

**13-19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin
toiminnasta**

Reetta Kaleva

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Syyslukukausi 2015
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kaleva, Reetta. 2015. 13–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 90 sivua.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan 13–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia Jyväskylän kaupungin LiikuntaLaturi-toiminnasta, sen vaikutuksista nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään ja liikuntamotivaatioon. Tarkastelun keskiössä ovat edellä mainittujen lisäksi myös ohjaajan rooli toiminnassa ja ohjaajaan liitetyt merkitykset. Tarkastelun taustalla ovat fyysisen aktiivisuuden suositukset (UKK-instituutti 2009) ja tavoiteorientaatioteoriaan (Nicholls 1989) liittyvä liikuntamotivaatio sekä nuorten liikunnan harrastaminen.

Tutkimus tehtiin, sillä nuorten liikunnan harrastamista ja fyysisen aktiivisuuden määrää muusta kuin seuraurheilu- tai koululiikunnan näkökulmasta on tutkittu vähän. Lapsen liikuntamotivaation tukeminen on merkityksellistä liikuntaitojen oppimisen ja liikunnallisuuden jatkuvuuden kannalta myöhemmällä iällä. Koska motivaatio on liikunnallisen elämäntavan lähtökohta, haluttiin tutkimuksen avulla tuoda näkyviin, mitkä tekijät motivoivat nuoria liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa tietyssä kontekstissa. Kvalitatiivinen tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluiden avulla ja tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla kahdeksaa (n=8) keskisuomalaista 13–19-vuotiasta nuorta. Tutkimukseen osallistui jokaisesta ikäluokasta vähintään yksi tutkittava ja tutkittavien sukupuolijakauma oli tasainen. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, ja tulokset analysoitiin kvalitatiivisen tutkimuksen sisällönanalyyysien, teemoittelun ja tyyppittelyn avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että nuorten viikoittainen fyysisen aktiivisuuden määrä oli hieman noussut LiikuntaLaturiin osallistumisen myötä. Tämän lisäksi puolet tutkittavista raportoivat liikuntamotivaationsa muuttuneen positiivisempaan suuntaan. Lisäksi tuloksista selvisi, että nuoria motivoi liikkumaan kunnon kehittäminen, toiminnan ilmaisuus, liikkuminen ilman tavoitteita ja yhdessä liikkuminen. Ohjaajan toimintaan LiikuntaLaturissa vaikuttivat tutkimustulosten mukaan ohjaajan asiantuntijuus ja persoonallisuus, jotka heijastuivat myös tunneilla muotoutuneeseen ilmapiiriin.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä LiikuntaLaturin vaikuttaneen positiivisesti nuorten liikunnan harrastamiseen ja osuvan kohderyhmältään erityisesti vähän liikkuviin tyttöihin.

Asiasanat: nuoret, LiikuntaLaturi, liikunnan harrastaminen, fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNNAN MERKITYS	9
	2.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin	9
	2.2 Nuorten liikunnan harrastaminen.....	13
3	LIIKUNTAMOTIVAATIO	17
	3.1 Motivaatio käsitteenä	17
	3.1.1 Ulkoinen motivaatio	18
	3.1.2 Sisäinen motivaatio	20
	3.2 Liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto	22
	3.3 Liikuntasosialisaatiomalli	28
	3.3.1 Vanhempien ja kavereiden vaikutus liikuntasosialisaatioon ..	30
	3.3.2 Ohjaajan vaikutus liikuntasosialisaatioon.....	32
4	NUORTEN LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAMINEN	34
	4.1 LiikuntaLaturi.....	34
	4.2 Muita toimintamalleja	37
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	40
	5.1 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	40
	5.2 Tutkimuksen tarkoitus	41
	5.3 Tutkimusmenetelmät	41
	5.4 Tutkimuksen kohdejoukko.....	42
	5.5 Aineiston analysointi.....	43
	5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	47

6	TULOKSET.....	52
6.1	Nuorten kokemuksia liikunnasta	52
6.1.1	Ulkoiset tekijät	52
6.1.2	Sisäiset tekijät	55
6.2	Liikkumaan motivoivat tekijät.....	57
6.2.1	Ulkoiset motivaatiotekijät	57
6.2.2	Sisäiset motivaatiotekijät.....	58
6.3	Liikuntamotivaatio ja fyysinen aktiivisuus.....	60
6.4	Ohjaajan vaikutus nuorten ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon	63
6.5	Liikunnan harrastamiseen vaikuttaminen	65
6.5.1	Toiminnan sisäiset muutokset.....	65
6.5.2	Toiminnan ulkoiset muutokset	67
7	POHDINTA.....	70
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua	70
7.1.1	Liikuntamotivaatio.....	70
7.1.2	Fyysinen aktiivisuus	72
7.1.3	Ohjaajan merkitys.....	74
7.2	Nuorten liikuntakokemuksiin ja liikuntamotivaatioon vaikuttaminen	75
7.3	Tutkimuksen merkitys	78
7.4	Jatkotutkimushaasteet	81
	LÄHTEET	83
	LIITTEET.....	91

LIITE 1: Jatkotutkimussuostumus

LIITE 2: Teemahaastattelukysymykset

LIITE 3: Saatekirje

LIITE 4: Tutkimusluvut

LIITE 5: Esimerkki aineiston analyysistä 1

LIITE 6: Esimerkki aineiston analyysistä 2

LIITE 7: Esimerkki aineiston analyysistä 3

1 JOHDANTO

"Hei mennään nyt jo, et mahutaan tunnille mukaan. Se ohjaaja on niin kiva!"

Yllä olevan lauseen kuulin erään nuoren suusta, joka malttamattomasti yritti saada ystäväänsä nopeuttamaan vaatteiden vaihtoaan, jotta ehtisi LiikuntaLaturin pian alkavalle ohjatulle lajitunnille ajoissa. Kuulin tällöin ensimmäisen kerran Jyväskylän kaupungin ja sen yhteistyötahojen nuorille järjestämästä, ilmaisia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia tarjoavasta, hankkeena alkaneesta LiikuntaLaturista.

Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu paljon vaikkakin eri tutkimukset tarkastelevat lasten liikuntaa eri näkökulmista (Liikanen & Rannikko 2015, 48). Eri tutkimuksissa tarkastellaan kouluissa tapahtuvaa liikuntaa tai seuraharrastamista ja osa mittaa suoraan lasten terveydentilaa, kuten ylipainoisuutta (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7). Toisella asteella opiskelevien ja vammaisten tai pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu vähän yläkouluikäisiin nuoriin verrattuna (Liikanen & Rannikko 2015, 48). Suomessa on kartoitettu myös lasten ja nuorten liikuntatrendejä lähinnä osana koululaistutkimuksia, mutta laaja-alaista trendi- tai pitkittäistutkimustietoa liikuntakäyttämisen ulottuvuuksista on vähän (Berg & Piirtola 2014, 3).

Useimmiten liikuntaan ja terveyteen liittyvissä tutkimuksissa fyysinen aktiivisuus on kiinnostuksen kohteena (Myllyniemi & Berg 2013, 5). Toisaalta tietoa siitä, missä ihmiset liikkuvat, mitä merkityksiä liikunnalle annetaan sekä millaiseen ja kenen järjestämään liikuntatoimintaan he osallistuvat, on olemassa vähemmän (Lehtonen & Hakonen 2012, 5). Liikkumattomuuden taustatekijöistä tai liikunta-aktiivisuuden syistä ei myöskään tiedetä riittävästi ja omaehtoisen liikunnan määrä on pitkälti tilastoimatta (Myllyniemi & Berg 2013, 5). Erityisen vähän raportoituja tutkimuksia on liikuntaan liittyvistä arvoista, motiiveista ja asenteista (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 10). Tutkimusten näkökulmaerot tekevät lasten ja nuorten liikunnan tutkimuksesta kokonaisuudessaan vaikeasti hahmotettavan kentän (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7).

Keskeisenä tavoitteena lasten ja nuorten liikunnassa voidaan pitää aktiivisen elämäntavan jatkumista aikuisuuteen. Murrosiässä liikuntaaktiivisuus kuitenkin vähenee selvästi (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7). Tulos on samansuuntainen huolimatta siitä, mitataanko liikkumista kokonaisliikuntaaktiivisuutena, osallistumisena urheiluseuratoimintaan tai vapaa-ajan hengästyttävän liikunnan kertoina. Ilmiö on maailmanlaajuinen ja Suomessa se vaatii erityistä huomiota, sillä World Health Organizationin (WHO 2010) toteuttaman koululaistutkimuksen mukaan pudotus on maassamme rajumpi kuin muissa länsimaissa. Tutkimustulosten mukaan 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi varttuessa liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien määrät romahtavat pojissa 55 prosenttia ja tytöissä 58 prosenttia. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7.) On siis tärkeää löytää ratkaisu siihen, kuinka nuoret saadaan pidettyä liikuntatoiminnan parissa ennen liikuntamäärän romahtamista. Organisoituna seuraharrastuksena liikunta on säilyttänyt asemansa lasten suosituimpana harrastuksena ja jopa hieman lisääntynyt (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7). Tästä huolimatta lasten ja nuorten muu arjessa tapahtuva fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti ja osa lapsista ei harrasta liikuntaa lainkaan vapaa-ajallaan. Kehityksen on arveltu osittain johtuvan arkiliikunnan vähentymisestä yhteiskunnan teknistymisen myötä. (Huotari 2012, 5-6.) Tämän ilmiön seurauksena on, että lasten ja nuorten kestävyyskuntoa ja terveydentilaa kuvaavat mittarit ovat muuttuneet negatiivisempaan suuntaan, mikä näkyy muun muassa ylipainona, psyykkisenä oireiluna ja lisääntyneinä niska-hartiavaivoina (Huotari 2012, 5-6; Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7).

Pro Gradu-tutkimukseni idea lähti liikkeelle halusta tehdä tutkimus, jossa tutkitaan nuorten liikuntakäyttäytymistä ja fyysisen aktiivisuuden määrää muusta kuin seuraurheilu- tai koululiikunnan näkökulmasta, sillä valtaosa lapsiin ja nuoriin kohdistuvista liikuntatutkimuksista on tehty näihin näkökulmiin painottuen. Jyväskylän kaupungin järjestämän 13-19-vuotiaille suunnatun LiikuntaLaturin toiminnan tutkiminen nuorten kokemusten kautta päättyi aiheekseni tutkiessani hankkeesta tehtyjä aiempia raportteja ja

käyttäjäkyselyitä, ja selvittäessäni mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Tutkitut edustavat liikunnan- ja terveystiedon saralla aiemmin tehdyissä tutkimuksissa ikäryhmältään vähemmistöön kuuluvaa kohdejoukkoa, johon lukeutuvat niin murrosikäiset kuin varhaisaikuisuuden kynnyksellä olevat nuoret. Opinnäytetyössäni hyödynsin osittain yhdessä parini kanssa tehtyä kandidaatintutkielmamme teoriaosiota, jossa tutkin opettajien käyttämiä motivointikeinoja alakoulun liikuntatunneilla. Teimme kirjallisen molemminpuolisen suostumuksen siitä, että molemmat voimme hyödyntää yhdessä työstämää kandidaatintutkielmaamme pro gradu-tutkielmissamme (liite 1).

Tutkimuksessani paneudun selvittämään LiikuntaLaturiin osallistuvien nuorten motiiveja osallistua toimintaan ja heidän toiminnasta saamiaan kokemuksia. Tärkeässä roolissa on myös se, miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut nuorten liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuden määrään. Oletuksena ennen tutkimuksen tekoa pidin sitä, että LiikuntaLaturin toimintaan osallistuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden viikoittainen määrä ja liikkumisen intensiteetti ovat kasvaneet LiikuntaLaturiin osallistumisen myötä. Pohdinnassa peilaan saatuja tuloksia nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Selvitän tutkimuksessani myös sitä, millainen ohjaajan rooli LiikuntaLaturin toiminnassa on nuorten näkökulmasta sekä millaisia merkityksiä ohjaajaan liitetään. Opinnäytetyöni on toteutettu yhteistyössä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKESin kanssa. Aiempia tutkimuksia alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta on saatavilla muun muassa WHO-Koululaistutkimuksesta, Kouluterveyskyselystä ja Nuorten terveystapatutkimuksesta. Näiden lisäksi Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2009 ja 2013) selvitettiin nuorten osallistumista vapaa-ajan organisoituun ja organisoimattomaan harrastustoimintaan (Myllyniemi & Berg 2013). Lisäksi lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa on tarkasteltu LIITU-tutkimuksessa (toteutettu 2014).

LIITU-tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempina vuosina julkaistujen tutkimusten viestiä siitä, että liikuntajärjestelmäämme ja nuorille suunnattuja

palveluja on kehitetty lähinnä kilpailun näkökulmasta. Lajista riippuen murrosikäisille ei ole tietyn ikävaiheen jälkeen tarjolla kovin paljoa organisoitua toimintaa, jossa ei edellytetä monta kertaa viikossa vaativaa sitoutunutta osallistumista. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 5-7.) On huomioitava kuitenkin, että seurojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat rajallisia, ja ne suosivat pääsääntöisesti aktiivisia liikkujia. Vähän liikkuvien nuorten on vaikeaa löytää seurojen järjestämästä liikunnasta sopivaa yhteisöä tai vertaisryhmää, koska liikkumisen lähtökohta ja perusteet eivät välttämättä kohtaa urheiluseurojen toimintatapojen kanssa. (Lehtonen 2012, 20.) Kilpailupainoitteinen toiminta ajaa nuoret liian varhaiseen lajivalintaan, eikä huomioi lapsuuden ja nuoruuden herkkyykskausia. Tämä voi pahimmillaan vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin negatiivisesti ja tätä kautta myös huippu-urheilumenestykseen. Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisuuden sijaan usean nuoren motiivina harrastaa liikuntaa ovat muun muassa rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 5-7.)

Tutkimukseni pohdinta-osiossa mietin päätutkimustulosten tarkastelun ohella keinoja muun muassa siihen, kuinka vähän liikkuvat nuoret saataisiin houkuteltua liikunnan pariin, ja miten nuoria voitaisiin rohkaista sitoutumaan läpi elämän jatkuvaan liikunnan harrastamiseen. Tässä tutkimuksessa tarkoitan nuorilla 13–19-vuotiaita, vaikka joissain käytetyissä lähteissä lapsiin luettiin kuuluvaksi 3–18-vuotiaat. Siitä johtuen teoriaosioissa puhutaan lapsista ja nuorista osin päällekkäin.

2 LIIKUNNAN MERKITYS

2.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa sekä energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa, jonka avulla pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin (Vuori 2005, 18; Tammelin & Karvinen 2008, 90; Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 11). Fyysisellä aktiivisuudella puolestaan tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa ja liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Tammelin & Karvinen 2008, 88; Syväoja ym. 2012, 11). Liikunta käsitteenä ja ilmiönä voi tarkoittaa myös useaa eri asiaa kuten harrastusta, hauskanpitoa, kansalaistoimintaa ja ennaltaehkäisevää kansanterveystyötä (Myllyniemi & Berg 2013, 5).

Liikunnan edistäminen on ensisijaisen tärkeää lapsen terveen kasvun ja kehityksen näkökulmasta, sillä liikunnan vähäisyys on syynä useaan sairauteen (Välimäki, Kvist & Viikari 1989, 55). Alhainen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, osteoporoosiin ja paksusuolen syöpään (Välimäki, Kvist & Viikari 1989, 55; Lintunen 2007, 25; Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4). Alle puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta suositellun määrän, vaikka ihmiset arvostavat terveyttä ja ovat tietoisia liikunnan terveellisyydestä. Terveyttä edistävän liikunnan suositus korostaa päivittäistä vähintään 30 minuutin kohtuullisesti rasittavan fyysisen aktiivisuuden merkitystä. Jos ihmiset liikkuisivat riittävästi, sairaudet vähenisivät 10-30 prosenttia. (Välimäki, Kvist & Viikari 1989, 55; Lintunen 2007, 25-27.) Terveysongelmista ylipaino ja liikalihavuus ovat yleisiä myös lasten ja nuorten piirissä. Terveysteen liittyviin ongelmiin yhdistetään myös uniapnea, ortopediset ongelmat ja psykososiaaliset vaikutukset kuten huono minäkuva, leimatuksi tuleminen, masennus ja

heikentynyt elämänlaatu. Yksi mahdollisista ratkaisuista lasten ja nuorten ylipainon ehkäisemiseen on fyysisen aktiivisuuden tason nostaminen. (Currie ym. 2012, 89–90; Hayes ym. 2015, 1145.)

