykkös- tai kakkosdivisioonaan.

Keväällä 2010 toteutetun liikunnan harrastuneisuuskysely mukaan yli 15-vuotiaiden kouvolaalaisten suosituin liikuntamuoto oli ympärivuoden harrastettu sauvakävely. Tämän lisäksi kesällä kouvolaalaiset suosivat pyöräilyä, uinti/vesijuoksua ja kuntosalilla käyntiä. Talvella kouvolaalaisia liikutti sauvakävelyn lisäksi hiihto ja kuntosali/voimistelu/jumppa. Kyselyyn osallistuneista 57,4 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Yksittäinen liikunta-kerta kesti vastanneilla yli 30 minuuttia. Liikuntaolosuhteiden parantamiseksi toivottiin kuntopolkujen, asfalttien, latujen, valaistuksen, luistinratojen, uimarantojen ja kuntosalien parempaa kunnossapitoa. Lisäksi haluttiin kehittää varausjärjestelmää. Syrjäkylät ja reuna-alueet tulisi huomioida paremmin esimerkiksi järjestämällä kuljetuksia liikuntapaikoille. (Kouvolan kaupunki 2011, 15.) Eläkeläiset ja työttömät osallistuivat kaikkein aktiivisimmin kaupungin liikuntaryhmiin. Vuosien 2011–2013 aikana eläkeläisten ja työttömien määrä liikkui 3 400–3 500 kävijän tienoilla. Ero muihin käyttäjäryhmiin on selvä, koska seuraavaksi aktiivisimman ryhmän, erityisliikkujien kävijämäärä on parhaimmillaan ollut noin 1 400. Gallupin perusteella

kouvolalaiset suosivat uimahalleja kuntosalien sijaan. Vuosien 2011–2013 uimahallin kävijämäärät ovat olleet 330 000–325 000, kun taas kuntosalien kävijämäärät ovat jääneet alle 50 000. (Kouvola 2014c.)

Toisin kuin aikuisten kohdalla, kouvolaisten lasten ja nuorten liikuntatutkimuksia ei ole tehty. On kuitenkin arveltu, että kouvolaisten lasten ja nuorten harrastukset noudattelevat valtakunnallista linjaa, kuten aikuisetkin. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat eniten jalkapalloa, jonka katsotaan olevan myös kouvolaisten lasten ja nuorten eniten harrastama laji. Kouvolan suurimmissa jalkapalloseuroissa (Sudet, Kumu Junior Team, Kajo, MyPa, Purha) harrastaa seurojen ilmoitusten mukaan yhteensä 1 400 junioria. Yhteensä jalkapalloa harrastavia nuoria arvioidaan olevan 2000–3000, koska suurten seurojen lisäksi nuoret harrastavat jalkapalloa myös pienemmissä urheiluseuroissa ja muissa vapaissa ryhmissä. Suurten harrastajamäärien takia Kouvolan kaupunki on panostanut jalkapallo-olosuhteiden kehittämiseen. (Kouvola 2014c.) Kouvolalaiset toivovat ei-kilpailuhenkisen liikuntatoiminnan lisäämistä. Haasteeksi koettiin myös urheiluseurojen vaatima seuratoimintaan sitoutuminen. (Mässäli ym. 2010.)

Palveluiden toimivuuden arvioinnin perusteella Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut ovat pystyneet huomioimaan kaiken ikäiset lapset ja nuoret tarjoamalla lukuisia liikuntapalveluita. Liikuntapalveluiden heikkoudeksi nähtiin alueellisten erojen lisäksi, ettei tarjolla ole harrastetoimintaa, etenkin joukkuelajeissa. Kouvolan järjestötoiminta saa kiitosta kaupungilta, sillä kaupungissa toimii monia erityyppisiä järjestöjä, joiden toimintaan lapset ja nuoret pystyvät osallistumaan. Järjestötoiminnan ongelmaksi nousi toiminnan vastuuhenkilöiden puute sekä toiminnan lyhytjänteisyys. (LNHS 2010.)

Kouvolan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman neljässä erilaisessa päämäärässä näkyy liikunta. Kaupungin päämääränä on vahvistaa lasten ja nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteita, muun muassa antamalla lapsille ja nuorille mahdollisuuksia vaikuttaa elinympäristöön ja heidän käyttämiinsä palveluihin. Liikuntapalveluilla on oma rooli turvallisten kasvuolosuhteiden luomisessa, joka on kolmas kaupungin asettama päämäärä. Uuden Kouvolan suuren koon takia voidaan olettaa kouvolaisten olevan alueellisesti eriarvoisessa asemassa. Kaupunki pyrkii toiminnallaan varmistamaan lähipalveluiden saatavuuden kaikille asukkaille riippumatta heidän asuinpaikastaan. Liikuntapalveluiden tehtävä onkin tarjota lapsille ja nuorille sellaisia liikuntapalveluita, joiden osallistumiskynnys on mahdollisemman matala. Tämän lisäksi seurakunnat ja erilaiset

kulttuuri-, harrastamis- ja liikuntatoimintaan erikoistuneet järjestöt tarjoavat myös turvallisia lähipalveluita lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Lasten ja nuorten kehitysympäristöjen turvallisuudesta ja terveellisyydestä vastaa muun muassa tilaliikelaitos. Sen vastuulla ovat lähiliikuntapaikat sekä koulujen ja päiväkotien pihojen kunnossapito. Tilaliikelaitoksen tarkoitus on suunnitella yhdessä käyttäjien kanssa näitä alueita. (LNHS 2010.)

3.5 Kouvola ja jalkapalloilun harrastaminen

Kouvolan kaupunki arvioi jalkapallon pelaamisen olevan kouvolaisten lasten ja nuorten eniten harrastama laji. Jalkapallon harrastajia löytyy myös aikuisista. Kouvolan alueen ehdottomia jalkapallon lippulaivoja on Myllykosken Pallo -47 eli MyPa, joka perustettiin vuonna 1947. Paikallinen paperitehdas perusti MyPa:n, koska se näki jalkapalloilun keinona yhdistää sodan riepottelemaa alueen väestöä. (MyPa -47 2014.) Ensimmäinen merkintä organisoituneesta kouvolaalaisesta jalkapalloilusta on vuodelta 1933, jolloin Myllykosken Pallo-Veikoissa alettiin pelata jalkapalloa. Jalkapallosta muotoutui kaupunkilaisten peli, jota pelattiin erityisesti Etelä-Suomessa ja rannikkoseudulla, kuten Kymenlaaksossa. (Kortelainen 2007, 72,74; Joutsu 2014.)

Jalkapallolla on vahva asema suomalaisilla teollisuuspaikkakunnilla, erityisesti metsäteollisuuspaikkakunnilla, kuten Valkeakoski, Jämsänkoski, Mänttä, Eura ja Anjalankoski (Myllykoski). Nämä paikkakunnat mielletään vahvoiksi metsäteollisuuspaikkakunniksi, joissa tehtaot tukivat jalkapalloilua. (Kortelainen 2007,74.) Suomalaisten tehtailijoiden kiinnostus jalkapalloilua kohtaan juontaa juurensa 1920-luvulle, jolloin tehtailijat alkoivat kiinnittää huomiota työntekijöidensä hyvinvointiin. Tehtaot takasivatkin työntekijöilleen sosiaaliturvan, asuntoja, terveydenhuollon, työturvallisuustoimintaa ja koulutusta. Tehtailijat kokivat olevansa vastuussa työntekijöistään, mutta samalla he odottivat työntekijöiltään kuuliaisuutta. Edellä mainittujen toimintojen tavoitteena oli sitouttaa tehtaon työntekijät pysyvästi osaksi teollisuusyritystä. Taustalla leijui vielä kommunismin pelko, erityisesti kommunisti-työntekijöiden työskentely yrityksissä huolestutti puunjalostusteollisuuden työnantajaliittoa. Tämä ilmenee vuonna 1930 puunjalostusteollisuuden työnantajaliiton lähettämässä kiertokirjeessä, joka painotti tehtaita ”pysyvän, lojaalin ja kunnollisen työntekijäkunnan luomiseen” eli puhdistamaan työmaat kommunisteista. (Karisto, Takala & Haapola 1997, 162–163; Kettunen 2002, 288, 293.)

Tehdasurheilun tavoitteena oli tarjota kaikille tehtaan toimipiirissä työskenteleville työntekijöille toimintaa, joka oli sosiaalisesti eheyttävää, vapaa-aikaa stimuloivaa sekä edisti fyysistä kuntoa ja terveyttä (Eloranta 1948, 135). Jokainen tehdas oli itse vastuussa omasta liikuntatoiminnastaan, mikä takia toimintaa järjestettiin ja hoidettiin monella eri tavalla. Tehtaat joutuivat sopeutumaan oman paikkakuntansa olosuhteisiin, mikä myös vaikutti tehtaiden liikuntamuotojen valintaan. Tehtaat toimivat pitkälti yhteistyössä paikkakuntansa urheilu- ja nuorisotyöjärjestöjen kanssa. Liikuntamuodon valinnassa tuli huomioida ammatista johtuva fyysinen ja psyykinen rasitus sekä vapaa-ajan määrä ja laatu. Tämä varmasti selittää sitä, miksi jalkapallosta muotoutui paperiteollisuudesta tunnetun Myllykosken tehtaan liikuntamuoto. Jalkapallon, joka toimi yhtenä tehtaiden kesälajeista, nähtiin vaativan kohtalaista voimankulutusta. Laji ei vaadi suurten lihasryhmien jatkuvaa käyttöä ja juoksunomaista liikehdintää on kohtalaisesti. Tämän lisäksi lajin koettiin innostavan jatkamaan pelaamista pitkään ja sen avulla pystyttiin liikuttamaan tehokkaasti laajoja massoja. Muita tehtaan lajivalikoimaan vaikuttavia tekijöitä olivat matalat kustannukset, lajin sopivuus kummallekin sukupuolelle sekä aloittamisen helppous, jonka takia ei ollut pelkoa naurunalaiseksi joutumisesta. (Eloranta 1948, 135–144.) Maaseutumaisilla teollisuuspaikkakunnilla, kuten Myllykoskella, tehtaat huolehtivat monesti liikuntatoiminnan harjoituspaikkojen rakentamisesta ja huollosta (Eloranta 1948, 153). Tämä saattoi antaa tehtaille valinnan vapauksia lajivalikoiman ja harrastamisolojen suhteen.

Tällä hetkellä Kouvolasta löytyy 17 jalkapallon harrastamiseen soveltuvaa kenttää, joiden ylläpidosta vastaa Kouvolan kaupunki. Näistä neljä on isoja ja viisi on pieniä tekonurmikenttiä. Kenttien käyttö harjoituksia ja otteluita varten on maksutonta alle 18-vuotiaille, poikkeuksena tekonurmen käyttö lämmityskaudella. Myös turnaukset, joiden osallistujat koostuvat junioreista, saavat käyttää liikuntapaikkoja maksutta. (Kouvolan kaupunki 2014.) Kouvolan kaupunki on kehittänyt jalkapallo-olosuhteita muun muassa lisäämällä jalkapalloiluun ympärivuotiseen harrastamiseen soveltuvia kenttiä eri puolille kaupunkia, lajin suurien harrastajamäärien johdosta. Vuosien 2001–2012 aikana kaupungin liikuntapalvelut investoi Savimäen jalkapallokenttään 270 000 €, Kuusankosken urheilupuiston hiekkatekonurmeen 100 000 € sekä Lehtomäen urheilupuiston, jossa sijaitsee yksi jalkapallokenttä, sosiaalitulojen laajennukseen 150 000 €. (Kouvolan kaupunki 2011.)

3.5.1 Sudet ry:n historiaa

Heikki Sompin (2012) kirjoittama historiikki Susien tarina käsittelee 100-vuotiaan Sudet ry:n historiaa. Sudet ry on Viipurissa 13.12.1912 perustettu urheiluseura, jonka lajeja olivat jää- ja jalkapallo. Urheiluseura aloitti toimintansa alun perin Wiipurin Bandy- ja Jalkapalloseura (jäljempänä WBS) nimen alla, mutta nimi muuttui Wiipurin Susiksi vuonna 1924. Silloinen Viipurin kaupunki oli yksi Suomen suurimmista kaupungeista, joka tunnettiin myös vilkkaasta urheiluelämästään. Varsinkin erilaiset palloilulajit olivat suosittuja ja erityisesti talvella pelattava jääpallo ja kesällä pelattava jalkapallo olivat viipurilaisen urheilukansan suosiossa. WBS:n alkuperäisenä toimintaideana oli koota eri seurojen valitut jääpalloilijat yhteen joukkueeseen, kun taas jalkapallon pelaamista sai jatkaa entisissä seuroissa. Jalkapallotoiminta alkoi jääpallotoimintaa hitaammin Susissa. Susien jalkapallotoiminta nosti tasoaan 1930-luvulla, jolloin se alkoi saavuttaa menestystä kansallisessa mestaruussarjassa. (Somppi 2012, 51–52.)

Talvisodan syttyessä myös Sudet joutuivat lähtemään evakkoon Karjalasta. Viipurilaisia evakkoja ja Susien pelaajia asetui erityisesti Helsinkiin, jossa alettiin järjestää pelejä talvisodan päätyttyä keväällä 1940. Vuonna 1943 alettiin keskustella Viipurin saamisesta jälleen osaksi Suomea, minkä myötä monet viipurilaiset palasivat takaisin kotikaupunkiinsa. Kesän 1944 rintamatapahtumien takia viipurilaiset joutuivat lähtemään toisen kerran evakkoon, minkä jälkeen Viipuriin ei ollut enää paluuta. Sudet päätyivät taas asettumaan Helsinkiin. (Somppi 2012, 58–60.) Vuonna 1950 seura muuttaa nimensä Wiipurin Susista pelkäksi Sudet ry:ksi, koska seura tunnettiin yleisesti nimellä Sudet (Somppi 2012, 45).

Susien jatkosodan jälkeinen muutto Helsinkiin ei sujunut ilman haasteita. Seura ei noussut jääpallossa toivotunlaiseksi suurseuraksi, kuten Viipurissa. Jalkapallossa seuran tilanne oli samankaltainen kuin jääpallossa. Sudet joutuivat taistelemaan pelaajista yhtä aikaan HIFK:n, HPS:n ja HJK:n kanssa, joilla suurten seurojen tapaan oli enemmän rahaa käytettävissään. Susien toiminta Helsingissä ajautui mahdottomaan tilanteeseen, jonka takia seura muutti Kouvolaan vuonna 1961. (Somppi 2012, 62.) Kouvolaan oli asettautunut monia karjalaisia liikemiehiä, jotka olivat mukana siirtämässä vanhan kotiseutunsa urheiluseuraa uuteen kotipaikkakuntaansa (Somppi 2012, 8).

Naisjalkapalloilu aloitti toimintansa Kouvolassa 1980-luvulla (Somppi 2012, 122). Samalla vuosikymmenellä Sudet juhli Kouvolassa 75-vuotiaasta historiaansa. Kouvolan Sanomat

juhlisti 75-vuotiaasta urheiluseuravanhusta kirjoittamalla juhlallisuuksista otsikolla: Susien voima nuorissa. Kirjoituksessa korostettiin, että Sudet yhdistävät toiminnassaan jalkapallon ja sen kautta ansiokkaan nuorisotyön. Silloinen seuran puheenjohtaja toivoi, että Sudet jatkaisivat seuran kehittämistä nuorten hyväksi. (Somppi 2012, 106–108.) Susien toiminta hiljeni vuonna 1991, jolloin seura ajautui taloudellisiin vaikeuksiin. Seuran toiminta ajettiin alas ja Susien edustusjoukkue lopetettiin (Somppi 2012, 113). Susien toiminta aktivoitui taas vuonna 2001, jolloin seuran ohjelmaan otettiin jalkapallon lisäksi salibandy. Susien kymmenen vuoden hiljaiselon aikana jalkapallon harrastaminen oli ollut mahdollista FC Kouvolan riveissä. (Somppi 2012, 118.) Viime vuosina Sudet on saanut kiitosta toiminnastaan Suomen Palloliitolta, koska Sudet on toiminut suunnitelmallisesti seuran toiminnan rakentamisen hyväksi. (Somppi 2012, 127.)

3.5.2 Susien jalkapallojaoston toiminta

Susien toiminta-ajatuksena on mahdollistaa kaikille jalkapallon harrastajille pelaaminen kilpa- ja harrastetasoilla Kouvolan alueella. Toiminnan tavoite on kehittää jalkapallosta Kouvolan alueen ykköslaji. Joukkuetoimintaa tukevat kasvatus- ja valmennuslinjat on kirjattu seuran laatukäsikirjaan ja valmennuslinjaukseen. Jalkapallojaoston hallinto-, viestintä- ja tapahtumayksiköt huolehtivat jalkapallon harrastustoiminnan mahdollistamisesta kun taas perustoiminta, eli jalkapallon pelaaminen ja harrastaminen, tapahtuu *vauhti-*, *keski-* ja *sunnuntaikaistalla*. *Vauhtikaistan* toiminta on keskittynyt kilpaurheilulliseen puoleen jalkapallossa. *Keskikaistalla* on yhteensä kymmenen juniorijoukkuetta, joista neljä on tyttöjoukkueita ja kuusi poikajoukkuetta. (Sudet ry 2013.) Toiminnassa otetaan myös huomioon Nuoren Suomen Sinettiseuraa koskevat ohjeistukset.

Sunnuntaikaistalla toteutetaan seuran harrastetoimintaa, johon kuuluvat kerhotoiminta ja harrasteryhmätoiminta. Kerhotoimintaan lukeutuvat pallokerhot ja pallokoulu sekä koulujen ja päiväkotien kanssa toteutettavat vierailut, joissa Sudet kiertävät eri kouluja ja päiväkoteja yrittäen saada mahdollisimman monet lapset osallistumaan Susien toimintaan. Harrasteryhmätoimintaan kuuluu viisi erilaista jalkapalloryhmää, joista FC Hukat ja Fc Arosudet/KKI ovat suunnattuja pelaajien vanhemmille. Harrasteryhmätoiminta halutaan jalkauttaa pysyvästi osaksi seurantoimintaa, ja kehitetään niin, että se vastaisi mahdollisemman hyvin harrastajien toiveita. Sunnuntaikaistan toiminnan onnistumisesta huolehtivat harrastusjoukkuevastaava ja kerhotoimintavastaava. Harrastusjoukkuevastaavan

toimenkuvaan kuuluu taustahenkilöiden aktivointi, joukkueiden toiminnan tuki, toiminnan markkinointi, pelaajien aktivointi, harrastustoiminnan arvostuksen nosto ja uusien toimintamuotojen kehittäminen. Kerhotoimintavastaava tekee mm. yhteistyötä koulujen ja päiväkotien kanssa, suunnittelee ja markkinoi toimintaa, organisoii ja toteuttaa kerhotoimintaa sekä ohjaa pelaajia joukkueisiin tai muodostaa uusia joukkueita. (Sudet ry 2013.)

3.6 Kouvolan alueen tulevaisuuden näkymät

Kouvolan aluetta ovat ravistelleet suuret muutokset, joista yksi suurimmista on vuonna 2009 tapahtunut kuntaliitos. Vanhaan Kouvolaan liitetyillä kunnilla oli vahva oma kuntalentiteettinsä. Onkin mielenkiintoista nähdä miten uusi Kouvola pystyy yhdistämään usean vahvan kunnan toimintatavat yhdeksi yhtenäiseksi toimintatavaksi, jota koko kaupunki noudattaa. Yhtenäisen toimintatavan puuttuminen on ilmennyt ainakin liikuntahallinnossa, jossa on sovellettu vanhojen kuntien toimintatapoja (Mässeli ym. 2010). Tämä ongelma näkyy varmasti myös muissakin kaupungin hallintoyksiköissä. Uuden Kouvolan alueen koko ja väestömäärä tuottaa myös omat haasteensa.

Kouvolan väestö vanhenee kovaa vauhtia ja yli 75-vuotiaat ovat Kouvolan väestönennusteen mukaan ainut väestöryhmä, jossa tapahtuu kasvua 2015–2040 välisenä aikana. Tämän lisäksi syntyvyyden väheneminen ja merkittävät muuttotappiot verottavat kouvolaalaisten määrää. Tulevaisuuden Kymenlaaksoon tarvitaan työvoimaa vanhustenhoitoon ja muihin peruspalveluihin, mutta niiden saatavuus huolettaa, jos Kouvola muuttaa pois työkykyistä väestöä eikä uusia kouvolaalaisia synny tilalle. Toinen asia, joka huolettaa Kymenlaakson päättäjiä on velanotto. (Virtanen 2011, 49.) Kouvola on menettänyt työpaikkoja, erityisesti jalostustyöpaikkoja, mikä on aiheuttanut alueella rakennemuutoksia. Kouvolan tapaisilla teollisuuspaikkakunnilla työpaikkojen katoaminen nostaa muuttotappioita, etenkin työllisten ja opiskelijoiden keskuudessa, vaikka tappioita tulee kaikkina väestöryhmissä. (Myrskylä 2012, 59, 85, 181).

Kouvolalaisten lasten ja nuorten tulevaisuus ei ole vuonna 2008 toteutetun kouluterveyskyselyn vastausten perusteella ihanteellinen. Tulosten perusteella kouvolaalaiset 8. ja 9. luokkalaiset kokivat vanhemmuuden puutetta, osalla ei ollut yhtään läheistä ystävää ja puolet kokivat terveytensä huonoksi. Tämän lisäksi alueen nuorisotyöttömyys on muuta

maata korkeampi. Kaikki nämä ongelmat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointiin ja kasvuun, mikä voi aiheuttaa suuria ongelmia yksilön tulevaisuudessa. Vaikka kouvolaisten lasten ja nuorten tulevaisuutta voi vain arvailla, tällä hetkellä antavat tilastot synkän kuvan.