Suomalaiset liikuntasuositukset määrittelevät lasten ja nuorten tarvitseman päivittäisen liikuntamäärän, joka on 7–18-vuotiailla vähintään 1–2 tuntia (Tammelin 2008, 12; Tammelin & Karvinen 2008, 6, World Health Organization 2010, 20). Lapsuusiässä fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kaksi tuntia päivässä, kun taas 13–18-vuotiailla suositusten minimi on tunti fyysistä aktiivisuutta (Heinonen ym. 2008). Näiden tuntisuositusten ohella liikunnan tulee olla monipuolista ja ikätasoon nähden sopivaa. Lapsilla ja nuorilla kuluu nykyisin yhä enemmän aikaa television ja tietokoneruutujen ääressä, ja sen vuoksi yhtämittäinen paikallaan olo pitäisi rajoittaa kahteen tuntiin kuten myös ruutuaika viihdemedian ääressä. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiden hoitaminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt ja nykyisin lyhyitäkin matkoja liikutaan useammin autolla. (Tammelin 2008, 12.) Erityiseen riskiryhmään kuuluvat lapset ja nuoret, joiden päivittäinen liikunta jää huomattavasti suositusten alle (0–30 minuuttia päivässä). Heidän kohdallaan terveysriskit kasvavat voimakkaasti, mikä voi johtaa siihen, että liikkumattomuus estää motoristen taitojen kehittymisen, lisää oppimisvaikeuksien ilmenemistä ja voi aiheuttaa ongelmia sosio-emotionaalisessa kehityksessä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4–6.)

LIITU-tutkimuksen mukaan keskimäärin reilu viidesosa suomalaislapsista ja -nuorista täytti liikuntasuosituksen eli liikkui vähintään tunnin päivittäin (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15–17). Sen sijaan vähemmän (3–4 päivänä) ja vähän (korkeintaan kahtena päivänä) liikkuvien nuorten osuudet kasvoivat selkeästi ylemmillä luokkatasoilla. Yhdeksäsluokkalaisista vain 28 prosenttia ilmoitti olevansa liikunnallisesti aktiivisia korkeintaan kahtena päivänä viikossa. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15–17.) Suomessa esimerkiksi Liikkuva koulu- ohjelman pilottikouluissa tehdyt mittaukset kertovat, että vain joka kymmenes yläkoululaisista saavuttaa yli 60 minuutin päivittäisen liikuntasuosituksen kriteerin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27;

Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7; Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 25; Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15–17).

WHO:n tutkimustulosten mukaan 11-vuotiaiden poikien fyysisen aktiivisuuden taso oli muita tutkittuja ikäluokkia korkeampi, sillä tutkimukseen osallistuneet pojat raportoivat liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivittäin (Currie ym. 2012, 129–130). Sukupuolierot päivittäisen liikunnan määrässä olivat merkittäviä kaikissa tutkittavissa ikäluokissa (11-, 13-, ja 15-vuotiaat), jossa pojat olivat huomattavasti tyttöjä aktiivisempia liikkujia (Currie ym. 2012, 139; Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7; Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15–17). Toisaalta sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa olivat kaventuneet suomalaistutkimuksessa vuodesta 2003, jolloin tyttöjen ja poikien fyysinen aktiivisuus erosi tilastollisesti merkitsevästi organisoidussa ja omatoimisessa liikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26). Myös Eurobarometri 2014-tutkimuksen mukaan sukupuolten välinen ero on merkittävä vain 15–24-vuotiaiden ryhmässä, jolloin nuoret miehet harrastavat huomattavasti säännöllisemmin urheilua nuoriin naisiin nähden (74 % vs 55 %). On tutkittu, että säännöllisen liikunnan määrä laskee iän myötä, varsinkin yli 55-vuotiaista 71 prosenttia naisista ja 70 prosenttia miehistä harrastaa urheilua harvoin tai ei lainkaan. (Special Eurobarometer 412 2014, 16.)

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä (THL 2013) opiskelijoilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanaan vähintään ½ tunnin ajan. Noin puolet lukiolaisista ja runsas 40 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista saavutti aikuisten kestävyysliikuntasuosituksen (kohtalaisesti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, UKK-instituutti 2009). Erittäin vähän liikkuvien (1krt/vko tai vähemmän) osuus oli ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla huomattavasti suurempi kuin lukiossa opiskelevien (Hirvensalo & Marttila 2014, 80–81). Fyysisen aktiivisuuden määrän lasku nuorilla voi johtua fyysisen aktiivisuuden muodon muutoksesta jokaisessa ikäluokassa: vapaa leikkiminen on yleisempää pienemmillä lapsilla kun taas vanhemmat lapset osallistuvat mieluummin ohjattuun toimintaan urheiluseuroissa tai koulun

liikuntatunneilla. Toiminta, joka keskittyy kilpailemiseen ja kykyihin kiehtoo erityisesti poikia, kun taas tytöt keskittyvät enemmän terveyteen ja kuntoon urheillessaan. (Currie ym. 2012, 139).

Kun ihminen urheilee ja harrastaa liikuntaa itsenäisesti, hän nauttii ja iloitsee siitä. Urheilu laukaisee jännitystä, joten se saattaa hoitaa ja ennaltaehkäistä psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmatilanteita. (Välimäki, Kvist & Viikari 1989, 61.) WHO:n tutkimuksen mukaan nuoret, jotka ovat fyysisesti aktiivisia tavoiltaan, liikkuvat fyysisesti aktiivisesti todennäköisemmin myös aikuisena, kun taas vähemmän aktiivisesti liikkuvat ja liian paljon istuvat nuoret liitetään tulevaisuudessa ylipainoisuuteen ja vakaviin yleisiin terveysongelmiin (Currie ym. 2012, 2, 129–130). Siirryttäessä aikuisikään, liikunnan harrastaminen vähenee. Suomalaisten kyselytutkimusten mukaan kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaana ja eri tutkimusten mukaan tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus vaihtelee 20 ja 60 prosentin välillä. (Tammelin 2008, 12.) Kansainvälisessä WHO:n koululaistutkimuksessa käytettiin yhtenä vertailukriteerinä sitä, kuinka moni kohderyhmästä on fyysisesti aktiivinen siten, että hengästyy ja hikoilee viitenä päivänä viikossa vähintään tunnin ajan. Tämän kriteerin täyttivät suomalaisnuorista 11-vuotiaana 45 % tytöistä ja 50 % pojista. Vastaavat luvut tytöistä ja pojista olivat 13-vuotiaana 25 % ja 46 % ja 15-vuotiaana 20 % ja 27 %. (Tammelin 2008, 12.)

Liikuntaharrastuksen rooli on erilainen elämänkaaren eri vaiheissa. Esteet ja edellytykset liikunnan harrastamiselle ovat erilaisia, mikä aiheuttaa haasteen liikunta-alan ammattilaisille, jotka toimivat kunkin ikäryhmän kanssa. Liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ovat keskeisiä tavoitteita lapsilla ja nuorilla. (Lintunen 2007, 29.) Keskittymällä näihin tuetaan kasvua ja kehitystä sekä edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Terveiden edistäminen ei toimi motiivina lapsilla ja nuorilla pitkällä aikavälillä, sillä he eivät koe myöhemmin elämässä ilmenevää sairausuhkaa itselleen mahdollisena. Sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo muiden kanssa innostavat nuoria ja muodostavat kestävä pohjan elinikäiselle

liikunnanharrastamiselle. (Lintunen 2007, 29; Huotari 2012, 5–9.) Jyväskylän yliopiston toteuttamassa selvityksessä kartoitettiin nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, joista ajanpuute, murrosikä, pitkä etäisyys kodin ja koulun välillä sekä passiivinen ajankäyttö vaikuttavat liikunta-aktiivisuuden alentavasti. Sen sijaan korkean motivaation, myönteisen kehonkuvan, vaivattoman pääsyn liikuntapaikoille sekä aikaisemman fyysisen aktiivisuuden todettiin lisäävän liikunta-aktiivisuutta. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7.) Sosiaalinen tuki ja vanhempien liikunnallisuuteen kannustava esimerkki ovat olennaisia tekijöitä lapsen ja nuoren liikunnan edistämässä, sillä liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7; Määttä ym. 2014, 72). Vanhempien antamalla mallilla on merkittävä rooli lapsen elämäntavan muodostumisessa, sillä lapsen liikuntatottumukset kehittyvät osana perheen liikunta- ja terveystottumuksia (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8; Määttä ym. 2014, 72).

2.2 Nuorten liikunnan harrastaminen

Kouluikäisten liikunnan laatu ja määrä vaihtelevat suuresti yksilöllisten ja ympäristötekijöiden mukaan. Organisoituun urheiluun lapset osallistuvat yleensä ennen yhdeksää ikävuotta. Osallistuminen lisääntyy yhdeksän vuoden iästä kahdentoista vuoden ikään saakka. Liikunnan rasittavuuteen vaikuttaa organisoituun urheiluun osallistumisen lisääntyminen. Liikunnan intensiivisyys mitattuna hengästymisellä ja hikoilemisella lisääntyy yhdeksän ja kahdentoista ikävuoden välillä kuten lisääntyy myös intensiivisen liikunnan tiheys ja siihen käytetty aika. (Telama, Silvennoinen, Laakso, Kannas 1989, 33–36.) Liikunnan harrastamisen osuus urheiluseuroissa lasten ja nuorten keskuudessa on vahva: 56 prosenttia 12–14-vuotiaista ja 34 prosenttia 15–18-vuotiaista harrastaa liikuntaa jossain seurassa. Yhteenlaskettuna muut organisoitujen liikuntapalvelujen tarjoajat eivät yllä urheiluseurojen tasolle. Lasten ja nuorten liikunta on muuttunut pysyvästi määrätyn ajoin tapahtuvaan

lajien harjoitteluun. Liikuntaa tai urheilua harrastamattomia lapsia ja varhaisnuoria on 8 prosenttia. Omatoimisesti kaveriporukassa liikkuvien määrä oli vuosina 2009-2010 48 % ja omatoimisesti yksin urheilevia poikia oli 34 % ja tyttöjä 40 % kaikista 3-18-vuotiaista lapsista (ks. taulukko 1). Myös koulun tai oppilaitoksen urheilukerhossa harrastaminen on vähentynyt neljän viimeksi kuluneen vuoden aikana. Muualla tapahtuvassa liikunnassa on havaittu kasvua, mikä johtuu osittain maksullisten palveluiden käytön yleistymisellä myös nuorten keskuudessa (mm. yksityiset kuntosalit ja tanssikoulut). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 – Lapset ja nuoret, SLU:n julkaisusarja 7/2010, 6, 13.)

TAULUKKO 1. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä urheilua tai liikuntaa harrastetaan sukupuolen mukaan 3-18-vuotiaiden keskuudessa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010)

	Pojat		Tytöt	
	%	Määrä	%	Määrä
Urheiluseurassa	47	234000	40	190000
Koulun tai oppilaitoksen urheilukerho	13	67000	12	58000
Omatoimisesti yksin	34	172000	40	192000
Kavereiden kanssa omatoimisesti	53	263000	43	205000
Jossain muualla	16	18000	21	101000
Sarakesumma ylittää 100%, koska monet 3-18-vuotiaat harrastavat urheilua useammassa tahossa.				

Suomessa arvioidaan olevan yli 300 000 lasta ja nuorta, jotka haluaisivat tulla mukaan urheiluseuratoimintaan, mutta seurojen tarjonta ei välttämättä kohtaa lasten ja nuorten tarpeiden kanssa. Urheiluseurassa urheilevista lapsista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta 2/3 14-15-vuotiaista ja 3/4 16-18-vuotiaista. Seurat ovat merkittävä osa suomalaista kansalaistoimintaa, joka tarjoaa ihmisten liikuttamisen lisäksi myös merkittäviä yhteisöllisyyden rakentamisen paikkoja. Moniarvoinen liikuntakulttuuri edellyttää, että sekä harrasteliikunta

että kilpaurheilu nähdään tasavertaisina ja yhtä arvokkaina liikuntamuotoina. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 22.)

Murroksessa osa nuorista lopettaa harrastuksen, mutta 20 ikävuoden jälkeen liikuntaa harrastavien osuus taas lisääntyy. Tämän lisäksi hikoilua ja hengästymistä aiheuttavan liikkumisen määrä laskee teini-ikässä, mutta toisin kuin liikuntaharrastukset yleisellä tasolla kysyttynä, kuntoliikunta ei käänny kasvuun yli 20-vuotiailla. (Myllyniemi & Berg 2013.) Asuinpaikan sijainti on selvimminkin yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen fyysisen ympäristön tekijöistä, (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60) mikä näkyy siten, että isojen kaupunkien keskustoissa asuvilla lapsilla ja nuorilla liikunnan harrastaminen on hieman yleisempää kuin maaseutuympäristössä asuvilla (Myllyniemi & Berg 2013.) Toisaalta eri organisaatioita tarkastellessa urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa erot asuinpaikkojen välillä ovat suurimmat, kun taas koulun kerhotoiminta ei ole riippuvainen asuinalueen taajama-asteesta (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60).

Liikunta-aktiivisuuden pitkittäistutkimukset (Huotari 2012, 5–9) ovat osoittaneet lapsuuden ja nuoruuden liikunnan harrastamisen määrän olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Huotarin tutkimuksessa (2012, 5–9) 25 vuoden aikavälivertailu vuodesta 1976 vuoteen 2001 osoitti kestävyyskunnossa laskevaa ja lihaskunnossa lievästi nousevaa trendiä. Korrelaatiotarkasteluissa selvisi yhteyden olevan voimakkaampaa pojilla ja yhteyden todettiin vahvistuvan iän lisääntyessä. Tutkimustulosten mukaan eri aktiivisuusryhmien välisten kuntovertailujen perusteella voidaan päätellä, että liikunnallisesti aktiiviset ovat fyysisesti paremmassa kunnossa nuoruudessa ja kokevat kuntosaa paremmaksi aikuisuudessa. Huotarin mukaan nämä löydökset tukevat näkemystä liikunta-aktiivisuuden edistämistarpeesta erityisesti kaikkein vähiten liikkuvien nuorten piirissä ja liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tulisi kiinnittää murroksessa ja täysi-ikäisyyden kynnyksellä erityistä huomiota, sillä silloin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus vähenee. (Huotari 2012, 5–9.)

Nuorten kokema fyysinen pätevyys lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa, mutta toisaalta koettu pätevyys voi muuttua ja kehittyä liikunnassa. Nuorten liikuntaa säätelevät tai siihen yhteydessä olevat tekijät voidaan jakaa yksilöön liittyviin ja sosiaaliseen- ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Taustalla jaottelussa on sosialisatioteorioihin perustuva käsitys yksilön, tärkeiden sosialisatioagenttien ja fyysisen ympäristön merkityksestä sosiaalistumiselle. Psykologiset muuttujat ovat yksilöllisistä tekijöistä voimakkaimmin yhteydessä nuorten liikuntamotivaatioon- ja aktiivisuuteen. Useimmat liikuntaan yhteydessä olevat psyykkiset tekijät liittyvät minäkäsitykseen ja itsearvostukseen ja niiden on todettu olevan positiivisessa yhteydessä liikuntaharrastukseen. Koettu fyysinen pätevyys on merkittävä liikunta-aikomusten tai liikunta-aktiivisuuden ennustaja, mutta vielä voimakkaammin nuoruusiän liikuntaan vaikuttaa se, kuinka tärkeää nuorelle on olla liikunnallisesti taitava ja osaava. Oman suorituksen parantamiseen ja yrittämiseen tähtäävä motivaatio korreloi kohtalaisen voimakkaasti liikuntaharrastukseen sekä tytöillä että pojilla. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60.)

Liikunnalla on välineisarvon lisäksi myös välitöntä itseisarvoa harrastajalleen. Arvo on sitä suurempi, mitä enemmän nuoret voivat vaikuttaa toimintaan ja säädellä esimerkiksi haasteita oman taitotasonsa mukaisesti. (Telama 2000, 58–59.) Ennen kaikkea liikunta saa aikaan elämyksiä ja kokemuksia. Telaman (2000, 71) mukaan elämyksen perusteet löytyvät yksilöstä itsestään eli minästä, muista yksilöistä, itse toiminnasta ja toimintaympäristöistä. Erityisesti nuorille on tärkeää saada liikunnan kautta kokemuksia ja elämyksiä omasta kehosta ja sen toiminnoista. Liikuntaelämyksillä on myös pysyvää vaikutusta muun muassa minäkäsityksen, elämäntavan, motivaation ja oppimisen kannalta. (Telama 2000, 58–59, 71.)

Nuorten liikunnan lisäämiseksi nuoret pitäisi ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Osallisuuden kokemus aktivoi ja rohkaisee nuoria vastuuseen sekä lisää omaehtoisen liikkumisen määrää. Omaehtoinen

liikunta ja kavereiden kanssa liikkuminen kiinnostavat nuoria ja heille yhdessä oleminen voi olla tärkeämpää kuin itse liikkuminen. Osallistumismahdollisuuksien lisääntyminen ja vertaistoiminta voivat houkutella liikunnasta etääntyneitä nuoria liikkumaan. Nuorten fyysisessä aktivoinnissa tulee huomioida viestinnän ja työmenetelmien moninaisuus, uudet työmuodot ja toimintakentät. Esimerkiksi sosiaalista mediaa voi hyödyntää liikunnallisten palveluiden viestinnässä ja suunnittelussa. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 20–21.)

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

3.1 Motivaatio käsitteenä

Termi motivaatio tulee alun perin latinankielisestä sanasta *movere*, ”liikkua” (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Motivaatio voidaan määritellä sisäiseksi tilaksi, joka saa aikaan, ohjaa ja pitää yllä toimintaa. Jotkut motivaatiota selittävät tekijät liittyvät sisäisiin, yksilöllisiin tekijöihin, kuten tarpeisiin, kiinnostuksen kohteisiin sekä uteliaisuuteen. Osa taas liittyy ulkoisiin ympäristötekijöihin, kuten palkkioihin, sosiaaliseen paineeseen ja rangaistuksiin. (Lehtinen, Kuusinen, Vauras 2007, 177; Woolfolk 2010, 376–377.) Motivaation käsitettä lähellä ovat arvot, arvostukset ja intressit (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Motivaatio vaikuttaa yksilön tekemiin valintoihin eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä ja määrittelee tekemisen intensiteetin. Intensiteetti puolestaan kuvastaa sitä, miten määrätietoisesti yksilö ryhtyy toimeen, miten tehokasta toiminta on sekä miten sitkeästi yksilö keskittyy aloittamaansa tehtävään. Lisäksi motivaatio vaikuttaa siihen, mitä yksilö ajattelee ja tuntee suorittaessaan tehtäviä. (Biddle 1995, 5; Lehtinen ym. 2007, 177.) Perusoletuksena motivaation määrittelyssä on myös se, että ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja tehtävän riittävästä haasteellisuudesta. Esimerkiksi vahvasti motivoitunut oppilas yrittää liikuntatunneilla muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy harjoitteisiin ja suoriutuu niiden ansiosta tehtävistään laadukkaammin kuin heikosti motivoituneet oppilaat. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

Kokeakseen motivoituneisuutta yksilön toiminnan on oltava tavoitteellista. Tavoitteilla ja päämäärillä tarkoitetaan tietoisia, tiettyyn asiaan kohdistuvia motiivirakenteita. Toiminnan motiivina voi olla arvioinnin kohteena oleminen tai tietyn suoritusstandardin saavuttaminen. (Lepola & Vauras 2002, 15; Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Vallerandin (2001) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella hierarkkisena rakenteena, joka sisältää yleisen kiinnostuksen erilaisia asioita kohtaan (persoonallisuustaso), motivaation

tiettyä elämän aluetta kohtaan (kontekstuaalinen taso) sekä motivaation yksittäisiä tilanteita kohtaan (tilanteellinen taso). Persoonallisuuden tason motivaatio heijastuu eri elämänalueilla, kuten koululiikunnassa ja vapaa-aikana. Toistuvat tilanteet ja kokemukset voivat ajan myötä muuttaa persoonallisuuden tason motivaatiota. Mitä motivoituneempi yksilö esimerkiksi on liikuntaa kohtaan, sitä varmemmin hän motivoituu liikkumaan eri tilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 146–147.)

Motivaatio näkyy yksilön toiminnassa ja voi muodostaa myönteisiä tai kielteisiä, ”kasaantuvia kehiä”. Tehtävään motivoituminen lisää yrittämistä, johtaa menestykseen ja vahvistaa jo ennestään korkeaa motivaatiota. Motivaation puuttuminen taas johtaa tehtävän välttämiseen ja lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä, joka taas vähentää motivaatiota entisestään. Osa motivoituneesta toiminnasta on kauaskantoista, esimerkiksi oman tulevaisuuden ajattelu ja ohjaaminen. Toisaalta yksilölliset erot selittävät myös koettua motivaatiota. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 105–106.) Temperamenttieroilla tai persoonallisuuden piirteillä on geneettisesti välittyvä perusta yksilön hermojärjestelmän ominaisuuksissa, jotka heijastuvat toimintaan ja siten motivoitumiseen (Nurmi 2006, 8–9). Toiset ovat pienestä saakka kiinnostuneita muista ihmisistä ja uusista ärsykkeistä, kun taas toiset kokevat sosiaaliset tilanteet ja voimakkaat ärsykkeet pelottavina (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 106). Motivaatio jaetaan moniulotteisen näkökulman mukaan sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon, jonka sisällä on autonomian kannalta eritasoisia itsesäätelytyyppejä (Vallerand & Ratelle 2004, 42–44).

3.1.1 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan palkkioiden saamisen toivossa tai rangaistuksen pelon vuoksi (Vallander & Ratelle 2004, 37; Jaakkola ym. 2013, 151). Toimintaan motivoitutaan, sillä se on keino saavuttaa haluttu lopputulos tai koska siihen saadaan käsky ulkoapäin ylemmältä auktoriteetilta. Ulkoinen motivaatio on täten luonteeltaan kontrolloitua ja välineellistä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 109.) Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä

aikavälillä olla toimivia, sillä palkkion odotus lisää toiminnan intensiteettiä (Lehtinen ym. 2007, 181; Jaakkola ym. 2013, 151). Pidemmällä aikavälillä ulkoisiin palkkioihin perustuva motivaatio kuitenkin johtaa tarkkaavaisuuden kapeutumiseen sekä korostaa sosiaalista vertailua ja vahvistaa epäonnistumisen pelkoa. Lisäksi se voi opettaa suosimaan vähemmän haasteellisia tehtäviä ja lisätä taipumusta riippuvuuteen ja opittuun avuttomuuteen. Pitkään käytetty palkkio menettää arvonsa, ja samasta käytöksestä on annettava yhä suurempi palkkio motivaation säilyttämiseksi. (Lehtinen ym. 2007, 181.) Ulkoisen motivaation liikuntaa kohtaan omaava henkilö ei myöskään jatka liikuntaa tulevaisuudessa yhtä todennäköisesti kuin sisäisesti motivoitunut henkilö (Frederick-Recascino 2004, 287).

Ulkoista motivaatiota pidetään usein ei-toivottavana ja ainoastaan sisäisen motivaation vastakohtana, mutta esimerkiksi koulussa kaikki oppiminen ei voi perustua ainoastaan sisäiseen motivaatioon. Deci ja Ryan (1985) ovat uudistaneet sisäisen ja ulkoisen motivaation käsitettä siten, että kahtiajaon sijaan käsitteet muodostavat jatkumon. Sisäistämisen ja integroinnin kautta ulkoisesta motivaatiosta voi tulla myös autonomista. Tämän astetta lähempänä sisäistä motivaatiota olevan, ulkoisen motivaation tyyppin Deci ja Ryan (1985) ovat nimenneet säätelyksi. (Deci & Ryan 1985, Jaakkola ym. 2013, 151 mukaan.)

Vähiten autonomista tai itsemääriteltyä käyttäytymistä kutsutaan ulkoisesti säädellyksi käyttäytymiseksi (Vallerand & Ratelle 2004, 42). Tällaisen käyttäytymisen syynä on usein ulkoisten vaatimusten täyttäminen tai palkkion tavoittelu (Byman 2002, 31–34; Vallerand & Ratelle 2004, 42). Sisäistetyn säätelyn taustalla olevien syiden taas ajatellaan olevan ulkoisia, mutta säätely on sisäisesti ohjautuvaa. Oppilas esimerkiksi ei osallistu liikuntatunnin toimintaan tekemisen ilosta, vaan kokee syyllisyyttä, jos ei tule liikuntatunnille. (Jaakkola ym. 2013, 151.) Sisäistetty säätely on siis suhteellisen kontrolloitua, ja käyttäytymisen tavoitteena on välttää syyllisyyttä ja ahdistuneisuutta tai jopa vahvistaa minäkuva ylpeyden tunteilla (Vallerand & Ratelle 2004, 42). Tunnistettu säätely on kolmas vaihe, jolloin ihminen itse arvostaa toimintaansa ja sen seurauksia. Tunnistettua säätelyä pidetään jo suhteellisen autonomisena,

sillä sen vaikutuksesta jokin tavoite tai toiminta koetaan itselle tärkeäksi ja arvokkaaksi (Vallerand & Ratelle 2004, 43). Tällöin osallistuminen toimintaan ei aiheuta paineita, vaikka se ei olisikaan mieluisaa. Oppilas voi esimerkiksi motivoitua liikuntatunneilla tehtävistä harjoitteista sen takia, että liikunta on hänen arvomaailmassaan tärkeässä asemassa. (Jaakkola ym. 2013, 152.) Tunnistettuun säätelyyn pohjautuvat toiminnot muistuttavat sisäisesti motivoitunutta käyttäytymistä (Byman 2002, 31–34). Lisäksi ulkoista motivaatiota voi ohjata säätelytyyppi, jota kutsutaan integroiduksi säätelyksi. Integroidun säätelyn ohjaamana yksilö toimii tietyn valinnan mukaan, koska on omaksunut sen osaksi minuuttaan. Integroitu säätely on ulkoisen motivaation autonomisin tyyppi. (Vallerand & Ratelle 2004, 43.)

3.1.2 Sisäinen motivaatio

Deci (1971) toi ulkoisen motivaation rinnalle sisäsyntyisen motivaation käsitteen (Deci 1971, Nurmen & Salmela-Aron 2002, 16 mukaan). Käsitteellä tarkoitetaan, että henkilön tekeminen itsessään on jo palkitsevaa ilman ulkoista kontrollia tai palkkiota. Sisäisen motivoitumisen mahdollistaa toiminta, joka kiinnostaa yksilöä ja tuottaa hänelle nautintoa. (Vallerand & Ratelle 2004, 37; Byman 2008, 28). Erilaiset toiminnot, kuten leikkiminen tai tutkiminen, aktivoidaan ja ylläpidetään sisäisen motivaation avulla (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 41, 129). Sisäisesti motivoitunut käyttäytyminen määriteltiin pitkään käyttäytymiseksi, joka tapahtuu ilman mitään erillistä palkkiota, mutta nykykäsityksen mukaan se pohjautuu Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaan (Byman 2002, 27; Lehtinen ym. 2007, 182–183).

Itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985, 1991, 2000) perustuu ihmisen olemukseen kuuluvien psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Ihmisen psykologisia perustarpeita ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä psykologisia perustarpeita pyritään tyydyttämään jatkuvasti, ja ympäristöt, jotka sallivat niiden tyydyttämisen lisäävät motivaatiota, kun toisenlaiset ympäristöt taas vähentävät sitä. Teorian ydinajatuksen mukaan ihminen pääsee saavutettuaan tavoitteensa jäseneksi

haluamaansa ryhmään tai saa ryhmän arvostuksen. (Lehtinen ym. 2007, 182–183, Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.) Sisäisesti motivoitunut toiminta myös johtaa oppimiseen, kasvamiseen ja luovuuteen (Deci & Ryan 2009, 172). Decin ja Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian mukaan ihmiset ovat luontaisesti uteliaita ja motivoituneita ja tuntevat vastuuta omasta tekemisestään. Ihmisen tulisi siis saada toiminnassaan toteuttaa ominaista luonnettaan ollakseen sisäisesti motivoitunut. (Lehtinen ym. 2007, 182.) Itsemääräämisteorian mukaan sosiaalinen ympäristö, joka tukee kokemusta pätevyydestä (esim. suoritustasoon nähden optimaaliset haasteet sekä palaute suorituksesta), yhteenkuuluvuudesta (esim. vanhempien sitoutuminen) sekä autonomiasta (itsenäisyyden tukeminen) edistää motivoitunutta toimintaa. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 117.)

Psykologisiin perustarpeisiin kuuluvat koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys, joita tukemalla voidaan kohottaa motivaatiota liikkua. *Koetulla autonomialla* tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa. Kokeakseen autonomiaa ihmisen tulee kokea voivansa vaikuttaa toimintaansa liittyviin valintoihin. Esimerkiksi koululiikunnassa oppilaiden kokema autonomia voidaan säädellä sillä, miten paljon he saavat osallistua tunnin suunnitteluun ja toteutukseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.) Soini (2006) havainnoi autonomian merkitystä motivaatiolle tilanteella, jossa lapsi eläytyy leikkiinsä sulkien kaiken muun mielestään, mutta aikuisen puuttuessa toimintaan ja rajoittaessa leikkiä omilla säännöillään lapsen mielenkiinto leikkiin laskee. Tämä sama pätee useissa muissa tilanteissa. (Soini 2006, 24.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä toimiessa. Yhteenkuuluvuus näkyy yksilön pyrkimyksenä etsiä kiintymyksen, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa. Tähän kuuluu lisäksi luontainen tarve kuulua ryhmään ja ryhmässä toimimisesta johtuvat positiiviset tuntemukset. Kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ovat merkittäviä motivaation lähteitä liikuntatunneilla ja

niiden on todettu olevan yhteydessä oppilaiden yrittämiseen ja onnistumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148–149.) Jos yksilö kokee kuuluvansa ryhmään, hän tuntee kiintymystä sen muihin jäseniin ja pyrkii näin aktiivisesti vaikuttamaan ryhmän tehtävän onnistumiseen (Pelletier 2004, 221). Esimerkki sosiaalisesti yhteenkuuluvan ryhmän merkityksestä sisäisen motivaation tekijänä, on kavereiden kesken pelattava pallopele, josta kaikki pelaajat nauttivat ja jota he palaavat pelaamaan yhä uudestaan. Jos sama peli toteutettaisiin jonkun toisen valitsemassa ryhmässä, olisi innostus ja osallistumisen taso todennäköisesti alhaisempi. (Soini 2006, 25–26.)