Kouvola on menettänyt paljon työpaikkoja. Kouvolan alueen kasvu ja kehitys on pitkään ollut sidoksissa alueen teollisuuteen, etenkin jalostusteollisuuteen. Kouvola on yksi niistä seutukunnista, joissa työpaikkojen menetys on ollut koko maan tasolla merkittävää. Nämä muutokset ovat paikallisesti erittäin suuria, koska koko Kymenlaakso on erikoistunut yhteen toimialaan eli paperin jalostamiseen. (Huovari ym. 2014, 14,36,51.) Kouvolan seudun rakennemuutokset johtuvat vuosina 2007 ja 2011 tapahtuneista eri paperi- ja kartonkitehtaiden alasajoista, jolloin niistä irtisanottiin 1 506 työntekijää. Irtisanomisten vaikutukset näkyivät myös metsäteollisuuden alihankkijoiden piirissä. Tällä hetkellä taloudelliset odotukset kohdistuvat kauppaan ja matkailuun, mikä näkyy muun muassa vuonna 2012 valmistuneen Kauppakeskus Veturin rakennuttamisella. Matkailun toivotaan hyötyvän Venäjän läheisyydestä, mikä vaikuttaisi rautatieliikenteeseen. Suuret odotukset kohdistuvat myös Kouvolan logistiikka-alueisiin ja -klustereihin, jotka kehittämisen jälkeen ovat potentiaalisia tulon lähteitä. (Felin & Mella 2013, 36–37.)

Väestön ikääntymisen ja syntyvyyden vähenemisen vaikutukset näkyvät myös Kouvolan liikunnassa ja urheilussa. Eri lajien seurat kilpailevat lapsista ja nuorista. Ongelma tulee erityisesti esille eri joukkuelajeissa, joissa ei voida junioreiden vähäisen määrän takia välttämättä muodostaa ikäkausijoukkueita. Senioreiden kasvava määrä asettaa paineita liikunnan järjestäjille, joiden pitäisi kehittää ikäihmisille toimintaa. Urheiluseuroille seniorit ovat potentiaalisia uusia jäseniä, mutta seuratyöskentelyssä on perinteisesti keskitytty juniori- ja kilpatoimintaan ei niinkään senioriurheiluun.

Kuntaliitosten myötä etäisyydet Kouvolaan ovat kasvaneet, mikä saattaa tarkoittaa myös pidempiä matkoja liikuntapaikoille. Samoin väestön jatkuvan vähenemisen takia Kouvolaan saatetaan luopua kokonaan joistakin liikuntapaikoista tai niiden huoltaminen lopetetaan, koska niille ei löydy riittävästi käyttäjiä. Kouvolan kaupungin lapsille ja nuorille tehdyssä hyvinvointisuunnitelmassa (LNHS 2010), liikunta ja urheilu toimivat yhtenä tekijänä, jolla pyritään vaikuttamaan alueen lasten ja nuorten kehitykseen ja kasvamiseen. Tällainen kehitystoiminta on aina tervetullut, mutta usein toteutus riippuu rahoituksesta. Valitettavan usein liikuntatoimi on ensimmäisten joukossa säästölistalla, koska sen taustalla oleva

liikuntalaki on puitelaki, joka ei velvoita kuntaa. Tämän takia monet muut valtion ja kunnan lakisääteiset toiminnot menevät liikunnan ja urheilun edelle.

Kouvolalaisten lasten ja nuorten harrastamisesta ei ole tehty selvitystä, mutta kaupunki arvelee harrastamisen noudattelevan kansallisia tuloksia, joissa jalkapallo on harrastetuin laji. Lajin suosion takia kaupunki on panostanut jalkapallon harrasteolosuhteisiin. Puitteet lajin harrastamiseen ovat todennäköisesti paremmat kuin monella muulla alueella tai Kouvolan alueen muilla lajeilla. Kouvolalaisten urheiluseurojen uhkana on harrastajien väheneminen. Jalkapalloseuroilla pitäisi olla resursseja markkinointia varten, jos ne haluavat pärjätä kilpailussa muiden lajien ja jalkapalloseurojen kanssa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisen osalta tärkeämpää on se, että sitä järjestetään kuin se, mikä urheiluseura tai minkä lajin puitteista sitä järjestetään. Resurssien saaminen itsessään voi olla ongelma, jos alueen talous heikkenee entisestään. Alueen taloudella on suora yhteys sponsorointiin ja aikaisemmin vahvana jalkapallon sponsorina toiminutta paperiteollisuutta ajetaan vuosi vuodelta enemmän alas. Alueen heikkenevä talous ja kasvava työttömyys lisäävät ongelmia harrastuskustannusten kattamiseen. Pahimmassa tapauksessa kaikilla ei ole enää varaa harrastaa liikuntaa saati sitten osallistua kilpatoimintaan. Liikunnan harrastamisen mahdollisuus voidaan taata tarjoamalla toimintaa, jonka kustannukset ovat muuta seuratoimintaa matalammat. Lainsäädännön avulla on pyritty puuttumaan liikunnan harrastamisen eriarvoisuuteen sekä lisäämään osallistumisen yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja tasa-arvoa liikunnassa ja urheilussa.

4 URHEILUSEURAT LASTEN JA NUORTEN LIKUTTAJINA

Suomessa liikunnan ja urheilun organisoimisesta vastaavat pääasiassa urheiluseurat. Urheiluseurat ovat yksi suurimmista kansalaisaktiivisuuden keskittymistä ja Suomea on kuvailtu ”yhdistysten luvattuna maana”. Tällä hetkellä 43 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa ja potentiaalisia harrastajia löytyisi vieläkin enemmän (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010). Suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset näkyvät myös suomalaisessa kansalaistoiminnassa ja sen järjestäytymisessä. Suomessa urheiluseurat ja lajiliitot ovat alun perin luotu kilpailun-omaista liikuntaa ja urheilua varten (ks. Itkonen 2000). Muutokset suomalaisessa kansalaistoiminnassa heijastuvat myös liikunnan organisoitumiseen ja järjestökäytäntöihin. Tässä luvussa keskityn tarkastelemaan liikuntalailla urheiluseuroille määrättyjä tehtäviä ja urheiluseuratoiminnan sisältöjä.

4.1 Urheiluseurojen lainmukainen tehtävä

Ensimmäinen liikuntalaki astui voimaan 1.1.1980 ja siihen on tehty muutoksia sekä lisäyksiä 30 vuoden aikana yhdeksän kertaa. Liikuntalain (390/15) mukaan valtio ja kunta vastaavat liikunnan edellytysten luomisesta, kuten liikuntapaikkojen rakentamisesta ja kunnossapidosta, ja itse liikunnan järjestämisestä vastaavat liikuntajärjestöt. Vaikka kyseessä on puitelaki, laki on valjastanut liikuntajärjestöt huolehtimaan organisoidun liikunnan tarjoamisesta kansalaisille. Lain pääasiallinen tehtävä on parantaa eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysistä toimintakykyä, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa, huippu-urheilua samoin kuin liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä vähentää liikkumisen eriarvoisuutta. (HELE 2014, 20). Lakiuudistusten myötä liikunnan asema kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä vahvistuu ja liikunnan terveystieteiden näkyvyys kaikilla kunnan toimialoilla, jotta pystytään edistämään kaikkien kuntalaisten liikkumista ja hyvinvointia. Kunnan lakisääteiset tehtävät eivät kasva, vaikka liikunnan rooli kunnan peruspalveluna lujittuu. (HELE 2014, 26–27).

Uudistetun lain perusteella valtionavustusta jaetaan sellaisille liikuntajärjestöille, jotka pyrkivät toiminnallaan edistämään liikuntaa ja toteuttamaan toiminnassaan liikuntalain

toiseen pykälään asetettuja tavoitteita. Urheiluseurojen kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että urheiluseurojen valtionavustuksia jaettaessa huomioidaan seuran toiminnan määrä ja laatu sekä yhteiskunnallinen vaikuttavuus, eli järjestön toimenpiteitä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen hyväksi. (Liikuntalaki 10.4.2015/390.) Urheiluseurojen tulisi panostaa toiminnassaan harrasteliikuntaan sekä kiinnittää erityistä huomiota niihin, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikuntalain uudistamistarve perustui juuri kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Lasten ja nuorten liikkumisen mahdollisuuksien yhdenvertaistaminen sekä heidän kasvunsa ja kehityksensä tukeminen liikunnan avulla ovat keskeisessä asemassa. (HELE 2014, 19–22.)

Koska uusi liikuntalaki on vasta astunut voimaan, on vaikeaa sanoa, minkälaisia vaikutuksia sen linjauksilla tulee olemaan. Kuntien kannalta lakiuudistus tarkoittaa sitä, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen on kaikkien toimialojen tehtävä ja liikunta kuuluu entistä vahvemmin kunnan peruspalveluihin. Uuden linjauksen perusteella urheiluseurojen vastuu lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta liikkumisesta ja liikuttamisesta kasvoi. Vaikka urheiluseurojen tehtävä onkin edistää ja tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia, ei niille tule antaa kaikkea vastuuta lasten ja nuorten liikkumisesta. Urheiluseurojen vapaaehtoiset työskentelevät urheiluseurojen hyväksi korvauksetta, tämän vuoksi heidän ei voida olettaa kykenevän kantamaan suurinta vastuuta lasten ja nuorten liikunnan edistämistyöstä. Vastuunkantajia liikunnan edistämiseen pitää tulla muualtakin kuin pelkästään urheiluseuroista. Urheiluseuroille pitäisi antaa konkreettisia toimintaehdotuksia eikä uusia säädöksiä, joita on haasteellista toteuttaa vapaaehtoisvoimin.

4.2 Lapset ja nuoret urheiluseurassa

Urheiluseurat ovat vastanneet pitkään liikunnan ja urheilun organisoimisesta sekä järjestämisestä Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan Suomessa on yli 11 000 liikunta- ja urheiluseuraa. Liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan osallistuu niin lapsia, nuoria, aikuisia kuin ikääntyviäkin ihmisiä (OKM 2014a). Liikunnalla on fyysisen hyvinvoinnin lisäksi vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ja sitä on käytetty muun muassa masennuksen hoidossa (Liikunta–hyvinvointipoliittinen mahdollisuus 2007, 22). Elinikäisen liikunnan harrastamisen perusta luodaan lapsena ja nuorena, minkä takia liikunta tulisi nähdä hyvinvointipoliittisena mahdollisuutena. Liikunnalla on yhteiskunnan näkökulmasta lapsille ja

nuorille tärkeä arvo ja heidän parissaan työskentelevien tulisi ottaa tämä asia huomioon. Erityisesti urheiluseurojen tulisi kehittää toimintaansa lasten ja nuorten liikkumiselle sopivaksi, koska urheiluseurat ovat merkittäviä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuttajia. Siksi onkin luontevaa ajatella, että urheiluseuroilla pitää olla rooli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestäjänä. Urheiluseurojen rooli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoijana korostuu myös uudistetun liikuntalain myötä.

Pasi Kosken (2012) vuonna 2006 urheiluseuroille toteuttaman kyselyn mukaan suurin osa urheiluseuroista keskittyy tarjoamaan lapsille ja nuorille liikkumisen sekä urheilun mahdollisuuksia. Kyselyyn vastanneista urheiluseuroista jopa 82 prosenttia vastasi lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun olevan vähintään tärkeä asia tulevaisuutta ajatellessa. Samassa tutkimuksessa tuli esille, että yhä nuoremmat osallistuvat urheiluseuran järjestämään toimintaan. Kosken (2012) mukaan tämä on tulosta muutoksista, jotka koskevat lapsuusaikaa ja vanhemmuutta. Vanhemmat ovat yhä tietoisempia liikunnan ja urheilun myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin. Tämä tietoisuus on johtanut tilanteeseen, jossa vanhemmat päättävät lapsensa vapaa-ajan käyttötavoista.

Tulosten perusteella nuoret eivät anna aikaisempaan sukupolveen verrattuna samalla tavalla arvoa seuran hallinnoimiselle ja tämä näkyy nuorten vähäisenä määränä seuran hallinnossa. Samanaikaisesti urheiluseurat ovat toiminnassaan keskittyneet lasten ja nuorten toimintaan. (Koski 2012.) Urheiluseurojen hallinnossa ei ole nuoria kehittämässä toimintaa sellaiseen suuntaan, joka kohtaisi lasten ja nuorten liikunta- ja urheilutavoitteet. Esimerkkinä tästä ovat niin sanotut vaihtoehtoiset lajit, kuten skeittaus, bleidaus ja lumilautailu, joista yhä useammat nuoret ovat innostuneet ja näitä lajeja yhdistää perinteisistä urheiluseuroista poikkeava toimintakulttuuri (ks. Ojala 2015). Vielä tällä hetkellä vaihtoehtoiset lajit eivät ole alkaneet järjestäytyä liikunta- ja urheiluseuratoiminnan alaisuuteen vaan niitä voi harrastaa ajasta ja paikasta riippumatta. Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan kehittämistä varten on tehty useita kehityshankkeita ja -toita. Tunnetuin toimija on Nuori Suomi ja sen sinettiseuratoiminta. Lisäksi eri lajiliitot ovat tuottaneet oman lajinsa seuroja varten erilaista materiaalia.

Näiden tietojen perusteella voidaan todeta, että urheiluseuroilla on yhä nuoremmasta iästä asti vaikutus suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisessa ja urheilussa. Urheiluseurat korostavat myös toiminnassaan lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua, mutta yhä useampi lapsi ja nuori on fyysisesti passiivinen. Voidaan kysyä, johtuuko tämä vanhempien tekemistä lajivalinnoista

yhä nuorempien lasten osalta (k. Koski 2012). Vai onko kyse siitä, että urheiluseurojen toimintaan osallistutaan yhä aikaisemmin ja tämän toiminnan lapset ja nuoret kokevat liian vakavaksi. Urheiluseurat ovatkin uuden haasteen edessä, koska niille vieritetään vastuuta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoimisessa. Seurat tulevat olemaan tilanteessa, jossa osa harrastajista haluaa harrastaa liikuntaa ja urheilua kilpatasolla, osa taas ei ole kiinnostunut kilpailemisesta.

”Nuoret ovat väliinputoajia, ellei liikuntaharrastus ole jo lapsuudessa aloitettu. Uuden harrastuksen aloittaminen jo kilpatasolla urheilevien ikäkumppanien kanssa on vaikeaa, eivätkä heistäkään kaikki jaksaa jokapäiväistä treenausta ja lopettavat.”

(Nuortenideat.fi 2015.)

Vaikka harrastaminen aloitetaan yhä nuorempana, on myös nuoria, jotka haluavat aloittaa liikunnan ja urheilun myöhemmällä iällä. Nämä nuoret hyötyisivät erityisesti matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta, jossa osallistujan taitotasolla ei ole väliä. Lapset ja nuoret ovatkin seurassa yleensä palveluiden käyttäjänä, mutta he eivät ole kiinnostuneet olemaan kehittämässä toimintaa itselleen sopivaksi seuran hallinnossa. Tällä hetkellä urheiluseuratoiminta ei ole lasten ja nuorten näköistä. Liikuntakulttuurimme on muuttunut, jolloin myös urheiluseurojen pitäisi muuttua samalla. Monissa seuroissa vallitsee vieläkin ajatus siitä, että lapset ja nuoret haluavat vain kilpailla ja mitellä keskinäisestä paremmuudesta. Urheiluseurat saattavat vielä luottaa myös siihen, että lapset ja nuoret pystyvät täyttämään päivittäisen liikuntasuosituksen urheiluseurojen ulkopuolella. Pitäisi päästä siitä ajatuksesta, että mikä toimi 20 vuotta sitten pätee vieläkin.

5 LASTEN JA NUORTEN URHEILUSEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Suomen valtio haluaa toiminnallaan tukea lasten ja nuorten koko elämän kestävästä liikkumisesta ja taata kaikille lapsille ja nuorille tasa-arvoisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. Tätä varten Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa vuosittain avustusrahaa lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseksi, jossa päätavoite on saada lisättyä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää suositusten mukaiseksi. Esimerkiksi vuonna 2013 silloinen kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki myönsi lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen 1,7 miljoonaa euroa, jotka myönnettiin veikkausvoittovaroista. (OKM 2014b.) Tässä luvussa keskityn kertomaan lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan kehittämistoiminnasta valtakunnallisesti ja minkälaisia tuloksia on saavutettu kehittämishankkeiden kautta.

5.1 Kehittämishankkeet lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi

Lasten ja nuorten liikkumisen parantamista ja syrjäytymistä ehkäisemistä varten on tehty monia erilaisia toimenpiteitä. Hankkeiden tavoitteena on kehittää liikuntatoimintaa, jonka keskiössä ovat lapset ja nuoret. Nuorten harrasteliikunnan tukeminen onkin tapahtunut 2000-luvulla erilaisin hankkein ja kampanjoin (Lehtonen 2012, 4). Hankkeiden toteuttajia ovat niin lajiliitot, urheiluseurat, Suomen valtio, eri kunnat kuin muut terveys- ja hyvinvointiorganisaatiot. Tämän tutkimuksen kannalta oleellisimpia kehittämishankkeita ovat ne, jotka kohdistuvat lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisuuksien lisäämiseen, erityisesti urheiluseurassa.

Lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeiden kohderyhminä ja kohdeympäristöinä ovat toimineet erilaiset ryhmät ja toimintaympäristöt. Hankkeiden toimintaa on suunnattu niin seurojen rakenteisiin, kouluihin, lajiliittoihin kuin kuntien palveluihin. Tämän johdosta kohderyhmätkin ovat vaihdelleet koululaisista, urheiluseuran jäseniin kuin myös fyysisesti passiivisiin lapsiin ja nuoriin. Tällä hetkellä suuri huoli on niitä lapsia ja nuoria kohtaan, jotka ovat vaarassa syrjäytyä liikunnasta eri syistä tai jopa ilman minkäänlaista syytä. (Rajala 2010, 19.) Sudet ovat olleet mukana toteuttamassa erilaisia hankkeita, joiden kautta he ovat tehneet yhteistyötä niin Kouvolan kaupungin kuin Palloliiton sekä yksittäisten organisaatioiden kanssa. Hankkeet ovat olleet tavoitteiltaan hyvinkin erilaisia. Esimerkiksi Sudet sai

hanketukea toiminnanjohtajan palkkaukseen, jonka tehtävänä oli kehittää seuratoimintaa. (HLÖ 3.)

Toteutettujen hankkeiden perusteella kehittämishankkeiden kohderyhmään kuuluvat: liikuntaharrastuksen lopettaneet; yksinäiset, ujut, arat; maahanmuuttajat; erityistukea tarvitsevat lapset ja nuoret; koulupudokkaat; etniset vähemmistöt; huostaanotetut, sijoitetut; syömishäiriöiset; syrjäseutujen lapset ja nuoret; uskonnolliset vähemmistöt; sosioekonomisista ongelmista ja muista ongelmista perheessä kärsivät (Rajala 2010, 19). Hankkeiden toimintaan on yritetty houkuttaa lapsia ja nuoria erilaisin tavoin. Liikuntahankkeiden kohderyhmään on yritetty saada mukaan: henkilökohtaisella ohjauksella; vanhemmille tiedottamalla; kavereiden kautta rekrytoimalla; yhteistyöllä terveydenhoitajan, koulujen oppilashuoltoryhmien ja/tai opettajien kanssa; liikuntakerhojen maksuttomuudella; kuuntelemalla lasten ja nuorten toiveita toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa; tutuilla ohjaajilla; vertaisohjauksella; matalan kynnyksen ryhmillä; monipuolisella liikuntatarjonnalla ja eri lajien kokeiluilla; järjestämällä toimintaa lapselle tai nuorelle tutussa ympäristössä (Rajala 2010,25).

Valtakunnallisesti toteutettuja kehittämistoimenpiteitä ovat: Mä oon täällä!, Your-Move, seuratoiminnan kehittämishankkeet ja lajiliittohankkeita. Näiden hankkeiden pääasiallisena koordinaattorina toimi Nuori Suomi ry sekä toteutusvaiheessa mukana olivat Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) eli nykyinen Valtion liikuntaorganisaatio (VALO), liikunnan aluejärjestöt, lajiliitot ja julkinen sektori. Näillä aikaisemmin mainituilla hankkeilla ja kehittämistoimenpiteillä oli kolme yhteistä tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli kehittää nuorten harrasteliikuntaa siten, että mahdollisemman monella nuorella olisi mahdollisuus ylläpitää aikaisemmin hankittuja lajitaitoja harrastuksenomaisessa liikuntaympäristössä ja toiminnassa. Tavoitteena oli myös mahdollistaa murrosiässä tapahtuva uuden liikuntalajin aloittaminen. Toisena tavoitteena oli tukea nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kolmas tavoite oli lisätä liikkumisen määrää näiden hankkeiden ja kampanjoiden avulla. (Lehtonen 2012, 4.)

5.1.1 Lasten ja nuorten liikuntaohjelma

Alkusysäys lasten ja nuorten liikunnan harrasteliikunnan kehittämiseksi oli 1990-luvulla, jolloin kasvoi huoli lasten ja nuorten yksipuolisesta liikkumisesta, liikkumisen määrän

vähäisyydestä ja tarjonnan rajallisuudesta. Lisäksi monien lasten yksinäiset iltapäivät koettiin huolestuttaviksi. Tämän johdosta Nuori Suomi ja silloinen opetusministeriö (nyk. opetus- ja kulttuuriministeriö) aloittivat vuonna 1999 yhteistyöllä Lasten ja nuorten liikuntaohjelman (LNO). (Lehtonen 2012, 10.) LNO:n keskeinen tavoite on ollut kehittää lasten ja nuorten liikuntaa. Useat kehittämistoimenpiteet ovat olleet osa LNO:ta ja sen kautta on pantu toimeen kehitystoimenpiteitä, joiden avulla on haluttu parantaa nuorten liikuntamahdollisuuksia. (Lehtonen 2012, 4.) Toisella toimintakaudellaan LNO:n tavoitteisiin lisättiin myös seuratoiminnan kehittäminen. Tähän päätökseen vaikutti esille noussut drop out –ilmiö, jossa liikuntaharrastus loppuu yhtäkkiä. (Lehtonen 2012, 10.)

Mä oon täällä! –harrasteliikuntahanke ja Your Move ovat osa Lasten ja nuorten liikuntaohjelmaa (LNO). Mä oon täällä! –kehittämishankkeen tavoitteena oli nuorten (13–19-vuotiaat) harrastuksenomaisen liikunnan lisääminen niin omatoimisesti kuin urheiluseuroissa, rohkaista nuoria osallistumaan urheiluseuratoimintaan eri rooleissa ja samalla luoda nuorille vaikuttamismahdollisuuksia urheiluseuroissa. Tämän hankkeen avulla yritettiin löytää vastapainoa kilpaurheiluun keskittyneelle urheiluseura- ja lajiliittokulttuurille, koska on huomattu, että nuorille, jotka eivät ole innostuneet kilpailemisesta ei ole löytynyt urheiluseuroista vaihtoehtoa. (Lehtonen 2007, 5–6.) Your Move –kampanja on useasta erilaisista Your Move -tapahtumista koostuva kampanja, jonka toimintaympäristönä toimi pääosin koulut. Kampanjan avulla haluttiin lisätä nuorten (13–19-vuotiaiden) liikkumista ja samalla edistää mielikuvia, joita nuorilla on urheilusta. Myös Your Move –kampanjalla haluttiin lisätä nuorten osallistumista toimintaan, jossa nuoret voivat itse vaikuttaa liikkumisensa mahdollisuuksiin. (Lehtonen 2012, 16.)

5.1.2 Seuratoiminnan kehittämistuki ja lajiliittohankkeet

Seuratoiminnan kehittämistuki, joka tunnettiin vuoteen 2007 asti seuratoiminnan paikallistukena, on urheiluseuroille suunnattu hakuväylä paikallisen toiminnan kehittämistä varten (Lehtonen 2008, 7). Vuosien 1999–2011 välillä seuratoiminnan kehittämistukea jaettiin urheiluseuroille seitsemän miljoonan euron edestä. Tästä summasta 1,4 miljoonaa euroa kohdistui suoraan nuorten harrasteliikunnan kehittämiseen, yhteensä näitä hankkeita oli 5 880. Nuorten harrasteliikuntaa edistävät hankkeet kattoivat noin viidesosan kaikista hankkeista, jotka saivat tukea. (Lehtonen 2012, 22–23.) Nuorten urheiluseuratoimintaan

kohdistuneet seuratukihankkeet ovat korostaneet erilaisia toimintamuotoja. Esimerkiksi Mä oon täällä! –hankkeen myötä seuroihin pystyttiin tuen avulla palkkaamaan aikuistukihenkilöitä. Lisäksi erilaisten harrasteryhmien tai liikuntakerhojen perustaminen oli yleistä. Tultaessa 2010-luvulle nuorten harrasteliikuntaan kohdistuvien hankkeiden tukeminen on vähentynyt. Harrasteliikuntahankkeiden sijaan seurat ovat hakeneet tukea hankkeille, joiden avulla halutaan kehittää 11–15-vuotiaiden harjoittelukulttuuria. (Lehtonen 2012, 24.)

Lajiliittohankkeille on jaettu tukea vuodesta 2000 lähtien, millä on erityisesti haluttu parantaa lasten ja nuorten urheilun lajikulttuuria. Opetus- ja kulttuuriministeriön kehitysrahoitus myönnetään vuodeksi kerrallaan ja rahoitusta nuorten harrastamisliikunnan kehittämisen myönnettiin vuosien 2000–2011 aikana lajiliitoille lähes 500 000 euroa. (Lehtonen 2012, 28.) Nuorten harrasteliikunnan kehittämistä varten myönnettyt tuet olivat lajiliittojen hakemusten perusteella suunnattu nuorten osallisuuteen ja osallistumiseen toiminnan suunnitteluun. Tämän lisäksi lajiliitot ilmoittivat vievänsä lajikokeiluja kouluihin ja kehittävänsä ”kevyempiä” lajituotteita. (Lehtonen 2012, 28.)

5.2 Kehittämishankkeiden tuloksia

Erilaiset valtakunnalliset lasten ja nuorten liikkumisen lisäämistä koskevat hankkeet ja kampanjat, pystyvät parhaimmillaan tarjoamaan kohderyhmälle uusia ideoita ja uusien lajien kokeilua. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä hankkeiden ja kampanjoiden myötä ei kuitenkaan löydy näyttöä. Tämä johtuu osaksi siitä, että tietoa ei löydy uusien liikkujien määrästä tai osallistujien liikuntataustoista, jolloin ei tiedetä ovatko ne aktivoineet vähän liikkuvia. Tietoa ei myöskään löydy siitä minkälaisia ovat seurojen tuottamat nuorten harrastetoiminnat, koska niitä ei ole arvioitu kunnolla. (Lehtonen 2012, 14–26.)

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistaminen on yleensä haasteellista, poikkeuksena ylipaino, joka on ainoita ulkoisesti tunnistettavia tekijöitä. Ylipaino toimii tunnistamiskeinona hankkeissa, jotka liittyvät painonhallintaan. Lapset ja nuoret, jotka ovat liikunnasta syrjäytymisvaarassa ylipainonsa takia, pystytään tunnistamaan käyttämällä apuna terveydenhuollon työntekijöille suunniteltuja apuvälineitä, joilla selvitetään perheen elintapoja. (Rajala 2010, 20–24.) Liikunnasta syrjäytymiseen voivat johtaa: esimerkiksi heikot motoriset taidot, poikkeava käyttäytyminen kuten väkivaltaisuus, vamma

tai pitkäaikaissairaus tai tiettyyn ryhmään kuuluvat lapset ja nuoret, joilla arvellaan olevan vaikeuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Rajala 2010, 24). Varhaisella tunnistamisella ja oikeanlaisilla toiminnoilla pystytään tukemaan lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumista, mutta tämä vaatii elämäntapojen seurantaa (Rajala 2010, 32). Ne lapset ja nuoret, jotka ovat vaarassa syrjäytyä liikunnasta, hyötyisivät urheiluseuroissa järjestettävästä matalan kynnyksen toiminnasta. Madaltamalla kynnystä liikunnan harrastamiseen, pystytään mahdollistamaan jokaiselle heistä luonnollinen ja helppo ympäristö liikkua.

Yhä nuorempien lapsien voidaan sanoa olevan lisenssiurheilijoita, koska lisenssin hankkiminen on aikaistunut. Samanaikaisesti alle 19-vuotiaista joka kolmas on lopettanut liikuntaharrastuksen. Urheiluseurat eivät pysty tuottamaan harrastetoiminnan omaista liikuntaa tehokkaasti resurssipulan takia. Seuratoimijat kokevat helpommaksi kehittää tavoitteellista, kuin harrastuksenomaista toimintaa. (Lehtonen 2012, 14–24.) Nuorten lajinomainen harrasteliikunnan kehittäminen onnistuu parhaiten suurten lajiliittojen alaisuudessa. Kehittämistoiminnassa pitää kuitenkin samalla huomioida lajikulttuurin muutosmyönteisyys ja –kielteisyys. Lajikulttuurin ympärillä liikkuva asenneilmapiiri vaikuttaa ratkaisevasti kehittämistoimenpiteisiin ja niiden onnistumiseen. Jos tavoitteena on saada toimintaan mukaan ”liikunnan myöhäissyntyneiset”, tulisi kehittämistuki suunnata urheiluseurojen rakenteisiin ja toimintatapojen muutokseen. Kehityshankkeet, jotka ovat paikallisia, vaikuttavat vain yksittäisen seuran toimintakulttuuriin ja sen eri osa alueisiin. (Lehtonen 2012, 28–36.)

Tämän tutkimuksen haastatteluista selvisi, että aikaisempien hankkeiden tuloksena on pystytty kartoittamaan Susien sen hetkistä tilaa ja tätä tietoa hyödyntämällä toimintaa on vahvistettu. Esimerkiksi joidenkin hankkeiden avulla on pystytty lisäämään harrastajien määrää, kuten kävi Tyttö fudis –hankkeen myötä. Susilla on ollut menossa pienempiä hankkeita, joiden alkuperäinen tarkoitus on ollut vastata seuran sen hetkiseen tarpeeseen, kuten Pallokoulu, jonka oli tarkoitus kestää vain yhden kauden ajan. Nämä hankkeet ovat jääneet lopulta osaksi seuran toimintaa. Hankkeiden päätyttyä on osa seuran hankkeista jatkunut vaikkakin pienemmässä muodossa ja niistä on saattanut jäädä pieniä osasia elämään ja sitä kautta ne ovat vahvistaneet seuran toimintaa. Samalla joidenkin hankkeiden jälkeen on pitänyt miettiä kriittisesti, ovatko hankkeet tuoneet seuralle jotakin uutta. (HLÖ 3.)

Vuosittain toistuvat tukitoimenpiteet (seuratoiminnan kehityshankkeet ja lajiliittohankkeet) ovat pystyneet joiltakin osin kehittämään nuorten harrasteliikuntaa. Hankkeet, joiden tavoitteena on muuttaa toimintakulttuuria tarvitsevat pidemmän ajan toteutuakseen. Tästä kertoo se, että edes ne hankkeet, jotka ovat olleet käynnissä 2-3 vuotta, eivät ole saavuttaneet haluttuja tuloksia. Lapsia ja nuoria motivoi jonkin verran liikkumaan enemmän toimivat välineet ja tilat. Tämän lisäksi valmentajien määrällä ja koulutustason lisäämisellä on jonkin verran vaikutusta. (Lehtonen 2012, 36.) Seura- ja lajiliittohankkeilla oli suurin vaikutus säännöllisesti liikkuvien lasten ja nuorten määrään. Muita koettuja vaikutuksia olivat yhteishengen paraneminen, tyttöjen liikuntaharrastuksen lisääntyminen, yhteistyö vanhempien kanssa parantui sekä tietomäärän liikunnan terveydellisistä vaikutuksista lisääntyminen. (Lehtonen 2008, 22–23.) Kouvolaalaisissa kouluissa toteutuneissa liikuntahankkeissa on pystytty vaikuttamaan liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi kiusaamiseen ja ryhmäytymiseen. Kuntaliitoksen myötä kouluja on jouduttu lopettamaan ja siirtämään oppilaita uuteen kouluun, minkä myötä on ilmennyt kiusaamista ja klikkiytymistä. (HLÖ 7.)

Seurojen toiminnan kehittäminen nuorten harrasteliikunnan näkökulmasta, ei tule koskaan kiinnostamaan kaikkia nuoria. Lehtosen (2012) mukaan nuorten harrasteliikunnan tarjoamisessa tulisi aktivoita enemmän eri oppilaitoksia, kuntia ja muita kolmannen sektorin toimijoita. Liikuntajärjestöjen ja seurojen yhteiskuntavastuuta korostetaan jatkuvasti, mikä vaikuttaa niiden toimintakenttään ja lisää hallitsemattomuutta. Vaikka tällaisella yhteiskuntavastuun lisäämisellä on tarkoitus tuottaa enemmän hyvää yhteiskunnalle, se saattaa kääntyä ajatusta vastaan, koska tehtäviä ei voida toteuttaa yhtenäisesti ja parhaalla mahdollisella tavalla. (Lehtonen 2012, 37.)

Kehittämishankkeiden tulokset osoittavat, että vaikka nuorten harrasteliikunnan eteen on tehty töitä, se ei ole muuttanut nuorten harrasteliikuntaa toivottuun suuntaan 2000-luvulla. Lehtosen (2012) näkemyksen mukaan monissa seuroissa ja lajiliitoissa vallitsee yhä kulttuuri, joka korostaa tavoitteellista kilpaurheilua. Tämän takia hän toivookin, että toiminnan kehittämismahdollisuus tulisi antaa niille lajiliitoille ja seuroille, jotka kokevat tämän kehittämistyön tärkeäksi. Kilpatoiminta on monesti luonnollinen osa seuratoimintaa ja seurojen toiminnan mahdollisuudet ovat rajalliset. Myös haastatteluissa esiintyi kriittisyyttä urheiluseuroissa tapahtuvaa hanke- ja kehittämistoimintaa kohtaan (HLÖ 4). Omaehtoista kehittämishalua ohjasi todellisuudessa valtion liikuntapoliittiset linjaukset sekä rahoituskriteerit. Tällöin seurat toteuttavat rahoituskriteereitä vastaavaa toimintaa, vaikka se olisi suunnattu huippu-urheilun kehittämiseen. Jos tilanne olisi edellä mainitun kaltainen,

HLÖ 4 kuitenkin uskoo, että Sudet tarjoaisivat kilpatoiminnan rinnalla jonkinlaista harrastetoimintaa.

Hankkeissa toteutettujen toimintojen vakiinnuttaminen nousi ongelmaksi. Tämän hetkinen rahoitusmalli ei tue elämäntapamuutosten vakiinnuttamista, koska rahoitus on erittäin lyhytaikaista. Lasten ja nuorten elämäntapamuutokset tarvitsevat toteutuakseen ja vakiintuakseen enemmän aikaa, kuin vuoden. Useat hankkeet menevät tavoitteiltaan ja toiminnoiltaan päällekkäin keskenään, vaikka niissä on saatettu luoda hyviä ja monistamiskelpoisia malleja. Hankkeiden ongelmaksi muodostuukin huono seuranta ja mallien siirtäminen muualle, jossa tarvitaan toiminnan juurruttamista organisaation rakenteisiin ja muutokseen sitoutumista. Siirrettyjen mallien onnistuminen vaatii monesti myös yhteistyöverkoston luomista. Toteutettujen hankkeiden perusteella on vaikeaa sanoa kuinka hyvin ne ovat onnistuneet, koska toimintamallien vakiintumista on niukasti tietoa, hankkeilla voi olla suurikin vaikutus yksittäisen lapsen tai nuoren elämään. (Rajala 2010, 33–34.) Sudet ovat olleet mukana puolesta vuodesta kahteen vuoteen kestäneissä hankkeissa (HLÖ 3).

Jos hankkeiden avulla halutaan vaikuttaa vähän liikkuvien tai liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lapsien ja nuorien fyysiseen aktiivisuuteen pitää hankkeissa ottaa tiettyjä tekijöitä huomioon. Perheen ja vanhempien sitoutuminen elämäntapojen muutokseen hankkeessa on merkittävä tekijä, jos halutaan lisätä lasten ja nuorten liikkumista. Samalla vanhempien ja perheen sitouttaminen elämäntapojen muutokseen on erittäin haastavaa. Tällöin hankkeen myötä tapahtuvat muutokset eivät kohdistu ainoastaan lapsiin ja nuoriin vaan koko perheeseen. Muilla aikuisilla ja ikätovereilla on vanhempien ohessa merkitystä liikunnan lisäämisessä. Hankkeiden lomassa tulisi korostaa organisoidun toiminnan lisäksi päivittäistä omaehtoista liikuntaa, jos halutaan saavuttaa suositusten mukainen liikuntamäärä. (Rajala 2008, 25–32.)

Toteutettujen hankkeiden perusteella käytännönläheisyys on paras tapa saada kohderyhmä aktivoitua. Hankkeita toteutetaan usein säännöllisen ryhmätoiminnan tai lyhytinterventioiden kautta, joissa pyritään monesti antamaan lapsille ja nuorille mahdollisuus kokeilla liikuntaa monipuolisesti ja eri tavoin. Toiveena on, että näiden kokeilujen kautta lapsi tai nuori löytäisi oman liikuntaharrastuksen. Hankkeissa on käytetty aktivoinnissa myös Susien tapaan leirejä ja liikuntatapahtumia sekä erilaisia liikuntapasseja. Toteutetut hanketoiminnat kuitenkin osoittavat, että tehokkain tapa tavoittaa vähän liikkuvat lapset ja nuoret on vaikuttamalla

liikuntatoiminnan rakenteisiin ja olosuhteisiin. Liikuntatoiminnan rakenteisiin vaikuttaminen onnistuu muun muassa löytämällä uusia työ- ja yhteistyötapoja, joiden avulla hankkeiden toiminnot vakiintuvat työskentelytavoiksi, jotka jäävät elämään myös hankkeen päätyttyä. (Rajala 2010, 25–33.) Kunnan eri palveluiden ja urheiluseurojen välisellä yhteistyöllä pystytään kehittämään liikuntapalveluita niin, että se tavoittaa vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Yhteistyön avulla urheiluseurat pystyvät saavuttamaan syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Kunnan hyvinvointipalvelut ovat keskeisessä osassa ylipainoisille lapsille ja nuorille suunnatuissa hankkeissa. (Rajala 2010, 18–21.)

Käynnissä olevia lasten ja nuorten liikuntahankkeita on lukematon määrä. Koska hankkeita ei pystytä arvioimaan, on vaikeaa tietää niiden tulosten juurtumisesta osaksi toimintaan ja vaikuttavuutta. (Lehtonen 2012, 6.) Valtakunnallisia hankkeita ja kampanjoita luodessa tulisi pitää mielessä tavoitteiden toteuttamiskelpoisuus, saavutettavuus ja mitattavuus. (Lehtonen 2012, 36.) Hankkeiden tiedotuksessa tulisi ottaa tietyt tekijät huomioon. Vähän liikkuville lapsille ja nuorille suunnatut hankkeet tulee toteuttaa ja markkinoida hienovaraisesti. Perinteinen tiedotus ja valistus ovat kuitenkin usein tehottomia, kun hankkeessa tavoitellaan vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Yksi mahdollinen keino saavuttaa vähän liikkuvat on tehdä yhteistyötä neuvoloiden ja kouluterveydenhuollon kanssa, esimerkiksi lähestymällä perheitä henkilökohtaisten kutsujen avulla. Hankkeista saatuja kokemuksia pystyttäisiin hyödyntämään paremmin, jos tiedotus olisi avointa ja sujuvaa. (Rajala 2010, 25–34.) Yhteenvetona voidaan todeta, että erilaisten hankkeiden etenemistä ja tuloksia ei ole arvioitu tarpeeksi eikä hankkeissa liikkuvien lasten ja nuorten määrä ole tiedossa. Hankkeissa ei ole pystytty mittaamaan fyysisen aktiivisuuden muutoksia, minkä takia ei pystytä sanomaan, vaikuttavatko hankkeet ja kampanjat vähän liikkuvien fyysiseen aktiivisuuteen. (Lehtonen 2012.)

Erilaisista hankkeista kootut tiedot osoittavat, että lasten ja nuorten liikkumiseen on panostettu runsaasti eri tavoin. Valtio on ollut vahvasti mukana tässä kehitystyössä, jakamalla hankkeille vuosittain rahoitusta. Vaikka hankkeita on tuettu merkittävästi rahallisesti, esimerkiksi pelkästään seuratuksella on jaettu 1,4 miljoonaa euroa vuosien 2000–2011 aikana, ei kehittämistoimenpiteillä ole saatu valtakunnallisesti toivottavia tuloksia aikaan. Tuntuukin siltä, että valtio sysää rahaa runsaasti lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun kehittämiseen, mutta tämän jälkeen pesee kätensä kehittämistoimenpiteistä. Tämä näkyy siinä, että kehittämishankkeiden tavoitteiden toteutumista ja vaikuttavuutta ei seurata juuri ollenkaan. Tästä kertoo paljon se, että kehittämishankkeiden avulla on pyritty luomaan lapsille ja nuorille

matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, vaikka tällaiselle toiminnalle ei löydy tarkkaa määritelmää. Jos kehittämishankkeen tarkoituksena on kehittää matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, miten toimintaa voidaan kehittää, jos tiedossa ei edes ole, mitä tällainen toiminta todellisuudessa on?

Olen Lehtosen kanssa samaa mieltä siitä, että matalan kynnyksen liikuntatoiminnan ja harrasteliikunnan kehittämiseen sekä nuorten aktivoimiseen tulisi osallistua urheiluseurojen lisäksi eri oppilaitoksien, kuntien ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden. Esimerkiksi koulut tavoittavat päivittäin suuren osan lapsista ja nuorista ja koulun liikuntatiloja voisi käyttää koulupäivän aikaisessa aktivoimisessa. Urheiluseurat toimivat muutenkin pienillä resursseilla, jolloin niiden ei voi olettaa toimivan vapaaehtoisvoimin ammattimaisesti matalan kynnyksen liikunnan sekä harrasteliikunnan puolesta. Urheiluseurat ja lajiliitot on alun perin luotu kilpailunomaista liikuntaa ja urheilua varten, joten matalan kynnyksen liikuntatoiminta ja harrasteliikunta eivät istu luontevasti niiden toimintaan. Toki on poikkeuksia urheiluseuroissa ja lajiliitoissa, joissa lasten ja nuorten harrastuksenomainen toiminta onnistuu toteutumaan. Vaikka tietoa ei löydy, kuinka hyvin kehittämishankkeet lasten ja nuorten liikunnallisen aktivoimisen hyväksi ovat toteutuneet, hankkeilla saattaa olla suurikin merkitys yksittäisen lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden kannalta.

6 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA

Käytettäessä hakusanoina matalan kynnyksen liikunta, Googlen hakukone antaa noin 44 000 osumaa. Rajaamalla haun lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntaan saadaan yhteensä 30 500 hakutulosta. Osumissa esiintyy muun muassa erilaisia lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntahankkeita, kannanottoja lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntaan panostamiseksi sekä kuntien organisoimaa matalan kynnyksen toimintaa nuorimmille kuntalaisille. Mutta tästä joukosta ei löydy montakaan suoranaista määritelmää siitä mitä tämä matalan kynnyksen liikuntatoiminta todellisuudessa on, minkälaisia tunnuspiirteitä siihen sisältyy, miten sitä organisoidaan, tuotetaan ja ketkä lapset sekä nuoret loppujen lopuksi osallistuvat siihen. Tämän tutkimuksen tärkeimpiä teemoja on käsite matalan kynnyksen liikuntatoiminta, termiä kuulee viljeltävän niin urheiluseuraväen kuin valtionvallan keskuudessa. Käsite mainitaan erityisesti puhuttaessa erilaisista keinoista lisätä kansalaisten, erityisesti lasten ja nuorten, fyysistä aktiivisuutta. Tässä luvussa tarkastelen suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista ja matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.

6.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Länsimainen elämäntapa on muuttunut ajan myötä fyysisesti aikaisempaa passiivisemmäksi. Harvat ammatit vaativat fyysistä ponnistelua, vaan ennemminkin pitkiä yhtämittäisiä istumisjaksoja. Tämä heijastuu myös lasten ja nuorten jokapäiväiseen elämään. Suomessa on noussut huoli lasten ja nuorten vähäisestä liikkumisesta, sekä sen vaikutuksesta heidän terveyteensä. Huoli on todellinen, koska vähäinen liikkuminen ei ole uhka vain yksilöiden elämälle ja hyvinvoinnille, vaan tulevien työikäisten työssä jaksamiselle.