Koettu pätevyys on kokemusta omista kyvyistä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Lehtinen ym. 2007, 182). Kokemus pätevyydestä syntyy henkilökohtaisen suorituksen parantamisen tai tietyn tehtävän suorittamisen kautta (Liukkonen 1998, 3). Pätevyys voidaan jakaa fyysiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen pätevyysalueeseen (Lehtinen ym. 2007, 182). Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan ihmisten kokemusta fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten kunnosta, kehosta sekä liikuntataidoista (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149–150). Koettu pätevyys perustuu yksilön minäkäsitykseen, jota voidaan pitää merkittävänä käyttäytymisen selittäjänä, sillä se vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee kokemuksiaan (Liukkonen 1998, 35). Haastavan tilanteen kohdatessaan yksilö muodostaa tilanteesta ennakoita aikaisemman kokemuksensa mukaisesti. Ennakoinnit taas ohjaavat hänen motivaatiotaan, tavoitteen asetteluaan ja toimintaansa tehtävässä (Nurmi, 2006, 12). Yksilön sisäistä motivaatiota voi voimistaa antamalla hänen toiminnastaan palautetta, joka vahvistaa hänen kokemuksiaan omasta pätevyydestään (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149–150).

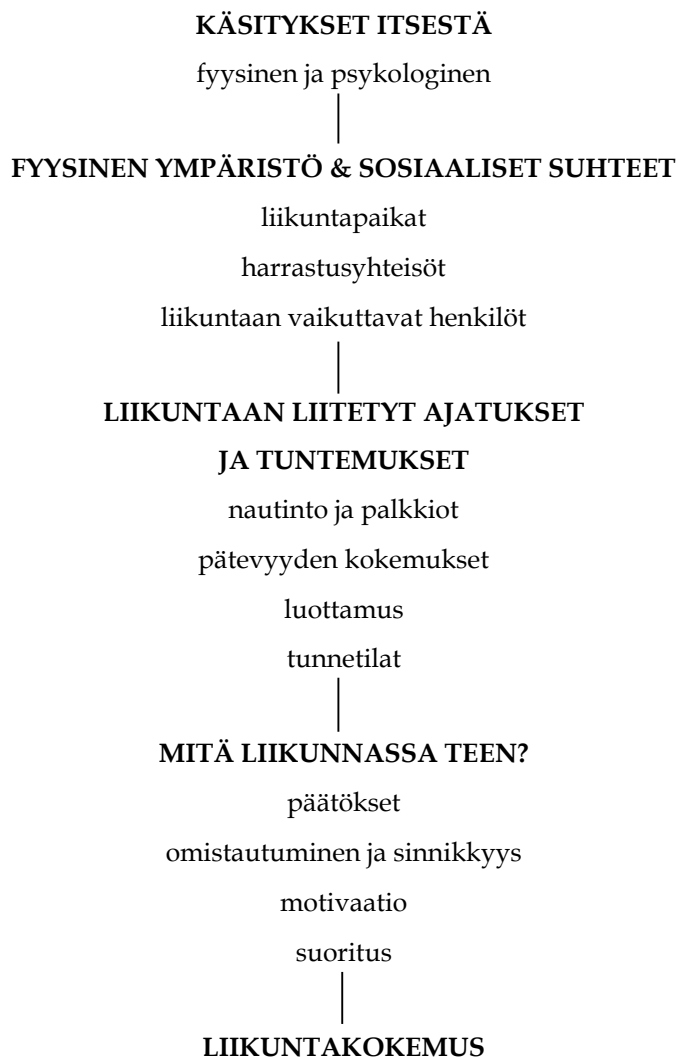
3.2 Liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto

Yleisin viitekehys motivaation ja käyttäytymisen selittäjänä liikuntatilanteissa on Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteoria. Tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntamotivaatio on persoonallisuuden piirteiden ja motivaatioilmaston eli

tilanteellisten tekijöiden vuorovaikutuksen tulos. (Biddle 1995, 17 ; Roberts, 2001, 43–47.) Tavoiteorientaatioteorian mukaan on olemassa kaksi suuntautumismallia, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee ja tulkitsee omaa pätevyyttään ja osaamistaan liikuntatilanteissa. Suuntautumismalleja nimitetään minä- ja tehtäväorientoituneeksi suuntautumisiksi. (Ames 1992, 161; Thill & Brunel 1995, 196.) Minäorientoituneet kokevat pätevyyttä verratessaan itseään muihin ja voittaessaan toiset. Tehtäväorientoituneet taas kokevat pätevyyden tunnetta kehittyessään omissa taidoissaan, yrittäessään kovasti ja oppiessaan uusia asioita. Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta autonomian kokemukset ovat tärkeitä, sillä ne osaltaan ratkaisevat, kehittyykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.) Iän myötä nuori alkaa määritellä omaa pätevyyttään vertailemalla itseään muihin. Jos harrastus tuottaa epämiellyttäviä kokemuksia ja epäonnistumisia, on siitä helppo luopua erityisesti silloin, jos käsitys omista kyvyistä on epärealistinen ja yksilöllä on vaikeuksia käsitellä epäonnistumisia. Harrastuksen jatkumisen kannalta on tärkeää, että nuori löytää motivaation jatkaa toimintaa. (Fox 1998, 5.)

Mukaillun Foxin liikuntakokemusmallin (kuvio 1) keskeinen ajatus on, että lapsen kokemus liikunnasta on olennaisinta. Useat taustatekijät vaikuttavat tähän kokemukseen, sillä lapsen fyysinen ja psykologinen minä kehittyvät iän myötä. Fyysinen kunto koostuu osatekijöistä, joita ovat geeniperimä, kypsyysaste ja harjoitus. Psykologinen minä ja fyysiset tekijät heijastuvat liikuntaan asennoitumisessa. Tämän lisäksi myös ulkoiset tekijät, kuten liikuntaan vaikuttavat tekijät (opettajat, valmentajat, ikätoverit, vanhemmat) ja ulkoiset olosuhteet (paikat, joukkotiedotus) määrittelevät kokemusta liikunnasta. On myös tärkeää huomioida, että liikuntakokemukset koostuvat edellä mainittujen tekijöiden lisäksi nautinnon tunteesta, palkkiojärjestelmästä, luottamuksesta ja useasta muusta tunnetilasta, joita yksilö liittää liikuntaan ja tilanteeseen. Näin kehittynyt kokemusmaailma muodostaa asteittain yksilön liikuntahistoriaa ja määrittää tulevaa käyttäytymistä: omistautumista,

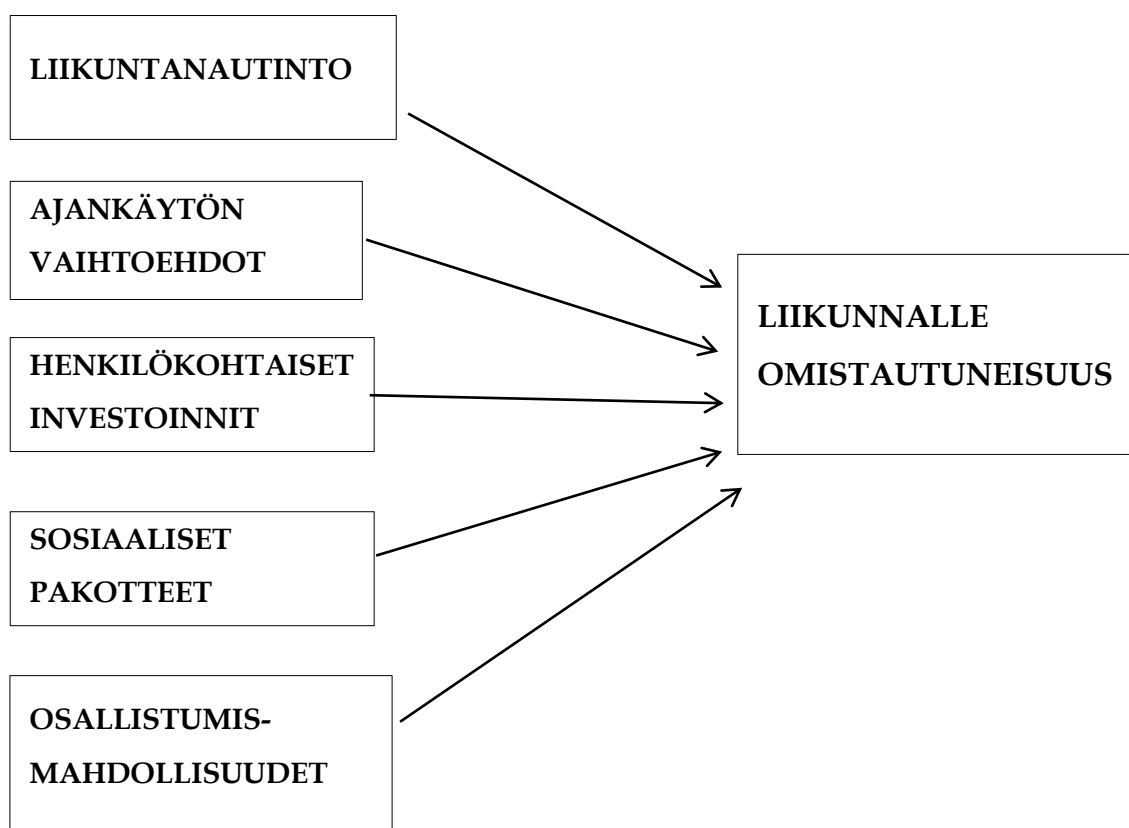
motivaatiota, sinnikkyyttä ja suoritusta. Liikuntaharrastuksen kannalta ratkaiseva tekijä on ihmisen kokemus itsestä. (Fox 1998, 1-2, 4.)



KUVIO 1. Liikuntakokemusmalli (Fox 1989, mukaillen).

Liikunnalle omistautuneisuutta voidaan tarkastella puolestaan toisenlaisen mallin kautta (kuvio 2). Scanlan (1986) on kartoittanut tekijöitä, jotka vaikuttavat harrastuksen jatkumiseen ja intensiteettiin, jolla liikunnalle omistaudutaan. Tehokkaana motivoijana voi toimia liikunnan nautinto itsessään. Scanlanin ja Lewthwaiten mukaan (1986) liikuntanautinto on yksilön positiivinen affektiivinen vastine omiin kilpaurheilukokemuksiin, joita heijastavat mielihyvä sekä pitämisen ja hauskuuden käsitykset ja/tai tunteet.

Liikunnan nautinnon vaikutus omistautumiselle on merkittävä, kun taas ajankäyttömuodot vaikuttavat negatiivisesti, mikäli ne ovat houkuttelevia. Vahvoja vaihtoehtoja omistautuneisuudelle voivat olla muut liikunnan muodot ja koulutyö. Sosiaaliset pakotteet saavat joskus jatkamaan toimintaa, esimerkiksi lapsi voi tuntea olevansa vanhemmilleen velkaa ja jatkaa siksi liikuntaharrastustaan. Harrastuksen jatkamiseen voivat myös vaikuttaa yksilön vaikutusmahdollisuudet ja status tai taloustekijät. (Scanlan 1986, Fox 1998, 18–20 mukaan.)



KUVIO 2. Liikunnalle omistautuneisuuden tekijät (Scanlan 1986 mukailten).

Perusolettamus ihmisen päätöksien motiiveista on toiminnan hyötysuhteesta eli esimerkiksi siitä, kokeeko yksilö liikunnan vaivan arvoiseksi suhteessa siitä saatuun hyötyyn. Liikunnalle omistautuneisuuden alue on tärkeä, koska se selittää mahdollisia harrastuksesta poisjäämisen syitä. (Scanlan 1986, Fox 1998, 18–20 mukaan.)

Motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan tilannekohtaista ympäristöä, joka ohjaa motivaation kehittymistä, ja joka voi vaihdella erilaisissa toiminnallisissa tilanteissa (Lintunen 1997, 15; Liukkonen 1998, 40; Jaakkola ym. 2013, 661). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on noussut avainkäsitteeksi liikunnan tarjoamien positiivisten kokemusten ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Oma kehittyminen, yrittäminen ja yhteistyö korostuvat tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Useat tutkimukset osoittavat, että opettajan, ohjaajan tai valmentajan luoma tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on ollut merkittävä tekijä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, koska sillä on todettu positiivinen vaikutus kognitiivisiin, affektiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. Eri tutkimuksissa liikunta-aktiivisuus ja fyysinen kunto ovat olleet yhteydessä hyvään suoriutumiseen koulutyössä. (Jaakkola 2002, 13–15; Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80.)

Hyvässä tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa jokainen lapsi tai nuori saa onnistumisen kokemuksia ja pystyy selviytymään haasteista, jotka on asetettu hänen taitotasolleen sopiviksi (Liukkonen 1998, 40–45; Lepola & Vauras 2002, 16; Soini 2006, 30). Furtherin, Wangin, Chatzisarantisin, Sprayn ja Biddlen mukaan vahvasti tehtäväsuuntautuneilla yksilöillä on suurempi todennäköisyys koko elämän jatkuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tehtäväsuuntautuneet henkilöt ovat sisäisesti motivoituneita liikkumaan, arvostavat oppimiskokemuksia ja kykenevät säätelemään omaa oppimiskäyttäytymistään. (2002, Chennin & Enniksen 2006, 560–561 mukaan.)

Lasten toimintamotiivit ovat yleensä suhteellisen eriytymättömiä ja kouluiän alkuvaiheessa pitkäjänteiset tavoitteet eivät kuulu lasten jokapäiväiseen toimintaan. Sisäistä ja ulkoista motivaatiota on vaikea erottaa lapsuudessa, sillä lapset eivät yleensä esitä perusteita toiminnoilleen. Liikunnassa näkyy se, että toiminnot ja motiivit liittyvät kiinteästi yhteen siten, että toiminta sinänsä on motiivi liikkua. Silvennoisen (1979) tutkimuksessa, jossa hän tarkastelee 7–9-vuotiaiden lasten liikuntamotiiveja ilmenee, että tähän ikäryhmään kuuluvien lasten liikuntamotiivit ovat eriytymättömiä. Lapsuusiän

loppuvaiheessa korostuu liikunnassa sosiaalinen puoli sekä suorituskykyä ja kilpailua korostava motivaatio ja liikkuminen ulkonäöllisistä syistä. (Telama, Silvennoinen, Laakso, Kannas 1989, 36.) 12–16-vuotiailla suomalaislapsilla tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu olevan yhteydessä siihen käsitykseen, että liikuntakykyjä voidaan muuttaa harjoittelemalla ja oppimisen tuloksena. Nämä käsitykset ovat yhteydessä suurempaan sisäiseen motivaatioon, joka samalla ennustaa liikunnan harrastamisen jatkamista. (Duda 1997, 6–7.)

Olellaisena tekijänä suoritusmotivaation kannalta voidaan pitää koettua pätevyyttä (ks. 3.1.2) ja sen arviointikriteereitä. Tavoitesuuntautumisteorian mukaan yksilö on tarkoituksellinen, tavoitesuuntautunut organismi, joka toimii rationaalisella tavalla. Tavoitesuuntautuneisuus vaikuttaa saavutusten toteutumisen uskomiseen ja ohjaavat myöhemmin yksilön päätöksentekoa ja käytöstä. (Treasure 2001, 80–82.) Suoritusmotivaatiota selvittävässä tutkimuksessa on noussut esiin useita motiivitekijöitä, joista keskeiset ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneet tavoiteperspektiivit, jotka määräävät miten menestys koetaan ja miten pätevyyttä arvioidaan. Tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa koetun pätevyyden tunteen syntymistä seurauksena omasta yrittämisestä ja kehittymisestä. (Treasure 2001, 80–82; Liukkonen 1998, 3–38.)