Eri alojen asiantuntijoista koottu ryhmä on laatinut fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille suomalaisille. Tälle ikäryhmälle suositellaan 1–2 tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Tämän lisäksi tulee välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja, ja ruutu-aikaa saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. Edellä mainitut ovat yleissuosituksia kaikille kouluikäisille ja ne sopivat sekä aktiivisesti urheileville että erityistukea tarvitseville. Nämä ovat minimisuosituksia, joiden avulla pystytään vähentämään vähäisestä liikkumisesta aiheutuvia terveyshaittoja. Fyysisellä aktiivisuudella ei ole ylärajaa. Terve lapsi pitää tauon luonnostaan, kun kuormituksen taso nousee liian korkeaksi. Liiallinen liikkuminen on

terveysriski myös lapsille, erityisesti kun liikkuminen on yksipuolista tai se on liian kuluttavaa, kuten esimerkiksi pitkäkestoiset rasittavat harjoitteet. Lapsen ja nuoren päivittäistä liikkumista tukevat riittävän pitkät palautumisajat ja uni. (Heinonen ym. 2008, 17–19.)

Kouluikäisten päivittäisen 1–2 tunnin liikunta-annoksen tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa. Reippaan liikkumisen aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät jonkin verran, mikä tapahtuu ripeän kävelyn ja pyöräilyn aikana. Parhaimmillaan tällaiset liikkumisen jaksot ovat yli 10 minuuttia kestäviä reippaita liikunnallisia hetkiä, kuten välituntileikit ja koulumatkan kulkeminen pyörällä tai jalan. Tämän lisäksi liikunta-annokseen tulisi kuulua tehokasta, rasittavaa liikuntaa, joka toteutuu lasten kohdalla intervalli-tyyppisinä liikuntahetkinä, jolloin sykkeen korkeus nousee selvästi ja lasta hengästyttää. Intervallityyppiset hetket kestävät muutamasta sekunnista aina muutama minuuttiin, kuten esimerkiksi erilaisissa hippa-leikeissä. Nuorilla taas tehokkaan liikunnan päiväannos täyttyy useimmiten harrastamalla jotakin urheilulajia, joko omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Riittävän tehokkaan liikkumisen takaa liikuntaharrastus. (Heinonen ym. 2008, 19–20.) Tämän takia liikkumista pitäisi yhä enemmän kehittää harrastetoiminnan suuntaan, jolloin jokaisella nuorella olisi paikka ja laji, jota harrastaa joko organisoidusti tai omaehtoisesti. Liikkumisen esteenä eivät saisi olla osallistujan taustat tai liikunnalliset kyvyt.

Päivittäisen tehokkaan ja reippaan liikunnan lisäksi lasten ja nuorten viikkoon tulisi mahtua kolme kertaa viikossa liikuntaa, joka vaikuttaa lihaskuntoon, liikkuvuuteen ja luiden terveyteen. Liikunnalla, jossa lihakset rasittuvat pidetään yllä ja parannetaan lihasvoimaa ja lihaksiston kestävyyttä. Se pitäisi aloittaa viimeistään murrosiässä. Ennen tätä olisi hyvä jo aloittaa suoritustekniikoiden harjoittelu loukkaantumisen riskin vähentämiseksi. Lihaskuntoharjoittelussa voidaan hyödyntää kehon omaa painoa. Lihaskunnan kehittymisen myötä voidaan harjoitteluun ottaa mukaan kevyitä lisäpainoja. Lihaskuntaa kehittäviä liikuntamuotoja ovat muun muassa kuntosaliharjoittelu, aerobic ja kuntopiiri. Ihminen hyötyy nuorella iällä aloitetusta liikunnasta, joka vahvistaa luustoa. Luustoa voidaan vahvistaa leikkien, pelien ja eri urheilulajien avulla, joissa on erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia. Otollisinta aikaa luustoliikunnalle on alakouluikä, jolloin lapset voivat kehittää luustoaan osallistumalla erilaisiin pallopeleihin, telinevoimisteluun sekä yleisurheilun alkeisryhmiin. Liikunnallisen viikon tulisi toisaalta sisältää koko vartalon liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuutta ylläpitävää liikuntaa. Sopivia liikuntamuotoja ovat voimistelun eri muodot ja venyttely. (Heinonen ym. 2008, 22–23.)

6.2 Liikuntasuosituksen toteutuminen

Harva suomalainen lapsi ja nuori pystyy täyttämään fyysisen aktiivisuuden määrän minimisuositukset. Viimeisimmän lasten ja nuorten liikkumiseen keskittyvän tilannekatsauksen mukaan 3–15-vuotiaista 17–50 prosenttia liikkuu suosituksen mukaisesti 60 minuuttia päivässä. Poikien päivittäinen fyysinen aktiivisuus täyttää useammin liikuntasuositukset kuin tyttöjen aktiivisuus. Suomalaisten poikien kohdalla liikkuminen vähenee voimakkaasti iän karttuessa, vaikka liikkumisen määrän muutos on suuri alakoulun viimeisten luokkien ja yläasteen lopussa. Alakoululaisista 50 prosenttia ja yläkoululaisista 17 prosenttia täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 8–9.) Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on polarisoitunut, jolloin he ryhmittyvät kahteen ääripäähän; toiset liikkuvat paljon ja toiset taas vähän (Kokko ym. 2015, 15).

Koulumatkojen aikana lapset ja nuoret pystyvät kartuttamaan päivittäistä fyysistä aktiivisuuttaan. On myönteistä, että 4–9-luokkalaisista 61–80 prosenttia liikkuu koulumatkansa kävellen tai pyörällä. Koulumatkan kulkemisessa kävellen tai pyörällä on eroja niin etäisyyden kuin koululaisen iän perusteella. Koulumatkan ollessa yli viiden kilometrin, koululaisista yksi viidesosa taittoi koulumatkansa joko pyörällä tai jalan. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 14–15.) Koulujen välitunnit ovat koulumatkaliikunnan lisäksi potentiaalinen hetki, jonka aikana lapset ja nuoret pääsevät askeleen lähemmäksi päivittäistä liikuntasuositusta. Useimmissa alakouluissa oppilaiden tulee viettää välitunnit ulkona, kun taas yksi neljästä yläkoululaisesta menee välitunnin ajaksi ulos koulurakennuksesta. Välituntiaktiivisuudessa on suuri ero ala- ja yläkoulun välillä. Alakouluikäisistä tytöistä vähän yli yksi kolmasosa osallistuu erilaisiin liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin välitunnin aikana, mutta yläkouluikäisistä tytöistä samoin tekee enää vaan neljä prosenttia. Alakouluikäisten poikien osallistumisaktiivisuus taas putosi 45 prosentista 24 prosenttiin. Yläkouluissa pelattiin alakouluja vähemmän pallopelejä välitunnilla. Ero on selkeää, sillä 5. luokkalaisista 57 prosenttia osallistui välitunnilla peleihin, kun taas 7. luokkalaisista enää 19 prosenttia. Pojat osallistuvat tyttöjä enemmän peleihin välitunnilla. Esimerkiksi 7. luokkalaisista pojista joka kolmas vietti kaikki tai useammat välitunnit pallopelien parissa, kun samalla luokka-asteella olevista tytöistä samoin teki vain kahdeksan prosenttia. (Kokko ym. 2015, 60.)

Tänä päivänä yhä useampi koulun piha soveltuu välituntiliikuntaan. Pihoja on kehitetty houkuttelemaan entistä enemmän liikkumaan ja niistä on tullut innovatiivisia

lähiliikuntapaikkoja. Oppilaat voivat hyödyntää välitunneilla myös entistä paremmin koulujen sisäliikuntasaleja, sillä yli puolet peruskouluista on antanut oppilailleen luvan käyttää niitä koulupäivän aikana liikuntatuntien ulkopuolella. Huomionarvoista on, että tämä luku koostuu liikuntatuntien ulkopuolisesta ajasta. Peruskouluista 43 prosenttia on pyrkinyt aktivoimaan oppilaitaan kulkemaan koulumatkansa joko jalan tai pyörällä, samoin 42 prosenttia on ottanut käyttöön liikuntavälitunnit, jotka ovat kestoaltaan pidempiä. Koulut myös pyrkivät hyödyntämään oppilaita välituntiliikunnan vertaisohjaajina. 37 prosenttia kouluista on alkanut kouluttamaa vertaisohjaajia. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 20–21.) Vaikka edellisten lukujen valossa on erittäin myönteistä, että koulut ovat tulleet aktiivisesti mukaan yhteisiin liikuntatalkoisiin, tekemistä vielä riittää. Vähäinen liikkuminen on koko kansakunnan ongelma, jonka ratkaisemiseen tarvitaan kaikkien toimijoiden tuki. Erilaisten liikkumista estävien rakenteiden poistaminen tai ainakin liikkumisen helpottaminen on tärkeää. Ratkaisua ongelmaan on haettu erilaisten hankkeiden kautta ja monesti näiden hankkeiden tarkoituksena on madaltaa liikkumisen kynnystä (ks. luku 5.1).

Suomalaisista 3–15-vuotiaista alle puolet pystyy täyttämään fyysisen aktiivisuuden päivittäiset minimisuositukset (60 min), vaikka lähes puolet lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010). Urheiluseuroissa liikkuminen ei kuitenkaan ole päivittäistä. Koulumatkaliikunta ja välitunnit kerryttävät parhaimmillaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää, mutta nämäkään eivät yksin riitä minimisuositusten täyttämiseksi. Minimisuositus täyttyy yhä epätodennäköisemmin siirryttäessä alakoulusta yläkoulun puolelle. Yläkoululaisista harvempi kuin yksi viidestä on päivän aikana tunnin fyysisesti aktiivinen. Tämä näkyy muun muassa yläkoululaisten välituntiaktiivisuudessa. Koulujen välitunnit ovat erittäin potentiaalisia hetkiä kerryttää kaikkien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, koska koulut tavoittavat päivittäin suuren osan suomalaisista lapsista ja nuorista. Urheiluseurat voisivat toimia koulujen apuna välituntien aktivoimisessa, niin ala- kuin yläkouluissa. Koska oppilaiden liikuntataidot ovat eri tasoilla ja ryhmäkoot suuria, urheiluseurojen järjestämät välituntiaktiviteetit olisivat todennäköisesti hauskaa liikkumista, johon kaikki voivat osallistua. Koulun ja urheiluseuran välituntiaktiviteettien järjestämistä yhdessä auttaa se, että yhä useammat koulujen pihat soveltuvat välituntiliikkumiseen sekä se että sisäliikuntatilojen käyttö välituntien aikana on sallittua.

6.3 Lasten ja nuorten liikkumisympäristöt

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) avulla haluttiin selvittää, missä lapset ja nuoret liikkuvat. Tietoa lasten ja nuorten liikkumisympäristöistä löytyy vuodesta 1997 vuoteen 2010 asti, minkä perusteella voimme tehdä havaintoja lasten ja nuorten liikkumisympäristöissä tapahtuneista muutoksista (taulukko 5). Vastausten yhteen laskettu prosentuaalinen määrä ylittää 100 prosenttia, koska monet vastanneista 3–18-vuotiaista harrastavat liikuntaa ja urheilua useamman kuin yhden tahon kanssa.

TAULUKKO 5. Missä ja kenen kanssa 3–18-vuotiaat harrastavat liikuntaa ja urheilua. N=5.042. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010).

	1997–98		2001–02		2005–06		2009–10	
	%	Määrä	%	Määrä	%	Määrä	%	Määrä
Urheiluseurassa	36	376.000	40	427.000	42	417.000	43	424.000
Koulun urheilukerho	8	81.000	18	190.000	15	155.000	13	125.000
Omatoimisesti yksin	36	373.000	40	424.000	41	410.000	37	364.000
Omatoimisesti/kaverit	44	457.000	58	618.000	54	541.000	48	468.000
Jossain muualla	13	135.000	13	136.000	13	134.000	18	181.000

Vastanneista 3–18-vuotiaista 43 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vapaa-ajallaan *urheiluseurassa*, 48 prosenttia *omatoimisesti/kaverin kanssa*, 37 prosenttia *omatoimisesti yksin*, 18 prosenttia *jossain muualla* ja 13 prosenttia *koulun urheilukerhossa*. Urheiluseuroilla on vahva asema organisoidun liikunnan tarjoamisessa lapsille ja nuorille. Tutkimus kuitenkin osoittaa, etteivät liikunta- ja urheiluseurat liikuta kaikkia lapsia ja nuoria, vaikka liikuntalakiin on kirjattu, että liikuntajärjestöt ovat vastuussa liikunnan järjestämisestä. Kohdassa *jossain muualla* liikunnan harrastaminen tapahtuu muun muassa tanssikouluissa, päiväkodissa, yksityisellä kuntosalilla, partiossa ja seurakunnassa. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010.)

Kyselyssä mainitut liikuntatoiminnan järjestäjät ovat vain yksi osa liikuntatarjonnan kokonaiskuvaa. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010) ei selvitetty, kuinka moni lapsista ja nuorista liikkuu kunnan järjestämässä liikuntatoiminnassa. Kunnilla on merkittävä rooli varsinkin erityisryhmien liikunnan ja uimaopetuksen järjestäjänä. Isoimmilla Suomen kaupungeilla saattaa olla omia liikuntatuotteita. Esimerkiksi Jyväskylän kaupungin LiikuntaLaturi tarjoaa nuorille maksutonta toimintaa, joka ei vaadi sitoutumista,

ennakkoilmoittautumista eikä sukupuolella tai taitotasolla ole merkitystä. Perinteisten urheilulajien rinnalle on noussut uusia liikkumisen muotoja, jotka kiinnostavat ja liikuttavat varsinkin nuoria. Aikana jolloin lasten ja nuorten vähäinen liikunta herättää keskustelua on nuorten keskuudessa paljon luovaa ja uudenlaisia muotoja löytäviä vaihtoehtoisia liikuntalajeja, joihin kuuluvat mm. skeittaus, parkour ja capoeira. Näitä lajeja yhdistää toimintakulttuuri, joka on luova, salliva ja jossa vallitsee tekemisen vapaus.

3–18-vuotiaat harrastavat liikuntaa aikaisempaa enemmän *urheiluseurassa* ja *jossain muualla*. Muutosta on tapahtunut myös muiden osapuolien kohdalla, mutta harrastaminen *urheiluseurassa* tai *jossain muualla* ovat ainoita osapuolia, joiden parissa liikkuminen ja urheilu ovat olleet nousussa vuodesta 1997 vuoteen 2009. Kyselyn perusteella *urheiluseuran* ja muiden liikunnan järjestäjien painoarvo lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun järjestäjinä on noussut, jolloin voisi kuvitella *urheiluseurojen* ja *jossain muualla* pyrkivän hyödyntämään tämän potentiaalin tarjoamalla monipuolista liikunta- ja urheiluharrastusta kaikille lapsille ja nuorille. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010.)

Toteutetun kyselyn yhteydessä tiedusteltiin potentiaalia lisätä urheiluseurassa liikkuvien ja urheilevien määrää. Tämä kysymys oli suunnattu niille 3–18-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka eivät harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa tällä hetkellä. Vuonna 2010 vastanneista 46 prosenttia vastasi olevansa kiinnostunut harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa. Vastaavasti 47 prosenttia ei ollut kiinnostunut urheiluseuratoiminnasta. Tämän perusteella urheiluseurat pystyisivät parhaassa tapauksessa lisäämään harrastajamääriään huomattavasti. Tutkimuksen perusteella urheiluseuroissa haluttiin harrastaa jalkapalloa, yleisurheilua ja salibandyä. On myös todettava, että liikkuminen tai urheileminen urheiluseurassa ei houkuttele kaikkia, vaikka harrastaminen urheiluseurassa olisi mahdollista, ja osa nuorista lopettaa liikkumisen tai urheilemisen urheiluseurassa erinäisistä syistä (ks. Kauravaara 2013). (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010.) Myös liikunnan harrastajien perheiden tuloilla ja harrastamisen kokonaiskustannuksilla on yhteys lapsen ja nuoren mahdollisuuteen harrastaa liikuntaa. Ne lapsiperheet, joiden lapset harrastavat liikuntaa, ansaitsevat 87 325 euroa vuodessa. Suomalaisista lapsiperheistä keskimäärin 36 prosenttia ansaitsee vuoden aikana yli 80 000 euroa, minkä takia liikunnan harrastaminen on vain harvojen etuoikeus. (Puronaho 2014, 18.)

Uudistuneen liikuntalain tavoite on parantaa lasten ja nuorten liikkumisen harrastamisen mahdollisuuksia ja tässä tavoitteessa urheiluseuroilla on suuri vastuu. Suuri joukko lapsia ja

nuoria liikkuu sekä urheilee urheiluseurassa. Lisäksi potentiaalisia uusia harrastajia löytyy. Kysymykseksi jääkin, pystyvätkö tai edes haluavatko urheiluseurat toteuttaa heille annettua tehtävää liikunnan organisoimisessa. Jostakin syystä vain osa urheiluseuroista pystyy tarjoamaan monipuolista liikuntaa ja urheilua lapsille ja nuorille, joilla on kaikilla erilaisia motiiveja liikkumisen suhteen. Sitten on taas urheiluseuroja, jotka eivät syystä tai toisesta pysty organisoimaan liikuntaa ja urheilua lapsille ja nuorille heidän erilaiset harrastamisen lähtökohtansa huomioon ottaen. Urheiluseurat ovat todennäköisesti myös niitä paikkoja, joita potentiaaliset uudet harrastajat lähestyvät halutessaan aloittaa liikunnan ja urheilun harrastamisen.

6.4 Lasten ja nuorten harrastamat lajit

Kansallinen liikuntatutkimus (2010) tiedusteli 3–18-vuotiaiden harrastamia urheilulajeja. Urheilulajeista kärkeen nousivat jalkapallo ja pyöräily (taulukko 6). Tutkimuksen perusteella jalkapallo on pysynyt harrastetuimpana urheilulajina jo useita vuosia.

TAULUKKO 6. Harrastetuimmat urheilulajit harrastajamäärittäin 3–18-vuotiaiden parissa. N=5.505. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010).

	1995 N=6.016	1997–98 N=5.520	2001–02 N=5.531	2005–06 N=5.505	2009–10 N=5.505
Jalkapallo	157.000	182.00	261.000	230.000	217.000
Pyöräily	88.000	179.000	261.000	202.000	180.000
Uinti	112.000	160.000	202.000	182.000	166.000
Juoksulenkkeily	58.000	84.000	114.000	133.000	149.000
Hiihto	100.000	163.000	195.000	190.000	147.000

Tyttöjen ja poikien harrastamisessa urheilulajeissa on kuitenkin selviä eroja. Tytöt harrastavat poikia enemmän erilaisia voimistelulajeja, ratsastusta, tanssia ja taitoluistelua. Poikia taas on enemmän jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä. Kyselyn perusteella on myös monia lajeja, joissa tyttöjen ja poikien harrastajamäärät ovat suurin piirtein tasan, kuten hiihdossa, kuntosaliharjoittelussa ja yleisurheilussa. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010.) Taulukko 7 esitetään suosituimmat lajit sekä tyttöjen että poikien lajit.

TAULUKKO 7. Ote 3–18-vuotiaiden harrastamista urheilulajeista sukupuolittain. N=5.505. (Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret 2010).

	Poikia	Tyttöjä
Jalkapallo	172.00	45.000
Hiihto	72.000	75.000
Juoksulenkkeily	60.000	89.000
Kuntosaliharjoittelu	33.000	30.000
Uinti	78.000	88.000
Salibandy	122.000	22.000
Tanssi	7.000	88.000
Yleisurheilu	27.000	27.000

Tulosten perusteella tytöt harrastavat poikia enemmän peruslajeja, kuten uintia ja juoksulenkkeilyä. Jalkapallo nousi niin tytöillä kuin pojillakin suosituimmaksi joukkuepallopeliksi, vaikka jalkapalloa harrastavien tyttöjen ja poikien määrässä on suuri ero. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) tuloksien perusteella 43 prosenttia vastanneista harrasti liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa. Haastateltavien 3–18-vuotiaiden vastausten prosentuaalinen määrä kuitenkin ylittää 100 prosenttia, koska monet vastanneista harrastavat liikuntaa ja urheilua useamman kuin yhden tahon kanssa. Tämä vahvistaa omaa käsitystäni siitä, että osa alle 18-vuotiasta ovat liikunnallisesti erittäin aktiivisia. Sitten on taas se joukko, jotka eivät liiku juuri ollenkaan ja tutkimuksen mukaan heistä 46 prosenttia on kiinnostunut harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa. Näitä 3–18-vuotiaita kiinnostaa erityisesti jalkapallo ja salibandy. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että urheiluseurat ovat houkuttava liikunnan ja urheilun organisoija, ja potentiaalisia urheiluseuran jäseniä löytyisi myös lapsista ja nuorista. Urheiluseuroissa on paljon osaamista liikunnan ja urheilun organisoimisessa, minkä vuoksi niillä on hyvät lähtökohdat matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoimisessa. Urheiluseurat ovat pitkään olleet vastuussa lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun järjestämisestä, jonka takia ne ovat todennäköisesti myös paikkoja joihin lapset ja nuoret hakeutuvat, kun he kiinnostuvat liikkumisesta. Urheiluseuroihin todennäköisesti hakeudutaan myös siksi, ettei hakeutujalla ole tiedossa yhtä näkyviä liikunnan ja urheilun järjestäjiä.

6.5 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta

”Se että ne on tämmöisiä edullisia, useimmiten maksuttomia. Se nyt on varmaan nyt se ihan ensimmäinen. Ja sitten, että ne on niin kuin vähän kaikkien saavutettavissa. Ne on usein sellaisia lähellä olevia ja helposti saavutettavia.” HLÖ 6

Haastateltujen kunnantyöntekijöiden ja Susien toimihenkilöiden vastausten valossa matalan kynnyksen toiminta on lapsen ja nuoren saavutettavissa. Toiminnan tulisi olla myös edullista, mielellään maksutonta. Tämän lisäksi haastateltavat näkivät, että toimintaa tulisi tarjota säännöllisesti, mutta se on samalla joustavaa eli lapsi ja nuori voi tulla kokeilemaan lajia tai lajeja. Lisäksi kaikille halukkaille harrastamisen aloittamisen ja jatkamisen kynnykset ovat matalia. Toiminnan tarkoitus ei haastateltavien mukaan ole kilpailla parhaasta suorituksesta vaan liikkua monipuolisesti harrastajien ehdoilla. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan katsottiin olevan kaiken edellä olevan lisäksi ohjattua toimintaa, jota urheiluseurat järjestävät.

”Miun mielestä kuuluu semmoseen perustoimintaan, missä ois säännöllinen harjoittelu tietenkin pelaajien ehdoilla mennään. Miun mielestä pitäisi olla monipuolista harrastamista, ei välttämättä tarvitse olla koko ajan jalkapalloa.” HLÖ 2

Nuori Suomi on koonnut ideaoppaan matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaa varten, jossa on käytetty kerhoesimerkkinä muun muassa Susien järjestämää kerhotoimintaa. Oppaassa kerrotaan, että matalan kynnyksen liikuntatoiminta sopii kaikille lapsille ja nuorille eikä siihen osallistuminen riipu osallistujan taustasta ja kyvyistä. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla halutaan saada erityisesti vähän liikkuvat lapset osallistumaan toimintaan, koska he jäävät harrastustoiminnan ulkopuolelle erinäisistä syistä. Opas kuvaa matalan kynnyksen liikuntaa toimintana, joka on edullista ja parhaimmillaan maksutonta. Se tapahtuu osallistujan arkiympäristössä eli toimintaan osallistuminen ei saa olla välimatkoista kiinni. Matalan kynnyksen liikuntatapahtumat ovat sisällöltään monipuolisia, joissa keskitytään liikunnan perustaitoihin vapaamuotoisessa ja hausassa ilmapiirissä. Samalla yritetään lisätä osallistujan liikunnan perustietoja. Näistä kriteerien useimpien tulisi täytyä, jotta toiminnan voidaan todeta olevan kaikkien lasten saavutettavissa. (Nuori Suomi 2013, 8.)

”Se että saataisiin kaikille se liikkumisen ilo erilaisten lajien kautta, et ei tulis sitä, et välttämättä aina ei haeta sitä aikaa tai voittajaa. Vaan lähetään ennemminkin siitä, että siellä on kaikilla hyvä olla.” HLÖ 7

Haastateltujen vastaukset ja Nuoren Suomen toiminnalle määrittämät kriteerit ovat samansuuntaisia. Eroiksi nousevat toiminnan järjestäjä ja osin toiminnan sisältö. Siinä missä haastatteluissa korostettiin urheiluseuran roolia matalan kynnyksen liikunnan järjestäjänä, Nuori Suomi esittää, että järjestäjänä voi olla urheiluseurojen lisäksi mikä tahansa taho, kuten erilaiset yhdistykset, vanhempaintoimikunnat, kunnan eri elimet sekä yksittäinen koulu (Nuori Suomi 2013, 8). Matalan kynnyksen liikunnan kautta osallistujat pääsisivät kokeilemaan erilaisia lajeja. Nuori Suomi taas painottaa perusliikuntataitojen lisäämistä.

Kouvolassa koulut ja kaupungit ovat urheiluseuran lähimmät yhteistyökumppanit matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa. Kouluissa pidettävät jalkapallokerhot ovat olleet menestyksekkäitä ja koulut tarvitsevat toimintaa, joka tapahtuu koulussa eikä niin, että harrastamisen perässä pitäisi kulkea pitkiä välimatkoja. Samoin liikuntatoiminnan tulisi tapahtua heti koulupäivän päätteeksi. Kouvolalaisilla kouluilla on taloudellisesti haastava tilanne, minkä takia ne ottavat ilomielin vastaan esimerkiksi urheiluseuran järjestämiä virikkeitä lapsille ja nuorille. (HLÖ 2.)

Sekä haastateltujen että Nuoren Suomen tavoitteena on, että matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla jokaisen osallistujan kasvu elämänmittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen vahvistuisi ja että osallistujat saisivat eväät liikkumiseen. Haastatteluissa nousi myös esille toive, että matalan kynnyksen liikunta tarjoaisi harrastamispaikan niille, jotka haluavat jatkaa liikunnan harrastamista esimerkiksi jalkapallon parissa, mutta ei-kilpailullisessa ympäristössä. Yhteenvetona voidaan todeta, että matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta toivotaan harrastuspaikkaa niille lapsille ja nuorille, joiden arjessa ei ole tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta liikuntasuosittelun täyttämiseksi sekä, niille jotka haluavat harrastaa jotain lajia ilman tavoitteita. Jos nämä liikuntatoiminnat yhdistetään yhdeksi, vaarana ovat että osallistujien taitotasojen erot ovat liian suuret yhteistoiminnalle. Ne osallistujat, jotka erityisesti tarvitsisivat paikan liikunnan harrastamiselle, todennäköisesti lopettaisivat toimintaan osallistumisen taitotason erojen takia.

6.6 Matalan kynnyksen liikuntakerhot

Kerätyn tutkimusaineiston ja Nuoren Suomen määritelmän perusteella lista matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kriteereistä on pitkä. Kiinnostavaa on se, mikä toiminta täyttää

nämä kriteerit. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta nähtiin vastaavan kouluissa lapsille järjestettävää aamu- tai iltapäivätoimintaa sekä kerhoja. Lapsen tai nuoren on helppo osallistua koulussa tapahtuvaan toimintaan, koska se toteutetaan tutussa ympäristössä. Kerhot voivat sisältää monipuolisesti erilaisia lajeja, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitellaan ja parannetaan liikkumisen perustaitoja. Toiminta voi olla myös painottunut yhden lajin ympärille, jolloin toiminnassa voidaan harjoitella kyseiselle lajille ominaisia asioita hauska ja sallivassa ympäristössä. Osa liikuntakerhoista on niin sanottuja ”kutsukerhoja”, jolloin se on kohdistettu tietylle ryhmälle erityisesti. Kouvolassa kutsukerhojen avulla tuetaan niitä peruskoulun yleisopetuksen oppilaita, joiden motoriikka ja kehonhallinta tarvitsevat vahvistamista esimerkiksi motoriikkakerhon avulla (HLÖ 7). Matalan kynnyksen liikuntakerhojen sisällöt ovat hyvin erilaisia, mikä voi johtua esimerkiksi järjestäjästä. (Nuori Suomi 2013, 9.) Yhteen lajiin erikoistunut urheiluseura pysyy todennäköisesti oman lajinsa parissa ja toivoo saavansa kerhojen osallistujista seuraan uusia jäseniä.

”Alakouluikäisille tarjotaan paljon erilaisia liikuntakerhoja, joissa ei tarvitse aikaisempaa kokemusta, mutta yläkouluihin siirryttäessä tällainen koulujen liikuntakerhotoiminta muuttuu harvinaiseksi ellei jopa olemattomaksi.”

(Nuortenideat.fi 2015.)

Kouvolan alueella kerhotoimintaa tarjottiin enimmäkseen alakoulun ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille, koska heidän aktivoimisensa nähtiin helpompana. Lapset ja nuoret, jotka ovat suorittaneet peruskoulun kaksi ensimmäistä lukuvuotta, eivät aktivoitu liikkumaan yhtä helposti, mainitsivat haastateltavat. Vaikka nuorimpia oppilaita on helpompi aktivoida, tulisi kerhotoimintaa suunnata entistä enemmän vanhemmille oppilaille erityisesti yläkoulun puolelle. Suomalaisista yläkoululaisista vain 17 prosenttia täyttää päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 8). Matalan kynnyksen liikuntakerhojen järjestäminen vanhemmille koululaisille vaatii urheiluseuralta jo erilaisia resursseja ja taitoja. Kuten @Lottanuvan kirjoituksesta tulee esille myös yläkoululaiset toivovat matalan kynnyksen liikuntakerhoja, joissa osallistujan taitotason ei tarvitse olla korkea. Kerhotoiminnan lisäksi matalan kynnyksen määritelmän kuvaus osui haastatteluissa erilaisiin yksittäisiin tapahtumiin (leirit, koulu- ja päiväkotivierailut sekä näissä toteutetut tapahtumat).

Nuori Suomi on luonut matalan kynnyksen toimintamallin (kuva 1), jonka keskiössä lapsi tai nuori on. Toimintamallissa sisimmät, lähimpänä keskustaa olevat osa-alueet, ovat merkityksellisimpiä lapsien ja nuoreten kannalta. (Nuori Suomi 2013, 12.)



KUVA 1. Matalan kynnyksen liikuntakerhojen toiminnassa (Nuori Suomi 2013, 12).

Matalan kynnyksen liikuntakerhoissa toiminnan pitää rakentua lapsien ja nuorten ympärille. Kerhojen toiminnassa tulisi ottaa lapset ja nuoret yksilöllisesti huomioon ja pyrkiä kuuntelemaan heidän toiveitaan ja tarpeitaan, jotka saadaan parhaiten selville keskustelemalla ja havainnoimalla lapsia ja nuoria. Lapset ja nuoret voidaan ottaa myös mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, jolloin heidän sitoutumiskynnyksensä sekä toimintaan että liikuntainnostuksensa kasvavat. Lapsilähtöisyys ei ulotu vain tälle yhdelle osa-alueelle, vaan se on tärkeää kaikilla matalan kynnyksen liikuntakerhotoiminnan osa-alueilla. Kerhoihin tulee myös luoda ilmapiiri, joka on salliva. Tällä pyritään pääsemään yli osallistujan kokemista epävarmuuksista omia kykyjä ja taitoja kohtaan. Turvallisen ja sallivan ilmapiirin avulla pystytään saavuttamaan kaikkien osallistujien onnistumisen kokemus ja liikunnasta nauttiminen. (Nuori Suomi 2013, 12–13.)

Matalan kynnyksen kerhotoiminnan toteutumisen kannalta on pohdittava kuka ohjaa toimintaa ja kuinka sitä rahoitetaan. Kerhojen ohjaajana voi olla ammattilainen, jolla on liikunta- tai kasvatusalan koulutus tai harrastelija, esimerkiksi urheiluseurojen, eri järjestöjen tai seurakuntien ohjaajat sekä lasten vanhemmat tai isovanhemmat. Kerhojen ohjaajina voivat toimii niin nuoret kuin vanhat, mutta kerhon vastuuhjaajan tulisi olla täysi-ikäinen. Kerhon ohjaajan koulutusta ja ikää tärkeämpää on ohjaajan vilpitön halu toimia lasten ja nuorten kanssa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta on edullista, mielellään jopa maksutonta, minkä takia matalat osallistumismaksut eivät riitä kattamaan kaikkia kerhotoiminnasta kertyviä kustannuksia ja ohjaajien korvauksia. Kustannusten kattamiseksi toiminnalle voi hakea tukea eri tahoilta, esimerkiksi omalta kunnalta ja valtakunnallisista hankeavustuksista (ks. Nuori Suomi 2013, 19–20). Ohjaajien rekrytoinnin ja toiminnan järjestämisen kannalta toiminnan rahoituksen turvaaminen on kerhotoiminnan organisoimisen kannalta ensiarvoista. (Nuori Suomi 2013, 18–19.)

Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kriteerit täyttävät liikuntakerhot, jotka tarjoavat liikkumisympäristön niille lapsille ja nuorille, jotka eivät erinäisistä syistä harrasta liikuntaa. Tällaisten liikuntakerhojen kautta koettu liikunnan riemu sytyttää parhaimmillaan elinikäisen liikkumisen innon ja samalla pienentää vähäisestä liikkumisesta aiheutuvia terveyshaittoja. Kerhojen järjestäjä voi olla urheiluseurojen lisäksi mikä tahansa kerhotoimintaa järjestävä taho, esimerkiksi koulut. Nämä kerhot ovat monesti tarkoitettu alakoulun ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille, vaikka viimeisimmän lasten ja nuorten liikkumisen tilannekatsauksen valossa erityisesti yläkoululaiset hyötyisivät tällaisista liikuntakerhoista. Urheiluseuran toimiessa kerhojen järjestäjänä sillä on käytössään rajalliset resurssit esimerkiksi ohjaajien suhteen. Jos kerhot on suunnattu nuorille, ohjaajan pitäisi haastatteluiden perusteella olla henkilö, joka osaa aktivoida nuoria. Tämä tarkoittaisi koulutettujen ohjaajien palkkausta, johon vaadittaisiin rahallista tukea tai osallistumismaksuja, mikä on taas ristiriidassa toiminnan maksuttomuuden kanssa.

7 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

Ennen matalan kynnyksen liikuntaryhmän perustamista on hyvä ottaa huomioon ne tekijät, jotka tukevat ja häiritsevät toiminnan onnistumista. Etukäteen tulisi tietää toiminnan kohderyhmä, kuinka toimintaa aiotaan markkinoida ja pohtia mahdollisia osallistumisen esteitä. (Nuori Suomi 2013, 16.) Lisäksi tulee pohtia kuinka toimintaa rahoitetaan ja ketkä toimivat ohjaajina (ks. 6.6). Käsittelen tässä luvussa miten matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tulisi toteuttaa Kouvolan Susien ja kaupungin työntekijöiden kokemusten mukaan.

7.1 Toiminnan kohderyhmän tavoittaminen

Kouvolalaiset urheiluseurat ovat käyttäneet erilaisia viestintämenetelmiä uusien harrastajien mukaan saamiseksi. He ovat kertoneet toiminnastaan paikallisessa radiossa. Matalan kynnyksen toiminnasta on myös kerrottu koulussa, ja seura on ollut mukana järjestämässä kauppakeskus Veturissa liikuntatapahtumaa. Tehokkaimmaksi tavaksi löytää oikea kohderyhmä on puskaradio, jonka kautta sana Susien järjestämästä harrastetoiminnasta on kiirinyt harrastajien korviin. (HLÖ 3.) Lisäksi eri jalkapalloseurojen toimihenkilöiltä on kysytty jalkapalloilun lopettaneiden nuorten yhteistietoja, joita on hyödynnetty KJP 3-harrastajajoukkueen toiminnasta tiedottamisessa. Vaikka Sudet ovat käyttäneet erilaisia viestintäkanavia hyväkseen matalan kynnyksen toiminnastaan tiedottamiseen, seuran voimavarat eivät ole riittäneet toiminnan markkinointiin. (HLÖ 3.) Tämän takia ei ole ollut mahdollisuutta markkinoida toimintaa erikseen muun muassa ylipainoisille tai liikunnasta syrjäytymisvaarassa oleville. Urheiluseurojen erilaisten toimintojen markkinointi on kaupungin näkökulmasta haasteellista, koska on varmistettava urheiluseurojen tasavertainen näkyminen eri viestintäkanavilla. Tämän takia kaupunki joutuu tekemään kokonaismarkkinointia, eikä se voi nostaa yksittäistä seuraa esille. (HLÖ 1.)

Kaupungin viranhaltijat eivät tienneet minkään urheiluseuran järjestävän toimintaa syrjäytymisvaarassa oleville tai muille erityistyhmillä. Tällainen seuratoiminta voisi olla seurojen puolesta varmaan mahdollista (HLÖ 7). Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut vastaavat pääosin erityisliikuntaryhmien ohjauksesta. Tämän lisäksi on muutama ryhmä, jotka

on suunnattu aikuisväestölle. Näiden ryhmien tarkoituksena on ohjata myöhemmin liikkujat urheiluseurojen järjestämään toimintaan.

Suomalaisten lasten liikkuminen vähenee lähestyttäessä 15 ikävuotta, mikä on tyypillisempää suomalaisnuorten kohdalla kuin muissa länsimaissa. Tämän takia tulisikin löytää erilaisia keinoja, jotta saataisiin pidettyä nuoret mukana liikuntatoiminnoissa. (Kokko ym. 2015, 14.) Esimerkiksi Kouvolan seudulla ne nuoret, jotka haluavat aloittaa jalkapallon yläkoulu-ikässä ohjataan joko Susien tai KJP:n toiminnan pariin aloittajan iästä riippuen. Jalkapalloilevat kouvolaalaisnuoret siirtyvät pelaamaan KJP:n kuuluessaan C14 ikäryhmään. Ne nuoret, jotka haluavat aloittaa jalkapallon pelaamisen myöhemmällä iällä voivat aloittaa harrastamisen KJP 3:ssa, jossa ei tarvita huippuosaamista. (HLÖ 3.) Taitotason kartuttamiseksi nämä pelaajat ohjataan lisäharjoitusten pariin sekä heille annetaan ”kotiläksyjä”. Susien kerhotoimintaan saattaa muodostua ryhmä, kuten kaudella 2013, joka on suunnattu hieman vanhemmille aloittelijoille, ja joka pääsee kokeilemaan onko jalkapallo se oma ”juttu”. Kerhotoiminnan ja jalkapallokoulujen kautta saattaa ajoittain löytyä joitakin lahjakkuuksia mukaan joukkue-toimintaan. (HLÖ 2.)

Vaikka yläaste-ikäisillä on mahdollisuus aloittaa jalkapallon harrastaminen Susien ja KJP:n toiminnan parissa myös myöhemmin, harva 15-vuotias aloittaa pelaamisen. Uudet pelaajat ovat harrastelijoita, joilla ei ole aikaisempaa lajitaitoa. Ongelmana näillä on ”myöhäisheränneiden” taitotaso. Joukkuelajeissa taitotasojen erot ovat hankala asia, koska ne luovat tilanteita, joista kukaan ei hyödy. Yleensä aloittajan taitotaso ei riitä olemassa olevissa joukkueissa pelaamiseen. Heille tarvittaisiin oma matalan kynnyksen joukkue. (HLÖ 2.)

7.2 Matalan kynnyksen liikunnan harrastamisen paikat Kouvolan alueella

Kouvolassa on tarvetta matalan kynnyksen liikunta- ja harrastetoiminnalle. Haastateltavat perustelivat tätä tarvetta muun muassa harrastekustannusten nousulla, koska alueen rakennemuutokset ovat laskeneet perheiden varallisuutta.

”No totta kai olis tarvetta! Tietenkin! --- Kouvolassakin on aika paljon työttömiä, pätkätyöläisiä, tällaisia. Niin totta kai, jos lapsen harrastus alkaa viemään 100 euroa tai 50 euroa kuussa, niin se on monelle iso raha.” HLÖ 5

”Mäkelän Petterin [KymLi] yhteydessä just puhuttiin, et hän oli käynyt Nuorisotoimen kanssa keskustelua ja siellä oli just siitä, että tää [matalan kynnyksen liikuntatoiminta] vois olla avain siihen nuorisotakuun ja syrjäytymisen ehkäisyyn näkökulmiin.--- voisko se olla että urheilu olis se avain jolla pystyttäisiin huomioimaan nää, jotka on niinku menettämässä otetta elämään.” HLÖ 4

Hyvänä esimerkkinä harrastemaisen toiminnan tarpeesta on poikien KJP 3 harrastejoukkue, joka toimi aikaisemmin Susien alaisuudessa. Joukkueen pelaajat perustivat omalla aktiivisella toiminnallaan tämän joukkueen, koska he halusivat paikan, jossa harrastaa ja pelata ohjatusti ja jonka toimintaan ei tarvitse sitoutua ympärivuotisesti eivätkä harjoitusmäärät ole suuria. Nämä pelaajat omasivat jo tietyn taitotason Tällaisen joukkueen perustamisessa ja hengissä pysymisessä tärkeässä roolissa oli Susien sihteeri ja KJP 3:N joukkueenjohtaja, jonka oma aktiivinen toiminta on ollut elintärkeä tämän joukkueen kohdalla. Erityisesti tällaisen harrastejoukkueen muodostumisessa yhden vapaaehtoisen aikuisen rooli korostuu (Riecki 2015, 48).

”Myllykoski [MyPa] on siitä helpompi organisaatio, koska siellä on niin vähän pelaajia. Susissahan on paljon enemmän pelaajia. Myllykoskella saadaan just ja just raavittua joukkueen kasaan, et siellä ei ollut tälläisiä kolmikaista mallia.--- Ei myllykoskella synny kuin 25 poikalasta vuodessa, ni ei siinä jaeta moneen osaan joukkuetta. MyPa:n hakeudutaan ympäri Kaakkois-Suomen, eikä siellä oo muita lajeja kilpailemassa vieressä.” HLÖ 2

Eri lajien urheiluseurat kilpailevat samoista harrastajista Kouvolassa, minkä takia on haastavaa saada kasaan 20 pojan jalkapallojoukkuetta, saati omaa joukkuetta kolmelle eri kaistalle samalla kun kilpaillaan muiden lajien, erityisesti joukkuelajien kanssa. Tällöin seurojen huomio kohdistuu kilparyhmien kasaan saamiseen, jolloin kilpaurheilua harrastamattomat eivät välttämättä saa tarvitsemaansa huomiota urheiluseuralta, vaikka he ovatkin potentiaalisia uusia seuran jäseniä. Haastatelluilla oli myös huoli eri lajien harrastamisen kustannusten noususta, mikä vaikeuttaa liikunnan ja urheilun harrastamista ja lisää tarvetta matalan kynnyksen liikuntatoiminnalle. Alueella on perheitä, joissa vanhempien työttömyys ja työväenluokkainen tausta vaikuttaa lasten ja nuorten harrastamiseen, kuten eräs haastateltu totesi. Näissä perheissä ei ole itsestään selvää kuinka paljon suunnataan varoja lapsen harrastamiseen.

Joidenkin Kouvolan alueiden lapsille voivat toimia seurojen iltapäiväkerhot ainoana organisoituna liikuntatoimintana, alueelta puuttuvan urheiluseuratoiminnan takia. Esimerkiksi

Voikkaan koulussa, toimi haastatteluhetkellä jalkapallo- ja salibandykerho, mutta alueella ei ole muuta organisoitua liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille. (HLÖ 2.) Jotta kaikilla pienienkin alueiden lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua organisoituun liikuntatoimintaan, pitää yrittää turvata kaikki alueen vähäiset liikuntatoiminnat. Paikalliset urheiluseurat ovat avainasemassa alueiden liikuntatoimintojen turvaamisessa, koska ne ovat jo osa alueen yhteisöä ja lähellä käyttäjiä.

7.3 Yhteistyökumppanit matalan kynnyksen toiminnassa

Matalan kynnyksen liikunnan tuottamisessa vastuussa on usein yksi organisaatio. Järjestävä taho voi olla mikä tahansa kerhotoimintaa järjestävä taho. (Nuori Suomi 2013, 8). Urheiluseuroille merkittävimpiä yhteistyökumppaneita ovat perinteisesti olleet kunta ja sen eri toimielimet, lajiliitot, koulut ja muut urheiluseurat (Paukku ym. 2014, 14). Sudet tekevät yhteistyötä eri organisaatioiden kanssa ja seuran matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa erittäin tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat kaupunki ja koulu. Kunnan työntekijöiden näkökulmasta urheiluseurat tekevät arvokasta työtä tuottaessaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, koska Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut eivät pysty itse vastaamaan tähän tarpeeseen.