Tärkeää menestymisen tunteen kannalta on uusien taitojen hankkiminen ja oman suoritustason kohottaminen. Tehtäväsuuntautunut toimintaympäristö korostaa maksimaalista ponnistelua, jatkuvaa yrittämistä ja laadukkaita suorituksia. Minäsuuntautuneessa motivaatiomallissa kyvykkyyden kokeminen määräytyy vertaamalla itseään muihin. Kyvykkyyden tunne on yhteydessä sosiaalisen suorituksen vertailuun. (Liukkonen 1998, 3–38.) Kilpailuorientoitunut motivaatioilmasto on tutkimusten mukaan (Jaakkola ym. 2013, 154) yhteydessä oppilaiden negatiivisiin tunteisiin, heikkoon viihtyvyyteen ja suurempaan ahdistuneisuuteen. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto antaa heikommat edellytykset itsemääräämisteorian toteuttamiseen, eli psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen, kuin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (Jaakkola ym. 2013, 154; Duda 1997, 6–7). Viihtymisen ja motivaation kannalta paras tulos saavutetaan, jos lapsi on

tehtäväorientoitunut ja toimintaympäristö tukee tehtäväsuuntautuneisuutta (Liukkonen 1998, 3–38).

Käyttäytymisen ymmärtämisessä on tärkeää se, millainen käsitys ihmisellä on itsestään. Minäkäsitys on yhteydessä motivaatiotekijöihin, psyykkiseen hyvinvointiin ja vuorovaikutustapoihin. Liikuntaharrastuksen kannalta keskeistä on tapa, jolla ihminen arvioi fyysistä pätevyyttään. Lintusen (1997, 15) mukaan vanhempien vahva tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä siihen, että lapset harrastavat enemmän liikuntaa ja jatkavat harrastusta myös tulevaisuudessa. Sosiaalisen ympäristön tavoitteet vaikuttavat tavoitesuuntautuneisuuteen ja läheiset ihmiset voivat painottaa eri tavoin tehtävä- ja minäsuuntautuneita tavoitteita. Ohjaajilla on todettu suuri merkitys oppimisen motivaatioilmaston luomisessa. (Lintunen 1997, 15, ks. tarkemmin luku 3.3.2.)

3.3 Liikuntasosialisaatiomalli

Lehmuskallion (2011) ja Dorschin, Smithin ja McDonoughin (2009) mukaan sosialisaatiolla tarkoitetaan yksilön kasvamista yhteisön jäseneksi. Liikunnan yhteydessä sosialisaatio voi tarkoittaa myös sosiaalistumista liikuntaan eli omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumista ja sisäisen liikuntamotivaation syntymistä (Telama 2000, 61). Liikuntaan sosiaalistuminen puolestaan edellyttää ”liikunnallisten” toiminta- ja ajattelutapojen sisäistämistä vuorovaikutuksen kautta (Nutbeam & Catford 1991, Green ym. 1980, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan). Nutbeam ja Catford (1991) hahmottelevat kolmiportaisen mallin liikuntaan sosiaalistumiseksi, jonka vaiheet ovat seuraavat: valinta → muutos → omaksuminen. Mallin mukaisesti yksilön tietoisuuden on herättävä ja tietoja on saatava riittävästi liikunnallisten valintojen tekemiseksi. Muutosten aikaansaaminen edellyttää positiivisen asenteen ja motivaation syntymistä. Kokeilemisen, osallistumisen ja oppimisen kautta tapahtuu lopulta liikunnan omaksuminen, mikä edellyttää, että liikuntaan osallistumisen on oltava säännöllistä, jotta omaksuminen olisi

pysyvää. Jos yksilön asenne- ja motivaatioilmasto ovat primaari-sosialisaatiovaiheessa liikuntamyönteisiä, ei mallin muutosportaalle ole käyttöä. (Nutbeam & Catford 1991, Green ym. 1980, Lehmuskallio 2011, 24-30 mukaan.)

Vaihtoehtoisessa liikuntasosialisaatiomallissa Green ym. (1980) määrittelevät käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät mahdollistaviin, altistaviin ja vahvistaviin. Liikuntaan mahdollistavat tekijät sallivat motivaation kohteen toteutua eli ovat esimerkiksi tilaisuuksia käyttää liikuntapaikkoja tai osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan. Altistaviksi tekijöiksi Green ym. luokittelevat asennoitumista tukevat, motivaatiota kasvattavat sekä tietoa ja kokeilumahdollisuuksia tarjoavat toimenpiteet. (Nutbeam & Catford 1991, Green ym. 1980, Lehmuskallio 2011, 24-30 mukaan.)

Omaan liikunnallisuuteen voidaan saada vahvistusta omien kykyjen ja motivaation lisääntymisen kautta. Suomessa kehitellyssä Heinilän (1986) liikuntasosialisaatiomallissa on kolme ohjausjärjestelmää suuntaavaa osaa: kehysohjaus, yleisohjaus ja erityisohjaus. (Lehmuskallio 2011, 24-30.) Sosialisaatioprosessin yhteydessä tapahtuu usein myös lajivalintoja, joita säätelevät omakohtaisen harrastuksen osalta sosialisaation yleiset ja erityiset ohjausjärjestelmät, mutta samalla myös lajien omaleimaisuus ja kiinnostavuus. Kehysohjaus ohjaa arvostamaan erityisesti liikunnassa ja urheilussa kilpailua ja saavutuksia yleisesti yhteiskunnan kehysarvoina ja toimintamalleina. Yleisohjaus puolestaan opettaa lajituntemusta, suoritusstandardeja ja erilaisia kiinnostavuuden lähteitä. Erityisohjaus usein ratkaisee suhtautumisen liikuntaan ja sen harrastamiseen muun muassa omakohtaisen osallistumisen muodossa. (Heinilä 1986, 8-9, 13.) Heinilän (1986) mallissa erityisohjauksella on merkittävä asema: kehys- ja yleisohjauksesta huolimatta, itselle tärkeiden vaikutushenkilöiden erityisohjaus on liikuntasosialisaation ratkaisevin tekijä (Lehmuskallio 2011, 24-30). Lehmuskallion (2011) tutkimuksen mukaan kaverit, ohjaaja tai valmentaja sekä vanhemmat ovat merkittävimpiä nuorten kiinnostuksen lisääjiä liikuntaa ja urheilua kohtaan. Eri vaikutustahoista

kavereilla on todettu olevan eniten vaikutusvaltaa lapsen ja nuoren liikuntakiinnostusta määrittelevänä tahona. (Lehmuskallio 2011, 24–30.)

3.3.1 Vanhempien ja kavereiden vaikutus liikuntasosialisaatioon

Vanhemmat. Kouluikäisillä lapsilla perhe on vahva liikuntaan sosiaalistumiseen ja liikunta-aktiivisuuden pysymiseen vaikuttava tekijä Suomessa (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60). Tämän lisäksi vanhemmilla on tärkeä rooli kodin, koulun ja urheilutoiminnan motivaatioilmaston säätelijöinä (Liukkonen 1998, 40–41; Na 2015, 140). Perheen merkityksestä voidaan erotella liikuntaharrastusta tukeva kulttuurinen pääoma ja harrastusta mahdollistava taloudellinen pääoma (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60). Vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen kokemuksiin ja liikuntataitojen oppimiseen. Täten lapsen vanhemmilla on ensisijainen merkitys tavoiteorientaatioon sosiaalistamisessa varhaislapsuudessa. (Liukkonen 1998, 40–41; Na 2015, 140.) Myös koulu, vertaisryhmä ja erilaiset harrastusryhmät ovat merkittäviä liikuntaan sosiaalistajia (Liukkonen 1998, 40–41).

Vanhemmat vaikuttavat lasten harrastuksien vahvistamiseen, erilaisiin tuki- ja huoltotoimien järjestämiseen tai ovat mukana lapsen harrastuksessa. Vanhempien asenne on yleensä myönteinen liikunta- ja urheiluharrastuksia kohtaan, joka näkyy siten, että useimmat vanhemmat pitävät lastensa urheilua hyvänä harrastuksena. (Telama, Silvennoinen, Laakso, Kannas 1989, 36; Na 2015, 147.) Toisaalta vanhempien kielteiset toimintamallit ja liikkumattomuus saattavat vaikuttaa lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumattomuuteen. Vanhempien sosiaalinen tuki määrittellen lapsen ja vanhempien vuorovaikutuksessa tapahtuvaksi vanhempien tarkoituksenmukaiseksi ja osin tietoiseksi toiminnaksi, joka edistää lasten liikunnallisuutta. Myönteistä vaikutusta lasten liikunnallisuuteen on tutkimusten mukaan havaittu kannustamisella ja yhdessä liikkumisella. Tutkimuksissa on myös todettu sosiaalisen tuen lisäksi vanhempien korkean koulutustason olevan yhteydessä lasten organisoidun liikunnan harrastamiseen urheiluseuroissa. (Määttä ym. 2014, 71–72; Vandermeerschena, Vosa & Scheerder 2015, 950.)

Vanhempien vaikutus voi perustua käyttäytymismalleihin, hyväksynnän, rohkaisun ja sosiaalisen tuen osoittamiseen tai lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämiseen sekä opettamiseen ja ohjeistukseen (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60). Vanhempien vaikutusten on havaittu vähenevän nuoren murrosiän alkaessa kun taas vertaisten vaikutus nuoren liikuntakäyttäytymisessä puolestaan kasvaa (Sallis, Prochaska & Taylor 2000, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan).

Kaverit. Tutkimukset osoittavat, että kavereiden liikunta-aktiivisuus, heidän tukensa nuoren liikuntaharrastukselle sekä yhdessä harrastaminen ovat myönteisessä yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen (Maturo & Cunningham 2013, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan). Kavereista tulee yhä tärkeämpiä nuorille aikuistumisen aikana, jolloin ajanvietto kodin ulkopuolella lisääntyy. Tätä tukee myös HBSC:n tutkimus, jonka mukaan kavereiden kanssa ajanvietto yleistyy ja kasvaa vähitellen iän myötä. Tämä liitetään usein myös riskikäyttäytymiseen. Toisaalta kaverikontaktit ovat tärkeää suojaavien tekijöiden kehittymiselle: urheilu- ja liikuntakerhoihin osallistuvilla nuorilla on tutkitusti positiivisempi käsitys terveydestään ja hyvinvoinnistaan. (Currie ym. 2012, 33.)

Kaveripiirin kannustava asenne edistää liikuntaharrastusta sekä osallistumista urheiluseuran harjoituksiin (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56). Noin puolet 3–18-vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa kavereidensa kanssa kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (SLU 2010). Tutkimustuloksista havaittiin tyttöjen pitävän kavereiden kanssa yhdessä harrastamista tärkeämpänä tekijänä kuin pojat. Samassa tutkimuksessa selvisi, että joka neljäs lapsi tai nuori koki, että omaa liikunta- ja urheiluharrastusta estää vähän kaverien liikunnan harrastamattomuus (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 66–71). Lehmuskallion (2011) mukaan pojille voimakkaimpia liikuntainnostajia olivat isä ja ulkomaiset urheilutähdet kun taas tytöille innostajina toimivat äiti, pikkusisarukset ja muut julkisuuden henkilöt. Liikuntakiinnostusta vähentäneenä tahona tutkittavat lapset ja nuoret mainitsivat ensisijaisesti opettajan. Lapsuudessa ja nuoruudessa saaduilla

liikunnallisilla kokemuksilla on todettu useita yhteyksiä niihin suhtautumistapoihin, joilla liikunta aikuisuudessa kohdataan. Nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaessa, on tunnettava tahot, jotka merkittävästi vaikuttavat nuorten liikuntasosialisaatioon. (Nutbeam & Catford 1991, Green ym. 1980, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan.) Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi koulumenestyksen on todettu olevan yhteydessä nuorten liikuntaan siten, että hyvin koulussa menestyvät harrastavat enemmän liikuntaa kuin heikommin menestyvät. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60.)

3.3.2 Ohjaajan vaikutus liikuntasosialisaatioon

Valmentajilla on havaittu olevan keskeinen rooli nuorten liikunnan järjestämisessä. Fyysisten taitojen opettamisen lisäksi heillä on aikuisina merkittävä asema nuorten urheilijoiden elämässä, ja heillä voi olla todella positiivinen (tai negatiivinen) vaikutus henkilön yksilöllisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Nuoren ollessa kiinnostunut urheilusta, voi valmentajasta tulla nuorelle jopa yhtä tärkeä roolimalli kuin hänen omista vanhemmistaan. (Goncalves & Municipality 1998, 181.) Erityisesti murrosiässä valmentajasta voi tulla merkittävä esikuva nuorelle: nuoret ajattelevat samalla tavoin ja omaksuvat samankaltaiset asenteet ja arvot kuin valmentaja. Usein sosiaalista vuorovaikutusta pidetään arvokkaimpana osana liikuntakokemusta. Esikuvana valmentajien ja ohjaajien tulee ottaa toiminnassaan ja käytöksessään huomioon heidän oman toimintansa vaikutukset nuoriin. (Lee 1993, 28; Goncalves & Municipality 1998, 181.)

Yksi tärkeä motivaatioilmasto säätelevä tekijä on valmentajan antamana palaute (Liukkonen 1998, 40–41; Sheehan 2015, 12). Palaute voi olla luonteeltaan tehtäväorientoitunutta, kilpailuorientoitunutta tai neutraalia. Tavoiteorientoituneisuudella on vaikutusta itseohjautuvuuteen tai sisäiseen motivaatioon, joka heijastuu suorituksessa ja kiinnostuksena toimintaa kohtaan. (Liukkonen 1998, 40–41.) On tärkeää, että ohjaaja kannustaa nuorta yrittämään ja harjoittelemaan. Ohjatussa liikunnassa nuoria motivoi liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden ja turvallisuuden kokeminen, viihtyminen ja

liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80.) Nuorilla viihtyminen on usein tärkein motiivi osallistua toimintaan. Viihtymättömyys voi puolestaan johtua ohjaajan ja osallistujien tavoitteiden ristiriidoista. (Sheehan 2015, 3.)

Ohjaajien luomat positiiviset ja mielenkiintoiset oppimisympäristöt motivoivat lapsia ja nuoria osallistumaan aktiivisemmin liikuntatoimintaan ja motivaatio liikkua voi jatkua aikuisuuteen. Oppilaskeskeisen opetustyylin käyttö rohkaisee aktiivisempaan osallistumiseen kuin ohjaajakeskeinen. (Siedentop 1994, Sheehan 2015, 10 mukaan.) Nuorten motivaatioon ja osallistumisen tasoon voi vaikuttaa antamalla osallistujien johtaa harjoitteita ja ohjata muita osallistujia. Siedentopin (1994) urheilukasvatuksen teoria esittää useita tapoja kehittää fyysisen aktiivisuuden tuloksia oppilaskeskeisen opettamisen kautta, sisältäen muun muassa joukkuehengen luomisen, joka edistää yhteenkuuluvuutta ja ryhmän sosiaalista kehitystä. Tähän vaikuttaa muun muassa palautteen antaminen, normien luominen, itsensä kehittäminen ja muiden osallistujien saavutusten tunnustaminen. (Siedentop 1994, Sheehan 2015, 10 mukaan.)

Ohjaajilla on suuri vastuu muokata oppimisympäristö kohderyhmälleen sopivaksi. Heillä on myös vaikutusta siihen, millaiseksi motivaatioilmasto muodostuu. Ohjaajan käyttäytyminen ja asenteet vaikuttavat ohjaajan ja ohjattavien väliseen vuorovaikutuksen laatuun. Ohjaajien keskeinen rooli oppimisprosessissa vaikuttaa lasten liikuntasuhteen kehittymiseen ja siihen, kuinka yksilöt kokevat ohjaajien toiminnan. (Strean 2009, 211.) Strean (2009) tarkasteli tutkimuksessaan, mitä opettajat ja valmentajat tekevät lisätäkseen leikinomaisuutta ohjauksessaan sekä mitä ihmiset muistavat ohjaajistaan, ja kuinka he kokevat aiempien kokemustensa vaikuttaneen myöhemmin liikuntaan osallistumisessa. Ohjaukseen osallistuneiden aiempia kokemuksia tutkiessa tuloksissa korostui viisi pääteemaa: 1) ohjaajien/valmentajien persoonalliset luonteenpiirteet, 2) oppimisympäristöt, 3) huippuhetket vähän ohjatuissa toiminnoissa, 4) sosiaaliset näkökulmat ja 5) negatiivisista liikuntakokemuksista opitut asiat. (Strean 2009, 213–217.)