7.3.1. Urheiluseuran yhteistyökumppanit

Kouvolan kaupunki mahdollistaa liikuntatoiminnan rahoittamalla, rakentamalla ja ylläpitämällä tiloja. Susien tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat liikuntatoimi ja tekninen toimi. Liikuntatilat ovat pääosin maksuttomia junioreille, mutta lasten ja nuorten suurtahtumien, kuten junioriturnauksien kohdalla ne ovat maksullisia. Kaupunki tukee lämmitetyn Lehtomäen tekonurmikentän käyttöä 40 prosentin vuokranalennuksilla kylminä kausina. Sudet saavat toiminta-avustusta kaupungilta, joka on suhteutettu seuran järjestämään toimintaan. (HLÖ 3.)

Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat myös kaupungin sosiaali- ja maahanmuuttajapalvelut. Sosiaalitoimi tukee vähävaraisten perheiden lasten harrastamista 150 eurolla vuodessa. Perheet hakevat itse tämän avustuksen. Urheiluseura voi ohjata perheitä hakemaan tukea

sosiaalitoimelta. Lisäksi sosiaalitoimesta saatetaan kysyä urheiluseuralta maksutositeotteita. Sudet toimivat myös aktiivisesti yhdessä maahanmuuttajapalveluiden kanssa. Maahanmuuttajapalvelut ottavat yhteyttä Susiin muuan muassa kysyäkseen tietoja siitä mihin voi ohjata mahdollisia tulevia harrastajia. Sudet puolestaan pyytää maahanmuuttajapalveluilta apua vieraan kielen tulkkauksessa. KJP 3 joukkue on ollut paljon yhteydessä maahanmuuttajapalveluihin, koska joukkueessa pelasi haastatteluhetkellä kymmenen maahanmuuttajataustaista pelaajaa. Kouvolan kaupungin sosiaalipalvelut tukevat maahanmuuttajien harrastamista 150 eurolla vuodessa. (HLÖ 3.)

Myös seurakunta tukee alueen lasten ja nuorten harrastamista Kouvolan alueella. Susilla on ollut yhdessä leiri- ja kerhotoimintaa. Kirkon valtakunnallisen diakoniatyön kautta toimiva Tukikummit ry:ltä on saatu merkittäviä summia toiminnan järjestämiseen. (HLÖ 3.) Tukikummit ry:n tukea voi hakea kuka tahansa ja se on tarkoitettu myös muuhun toimintaan liikunnan lisäksi.

Sudet tekevät koulujen kanssa monenlaista yhteistyötä. Kouluvierailuilla on saatettu toiminnasta kertomisen lisäksi vetää Futis tekee hyvää -hankkeen ja Kaikki pelaa –ohjelman osana jalkapallo- tai salibandyharjoitukset liikuntatunnilla. Lisäksi Sudet ovat järjestäneet erilaisia tapahtumia kouluissa hanketoiminnan rahoituksen kautta. Esimerkiksi yhteen Kaikki pelaa –tapahtumaan osallistui koulupäivän aikana 400 oppilasta kolmelta eri ala-asteelta. Sudet ja koulujen oppilashuolto ovat ideoineet yhdessä Susien kerhotoimintaa ja oppilashuolto on antanut suosituksia kerhojen kohderyhmistä.

Susien ja alueen koulujen välinen yhteistyö koetaan vahvaksi sekä koulut hyviksi yhteistyökumppaneiksi urheiluseuroille. Koulujen lisäksi Sudet ovat laajentaneet yhteistyötoimintaansa myös varhaiskasvatuksen puolelle ja seura on alkanut kehittämään toimintaa sillekin puolelle.

Sudet toivovat kaupungin osoittavan arvostusta seuran toiminnalle antamalla enemmän tukea seuralle. Tosin kaupungin heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa näkyvästi jopa seuran jokapäiväiseen toimintaan. Esimerkiksi liikuntapaikkojen työntekijöiden poissaolot näkyvät urheiluseurojen arjessa. Haastateltavien mukaan Susien ja kaupungin yhteistyö olisi ideaalista, jos jalkapallokenttien määrää saataisiin lisättyä ja liikuntapaikat saataisiin tehokkaammin käyttöön. Seuraväki kokee, että heidän tulisi järjestää nykyistäkin enemmän palavereita kaupungin liikuntatoimen kanssa. Näissä palavereissa pitäisi löytää ratkaisuja tilojen hyötykäyttöön ja vuorojen jakoon. Juniorijoukkueiden harjoitusten peruuntuminen aikuisten

sarjatasopelien takia aiheuttaa närää seuraväessä, koska pahimmillaan ne saattavat peruuttaa kuuden eri juniorijoukkueen harjoitusvuorot yhden illan aikana. (HLÖ 2, HLÖ 3 & HLÖ 4.) Junioripelaajien harjoitusvuorojen peruuntuminen iskee todennäköisesti pahimmin matalan kynnyksen ja harrastejoukkueiden vuoroihin. Seurat saattavat haluta varmistaa kilpajoukkueen hyvän valmistautumisen peliin, jolloin ne ryhmät, joilla ei ole tiedossa pelejä joutuvat kärsimään.

Mitä nuoremmista harrastajista puhutaan, sitä merkittävämpään rooliin nousevat harrastajan vanhemmat urheiluseuran yhteistyökumppanina. Joukkueet tekevät viikoittain ja harjoituspäivittäin yhteistyötä vanhempien kanssa ja yhteistyön määrä on sitä suurempi, mitä nuoremmista harrastajista on kyse. Vanhemmat toimivat pää- ja apuvalmentajina, huoltajina, rahastonhoitajina ja joukkueenjohtajina. Heillä on myös merkittävä rooli kuljettajina ja kannustajina sekä kustannuksien kattamisessa. (HLÖ 4.)

Lisäksi Sudet on tehnyt yhteistyötä muiden alueiden urheiluseurojen kanssa, joista luonnollisesti merkittävimpiä ovat KJP ja muut jalkapalloseurat. Eri lajien valmennusosaamista, kuten yleisurheiluseuran juoksuvalmennusta, on saatettu hyödyntää osana lajiharjoittelua. Suomen Palloliitto näkyy Susien toiminnassa esimerkiksi osana erilaisia hankkeita ja kehittämistoimintoja, kuten Fortum Tutor.

7.3.2 Kunta yhteistyökumppanina

Vastausten perusteella kaupungin työntekijät eivät ole kokeneet yhteistyön tekemistä haasteelliseksi heidän puoleltaan. Kouvolan kaupungin tavoitteena on mahdollistaa yhteistyön tekeminen eikä niinkään erilaisten järjestöjen paimentaminen. Urheiluseurat päättävät itse minkälaista yhteistyötä he tekevät muiden osapuolten kanssa. Kaupunki on ollut tilannekohtaisesti mukana alueen urheiluseurojen hankkeissa. (HLÖ 1.) Urheiluseurat eivät aina ymmärrä kaupungin seurojen hyväksi tekemän työn määrää. Seuroja saatetaan jopa ”ylipalvella”. Esimerkiksi liikuntapaikkatyöntekijät olivat siirtäneet muun muassa 12 jalkapallomaalia ja tehneet kuusi jalkapallokenttää Susien pyynnöstä heidän järjestämää turnausta varten ilman veloitusta. Kyseiset tehtävät eivät edes kuulu liikuntapalveluiden työnkuvaan. (HLÖ 5.)

HLÖ 7 kertoo, että urheiluseurojen ja koulujen yhteistyö koostuu pääasiassa kerhotoiminnasta, kouluvierailuiden yhteydessä tapahtuvista lajiesittelyistä ja erilaisista liikuntapäivistä. Kouvolan kaupungin perusopetus on tehnyt urheiluseurojen lisäksi yhteistyötä kulttuuritoimijoiden kanssa, koska hekin ovat osa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksi yhteistyöhön vaikuttava tekijä on urheiluseurojen resurssit. Kaupungin resurssit pienenevät koko ajan. Kouvolan alueen koulut ovat järjestäneet liikunnallista toimintaa, joka ei vaadi rahaa, kuten pidennetyt välitunnit. Alueella on 4-5 koulua, joissa välitunnin pituus on venytetty jopa 30 minuuttiin. Seurat voivat osallistua pidennettyjen välituntien liikunnallistamiseen muun muassa vetämällä harjoituksia tai pelejä välitunnin aikana. HLÖ 7 kertoo, että he ovat käyneet KymLi:n kanssa keskusteluita, kuinka muutos kaikkien koulujen koulupäivien liikunnallistamisesta tapahtuu pienin askelin.

Kunnan ja urheiluseurojen sekä etenkin seurojen ja muiden järjestöjen välillä tulisi olla enemmän yhteistyötä. Tällainen viesti välittyy myös valtiovallalta. Yhteistyötä tehdään lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa erilaisten hankkeiden myötä. Urheiluseurojen lisäksi Kouvolan kaupunki on tehnyt yhteistyötä KymLi:n ja Pohjois-Kymenlaakson liikunnan (PoKLi) kanssa. (HLÖ 1 & HLÖ 7.)

Kunnan ja urheiluseuran yhteistyön tulisi lähteä tarpeesta ja sen tulisi olla suunnitelmallista tai jatkuvaa (HLÖ 1). Toisaalta niin kunta kuin urheiluseurat ovat yhteisen haasteen edessä tiukan taloudellisen tilanteen takia. Kaikkien kuntalaisten liikuttaminen yhteinen asia johon pitäisi suunnata enemmän rahaa. HLÖ 7 tiedostaa tämänhetkiset yhteiskunnalliset haasteet ja muutokset, mutta näidenkin puristuksessa pitäisi turvata kaikkien kuntalaisten liikkuminen, jossa kunnan liikuntapuolen ja seurojen tulisi tehdä yhteistyötä.

Haastatellut kaupungin työntekijät olivatkin sitä mieltä, että urheiluseurojen rooli on matalan kynnyksen liikunnan järjestämisessä ensiarvoista. Toiminnan tulisi olla joko kokonaan seurojen ”kontolla” tai seurojen tulisi ainakin olla se aktiivisempi osapuoli toiminnan järjestämisessä. Työntekijät olivat yhtä mieltä siitä, että kaupungin tehtävä on mahdollistaa ja edistää matalan kynnyksen liikuntatoiminta muun muassa tiloja vuokraamalla. HLÖ 1 toteaa, että kaupunki pystyy toteuttamaan Suomen liikuntalakia, jonka takia vastuu itse toiminnan järjestämisestä siirtyy järjestöille. Kouvolan kaupungin strategisena tavoitteena on lisätä kolmannen sektorin järjestämiä palveluita, muun muassa liikunnassa. HLÖ 1 kertoo, että he pyrkivät keskustelemaan järjestöjen kanssa toiminnan kehittämisestä. Urheiluseurojen koettiin myös olevan lähempänä ihmisiä, minkä takia seura pystyy motivoimaan ihmisiä

osallistumaan toimintaan. Kouvolan kaupunki ei työntekijöiden mukaan pysty organisoimaan kaupungin omana palveluna matalan kynnyksen liikuntaa. Kaupunki kuitenkin tukee merkittäväällä summalla junioreiden harrastamista antamalla urheiluseurojen junioreiden käyttää liikuntatiloja maksutta. HLÖ 1 kertoo, että tämä tarkoittaa yli 500 000 euron vuosittaista tukea, joka on merkittävä tuki.

Sudet on itse halunnut lähteä kehittämään ja laajentamaan toimintaansa. HLÖ 7 kertoo, että Sudet ja Kouvolan kaupungin perusopetus ovat olleet aktiivisia hankeyhteistyön aloittamisessa, mutta ensimmäinen yhteydenotto tuli Susilta.

Kouvolan alueella on tarvetta lapsille ja nuorille suunnatulla matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla. Toiminnan kohderyhmän tavoittamiseksi tarvitaan eri organisaatioiden välistä yhteistyötä. Koulut nousevat tässä yhdeksi avaintekijäksi, koska ne tavoittavat suuren osan alueen lapsista ja nuorista. Esimerkiksi koulujen terveydenhuollon roolia voisi painottaa niiden oppilaiden kohdalla, jotka tarvitsevat enemmän fyysistä aktiivisuutta. Lasten ja nuorten liikkumisen mahdollistamisen ei ole ainoastaan urheiluseurojen tehtävä vaan kaikki kolme sektoria tulisi valjastaa liikuntatalkoisiin. Kouvolan kaltaisella alueella, jossa kunnan resurssit ovat vähentyneet, kunta itse ei pysty vastaamaan esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tarpeeseen. Tämä korostaa urheiluseurojen merkitystä toiminnan järjestämisessä, mutta jos urheiluseura haluaa toteuttaa toimintaa yhteistyössä kunnan kanssa, tulee urheiluseuran olla aktiivisempi osapuoli yhteistyön aloittamisessa tai ainakin tarjota mahdollisuutta yhteistyöhön. Uudistetun liikuntalain myötä kaikilla kunnan toimialoilla tulee näkyä liikunnan merkitys kuntalaisten hyvinvointia edistävänä tekijänä. Tämä tulee todennäköisesti lisäämään ainakin osin urheiluseuran ja kunnan eri toimialojen yhteistyötä, mutta myös tällöin urheiluseuran pitää olla aktiivinen ja tehdä yhteistyötä laajasti kunnan eri toimialojen kanssa.

8 MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Haastattelujen viimeinen teema käsitteli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisuuksia ja ongelmia. Haastatellut henkilöt saivat kertoa, minkälaisena mahdollisuutena he kokivat matalan kynnyksen liikuntatoiminnan. Haastattelujen yhteydessä nousi myös esille erilaisia matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämideoita. Tässä luvussa kerron haastateltujen ajatuksista matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamisesta sekä kuinka sitä tulisi kehittää.

8.1 Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollisuudet ja haasteet

Niin Sudet kuin myös Kouvolan kaupungin työntekijät näkivät matalan kynnyksen liikuntatoiminnan hyvänä mahdollisuutena parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, kunhan harrastamisen peruspuitteet ovat kunnossa. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaa varten pitää olla tilat, rahoitus ja osaavat toiminnan vetäjät, jotka tulevat lasten sekä nuorten kanssa toimeen ja he saavat korvausta toiminnan ohjaamisesta sekä valmentamisesta. Vapaaehtoistoimijoiden ja seuratoimijoiden jaksaminen ja rekrytointi huolestutti kunnan työntekijöitä. Vapaaehtoiset toimijat ovat loppujen lopuksi luomassa harrastustoiminnalle laadukkaat, turvalliset ja motivoivat puitteet (Nuori Suomi 2013).

Susien edustajat liittivät matalan kynnyksen liikunnan kaupungin työntekijöiden tapaan kansanterveyden sekä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Parhaimmillaan se sytyttäisi kipinän huolehtia fyysisestä kunnosta läpi elämän ja liikkumisesta tulisi osa arkea. Haastateltavat myös toivoivat, että tällaista harrastajalle avointa, joustavaa ja kivaa toimintaa kehitettäisiin ja vietäisiin eteenpäin. Esimerkiksi toivottiin, että KJP 3:sen tapaista joukkue toiminnan leviämistä kaikkiin ikäryhmiin ja tällainen harrastusmahdollisuus tulisi pystyä tarjoamaan kaikille halukkaille. Matalan kynnyksen toiminta nähtiin myös nuorille suunnattuna aktiviteettina, joka mahdollisesti vähentäisi tiettyyn ikään kuuluvaa hölmöilyä ja maleksimista. (HLÖ 4 & HLÖ 5.)

Kouvolan kaupungin näkökulmasta urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet tuottaa ja toteuttaa matalana kynnyksen liikuntatoimintaa, koska seurojen juniorit saavat tilat maksutta käyttöön kaupungilta sekä toiminta-avustuksia niin kaupungilta kuin valtiolta. Seurojen

hallinnon koetaan olevan hyvin johdettua ja toiminta on vakiintunutta. (HLÖ 1.) Matalan kynnyksen toiminnan avulla pystyttäisiin vähentämään tilojen tyhjäkäyttöä (HLÖ 6).

Matalan kynnyksen järjestäminen ei ole ongelmaton, vaikka se nähdäänkin hyvänä mahdollisuutena kouvolaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin takaamisessa. Kouvolan alueella oman haasteen matalan kynnyksen toiminnalle luo alueen suuri koko ja liikuntatilojen väliset etäisyydet. Kerhojen vetäjät ovat väsyneet välimatkojen takia. Kouvolan kaupungin palveluverkon alueella on 38 eri koulua. Seuran on haasteellista järjestää kerhotoimintaa näillä kaikilla kouluilla, vaikka kaupunki tarjoaisikin jonkinlaista yhteistyömuotoa toiminnan järjestämisen osalta. Kouvolan kaupungin opetustoimella oli aikaisemmin käytössään autoon kiinnitettävä peräkärri, joka oli lastattu erilaisilla liikuntavälineillä. Kärri kiersi alueen koulujen välillä. Kokemukset kärrystä olivat myönteisiä, mutta toiminta loppui etäisyyksien ja koulutettujen ohjaajien puutteen takia. Etäisyydet eivät vaikuta ainoastaan urheiluseurojen vaan myös kaupungin toimintaan. Kaupungin tulisi tarjota alueittain tasapuolisesti toimintaa, joka kattaisi kaikki lapset. Esimerkiksi Liikkuva koulu- hanke ei näy kaikissa kouluissa. (HLÖ 7.)

Kouvolan liikuntatilojen kova kysyntä vaikuttaa myös matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiseen. (HLÖ 1, HLÖ 5, HLÖ 7.) Koska liikuntatilojen käyttöaste on korkea ja tilojen käyttöön saanti on hankalaa, urheiluseurat haluavat todennäköisesti varmistaa, että kilpapuolen harrastajat saavat käyttöönsä tarvitsemansa tilat ja mahdollisimman paljon harjoitusaikaa. Tämä tarkoittaisi sitä, että matalan kynnyksen liikuntaa voidaan järjestää jos varauskalenterissa on jäljellä vapaita vuoroja. Kouvolan kuntaliitos on näkynyt liikuntatilojen käytössä, kun kunta saattaa tarjota urheiluseuralle liikuntatiloja joltakin toiselta alueelta, eivätkö asukkaat ja seurat halua poistua omalta alueeltaan liikkumaan. HLÖ 6 toivoi, että tilavaraukset olisivat maksullisia myös junioreille. Koska tiloja varataan urheiluseuran junioreiden käyttöön, mutta lopulta ne jäävät kokonaan käyttämättä eikä käyttämättömyydestä koidu seuralle lisäkustannuksia. (HLÖ 6.) Toisaalta, jos harjoitusvuorot muuttuvat maksullisiksi, toiminnasta katoaa matalan kynnyksen elementti (HLÖ 3).

Liikuntatilojen lisäksi haasteellista matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisessä on innokkaiden vetäjien löytäminen. Vaikka kerhotoiminnalle olisi saatavilla sopivat tilat ja taloudelliset resurssit olisivat kunnossa, kerhoja ei pystytä toteuttamaan ilman vetäjiä. Kerhojen tulisi alkaa heti koulupäivän jälkeen, jolloin erityisesti osaavat urheiluseurojen

henkilöt ovat töissä. Kerhotoiminnassa ei ole toiminnan määrään nähden tarpeeksi ammattimaisia ohjaajia. (HLÖ 7.)

Seura kokee matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kannalta ongelmana myös niiden henkilöiden puutteen jotka ovat sitoutuneet toimintaan ja työskentelevät pyyteettömästi matalan kynnyksen liikuntatoiminnan hyväksi sekä haluavat kehittää sitä. Monet urheiluseurat toimivat täysin vapaaehtoisten henkilöiden varassa, minkä takia kaikki vapaaehtoiset ovat tervetulleita ja heille asetetaan vaatimuksia, esimerkiksi pätevyyden suhteen. Kaikilla seuran toimijoilla ei ole koulutustaustaa lasten kanssa työskentelemisestä, mutta samalla heille asetetaan kasvatuksellisia vaatimuksia ja he voivat joutua puuttumaan haasteellisiin tilanteisiin lasten kanssa työskennellessä, kuten kiusaamistilanteisiin. (HLÖ 4) Mahdollisten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan ohjaajien sitoutumista parantaisi toiminnan rahoituksen takaaminen (HLÖ 2).

Tilojen, vetäjien ja toiminnan rahoituksen puute ovat myös haastateltujen näkemyksen mukaan esteitä matalan kynnyksen toiminnalle (HLÖ 3). Ohjaajista, valmentajista ja vapaaehtoisista on pulaa, jolloin seuralla on huoli toimihenkilöiden uupumisesta. Susissa on ollut tapauksia, joissa toimihenkilöt saavat soittoja öisin, heitä haukutaan, herjataan ja uhkaillaan. HLÖ 4 toteaa, että pelaajien vanhemmat esittävät epärealistisia vaatimuksia lapsensa harrastamiselle. Ohjaajien palkkioiden rahoituksen puute on myös este matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteutumiselle.

Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämistä Kouvolan alueella helpottaa myönteinen suhtautuminen siihen. Tämä parantaa toiminnan toteutumisen todennäköisyyttä sekä sitä, että toimintaa halutaan kehittää eteenpäin, jotta järjestäminen helpottuisi. Alueen liikuntatoiminnan realiteetit asettavat toiminnalle haasteita, jotka pahimmassa tapauksessa estävät toiminnan toteuttamisen. Liikuntatilojen, vapaaehtoisten toimijoiden ja rahoituksen puuttuminen ovat koko urheiluseuratoimintaa uhkaavia ongelmia. Urheiluseurojen matalan kynnyksen liikuntatoiminta todennäköisesti kärsisi eniten resurssien puuttumisesta, koska matalan kynnyksen liikuntatoiminta ei alun perin kuulu kilpailuun ja kilpailullisuuteen perustuvien urheiluseurojen toimintaan. Suomalaisten kuntien rakenteet ovat muuttuneet maanlaajuisesti, minkä takia Kouvola ei ole ainut suomalainen kunta, joka kamppailee liikuntatoiminnan järjestämisen haasteiden kanssa. Niihin haasteisiin pitää vastata kehittämällä ja uudistamalla toimintaa.

8.2 Miten toimintaa tulisi kehittää?

Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa pystytään toteuttamaan sekä Kouvolassa että eri puolilla Suomea. Tätä toimintaa tulee vielä kehittää, jotta pystytään tarjoamaan kaikille lapille ja nuorille paikka liikunnan harrastamiselle. Tutkimusta varten haastatellut kertoivat oman näkemyksensä matalan kynnyksen kehittämiskohdista Kouvolan alueella. Kyseisellä alueella ei ole tarpeeksi sopivia liikuntatiloja eikä niitä ole todennäköisesti tulossa lisää, johtuen alueen huonosta taloudellisesta tilanteesta. Kuntaliitoksen myötä alueen kouluja yhdistettiin, jolloin myös kouluissa olleita liikuntatiloja on jouduttu sulkemaan. Alueella on myös vanhoja tiloja, jotka kaipaavat kunnostamista. Käytössä olevien tilojen varaus ja jakokriteerit kaipaavat kehittämistä, jotta kaikki tiloja tarvitsevat pystyvät järjestämään toimintaa ja jotta tilojen käyttöaste kasvaisi. (HLÖ 1, HLÖ 5, HLÖ 6 & HLÖ 7.) Yksi ratkaisu on tilojen aukioloaikojen pidentäminen, mutta tämä vaatisi enemmän työvoimaa. Aukioloajat ovat lyhentyneet, koska halleissa ja saleissa ei ole enää valvontavastuuhenkilöitä, kuten vahtimestaria tai laitoshenkilöä koska heidän työaikaansa on lyhennetty. Halleja kunnostamalla voitaisiin kaikkiin tiloihin saada sähkölukot, mikä helpottaisi kulunvalvontaa. (HLÖ 5.)

Lapsille ja nuorille on tarjolla matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, kuten kerhotoimintaa ja KJP 3:n tapaista harrastetoimintaa, mutta markkinointi kaipaavaa vielä kehittämistä. Kaupungin osalta mahdollisuuksista tiedottamista hankaloittaa se, että kaupunki markkinoi urheiluseurojen toimintoja tasavertaisesti. Se ei pysty nostamaan yksittäistä seuraa tai toimintaa markkinoinnilla esille. Kaupunki markkinoi urheiluseuratoimintaa yleisellä tasolla, esimerkiksi tilaisuuksien ja kaupungin nettisivujen kautta. Kouvolan alueen liikuntatarjontaa esittelevien nettisivujen ylläpitäminen ja päivittäminen on osoittautunut työlääksi. (HLÖ 1.) Koulut pystyvät tiedottamaan alueen kaikista liikuntamahdollisuuksista koulujen käyttämän Wilma -ohjelmiston kautta, jolloin tieto menee suoraan oppilaille ja huoltajille. Järjestelmän kautta on pystytty tiedottamaan urheiluseurojen toiminnasta, kerhoista sekä lomien aikaisista aktiviteeteista. (HLÖ 7.)

Matalan kynnyksen liikuntatoiminta toteutuu parhaiten koulujen kautta. Tämän takia koulujen kanssa tehtävää yhteistyötä tulisi lisätä ja yhteistyön tekeminen pitäisi alkaa jo alakoulun ensimmäisellä luokalla, jotta toiminta saadaan jalkautettua kouluihin ja sujumaan kunnolla. (HLÖ 2.) Kouvolan opetustoimen toimintamallissa mietitään minkälaisia mahdollisuuksia se

pystyy luomaan, miten urheiluseurat tukevat opetuspuolen tavoitteita sekä millä tavoin vastataan tähän tavoitteeseen alueellisesti. Näitä toimintamalleja tulee vahvistaa, mikä tapahtuu HLÖ 3 mielestä parhaiten käytännön toiminnan kautta ja kehittämällä vanhan toiminnan rinnalle uutta. Urheiluseuroissa ei saa sekoittaa matalan kynnyksen ja kilpapuolen toimintaa keskenään. Aloittelevat pelaajat tulisi ohjata joukkue toiminnan sijaan jalkapallokouluihin, joissa he pääsevät opettelemaan ja kehittämään taitojaan. Jos ensikertalainen laitetaan suoraan joukkueen harjoituksiin ilman kunnollista pohjaa, hän ei todennäköisesti osallistu enää seuraavalla viikolla harjoituksiin. (HLÖ 2.)

Suomessa on vasta viimeisten vuosikymmenten aikana herätty vähäisestä liikkumisesta johtuviin ongelmiin. Uutena haasteena on, miten urheiluseura pystyy perinteisesti kilpailuun perustuvalla toiminnallaan houkuttelemaan uusia jäseniä tai pitämään jäsenet toiminnassaan mukana. Viimeisin liikuntalaki ohjaa uudella tavalla niin urheiluseurojen kuin kuntienkin toimintaa, mutta vielä ei ole tiedossa, miten kuntien ja urheiluseurojen yhteistyö tulee kehittymään ja pystytäänkö lakimuutoksen avulla puuttumaan kansalaisten vähäiseen liikkumiseen. Tutkimuksen perusteella Kouvolassa pitää kehittää liikkumisen peruselementtejä eli liikuntatiloja, toiminnan rahoitusta ja vapaaehtoisten rekrytointia. Tällä hetkellä peruselementtien puuttuminen toimii paikoin esteenä koko toiminnan toteuttamiselle.

9 POHDINTA

Tutkielman tavoitteena oli löytää keinoja, joiden avulla urheiluseuroissa pystytään luomaan kullekin lapselle ja nuorille liikkumisympäristö. Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja urheilua seurassa riippumatta harrastajan iästä, sosioekonomisesta asemasta ja taitotasosta. Tämän lisäksi tarkasteltiin kunnan roolia matalan kynnyksen toiminnan mahdollistamisessa. Tarkastelun kohteena toimi kouvolaan urheiluseura, Sudet ry. Tutkielman tulokset vahvistavat sitä, että lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tulisi löytää erilaisia liikkumisen mahdollistavia keinoja. On kuitenkin vaikeaa sanoa ovatko urheiluseurat sekä ainut että oikea paikka toteuttaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Toivottavaa on, että tutkimuksen tuloksia pystyttäisiin hyödyntämään eri lajien seuroissa.

9.1 Liikuntakerhot matalan kynnyksen liikuntapaikkoina

Lista matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kriteereistä on pitkä. Toiminnan pitäisi olla lasten ja nuorten saavutettavissa, säännöllistä, joustavaa ja mielellään maksutonta. Toiminnan kautta osallistujia pääsisi kokeilemaan yhtä tai useampaa lajia hauskassa ja vapaamuotoisessa ilmapiirissä. Mitä useamman näistä kriteereistä täyttää, sitä matalampi on toimintaan osallistumisen kynnys. (Nuori Suomi 2013, 8.) Tutkimuksen tulosten valossa erilaiset lapselle ja nuorille suunnatut liikuntakerhot täyttävät matalan kynnyksen liikuntatoiminnalle asetetut kriteerit. Tämän lisäksi kriteerit täyttävää liikuntatoimintaa olivat erilaiset yksittäiset tapahtumat, kuten leirit sekä kouluissa ja päiväkodeissa tapahtuvat vierailut ja tapahtumat. Vaikka kerhotoimintaa voidaan järjestää sekä lapsille että nuorille, niin Kouvolan alueella kerhot oli pääasiassa suunnattu alakoulun ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille. Todennäköisesti näin tapahtuu myös muualla Suomessa. Tutkimuksen haastatellut kokivat, että tämän ikäisiä osallistujia on helppo aktivoida. Henkilökohtaisen kokemukseni perusteella tämä on totta. Liikuntakerhojen ohjaajana olen useaan otteeseen päässyt todistamaan pienimpien koululaisten liikunnan riemua, jonka sytyttämiseen ei tarvitse muuta kuin tilan, jossa liikkua vapaasti. Välillä olen aloittanut ohjatun toiminnan vasta lasten itsensä järjestämän juoksukilpailun jälkeen.

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus laskee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Vain yksi viidestä yläkoululaisesta täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta tarjoaa yhden mahdollisuuden lisätä yläkoululaisten liikunta-aktiivisuutta. Uskon usean yläkoululaisen toivovan, että he heille tarjottaisiin enemmän matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, kuten liikuntakerhoja. Esteenä nuorten matalan kynnyksen liikuntakerhojen järjestämisessä on nuorten hankala aktivoituminen. Toisin kuin alakoululaisten liikuntakerhoissa, liikkumiseen aktivoijana ei toimi enää tyhjä sali ja pallo. Nuorten aktivointi vaatii ohjaajalta enemmän kokemusta ja tietotaitoa. Kerhotoimintaa järjestävien tahojen, kuten urheiluseurojen, tulisi huomioida paremmin nuoret eikä ohittaa tätä ryhmää. Luulen, että kerhotoimintojen järjestäjät pelkäävät, etteivät he pysyt toiminnallaan aktivoimaan kerhoihin osallistuvia nuoria, minkä takia nuorille ei edes järjestetä toimintaa.

9.2 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta osana urheiluseurojen toimintaa

Urheiluseurat ovat vastanneet pitkään liikunnan ja urheilun organisoimisesta ja järjestämisestä Suomessa. Urheiluseuroja löytyy jokaisesta ”Suomen nimestä ja notkosta”. Osa niistä kykenee luomaan toimintaympäristön, jossa pystytään toteuttamaan lapsille ja nuorille matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, muun muassa kerhojen avulla. Koen, että toiminnan organisoimista voi auttaa, jos seura on kooltaan pieni tai lähtöisin pieneltä paikkakunnalta. Pienellä paikkakunnalla toimiva seura ei joudu kilpailemaan harrastajista samalla tavalla kuin isommalla paikkakunnalla, jolloin se pystyy keskittymään harrastajien toiminnalle asettamien toiveiden ja tavoitteiden toteuttamiseen paremmin. Sudet kilpailee Kouvolassa alueen muiden urheiluseurojen kanssa samoista harrastajista. Tällöin seuran voimavarat menevät itse toiminnasta harrastajien houkutteluun.

Tekijä, joka pitää ottaa huomioon, on seuran yleinen ilmapiiri, eli saako harrastetoiminta kannatusta vai meneekö kilpatoiminta sen ohi. Harrastetoiminta ei ole yhtä tuottavaa ja näkyvää kuin kilpatoiminta. Tällöin harrastetoimintaan ei aina haluta panostaa. Urheiluseurat ja lajiliitot on rakennettu kilpatoimintaa varten, joten on pohdittava oikeaa tahoja matalan kynnyksen järjestämiselle. Urheiluseurojen rakenteessa näkyy vahva kilpailullisuuden historia, joka määrittää toimintaa erittäin pitkälle. Urheiluseurojen lakisääteisenä tehtävänä on panostaa toiminnassaan harrasteliikuntaan sekä huomioida paremmin ne, jotka liikkuvat

terveytensä kannalta liian vähän. Tämä tarkoittaa lisää yhteiskuntavastuuta vapaaehtoisten varassa toimiville urheiluseuroille. Valtio ohjaa urheiluseurojen toimintaa myös yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa edistäväksi valtionavustusten jakokriteerien avulla. Koska muutos tulee ylhäältä päin, tässä tapauksessa valtion tasolta, muutos jää usein puolinaiseksi hyvistä tarkoituksista huolimatta. Jos seurat itse kokevat muutostarpeen, seuralla on lähtökohtaisesti suurempi motivaatio toteuttaa vaaditut toimet, jotka johtavat lapsille ja nuorille tarkoitettuihin matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksiin.

Seuratoiminnassa saattaa olla mukana yksittäinen henkilö, joka kokee matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tärkeäksi. Tämä henkilö, todennäköisesti pelaajan vanhempi, on ollut aktiivisesti mukana kehittämässä toimintaa, mutta tulevaisuutta ajatellen en voi olla sivuamatta yhtä kysymystä: Miten käy kun aktiivinen tekijä poistuu seuran toiminnasta? Miten paljon matalan kynnyksen harrastamistoiminta nojaa tähän yhteen aktiiviseen henkilöön? Susien toiminnassa on tehty tärkeä työ harrastejoukkueentoiminnan puolesta, mutta miten käy toiminnalle, kun aktiivisin henkilö ei enää osallistu urheiluseuratoimintaan. Tärkeää olisikin saada koko seura sitoutumaan matalan kynnyksen ideologiaan. Urheiluseurojen matalan kynnyksen toiminta ja tavoitteet voivat kaatua myös seuratoiminnan muihin haasteisiin, kuten rahoitukseen, joka valitettavan usein vaikuttaa ratkaisevasti.

Urheiluseurat toimivat lähtökohtaisesti pienillä resursseilla ja vapaaehtoisten varassa. Tällöin niillä ei voida olettaa olevan ammattikasvattajia. Liikunnan lisäämiseen sekä liikunnan ja urheilun harrastamisen mahdollistamiseen tarvitaan urheiluseurojen lisäksi koko yhteiskunta. Suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri huoli kansalaisten terveydestä, minkä takia myös matalan kynnyksen toiminta on lisännyt merkitystään. Liikunnan määrä on monilla vähäistä ja liikunnan harrastamisen kustannukset ovat nousseet. Tarve uudentyyppiselle liikkumisympäristölle on perusteltua. Mutta pitääkö sen olla juuri urheiluseura? Pitääkö urheiluseurojen toteuttaa toimintaa, joka ei ole osa niiden ideologiaa? Yhtä hyvin toimintaa voivat toteuttaa kunta, oppilaitokset ja muut yhdistykset.

9.3 Urheiluseuran toimintaympäristön vaikutus

Liikuntalain uudistukset eivät koske ainoastaan urheiluseurojen vaan myös kunnan toimintaa. Liikuntalain uudistus ei lisää kunnan lakisääteisiä tehtäviä, mutta liikunnan terveystieteiden tulee näkyä kaikilla kunnan toimialoilla. Tähän asti kuntalaisten fyysisen

aktiivisuuden edistäminen ja mahdollistaminen on kuulunut pääosin kuntien liikuntapalveluille. Se on näkynyt jossain määrin myös kunnan sosiaali- ja terveystalouksissa sekä opetustoimessa. Lakiuudistuksen myötä liikuntatalkoiden talkoolaisten ja toivottavasti samalla matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestäjien määrä kasvaa. Vaikka kunnan lakisääteiset tehtävät eivät kasva uudistuksen myötä, epäselvää on, kuinka paljon resursseja uudistus vaatii. Liikuntaa ja liikkumista voidaan edistää jo pienillä teoilla, mutta uskon, että nämä pienetkin edistämisteot vaativat resursseja. Joillekin kunnan toimialoille tämä muutos voi olla hankala ja resursseja kuluttava, jos liikunta ei ole aikaisemmin näkynyt kyseisellä toimialalla. Tällöin kunnan toimialojen muutosta ohjataan urheiluseurojen tavoin ylhäältäpäin, jolloin muutos jää kunnassakin puolinaiseksi.

Tutkimusympäristönä toiminut Kouvolan kaupunki ja Kymenlaakso on suurien rakennemuutosten kourissa, joiden vaikutukset ylettyvät suoraan urheiluseurassa harrastaviin lapsiin ja nuoriin sekä urheiluseurojen toimintaan. Kouvolalle perinteikäs paperiteollisuus on lähestulkoon ajettu alas, minkä alueelta oli hävinnyt 4 000 viidessä vuodessa teollisuuden työpaikkaa. Vaikka uusia työpaikkoja on syntynyt, etenkin palvelualalle, verotulot ovat pienentyneet. Samanaikaisesti kaupungin menot ovat kasvaneet, mikä hankaloittaa tilannetta. (Taloussanomat 2012.) Vaikka tehtaiden alasajosta on jo kulunut aikaa, ei yli sata vuotta jatkunutta paperiteollisuutta ja sen alueellisia vaikutuksia korvata kivuttomasti. Toinen suuri alueellinen muutos oli vuoden 2009 kuntaliitos, jolloin Kouvolaan yhdistettiin Anjalankoski, Elimäki, Jaala, Kuusankoski ja Valkeala. Yhdeksi alueen haasteeksi on noussut väestön vanheneminen, syntyvyyden väheneminen sekä työkykyisen väestön muutto alueelta pois. Tämä haaste ei koske ainoastaan kuntaa ja sen palveluita, vaan se tulee näkymään myös urheiluseurojen toiminnassa. Voiko käydä niin, että kouvoolalaiset urheiluseurat alkavat painottaa yhä enemmän senioreiden liikuttamista?

Urheiluseuran toimintaympäristö vaikuttaa urheiluseurojen toimintaan sekä urheiluseuran matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiseen. Kouvolassa matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisen haasteiksi muodostuivat tilat, ohjaajat sekä rahoitus. Kunnan lakisääteinen tehtävä on luoda edellytyksiä kuntalaisten liikkumiselle, muun muassa liikuntatiloja rakentamalla ja ylläpitämällä. Kouvolan kaupunki ei tällä hetkellä toteuta sille asetettua tehtävää kokonaisvaltaisesti, koska sen resurssit eivät riitä tilojen kunnostukseen saati uusien rakentamiseen, vaikka niille on tarvetta. Matalan kynnyksen liikunta pitää olla lapsen ja nuoren saavutettavissa, jolloin välimatkojen pituudet eivät saa muodostua osallistumisen esteeksi, mutta Kouvolan kuntaliitoksen myötä etäisyydet liikuntapaikkojen

välillä ovat kasvaneet, mikä vaikeuttaa kauempana asuvien kuntalaisten liikkumista. Kunta ei ole pystynyt puuttumaan kasvaneisiin etäisyyksiin, vaikka sen tehtävä on edistää kuntalaisten liikkumista. Eri puolilla Suomea tapahtuu kuntaliitoksia, minkä takia välimatkojen asettamat haasteet tulevat yleistymään. Onko mahdollista, että suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen vähentyy entisestään, koska välimatkat ovat esteenä toimintaan osallistumiseen?

Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa varten urheiluseura tarvitsee edullisia tiloja ja resursseja ohjaajien palkkausta varten. Valtio tukee urheiluseuroja, jotka haluavat luoda seuraansa matalan kynnyksen toimintaa vuoden mittaisilla hankerahoituksilla. Pystyykö tämä hanketoiminta jatkumaan ilman rahoitusta? Valitettavan usein vastaus on: ei pysty. Tämän hetkinen hankerahoitussysteemi ei toimi tehokkaasti, koska rahoituksen kesto on lyhyt ja sen saamiseen menee seuroilta resursseja, jotka voisi käyttää itse seuratoimintaan. Matalan kynnyksen liikuntakerhojen ilmapiirin tulee olla turvallinen ja salliva, jotta osallistujan kokemus liikkumisen pätevyys kasvaa ja voimistuu. Sallivan ja turvallisen ilmapiirin luominen liikuntakerhoihin vaatii aikaa. Tämän takia vuoden kestävä liikuntakerho ei tarjoa ympäristöä, joka tukisi tätä kasvua. Kokemukseni perusteella hankerahan avulla on pystytty tarjoamaan maksutonta liikuntakerhotoimintaa koululaisille, mutta rahoituksen loputtua urheiluseura pystyy tarjoamaan kerhotoimintaa vain pienimuotoista korvausta vastaan. Koska toiminta oli aikaisemmin maksutonta, pienikin korvaus saattaa muodostaa kynnyksen kerhotoiminnassa jatkamiselle. Hankkeiden avulla on yritetty kehittää seuratoimintaa ja se on saanut paljon rahallista tukea, mutta todellisista muutoksista ja vaikuttavuudesta ei ole tietoa. Voisikin sanoa, että rahaa sysätään summamutikassa seuroihin, tietämättä mihin ne oikeasti menevät. Rahoituksen avulla pystyttäisiin työllistämään ammattitaitoisia ohjaajia. Heidän työllistämistään nuorten liikuntakerhoihin voidaan mahdollisesti lisätä.

9.4 Suomalaisen liikunta- ja urheilutoiminnan uudet tuulet

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista 43 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa ja harrastetuin laji oli jalkapallo. Tämän lisäksi potentiaalisia urheiluseurassa harrastavia lapsia ja nuoria löytyy niistä, jotka eivät harrasta liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Urheiluseuroihin olisi tutkimuksen mukaan tulossa lisää harrastajia, erityisesti tyttöjä sekä jalkapallon harrastajia, mutta osaa vastanneista urheiluseurassa harrastaminen ei kiinnosta ollenkaan. Tässä tapauksessa seuratoiminnan kehittäminen ei saa kaikkia lapsia ja nuoria osallistumaan urheiluseuran

toimintaan. Perinteisten lajien rinnalle on noussut vaihtoehtoisia lajeja, jotka tuntuvat kiinnostavan yhä useampia lapsia ja nuoria. Vaihtoehtoisten lajien toimintakulttuuri perustuu toisenlaisten elementtien varaan, mikä voi olla syy kiinnostukseen. Lapset ja nuoret tuntuvat haluavan toimintaa, jossa on mahdollisuus hengailta kavereiden kanssa, olla kilpailematta ja sitoutumatta mihinkään säännölliseen. Jos urheiluseurat pystyisivät sisällyttämään toimintaansa näitä elementtejä, osallistuisivatko useammat lapset ja nuoret seuran toimintaan. (ks. Harinen & Rannikko 2013.)

On selvää että yhteiskunnassamme on tarve uudentlaisille liikkumisympäristöille pelkästään kansanterveydellisistä syistä. Samanaikaisesti visioidaan Suomen olevan urheilujärjestelmältään, urheilumenestykseltään ja urheilun arvostuksessa paras Pohjoismaa vuoteen 2020 mennessä. Tämän vision tueksi on laadittu lapsia ja nuoria koskeva urheilijan polku, jonka tulisi auttaa urheilijaksi kasvamisen prosessia. Mutta mistä nämä tulevaisuuden huiput ponnistavat, jos kaikilla ei ole mahdollisuutta harrastaa? Huipuksi tähtäävät lapset ja nuoret hyötyvät tämän hetken urheiluvaikuttajien mielestä monipuolisesta liikkumisesta, eikä niinkään varhaisesta lajiin erikoistumisesta. Oman lajin ohessa harrastettava monipuolinen ja vapaamuotoinen liikunta tukee päälajia ja tuo lisää liikunnan määrää, koska edes seurassa harrastavat eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Matalan kynnyksen toiminnalla voidaan siis tukea huipuksi tähtääviä lapsia ja nuoria, tarjoamalla mahdollisuus toisen lajin harrastamiseen vapaamuotoisesti ilman sitoutumista. Matalan kynnyksen toiminta urheiluseurassa ei ole vastakohta urheilulle, vaan parhaimmillaan huippu-urheilua ja terveysliikuntaa tukevaa toimintaa.