4 NUORTEN LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAMINEN

4.1 LiikuntaLaturi

2000-luvun alussa liikuntajärjestöjen ja seurojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet suunnattiin pääosin lasten liikuntaan ja tavoitteelliseen kilpaurheiluun. Tästä johtuen Nuori Suomi ry:n johdolla aloitettiin 13–19-vuotiaiden nuorten harrasteliikunnan kehittäminen, jossa teemana oli nuorten osallisuuden ja omiin liikuntaharrastuksiin liittyvä vaikutusmahdollisuuksien lisääminen. Samalla pyrittiin tavoittelemaan uusia liikkujia sekä kehittämään harrasteliikkumisen uusia toteutusmalleja. Kehittämistoimenpiteet kuuluivat opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) rahoittamaan Lasten ja nuorten liikuntaohjelmaan. Valtakunnallisia kampanjoita olivat Mä oon täällä!-harrasteliikuntahanke ja Your Move-kampanja. Mä oon täällä!-hanke kohdistui lähinnä lajiliittoihin ja seuroihin ja tavoitteena oli muokata järjestöjen ja seurojen toimintakulttuuria siten, että nuoret pääsisivät osallisiksi toiminnan suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Täten hankkeen myötä pyrittiin edistämään myös nuorten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kevyemmin, omista lähtökohdistaan käsin. (Lehtonen 2012, 19–21.)

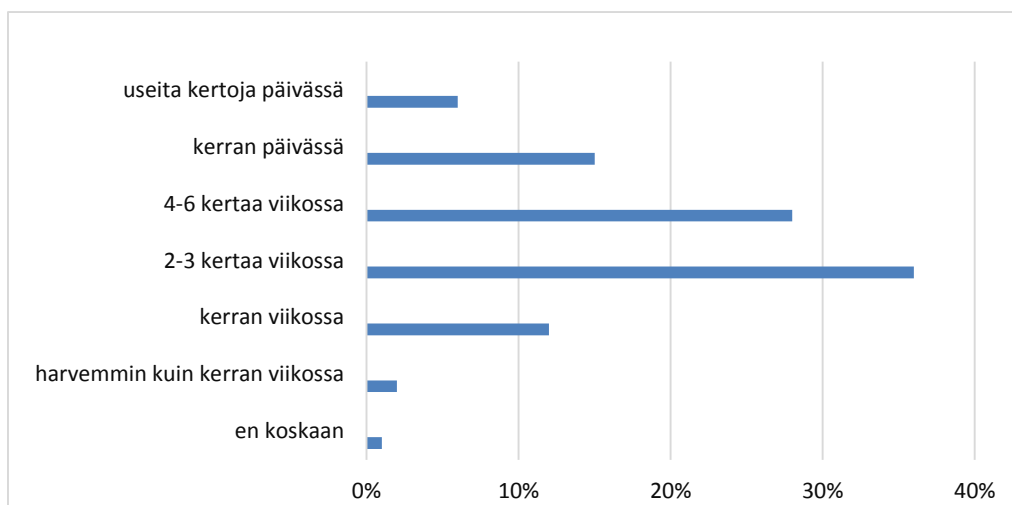
Jyväskylän kaupungin LiikuntaLaturi-hankkeen keskeisenä tavoitteena oli luoda eri toimijatahojen yhteinen toimintamalli, jolla tuotetaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaa nuorille. Hanke käynnistettiin toukokuussa 2011 ja sen avulla pyrittiin tavoittamaan erityisesti urheiluseuroihin kuulumattomat passiiviset nuoret, jotka eivät liiku riittävästi oman terveytensä kannalta. (Jääskeläinen 2014, 1–2.) Kaupungin liikuntapalveluksi toiminta vakiintui keväällä 2015. Ennen LiikuntaLaturin toimintaa Jyväskylän kaupungilta puuttui terveyttä edistävä liikuntakonsepti, jonka kohderyhmänä ovat nuoret. Useassa suomalaisessa kunnassa nuorten kasvava ylipaino, liikunnallinen passivoituneisuus ja syrjäytyminen nähdään suurena haasteena. LiikuntaLaturi on Jyväskylän kaupungin hallintokuntia ja muita toimijoita yhdistävä palvelu,

jonka tavoitteena oli vastata tähän haasteeseen. Hanke toteutettiin Jyväskylän kaupungin liikunta-, nuoriso- ja perusopetuspalvelujen yhteistyönä. Alusta alkaen yhteistyötahona toimi myös Jyväskylän koulutuskuntayhtymän lukiokoulutus ja ammattiopisto. Näiden tahojen lisäksi paikalliset yhdistykset ja urheiluseurat osallistuivat alkumetreiltä saakka mukaan toiminnan toteuttamiseen. Hankkeen aikana yhteistyötä tehtiin 14 eri urheiluseuran ja yhdistyksen parissa ja yhteistyön myötä nuorille pystyttiin tarjoamaan monipuolinen liikuntalajivalikoima. (Siekkinen & Inkinen 2013, 1; Jääskeläinen 2014, 1,3.)

LiikuntaLaturi tarjoaa maksuttomia liikunnan harrastamismahdollisuuksia, ja sen kohderyhmään kuuluvat jyvaskyläläiset 13–19-vuotiaat nuoret. Hankkeessa huomioitiin myös maahanmuuttaja- ja eri kulttuuritaustaiset nuoret. Toiminnan ydinajatuksena on tarjota nuorille ilmaista tekemistä laajalla ja monipuolisella lajitarjonnalla. Toimintaan voi osallistua liikuntataitoihin- ja taustoihin katsomatta niin vasta-alkaja, aktiivinen liikunnan harrastaja tai urheilija. LiikuntaLaturin toimintaa järjestetään eri puolilla Jyväskylän kaupunkia ja nuori voi itse päättää, mihin lajiin osallistuu ilman ennakoilmoittautumista tunnille tai tunneilla käyntiin sitoutumista. (Siekkinen & Inkinen 2013, 1; Siekkinen & Inkinen 2014, 2; Jääskeläinen 2014, 1–2.) Tavoitteena on aktivoita nuoria harrastamaan liikuntaa ja siten vaikuttaa myönteisesti nuorten liikunnallisiin elämäntapoihin (Jääskeläinen 2014, 1). LiikuntaLaturin toiminta järjestetään arkipäivisin eri puolilla Jyväskylän kaupunkia (Siekkinen & Inkinen 2014, 2).

LiikuntaLaturin käyttäjäkyselyitä on tehty kaksi kertaa vuosina 2013 ja 2014, ja ne toteutettiin yhteistyössä LIKESin kanssa. Kyselyjen tarkoituksena oli kerätä palvelua käyttäviltä nuorilta palautetta toiminnasta ja kehittää toimintaa nuorten mielipiteet huomioiden. Vuonna 2014 toteutettuun kyselyyn vastasi 223 nuorta, joista tyttöjä oli 65 prosenttia ja poikia 35 prosenttia. Kyselyyn vastanneista nuorista 59 % oli koululaisia ja 41 % opiskelijoita. Käyttäjäkyselyyn osallistuneista nuorista 76 % ei kuulunut mihinkään urheiluseuraan ja LiikuntaLaturin toiminnasta nuoret olivat kuulleet ensisijaisesti koulun kautta

ja kavereilta. Nuorista 78 % raportoi osallistuneensa ryhmiin pääsääntöisesti yhdessä kaverin kanssa. Vapaa-ajallaan liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee, harrasti vähintään neljä kertaa viikossa 49 % vastanneista. Kerran viikossa tai harvemmin liikuntaa harrasti 14 prosenttia käyttäjäkyselyyn vastanneista (kuvio 3). Vähän liikuntaa harrastavien prosentuaalinen osuus oli lisääntynyt vuoden 2013 käyttäjäkyselytutkimukseen verrattuna 7,5 prosenttia (vuonna 2013 6,5 %).



KUVIO 3. LiikuntaLaturissa käyvien nuorten liikunnan harrastaminen (n=208).

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla oli lisääntynyt LiikuntaLaturin toiminnan myötä vastaajien oman arvion mukaan 63 prosentilla vastanneista ja 37 prosentilla pysynyt samana. Nuoret raportoivat käyttäjäkyselyssä osallistuvansa toimintaan ensisijaisesti itse liikunnan vuoksi (78 %), mutta se koettiin myös mahdollisuutena viettää vapaa-aikaa (44 %) ja tavata kavereita (34 %). Vuoden 2014 kyselyn tuloksista kävi ilmi, että kuntosali, futsal ja kuntonyrkkeily olivat lajeja, joissa käytiin säännöllisimmin tarjolla olevista lajeista. Eniten puolestaan käytiin kuntosalilla, keilailuissa ja joogassa, kun otetaan huomioon säännölliset ja satunnaiset kävijät. Kyselyyn vastaajat olivat pääsääntöisesti LiikuntaLaturin ohjaukseen tyytyväisiä, ja 44 % vastanneista piti yksilöllistä ohjausta hyvänä ja tunneilla vallitsevaa ryhmäfiilistä pitivät

erittäin hyvänä lähes puolet tutkimukseen osallistuneista (n=223). Ohjaajien osaamista erittäin hyvänä pitivät 63 prosenttia vastaajista. (Siekinen & Inkinen 2014, 2–6.)

Hankkeessa onnistuttiin suunnitellusti, sillä nuorille saatiin luotua liikuntamahdollisuus, johon on helppo osallistua ja jolla tavoitettiin pääasiassa juuri niitä passiivisia nuoria, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä kannalta. Monissa kaupunginosissa liikuntavuoroja tarjottiin nuorille useissa eri lajeissa. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli yhdistää hallintokuntia ja tehdä yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Hallintokuntien ja urheiluseurojen yhteistyö toimi hyvin ja LiikuntaLaturi saatiin tunnetuksi eri hallintokunnissa. Kolmen vuoden aikana seurayhteistyötä tehtiin 14 eri yhdistyksen kanssa. (Jääskeläinen 2014, 13–14.)

4.2 Muita toimintamalleja

Muita samankaltaisia nuorille suunnattuja liikuntakonsepteja Liikuntalaturin lisäksi ovat Helsingin kaupungin FunAction, Turun MIHI.fi ja Oulun Action-Liikunta. Helsingissä on käynnissä myös nuorten yhteiskuntatakuu-hanke (NYT-hanke), joka on suunnattu 17–29-vuotiaille työttömille nuorille. Seuraavaksi perehdytään tarkemmin edellä mainittuihin liikuntakonsepteihin.

MIHI.fi. Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus on jo pitkään järjestänyt yhteistyössä seurojen ja yhdistysten kanssa monipuolisia liikuntapalveluja lapsille ja nuorille. Aiemmalta nimeltään tunnettu Poweraction on nykyiseltä nimeltään MIHI.fi, joka tarjoaa maksutonta harrasteliikuntaa 13–19-vuotiaille Turun seudun nuorille. Osallistujat voivat valita millä vuoroilla käyvät ja kokeilla uusia lajeja mieltymystensä mukaisesti. Liikuntamahdollisuuksista tiedotetaan nuorille ja heidän vanhemmilleen koulun ja sosiaalisen median kautta. Ohjattujen vuorojen lisäksi nuorilla on mahdollisuus koota oma kaveriporukka ja varata oma pelivuoro, sillä pelivälineitä on tarjolla myös omatoimiseen liikkumiseen. Turun kaupungin tarjoamat harrasteliikuntamuodot täydentävät urheiluseurojen tekemää merkittävää

perustyötä lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. MIHI.fi tarjoaa liikuntavaihtoehdon sellaisille nuorille, jotka eivät halua tai jaksa sitoutua tavoitteelliseen urheiluun. (Lainio-Peltola 2015.)

FunAction. Helsingin kaupungin järjestämä FunAction-toiminta tarjoaa 13–17-vuotiaille nuorille matalan kynnyksen harrasteliikuntaa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Toiminta-ajatuksena on tuottaa laadukkaita liikuntapalveluja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, nuorten toiveet huomioiden. Liikunta on hauskaa ja monipuolista ammattaitaisten liikunnanohjaajien tai seurojen lajiohjaajien johdolla. Osallistuminen FunAction-toimintaan ei vaadi sitoutumista eikä ennakoilmoittautumista lajitunneille. Nuorista koottu ”Funarit”-ryhmä osallistuu toiminnan suunnitteluun, innostaa muita nuoria mukaan toimintaan ja toimii vapaaehtoistyöntekijöinä erilaisissa tapahtumissa. FunAction- kortti maksaa 20 euroa ja on voimassa syyslukukauden ajan. Vuonna 2009 startannut FunAction-toiminta vakiintui liikuntaviraston vakinaiseksi toiminnaksi vuonna 2014. Nuorille on kehitelty myös FunAction-liikuntaneuvonta, joka on maksuton ja suunnattu 13–17-vuotiaille helsinkiläisille nuorille. Sen tavoitteena on tukea nuoren yksilöllisiä voimavaroja henkilökohtaisen neuvonnan ja ryhmäneuvonnan avulla. Neuvonta tähtää nuoren arkiaktiivisuuden lisäämiseen liikunnan keinoin, ja se kestää kolmen kuukauden ajan. Liikuntaneuvonta sisältää henkilökohtaisen liikunta- ja aktivointisuunnitelman laatimisen, kaksi henkilökohtaista tapaamista liikunnaohjaajan kanssa, kunnon testaus ja seurantamittaukset, FunAction-tuntitarjonnan esittelyn ja yhteydenpitoa nuoren ja ohjaajan välillä. (Helsingin kaupunki 2015–2016; <http://funactionnuorille.fi>.)

Action Liikunta. Action on Oulun kaupungin liikuntaviraston ja yhteistyökumppaneiden järjestämää maksutonta, monipuolista ja ohjattua liikuntaa. Toimintaa järjestetään eri puolilla kaupunkia ja kohderyhmänä ovat 13–19-vuotiaat nuoret. (Oulun kaupungin liikuntatoimi, 2014–2015.) Action-liikuntapalvelusta on myös tehty pro-gradu tutkimus ”Liikuttaako action?– Oulun kaupungin Action-liikuntapalvelun vaikutukset nuorten

liikunnallisuuteen.” Tutkielmassa selvitettiin, miten Action on vaikuttanut 13–18-vuotiaiden nykyisten ja entisten kävijöiden liikkumistottumuksiin, kuten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen mahdollisiin muutoksiin sekä Action-palvelun hyödyntämiseen. (Sirén 2013.)

NYT-hanke. Hallitusohjelmaan kirjatun nuorisotakuun pohjalta Helsingin liikuntavirasto aloitti vuonna 2013 nuorten yhteiskuntatakuu- hankkeen (NYT-hanke). Erillismäärärahalla vuosien 2013–2016 aikana toteutettavan NYT-hankkeen kohderyhmänä ovat 17–29-vuotiaat helsinkiläiset. Hankkeen toivotaan tavoittavan etenkin ne helsinkiläisnuoret, jotka ovat ennestään liikuntaa harrastamattomia tai vailla koulutus- tai työpaikkaa. Tavoitteena on edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan keinoin tarjoten heille toiminta- ja työkykyä lisäävää liikuntaa, edistäen liikunnallista elämäntapaa ja tukea nuoria löytämään liikunnanalan koulutus- ja urapolkuja. Kuten edellä mainituissa liikuntakonsepteissa myös NYT-liikuntatunnit ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse etukäteen ilmoittautua. Hankkeessa tärkeimpiä liikuntaviraston yhteistyökumppaneita ovat helsinkiläiset liikuntajärjestöt, jotka ovat halukkaita tukemaan hanketta. ([http://nytliikunta.fi/esittely/.](http://nytliikunta.fi/esittely/)) Karvisen, Rädyn ja Raution mukaan hallinnon, rahoituksen ja viestinnän yhdenmukaistamista ja selkeyttämistä kansallisella ja kunnallisella taholla tarvitaan lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Tämän lisäksi valtion rahoitus- ja avustusjärjestelmää tulisi selkeyttää ja yksinkertaistaa hanketoiminnan osalta. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 24.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen teorettinen viitekehys

Tutkimuksen teoreettisen viitekehysten hahmotin kolmiomallin avulla (kuvio 4). Kuvion keskiössä ovat LiikuntaLaturi ja liikunnan harrastaminen, joiden pohjalta lähdin hahmottaa tutkimuksen sisältöjä. Koko kuvio pohjaa liikuntaan sosiaalistumiseen, johon kuuluvat kolmiomallin kaikki osat. Liikuntaan liitetyt merkitykset ovat keskeinen tekijä liikuntaharrastuksessa ja fyysisen aktiivisuuden tasossa. LiikuntaLaturin toimintaan osallistuminen vaikuttaa liikuntamotivaatioon ja koettuun hyvinvointiin. Tämän lisäksi yksilön liikunnalle antamat merkitykset ja liikuntakokemukset muovaavat liikuntasuhdetta ja tätä kautta liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamista.



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys.

5.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa LiikuntaLaturiin osallistuvien 13–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta. Tämän lisäksi tutkimuksessa selvitetään nuorten liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden mahdollisia muutoksia toiminnan aikana sekä nuorten kokemuksia ohjaajan merkityksestä LiikuntaLaturissa.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta LiikuntaLaturiin osallistuvilla nuorilla on ja mikä saa nuoret osallistumaan toimintaan?
2. Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut nuorten liikuntamotivaatioon ja fyysisen aktiivisuuden määrään?
3. Millainen rooli ohjaajalla on Liikuntalaturin toiminnassa?

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä lähestyttiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimustyypiltään laadullinen tutkimus on empiiristä ja havaintoaineistoa tarkastellaan empiirisen analyysin kautta pyrkien ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustuloksiin vaikuttavat yksilön käsitykset ja merkityksenannot tutkittavasta ilmiöstä sekä tutkimuksessa käytettävät välineet. Näin ollen tutkimustulokset eivät ole irrallisia havaintomenetelmästä tai käyttäjästä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 19, 21.)

Tutkimukseni perustuu fenomenologiseen tieteenteoriaan, sillä tarkoituksena on tutkia nuorten kokemuksia Liikuntalaturi-hankkeesta. Fenomenologiassa kokemus käsitetään laajasti ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa, ja ihmistä ei voida ymmärtää irrallaan tästä suhteesta (omaan elämäntodellisuuteensa). Kokemus muotoutuu merkitysten

mukaan ja juuri merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen keskiössä. (Laine 2010, 29.)

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kahdeksaa keskisuomalaista LiikuntaLaturin palveluja käyttävää 13–19-vuotiasta nuorta. Jokaisesta ikäryhmästä oli vähintään yksi haastateltava ja sukupuolijakauma huomioitiin siten, että puolet haastateltavista oli tyttöjä ja puolet poikia. Neljän pojan ja neljän tytön yksilöhaastattelujen avulla pyrittiin selvittämään nuorten antamia merkityksiä LiikuntaLaturin toiminnalle ja sen vaikutuksista heidän liikuntamotivaatioonsa ja liikuntakäyttämiseensä. Tutkimuksessa myös tarkasteltiin, millainen rooli ohjaajalla on LiikuntaLaturin toiminnassa nuorten kokemusten mukaan. Tutkimuksen haastattelut olivat tyypiltään puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Haastattelun kysymykset oli johdettu tutkimuskysymyksistä, joiden yhteyteen oli liitetty tarkentavia kysymyksiä. Kaikissa haastatteluissa käytiin läpi samat teema-alueet, mutta niiden laajuus vaihteli tilannekohtaisesti. Teemahaastattelu koostui viidestä osiosta: 1) LiikuntaLaturi, 2) motivaatio ja motivaatioilmasto, 3) fyysinen aktiivisuus, 4) ohjaajan merkitys ja 5) hyvinvointi (liite 2).

Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on ainutlaatuinen, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelussa halutaan syventää saatavia tietoja pyytämällä perusteluja esitetyille mielipiteille (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 205). Kaikki haastattelut nauhoitettiin. Tutkijan roolina haastattelussa oli ohjailla haastateltavia pysymään tutkimuksen teemojen sisällä sekä esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä haastateltavalle.

5.4 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohteena olivat LiikuntaLaturin toimintaan osallistuvat keskisuomalaiset 13–19-vuotiaat nuoret. Merkittävää tutkimuksen kannalta oli,

että haastateltavat olivat osallistuneet LiikuntaLaturin toimintaan jo pidemmän aikaa ja, että he olivat käyneet tutustumassa liikuntakonseptin useampaan lajiin. Tutkimukseen osallistuminen perustui nuorten vapaaehtoisuuteen toimia haastateltavana. Haastateltavat valittiin LiikuntaLaturin eri lajiryhmistä satunnaisesti siten, että tutkittavista puolet oli tyttöjä ja puolet poikia ja iältään he olivat 13–19-vuotiaita. Haastateltavat rekrytoitiin kuntonyrkkeily-, kuntosali-, jooga- ja circuit-ryhmistä, joissa tutkija oli käynyt tekemässä observointia ryhmästä ennen haastatteluja ja tutkittavien valintaa. Haastateltavat valittiin tutkimukseen edellämämainituista ryhmistä ilmoittautumisjärjestyksessä.

5.5 Aineiston analysointi

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 161) mukaan tutkija ei voi sanoutua irti arvolähtökohdista, sillä arvot muovaavat sitä, miten tutkittavia ilmiöitä ymmärretään. Tutkijana tiedostan, että omat lähtökohdat, tiedot ja asenteet vaikuttavat aineiston analysointiin ja siihen, miten nuorten haastatteluja tulkitaan. Tekstiä lähestyttiin kokonaisuutena, pyrkien saamaan esiin tekstin oma sisällöllinen logiikka. Tätä lähestymistapaa kutsutaan aineistolähtöiseksi. Aineistolähtöisessä lähestymistavassa etsitään aineistosta teemoja, joista tutkittavat puhuvat tai tutkija voi lähteä teemoittamaan aineistoaan myös omien kysymystensä kautta. Silloin merkittäväksi nousee se, mitä tutkittavat kunkin teeman kohdalla puhuvat, jolloin tutkijan tehtäväksi tulee tutkittavien antamien merkitysten löytäminen. (Moilanen & Räihä 2010, 55.) Analyysiä tehdessäni pyrin perustelemaan tehdyt tulkinnat aineiston avulla. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin pääosin Milesin ja Hubermanin (1994) aineistolähtöisen sisällönanalyysin mallia, jota käytetään perinteisesti laadullisessa tutkimuksessa (Miles & Huberman 1994; ks. myös Tuomi & Sarajarvi 2009, 95). Tätä analyysimenetelmää käyttäen pyrittiin saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, ja lisäksi pyrkimyksenä on kuvata dokumenttien sisältöjä sanallisesti (Tuomi & Sarajarvi

2009, 103, 106). Sisällönanalyysillä tarkoitetaan Pattonin mukaan laadullisen tutkimuksen aineiston pelkistämistä sekä toimintaa, jonka avulla pyritään saamaan merkitysten ja johdonmukaisuuksien kautta järkeä aineistoon (Patton 2002, 453–454). Seuraavaksi käydään läpi analyysin vaihteita tarkemmin.

Aluksi aineisto litteroitiin eli haastattelut kirjoitettiin sanatarkasti tekstiksi. Litteroinnin avulla tutkimusaineisto läpikäytiin järjestelmällisesti ja huolellisesti. Tulososiossa merkinnällä (---) ilmaistaan pidempiä sisällöllisiä poistoja (esimerkiksi haastateltava puhuu välillä toisesta teemasta tai mainitsee jonkun nimen). Laadullisen aineiston ensimmäinen analyysivaihe on usein teemoittelu, jonka avulla voidaan nostaa esiin tutkimusongelmaa avaavia teemoja. Tämä mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen sekä ilmenemisen tarkastelemisen aineistossa. Keskeistä on pyrkiä erottelemaan aineistosta tutkimusongelmien kannalta olennaiset aiheet. (Eskola & Suoranta 1998, 174, 181.) Aineistoa analysoidessa pyrkimykseni oli keskittyä tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin seikkoihin jättäen tutkimuksen ulkopuolelle kaiken muun. Useimmiten aineiston pelkistäminen tapahtuu niin, että aineistosta etsitään tutkimuskysymysten perusteella niitä kuvaavia ilmaisuja, jolloin pystytään helpommin rajaamaan tutkimuksen kannalta oleellinen osa aineistosta (Miles & Huberman 1994, 11, 55–56; Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109).

Haastatteluaineistosta etsittiin tutkimuskysymysten kannalta merkittäviä ilmauksia, joita olivat LiikuntaLaturin toimintaan ja kokemuksiin liittyvät ilmaukset, toimintaan osallistumisen syyt ja toiminnan vaikutukset nuorten liikuntamotivaatioon ja fyysisen aktiivisuuden määrään. Näiden lisäksi aineistosta etsittiin ilmauksia, jotka liittyivät kokemuksiin ohjaajan toiminnasta LiikuntaLaturissa. Samoihin teemoihin liittyvät ilmaukset alleviivattiin ja numeroitiin. Alkuperäisilmaukset muokattiin pelkistetyiksi ilmauksiksi, joka tarkoittaa sitä, että alkuperäisilmaus esitetään tiivistetyssä muodossa (taulukko 2). Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä on yksi virke, joka sisältää tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston redusoinnista.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Se, ettei se (ohjaaja) oo kokoajan siinä niskaan hengittämässä, että se antaa sitte olla siellä ja sitte jos tulee jotain ongelmia tai ei oikeen osaa, niin sitte pyytää sitä apua ja se auttaa ku se tietää oikeet liikkeet."	Ohjaaja sallii omatoimisuuden tunneilla, on saatavilla ja neuvoo asiantuntevasti ohjattavia pyydettäessä.

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin samankaltaisuuksien mukaisesti omien sarakkeiden alle siten, että samaan teemaan kuuluvat ilmaukset listattiin peräkkäin. Tutkimuskysymykset ohjasivat teemojen jakautumista ryhmittelyn aikana, jolloin syntyi laajoja kokonaisuuksia, joiden alle pelkistetyt ilmaukset sijoitettiin. Tutkimuskysymyksistä johdettuja teemoja tässä tutkimuksessa olivat: 1) kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta 2) liikkumaan motivoivat tekijät, 3) liikuntamotivaatio ja fyysinen aktiivisuus, 4) ohjaajan merkitys, 5) LiikuntaLaturin vaikutukset nuorten kokemana ja 6) LiikuntaLaturin kehittämiskohteet (liite 5). Analyysiin valittiin ainoastaan toistuvimmat ja merkittävimmät teemat, jotka nousivat aineistosta esille ja olivat merkityksellisiä tutkimuskysymysten kannalta. Analysoitavia teemoja valittaessa tiedostettiin tutkijan tekemien valintojen vaikutus tutkimustuloksiin. Teemoittelusta jatkettiin tyypittelyyn, jonka avulla aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia ryhmittelemällä sitä (Eskola & Suoranta 1998, 174, 181).

Aineistosta etsittiin erilaisia näkemyksiä, joita nuorilla on esimerkiksi liikkumaan motivoivista tekijöistä. Tällä tavoin tutkimuksessa saatiin muodostettua eri teemojen mukaiset alaluokat (liite 5). Aineistosta löytyi runsaasti eri teemoihin liittyviä ilmauksia, jotka listattiin ja ryhmiteltiin alaluokiksi. Huomioitavaa on se, että pelkistetyistä ilmauksista ilmeneviä seikkoja pystyi sijoittamaan useaan eri alaluokkaan niiden monitulkintaisten sisältöjen perusteella, joten tässä tutkimuksessa tutkijana sijoitin ne mielestäni

sopivampaan alaluokkaan oman tulkintani mukaan. Esimerkkinä teemasta liikkumaan motivoivat tekijät, alaluokiksi muodostuivat muun muassa liikunnan määrän lisääminen, uusien liikuntamuotojen kokeilu, kunnon kehittäminen ja kaverin kanssa liikkuminen (liite 5). Alaluokkien muodostamisen jälkeen aloitettiin aineiston varsinainen abstrahointi, mikä tarkoittaa alaluokkien yhdistämistä yläteemoiksi. Abstrahoinnin tarkoituksena on jatkaa aineiston analyysia niin pitkälle, kunnes alkuperäisilmauksista on mahdollista muodostaa teoreettiset käsitteet ja johtopäätökset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Yläteemoiksi muodostuivat tässä tutkimuksessa esimerkiksi "kunnon kehittäminen", "yhdessä liikkuminen", "liikkumista ilman tavoitteellisuutta" ja "ilmaisuus", jotka kuuluivat alunperin teeman "liikkumista motivoivat tekijät"- alle. Näistä yläteemoista "kunnon kehittäminen" sisälsi muun muassa alaluokat "liikuntakykyisyyden lisääminen", "liikuntamäärän lisääminen" ja "suoritusten parantaminen", kun taas yläteema "asiantuntijuus" koostui alaluokista "neuvonta ja ohjaus" ja "yksilöllinen huomioiminen" (liite 6).

Tässä tutkimuksessa siirsin osan alaluokista suoraan yläteemoihin, sillä koin ne tutkimuksen kannalta niin oleellisiksi. Yläteemoja yhdistelemällä muodostin seuraavat teoreettiset käsitteet, jotka toimivat tämän tutkimuksen pääluokkina: 1) nuorten kokemuksia liikunnasta, 2) liikuntamotiivit, 3) liikuntamotivaation ja fyysinen aktiivisuuden muutokset, 4) ohjaajan vaikutukset sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, ja 5) liikunnan harrastamiseen vaikuttaminen (liite 7). Kuten huomaa, pääluokat muodostuivat osittain alussa luotujen teemojen mukaisiksi yläteemojen abstrahoinnin jälkeen. Tässä vaiheessa analyysia olin mielestäni onnistunut rakentamaan loogisen analyysitaulukon, jossa tulivat ilmi aineistosta nousseet merkittävimmät ilmaukset, jotka oli esitetty yläteemojen ja pääluokkien avulla. Tuloksissa kuvataan yksityiskohtaisemmin analyysin tuotoksena syntyneet luokittelut, jossa pyritään antamaan luokkien sisällöistä monipuolinen kuva aineistokatkelmien myötä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 110–112).

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointia tehdään koko tutkimuksen ajan suhteessa teoriaan, analyysimenetelmään, aineiston ryhmittelyyn, luokitteluun sekä tutkimuksesta tehtäviin johtopäätöksiin (Vilka 2005, 158–159). Tutkimuksen luotettavuuden arviointi kiteytyy laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessin luotettavuuden arviointiin, jossa keskeinen vaikuttaja on tutkija itse, sillä hän on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998, 211). Tutkimuksen kirjoitusvaiheessa pyrin antamaan lukijalle mahdollisimman tarkan selonteon siitä, mitä tutkimusprosessin aikana on tehty ja miten. Tutkijan tulee lisäksi tiedostaa omien lähtökohtiensa, tietojensa ja asenteidensa vaikutukset analyysia tehdessään ja tuloksia kirjatessaan. Ennen tutkimuksen tekoa kirjoitin ylös hypoteesit tutkimuksen keskeisimmistä tuloksista, jotta tiedostaisin analysointivaiheessa tarkastella omien hypoteesieni vaikutusta tekemiini päätelmiin (ks. johdanto). Tutkimuksen luotettavuutta lisää monipuolisten kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusraporttien ja kirjallisuuden käyttö. Tutkimuksen teoriaosuudessa tarkastellaan aiheen kannalta keskeisiä aikaisempia tutkimuksia ja tutkimusaiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Lainausten lähteet on merkattu tutkimuksessa asianmukaisesti lähdeviittein, mikä omalta osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 118–120.)