Näkisin, että kaiken edellä kerrotun takana on liikuntakulttuurin kokonaisvaltainen muutos, jolloin pitää löytää uudentlaisia toimintamalleja liikunnan ja urheilun edistämiseksi ja mahdollistamiseksi. Samaan aikaan yhteiskuntamme käy läpi muutoksia, jotka näkyvät lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Urheiluseurat eivät ole enää entisenlainen yhdistävä yhteisöllinen paikka, jossa voidaan viettää aikaa eri aktiviteettien parissa. Ehkä lasten ja nuorten vanhemmat, jotka usein valitsevat lapsiensa puolesta urheilulajin, kokevat toiminnan ennemminkin ostopalveluna. Urheiluseuroista on muotoutunut ensisijainen liikkumisympäristö, jossa harrastaminen aloitetaan mutta myös lopetetaan yhä nuorempina. Tällöin seurassa harrastamisesta tulee nopeasti vakavaa. Lasten ja nuorten omaehtoinen liikkuminen näyttäisi jäävän seuratoiminnan jalkoihin, mikä lisää seurojen painetta tarjota lapsille ja nuorille erilaisia harrastamismahdollisuuksia. Monet urheiluseurat korostavat toiminnassaan lapsien ja nuorten liikkumista, mutta samalla tätä

kohdejoukkoa ei kuulla seuratoiminnan kehittämisessä. Näenkin, että lapset ja nuoret saadaan pidettyä mahdollisimman pitkään urheiluseuratoiminnassa, jos ne osallistuisivat seuratoimintaan tämän hetkistä vanhempana. Sitä ennen he voisivat kokeilla eri lajeja helpommin ilman pitkäaikaista sitoutumista.

9.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Laadullista tutkimusta tehtäessä esille nousee aina kysymys tutkimusprosessin ja tutkimuksen tulosten luotettavuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on enemmän vapauksia päättää aineiston keräystavasta, tulkinnasta ja tekstin tuottamisesta. (Eskola & Suoranta 2008, 208, 210.) Tutkijan pitää pyrkiä objektiivisuuteen, mutta todellisuudessa tämä ei onnistu koska tutkijan taustatekijät vaikuttavat siihen, kuinka hän ymmärtää ja tulkitsee ilmiötä (Hirsjärvi ym. 2007 157). Keskusteltaessa kvalitatiivisesta ja kvantitatiivisesta tutkimuksesta, kvalitatiivinen tutkimus saa kritiikkiä tutkimuksen luotettavuudesta vaikka kvantitatiivisen tutkimuksen tekoon kuuluu yhä lailla kysymys luotettavuudesta, joka on rakentunut eri tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu pohtimaan tutkimuksensa luotettavuutta koko ajan ja ottamaan kantaa omiin tutkimusprosessia koskeviin valintoihin. (Eskola & Suoranta 2008, 208.)

Tutkimuksen luotettavuutta olisi parantanut, jos aineisto olisi kerätty lyhyemmällä aikavälillä sekä aineiston purkaminen olisi tehty heti haastattelutilanteen päätteeksi yhdellä istumalla. Aineiston keruun ja purkamisen viivästyminen vaikutti myös analysoinnin aloittamiseen. Haastatteluajanjakson pituuteen vaikutti erityisesti tutkimuksen kannalta sopivien haastateltavien löytäminen, jonka teki vaikeaksi kuntaliitoksesta johtuvat organisaatiomuutokset sekä haastateltavien kiireiset aikataulut. Haastatteluiden litterointi oli minulle raskas prosessi, joka hidasti tutkielman valmistumista. Haastattelut olivat pitkiä ja litterointi prosessina hidas, vaikka haastatteluita ei litteroitu sanasta sanaan. Haastattelumateriaaleja ei kerätty samalla tavalla, vaan osa haastatteluista tehtiin kasvotusten ja osa puhelimen välityksellä. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, joissa tutkija tulkitsee haastatteluiden yhteydessä esiintyviä vihjeitä, joka on luonteenomaista kvalitatiiviselle haastattelulle. Puhelinhaastatteluissa haastattelija ei ole näkemässä näitä nonverbaalisia vihjeitä, mutta en kokenut omissa haastatteluissani tätä ongelmaksi. Puhelinhaastattelut olivat hyvin luontevia ja keskustelumaisia.

Tutkielman työn myötä näkemykseni on vahvistunut siitä, että tutkimusympäristönä toiminut Kouvola vaikuttaa muun muassa Susien järjestämän matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiseen. Vaikka tutkimuksen tulokset ovat vahvasti sidoksissa Kouvolaan, luulen että toimintaympäristöllä on suuri vaikutus myös muiden paikkakuntien urheiluseurojen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämiseen. Monet muutkin paikkakunnat kamppailevat samanlaisten haasteiden kanssa kuin Kouvolan kaupunki.

Tutkimus on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimushanketta. Hanke ei pystynyt täysin toteuttamaan sille asetettuja tavoitteita. Hankkeen etenemistä häytti muun muassa liikunta- ja urheiluasioista vastaavan ministerin vaihtuminen neljä kertaa hankkeen aikana. Haasteena oli myös pro gradu –tutkielman ja hankkeen aikataulujen yhteen sovittaminen, jolloin tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollisuutta tarkastella urheiluseuran käytännön toimia yli 14-vuotiaiden osalta. Tutkimuksen aikana olen saanut laajan kuvan lasten ja nuorten liikkumisesta sekä liikkumisenympäristöistä ja -kulttuurista. Ymmärrän aikaisempaa paremmin erilaisten liikuntaan vaikuttavien tekijöiden ja toimijoiden yhteydet, jotka heijastuvat myös käytännön toimintaan. Koen myös ymmärtäväni aikaisempaa paremmin, kuinka lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tulisi kehittää ja mitä ovat tehokkaimmat keinot siinä.

Aika ajoin kuulee kritiikkiä tieteellisesti tuotettua tietoa kohtaan, koska se ei ole ymmärrettävää eikä sitä osata hyödyntää käytännössä. Koin tärkeäksi, että tämän tutkimuksen avulla pystytään tarjoamaan jonkinlaisia tyyppiesimerkkejä ja yleistyksiä matalan kynnyksen liikunnan organisoijille, kuten urheiluseuroille. Tällöin tutkimuksen tuloksien avulla pystytään vastaamaan paremmin matalan kynnyksen liikuntatoiminnan organisoimisen tarpeeseen. Tämä vaikutti aineiston analysointitapaan. Koen tutkimuksen ansioksi juuri näiden tyyppiesimerkkien ja yleistyksien muodostamisen.

9.6 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisen vaiheiden kautta urheiluseura pystyy järjestämään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille sekä mikä on kunnan rooli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan mahdollistamisessa. Tutkimuksessa selvisi, että urheiluseurat järjestävät matalan kynnyksen toimintaa liikuntakerhojen muodossa, joita seurat

pystyvät tarjoamaan paremmin lapsille kuin nuorille. Lapsien aktivointi liikuntakerhoissa koettiin helpommaksi, vaikka nuoret liikkuvat terveytensä kannalta lapsia vähemmän. Tämän takia tulisi tutkia nuorille järjestettäviä liikuntakerhoja ja niiden sisältöjä, joissa pystytään aktivoimaan nuoria ja tarjoamaan heille mielekkäitä aktiviteetteja. Tämä ei kuitenkaan poissulje lapsille suunnattujen matalan kynnyksen liikuntatoimintojen tutkimisen lisäämistä ja toiminnan kehittämistä.

Jotta urheiluseurojen toimintakulttuuriin voidaan tuoda matalan kynnyksen liikunnan elementtejä, tarvitaan tämänhetkistä enemmän kvalitatiivista tutkimusta. Mutta samalla pitää pohtia, tarjoavatko urheiluseurat oikean toimintaympäristön matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiselle. Voisiko toiminnasta vastata koulut tai joku muu järjestäjätaho? Olisi mielenkiintoista verrata urheiluseuran ja esimerkiksi koulujen järjestämiä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa keskenään sekä selvittää, kumpi osapuoli pystyy vastaamaan tarpeeseen paremmin.

Tutkimuskohteena toimi kouvolalainen Sudet ry, jonka toimintaympäristö on kohdannut suuria rakennemuutoksia alle kymmenen vuoden sisällä. Tutkimuksen etenemisen myötä koin yhä vahvemmin, että urheiluseuran toimintaympäristö vaikuttaa seuran mahdollisuuksiin järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Olisi kiinnostavaa selvittää, miten kuntaliitokset vaikuttavat urheiluseurojen toimintaan ja pystyvätkö kuntaliitoksen läpi käyneet kunnat toteuttamaan sille asetettuja lakisääteisiä tehtäviä. Kuntaliitokset ovat yleistyneet Suomessa ja niiden kautta muodostuneiden kuntien pinta-alat ja hallinnolliset rakenteet ovat suurentuneet merkittävästi.

Yhä useamman matalan kynnyksen liikuntatoiminnan takana on jonkinlainen hanke, jonka avulla halutaan kehittää muun muassa urheiluseuratoimintaa. Hankkeiden tarkoitusperät ovat hyviä, koska niiden avulla halutaan kehittää ja lisätä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Hankkeista ja niiden vaikutuksista ei löydy tarpeeksi tietoa. Tämän takia pitää tutkia liikunnan ja urheilun hankkeistumista sekä sen ongelmia toiminnan kehittämisen kannalta. Tärkeä kysymys on, ovatko hankkeet oikea tapaa kehittää urheiluseuratoimintaa, jos niiden vaikuttavuutta ei arvioida.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press ja tekijät.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.
- Huovari, J., Jauhiainen, S., Kerkelä, L., Esala, L. & Härmälä, V. 2014. Lueiden yritys- ja elinkeinorakenteen muutos. Alueiden kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2014:24.
- Joutsu, J. 2014. Kouvola jalkapallokaupunkina –ykkösseurana ”MyPa”. Viitattu 27.8.2014. <http://www.jukkajoutsu.com/MyPa.html>
- Kansallinen liikuntatutkimus; lapset ja nuoret . 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 2010:7. Viitattu 13.10.2013. <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>
- Karisto, A., Takala, P. & Haapola, I. 1997. Matkalla nykyaikaan. Elintaso, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. 1.–5. painos. Porvoo-Helsinki: WSOY.
- Kettunen, P. 2002. Työväenkysymyksestä henkilöstöpolitiikkaan. Viitattu 27.8.2014. <http://www.mv.helsinki.fi/home/ptkettun/>
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU - tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kortelainen, J. 2007. Jalkapallo-Suomen maantiede. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Kuningaspelin kentät. Helsinki: Gaudeamus, 71–84.
- Koski, P. 2012. Finnish sport club as a mirror of society. International Journal of Sport Policy and Politics, 4:2, 257-275.
- Kouvola. 2014a. Asuinalueet. Viitattu 10.7.2014. <http://www.kouvola.fi/index/aikuisvaestolle/tietoakouvolasta/kaupunginosat.html>
- Kouvola. 2014b. Historia. Viitattu 24.7.2014. <http://www.kouvola.fi/index/aikuisvaestolle/tietoakouvolasta/historia.html>

- Kouvola. 2014c. Hyvinvointikertomus. Viitattu 13.8.2014.
<http://www.kouvola.fi/index/aikuisvaestolle/tietoakouvolasta/strategia/muutstrategiatjao/hjelmat/hyvinvointikertomus.html>
- Kouvola. 2014d. Kansainvälinen Kouvola. Viitattu 26.7.2014.
<http://www.kouvola.fi/index/aikuisvaestolle/tietoakouvolasta/tilastotietoa.html>
- Kouvola. 2014e. Tilastotietoa. Viitattu 26.7.2014.
<http://www.kouvola.fi/index/aikuisvaestolle/tietoakouvolasta/tilastotietoa.html>
- Kouvolan kaupunki. 2011. Liikuntapaikkojen ja –alueiden palveluverkkoselvitys. Esitelmä sivistyspalvelujen johtokunta 11.10.2011 § 92; liikunta- ja nuorisolautakunta 12.10.2011 § 66; kaupunginhallitus 6.2.2011; kaupunginvaltuusto 13.2.2012 § 19. Kouvola.
- Kouvolan kaupunki. 2014. Liikuntapaikat ja varaukset. Viitattu 2.9.2014.
<http://www.kouvola.fi/index/liikkujalle/liikuntapaikatjavaraukset.html>
- KyAMK. 2014. Yhteys. Viitattu 10.7.2014. <http://www.kyamk.fi/Yhteys/Kymenlaakso/>
- KymLi ry. 2014. Jäsenet. Viitattu 6.8.2014. <http://www.kymli.fi/kymli-ry/jasenet/>
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.
- Lehtonen, K. 2007. Mä oon täällä! –Seurantaraportti Nuorten harrasteliikuntahankkeen käynnistymisestä.
- Lehtonen, K. 2008. Seuratoiminnan ja lajiliittojen kehittämistukihankkeet 2004–2008. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 2008.
- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa.
- Liikunta –hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja UKK-instituutti.
- Liikuntalaki 390/10.4.2015.

- LNHS. 2010. Kouvolan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010–2012. Hyväksytty Kouvolan kaupunginvaltuustossa 24.5.2010. Kouvola.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 36.
- Maanmittauslaitos. 2015. Pinta-alat kunnittain 1.1.2014. Viitattu 6.7.2015.
<http://www.maanmittauslaitos.fi/tilastot>
- MyPa -47. 2014. Myllykosken Pallo -47. Viitattu 27.8.2014. <http://www.mypa.fi/>
- Myrskylä, P. 2012. Alueellisten työmarkkinoiden muutos. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, työ ja yrittäjyys 1/12.
- Mässeli, A., Ojanen, J. & Tuoresmäki, T. 2010. Liikunnan harrastuneisuustutkimus Kouvolassa 2010. Esitelmä 17.8.2010. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.
- Nuori Suomi (2013). Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Viitattu 10.06.2015.
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjcvMTRfMjhfMzdfMzAyX01hdGFsYW5fa3lubnlrc2VuX2lkZWVvcGFzXzIwMTMucGRmIl1d/Matalan%20kynnyksen%20ideaopas%202013.pdf>
- Nuortenideat.fi. 2015. Lisää matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia nuorille. Viitattu 8.7.2015. <https://www.nuortenideat.fi/fi/ideat/36/>
- OKM. 2014a. Liikuntajärjestöt. Viitattu 19.3.2014.
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/liikuntajaerjestoet/?lang=fi>
- OKM. 2014b. Verkkouutiset. Viitattu 10.5.2014.
http://okm.fi/OPM/Verkkouutiset/2014/02/Lasten_ja_nuorten_liikunnan_kehittaminen.html
- Paukku, J., Lehtonen, K. & Turpeinen, S. 2014. Seuratuki 2013–2014. Toimintavuoden tulokset. LIKES -tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 293.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.

- Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi –raportti hanketoiminnasta. Nuori Suomi 2010.
- Riekki, M. 2015. ”Saa pelata hyvässä seurassa ja sen verran ku haluaa”. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 12.6.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/.../URN:NBN:fi:ju-201503091441.pdf?...1>
- Somppi, H., Behm, J. 2012 Susien tarina. Kouvola.
- Sudet ry. 2013. Sudet jalkapallojaoston toimintasuunnitelma 1.11.2013-31.10.2014. Viitattu 4.3.2014. <http://www.sudet.fi/jalkapallo/materiaalipankki>
- Suomen kuvalehti. 2015. Voikkaa muistomerkki ajalta, jolloin Suomi oli paperiparatiisi. Viitattu 15.7.2015. <http://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/voikkaa-muistomerkki-ajalta-jolloin-suomi-oli-paperiparatiisi/?shared=68935-033af0ad-500>
- Taloussanomat. 2012. HS: Näin käy kunnalle, kun paperitehdas suljetaan. Viitattu 15.7.2015. <http://www.taloussanomat.fi/tyomarkkinat/2012/09/29/hs-nain-kay-kunnalle-kun-paperitehdas-suljetaan/201238874/12>
- Taskutieto 2011. 2011. Kouvola- Kymijoen kaupunki. Viitattu 22.7.2014. <http://www.kouvola.fi/index/uutiset/2011/05/5yuu9DIzy.html>
- Tilastokeskus. 2010a. Tilastollinen kuntaryhmitys. Viitattu 10.7.2014. <http://www.stat.fi/meta/luokitukset/kuntaryhmitys/001-2010/1.html>
- Tilastokeskus. 2010b. Työssäkäynti 2010, ammatti ja sosioekonominen asema. Viitattu 2.8.2014. <http://www.stat.fi/til/tyokay/2010/04/index.html>
- Tilastokeskus. 2013. Kuntien avainluvut; Kouvola. Viitattu 26.7.2014. <http://tilastokeskus.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/286.html>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi
- Vaalit. 2015. Tulospalvelu. Oikeusministeriö. Viitattu 7.7.2015. <http://tulospalvelu.vaalit.fi/>
- Virtanen, V. 2011. Aluebarometri 2011. Alueiden kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2011:1.

Visit Kouvola. 2013. Kouvolan kaupungin yleisesittely. Viitattu 9.7.2014.

<http://www.visitkouvola.fi/fi/kouvola>

Väestörekisterikeskus. 2014. Kuntien asukasluvut suuruusjärjestyksessä, toukokuu 2014.

Viitattu 9.7.2014. <http://vrk.fi/default.aspx?docid=8576&site=3&id=0>

YLE. 2011. Kouvola saa viidennen lentokentän. Viitattu 10.7.2014.

http://yle.fi/uutiset/kouvola_saa_viidennen_lentokentan/5405100

YLE. 2015. Liikunnalla voisi puolittaa valtionvelan – eikö päättäjiä kiinnosta? Viitattu

13.7.2015. http://yle.fi/urheilu/liikunnalla_voisi_puolittaa_valtionvelanoton_eiko_paattajia_kiinnosta/7906755

LIITTEET

LIITE 1

Haastattelurunko Sudet ry

Matala kynnyks:

- Miten määrittelet matalan kynnyksen harrastustoiminnan?
- Mitkä seuranne tarjoamasta toiminnasta vastaa kuvaustanne matalan kynnyksen harrastustoiminnasta?
- Millaista tarvetta alueella on tällaiselle toiminnalle?

Kehittämistoiminta:

- Miksi halusitte lähteä mukaan kehittämään tällaista toimintaa?
- Minkälaisia aikaisempia kehitystoiminta/hankkeita on ollut kunnassanne? Onko ollut vaikutusta? Kauanko ovat kestäneet? Miten on vakiinnutettu? (Omat, liitto, kunta, alue)

Yhteistyökumppanit matalan kynnyksen toiminnassa:

- Minkälaisena näette urheiluseuran roolin matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa?
- Minkälaista yhteistyö urheiluseuran kanssa tulisi olla?
- Minkälaista yhteistyötä teette seuran pelaajien vanhempien kanssa?
- Minkälaista yhteistyötä teette erilaisten liikunta ja urheilu organisaatioiden kanssa?
- Minkälaista yhteistyö voisi olla edeltävien kanssa?
- Minkälaisena näette kunnan roolin toiminnassanne?
- Minkälaista yhteistyötä teette alueen koulujen kanssa?
- Minkälaista yhteistyö kunnan kanssa tulisi olla?

Matalan kynnyksen toiminta käytännössä:

- Miten voitaisiin innostaa urheiluseuroja järjestämään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa?
- Miten löydätte oikean kohderyhmän?

- Mille ryhmille markkinoitte matalan kynnyksen toimintaanne? Entäs miten toimitaan erityisryhmien kohdalla? (liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevat, ylipainoiset)
- Minne ohjataan ne jotka haluisivat aloittaa harrastamisen yläkouluikässä?

Toiminnan mahdollisuudet ja ongelmat:

- Minkälaisena mahdollisuutena näette matalan kynnyksen toiminnan?
- Minkälaisia ongelmia olette kokeneet matalan kynnyksen toiminnassa?
- Mitä uhkia näette matalankynnyksen toiminnan toteuttamisessa?
- Miten toimintaa tulisi kehittää?

LIITE 2

Haastattelurunko Kouvolan kaupunki

Haastateltavan rooli/tehtävät:

Matala kynnyks:

- Miten määrittelet matalan kynnyksen harrastustoiminnan?
- Mitkä toiminnat kunnassanne (kunta, urheiluseurat, koulut) vastaavat kuvaustanne matalan kynnyksen harrastustoiminnasta?
- Millaista tarvetta alueella on tällaiselle toiminnalle?

Yhteistyökumppanit matalan kynnyksen toiminnassa:

- Minkälaista yhteistyötä teette erilaisten liikunta ja urheilu organisaatioiden kanssa?
- Minkälaista yhteistyö voisi olla erilaisten liikunta ja urheilu organisaatioiden kanssa?
- Minkälaista yhteistyö urheiluseuran kanssa tulisi olla?
- Minkälaisena näette urheiluseuran roolin matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa?
- Minkälaista yhteistyötä teette Sudet ry:n jalkapallojaoston kanssa?
- Minkä takia halusitte lähteä mukaan tekemään yhteistyötä Susien kanssa?

Kehittämistoiminta:

- Minkälaista aikaisempaa yhteistyötä on ollut kunnassanne? Onko ollut vaikutusta? Kauanko ovat kestäneet? Miten on vakiinnutettu? (Omat, liitto, kunta, alue)

Matalan kynnyksen toiminta käytännössä:

- Miten voitaisiin innostaa yleisesti järjestämään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa?
- Miten löydätte oikean kohderyhmän (urheiluseuran), jonka kanssa organisoitte? (**Jos on**)
- Mille ryhmille markkinoitte matalan kynnyksen toimintaanne? Entäs miten toimitaan erityisryhmien kohdalla? (liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevat, ylipainoiset)

Toiminnan mahdollisuudet ja ongelmat:

- Minkälaisena mahdollisuutena näette matalan kynnyksen toiminnan?
- Minkälaisia ongelmia olette kokeneet matalan kynnyksen toiminnassa? (**Jos on**)
- Mitä esteitä näette matalankynnyksen toiminnan toteuttamisessa?
- Miten toimintaa tulisi kehittää?