Pattonin (2002) mukaan tutkimuksen luotettavuus on kiinni kolmesta seikasta: 1) metodien tarkasta ja täsmällisestä käytöstä, 2) tutkijan luotettavuudesta ja 3) filosofisesta uskosta laadullisen tutkimuksen arvoon (Patton 2002, 552–553). Käytetyt tutkimusmenetelmät on valittu tarkoin ja perustellusti, mikä näkyy muun muassa pyrkimyksenä tutkimusprosessin selkeään ja yksityiskohtaiseen kuvaamiseen tutkimusraportissa (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Uskon siihen, että laadullinen tutkimus on mielestäni paras tapa tutkia nuorten kokemuksia ja näkemyksiä tässä tutkimuksessa sekä päästä niihin syvällisimmin sisälle. Analysointivaiheessa pyrin kuulemaan ja ymmärtämään tiedonantajaa ja muotoilemaan tulokset siten, että tutkittavien

ääni ja heidän näkökulmansa asioihin kuuluvat sitaattien myötä ja näin tukevat tutkijan muodostamaa näkökulmaa aineistosta (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 16; Bell 2008, 8). Tutkimuksessa käytetyt aineistolainaukset ovat autenttisia otteita alkuperäisistä dokumenteista. Analyysimenetelmänä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, joka toi tutkimukseen monipuolisuutta ja mahdollisti merkittävien teemojen esiin noston, joiden pois jättäminen olisi vähentänyt tutkimuksen tulosten kiinnostavuutta ja moninaisuutta.

Tutkijana tiedostan, että kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat ovat moraalisia valintoja ja tutkimustuloksissa nostettiin esiin aineistosta tärkeiksi tulkitsemani teemat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128). Teoriaosuus kirjoitettiin tutkimustulosten analysoinnin jälkeen, sillä teoria kumpusi tutkimustuloksista ja mahdollisti näin ollen yhtenevän ja loogisen jatkumon teorian ja tulosten välille. Tutkimuksen tuloksia saattaa heikentää se, että tutkijoita oli tässä tutkimuksessa vain yksi. Tutkijan roolissa ollessani pyrin objektiivisuuteen, mutta tiedostan myös sen, että tutkimusraportti on yhden tutkijan tulkinnallinen jäsenitys tutkittavasta aiheesta, sillä tutkija on aineistoa analysoidessaan ja tuloksia raportoidessaan tehnyt tulkintoja ja päätelmiä. Toisaalta tutkimuksen luotettavuutta heikentää pieni otanta sekä aineiston kerääminen vain yhtä menetelmää käyttäen. Syventämällä aineistonkeruumenetelmien käyttöä olisi ollut mahdollista saavuttaa vielä laajalaisempaa ja monipuolisempaa tietoa, ja varmistaa ovatko nuorten näkemykset todellisia eri aineistojen pohjalta. Lisäksi suuremmalla otannalla aineistoon olisi saatu lisää näkökulmia sekä mahdollisesti toisiaan tukevia lausuntoja, jotka olisivat lisänneet merkittävien teemojen valinnan varmuutta. Tutkijana olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimukseni mahdollisimman tarkasti, jotta tulosten lukijalla olisi mahdollisuus pohtia tutkimuksen siirrettävyyttä. Toisaalta LiikuntaLaturiin osallistuvat nuoret ovat jokainen ainutlaatuisia yksilöitä, joiden kokemukset ovat henkilökohtaisia, joten eri tutkittavat olisivat tuottaneet todennäköisesti erilaisia tuloksia.

Tutkimuksen varmuutta voidaan lisätä ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot. Tutkimuksen vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustuloksista tehdyt tulkinnat vastaavat jollain tapaa aiempiin tutkimustuloksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213; ks. myös Tuomi & Sarajärvi 2009, 138–139.) Tämän tutkimuksen tuloksia verrattiin aiempiin Liikuntalaturista tehtyihin käyttäjäkyselyjen tuloksiin. Lisäksi tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia peilattiin aiempien tutkimusten tuloksiin, joissa oli tutkittu osin samoja aiheita (nuorten liikunnan harrastaminen, fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio) mutta eri kontekstissa.

Mahdollisten aineistosta tehtyjen tulkinnallisten ongelmien lisäksi haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastateltava voi myös antaa tietyistä aiheista tietoa ilman, että tutkija kysyy sitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206.) Nuoria haastateltaessa oli tutkijana kiinnitettävä erityistä huomiota kysymysten esittämistapaan, jotta itse kysymys ei ohjailisi nuorten vastauksia. On otettava myös huomioon, että laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimustuloksiin vaikuttavat aina aineiston keräämisen ajankohta, tilanne, paikka ja aika (Vilkkä 2005, 168; Hopkins & Bell 2008, 4). LiikuntaLaturiin osallistuville nuorille järjestettiin yksilöhaastattelut heidän vapaa-ajallaan marras-joulukuussa 2014. Haastattelujen luotettavuutta lisää näin rauhallinen ja kiireetön tunnelma haastattelutilanteissa, jolloin haastateltavat saivat kertoa kaiken haluamansa ilman aikarajoitteita tai sosiaalista painetta. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla, joten tutkijalla oli mahdollisuus keskittyä täysin haastattelutilanteeseen ja haastateltavaan. Tutkija teki haastattelut yksin. Laadullinen aineisto perustuu neljän LiikuntaLaturin toimintaan osallistuvan tytön ja neljän pojan haastatteluihin, ja heidät oli valittu tutkimukseen ilmoittautumisjärjestyksessä neljästä eri liikuntaryhmästä. Nuoriin otettiin yhteyttä LiikuntaLaturin lajitunneilla tutkijan esitellessä itsensä ja kertomalla tutkimuksestaan sekä pyytämällä kiinnostuneita jäämään tunnin jälkeen kyselemään lisää tutkimuskäytännöistä, tutkimuksen tarkoituksesta ja

tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksessa on kunnioitettu ihmisten itsemääräämisoikeutta siten, että nuorille annettiin mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta ja heille annettiin tarpeeksi tietoa tutkimuksesta ennen osallistumispäätöstä sekä suullisesti että kirjallisesti (Kuula 2011, 61). Aineiston erilaisuus oli nähtävissä jokaisen nuoren henkilökohtaisissa tiedonannoissa, mutta samassa liikuntaryhmässä käyminen saattoi selittää vastausten osittaisen yhteneväisyyden. Tutkimus on tehty pientä aineistoa käyttäen, joten sitä ei voi eikä ole tarkoituskaan yleistää koskemaan kaikkia LiikuntaLaturin toimintaan osallistuvia nuoria.

Eettisyys. Jokaisessa tutkimuksessa on pohdittava tutkimukseen liittyviä eettisiä näkökulmia. Tutkimukselta edellytetään hyvän tekemisen, ihmisen kunnioittamisen ja oikeudenmukaisuuden periaatetta sen kaikissa osavaiheissa (Bell 2008, 10–12; Tuomi & Sarajärvi 2009, 129; Kuula 2011, 59). Tutkimusaiheen eettiseen pohdintaan kuuluu se, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Näiden lisäksi tulee pohtia sitä, kuinka hyvin tutkimusmenetelmät sopivat tutkimuksen tarkoitukseen ja ovatko valitut menetelmät tarkoituksenmukaisia tutkimuskysymysten selvittämisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129; Alderson & Morrow 2004, 11, 21, Hopkins & Bell 2008, 4.) Tutkimusaiheen valitsin oman kiinnostukseni mukaan, sillä halusin selvittää nuorten kokemuksia organisoidusta liikunnasta, joka ei tapahdu urheiluseurassa tai tähtää kilpa-urheiluun. Lisäksi tutkijana pidin tärkeänä tuottaa tietoa, joka hyödyttää lapsia ja nuoria itseään liikuntatoimintaa kehitettäessä. Kun tutkimuskohteena ovat lapset ja nuoret tulee tutkimusmenetelminä käyttää eettisesti kunnioitettuja metodeja ja teorioita (Alderson & Morrow 2004, 11).

Nuorisotutkimuksen eettisenä kulmakivenä voidaan pitää luottamuksellisen suhteen luomista nuoren tutkittavan ja aikuisen tutkijan välille (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 16). Tutkijoiden tulee miettiä huolellisesti, mistä näkökulmasta lapsia tutkivat ja mitä eettisiä seurauksia näkökulman käytöllä on. Lapsia ja nuoria tutkittaessa tutkijan tulee muistaa tutkittavien oikeus yksityisyydensuojaan ja luottamuksellisuuteen

tuloksia käsitellessä ja raportoidessa. (Alderson & Morrow 2004, 23, 43; Nieminen 2009, 35.) Luottamus tutkimusaineiston yhteydessä voidaan määritellä tarkoittavan tutkittavan luottamusta siihen, että kerättyä aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään lupauksen mukaisesti (Alderson & Morrow 2004, 52; Kuula 2011, 64–65). Laadullisessa ihmiseen liittyvässä tutkimuksessa on merkittävää, miten tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suostumus hankitaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133). Alle 18-vuotiaiden tutkimiseen tarvitaan huoltajien suostumus ja on suositeltavaa, että huoltaja keskusteleee ennen päätöksentekoa lapsen kanssa, mikäli se on lapsen iän ja kehitystason sekä asian laadun huomioon ottaen mahdollista (Nieminen 2009, 244–249). Osallistuminen tutkimukseen ei saisi hankaloittaa nuorten elämää eivätkä tutkimustulokset vahingoittaa nuoria (France 2004, 184–185; Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133; Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 16; Kuula 2011, 63).

Tutkijana olen pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista tutkimukseen valituille nuorille, ja alaikäisten nuorten huoltajilta pyydettiin kirjallinen suostumus heidän lapsensa tutkimukseen osallistumisesta. Jokaiselle nuorelle ja heidän huoltajalleen kerrottiin, mitä tutkimus koskee ja mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet ja käytettävät menetelmät (liittete 3 ja 4). Lisäksi tutkittaville kerrottiin, että kerättyä tutkimusaineistoa käytetään vain tässä tutkimuksessa. Haastateltavien asuin- tai opiskelupaikkaa ei mainita tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksessa käytetään haastatelluista lyhenteinä sukupuolta ja ikää yksityisyyden suojan varmistamiseksi. Tulosoioissa aineistolainauksen ulkopuolelle jätettiin myös kuvaukset, jotka olisivat voineet johtaa tutkittavien, ohjaajien tai muiden henkilöiden tunnistamiseen. Nuorille myös kerrottiin, että heidän halutessaan tutkimus voidaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa, jolloin nuorten suostumus tutkimukseen turvataan (Nikander & Zechner 2006, 518). Kerätty aineisto on ollut hyvässä säilytyksessä ja ainoastaan tutkijan käytettävissä. Tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti analysoinnin jälkeen

6 TULOKSET

Tuloksissa käsitellään jokaisen pääluokan mukaisesti keskeisimpiä tutkimustuloksia. Tulokset on jaoteltu laajempien otsakkaiden alle, jonka jälkeen jokaista päätutkimustuloksista kumpuavaa teemaa käsitellään erikseen. Autenttiset aineistokatkkelmat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja tukevat tutkijan tekemiä päätelmiä aineistosta.

6.1 Nuorten kokemuksia liikunnasta

6.1.1 Ulkoiset tekijät

Monipuolisuus. Haastatelluista nuorista jokainen kertoi kokevansa LiikuntaLaturin toiminnan sisällöltään monipuoliseksi. Laaja lajivalikoima lisäsi uusien lajien kokeilua ja täten myös mieleisten liikuntamuotojen harrastamista. Monipuolinen liikuntalajien kokeilu edesauttaa sitä, että jokainen nuori löytäisi itselleen sopivan liikuntalajin ja kipinän liikkua. Suosituimpia LiikuntaLaturin liikuntalajeja tutkittavien mukaan olivat kuntosali ja kuntonyrkkeily.

LiikuntaLaturin toiminnassa on hyöää se, että tarjotaan nuorille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (poika 19)

LiikuntaLaturin toiminnassa on hyöää se, että --- eri lajeja voi harrastaa useampia. (tyttö 16)

Kuntonyrkkeily on LiikuntaLaturin mieluisin laji, koska se on semmoinen jota ei muuten olisi tullut kokeiltua. Nyt kun pääsi kokeilemaan, niin oli kiva kokeilla jotain erilaistakin. (tyttö 17)

LiikuntaLaturissa pystyy osallistumaan sekä ohjattuun että itsenäisesti tapahtuvaan harjoitteluun. Kolme haastatelluista nuorista kertoi omatoimisen harjoittelun ryhmäliikuntojen rinnalla olevan yksi LiikuntaLaturin valteista.

Itsenäinen treenaaminen nähtiin vapauttavana, mutta ohjaaja oli kuitenkin aina paikalla auttamassa, mikäli apua tarvitsisi.

LiikuntaLaturin mieluisin laji on kuntosalilla käyminen, koska siellä voi treenaata itsenäisesti. (tyttö 15)

Tunneilla saa myös apua tarvittaessa. (poika 19)

Edullisuus. Seitsemän kahdeksasta tutkittavasta mainitsi LiikuntaLaturin toiminnan ilmaisuuden houkuttelevan osallistumaan toimintaan. Tutkittavat kertoivat edullisuuden olevan yksi syy, jonka vuoksi uskaltaa kokeilla vapaammin uusia, itselle vieraita liikuntalajeja ilman suuria osallistumismaksuja. Liikkumaan tuli lähdettyä helpommin haastateltavien mielestä, sillä paikan päälle tultiin juuri kyseenomaista toimintaa varten.

LiikuntaLaturin toiminnassa hyöää se, että on ilmaista ja kaupungin tarjoamaa. Vähävaraisilla nuorilla on mahdollisuus päästä liikkumaan ilman suuria maksuja. (poika 18)

LiikuntaLaturin toiminnassa on hyvää se, että se on ilmainen, mikä motivoi tulemaan ja kokeilemaan uusia asioita. Siellä voi kokeilla uusia lajeja eikä niistä tarvitse maksaa. (tyttö 14)

Yksi tutkittavista nuorista mainitsi kilpaurheiluun kuuluvien kausimaksujen saaneen hänet lopettamaan harrastuksensa ja ohjautumaan LiikuntaLaturin toiminnan pariin sen edullisuuden vuoksi. Hän mainitsi myös perheen taloustilanteen vaikuttavan harrastuksiin vahvasti.

No se että ei oo perheellä ollu varaa maksaa sitä kausimaksuja ja nyt kun on taas sitte rahaa ja aikaa enemmän niin -- nyt pystyy taas menee joukkueeseen pelaamaan. (poika 13)

Toimintaan sitoutumattomuus. Jokainen tutkittava kertoi löytäneensä omiin mielenkiinnonkohteisiinsa sopivan liikuntaharrastuksen, jota pystyi

harrastamaan omaksi ilokseen ilman toimintaan sitoutumisesta aiheutuvia paineita. Urheiluseurojen tavoitteellinen kilpatoiminta koettiin vieraana ja harjoituksiin osallistuminen velvollisuutena verrattaessa LiikuntaLaturin toimintaan. Haastatelluista nuorista neljä mainitsi LiikuntaLaturiin osallistumisen olevan vain harrastus ilman liikunnallisiin tavoitteisiin pyrkimistä.

---saa vapaasti kokeilla useaa lajia löytääkseen oman juttunsa ja liittymättä mihinkään urheiluseuraan. (poika 18)

LiikuntaLaturin toiminta on vaan harrastamista, joka ei tähtää kisoihin ja jonne olisi pakko mennä. (tyttö 16)

Haastatelluista nuorista kolme poikaa oli ollut mukana kilpaurheilussa aiemmin. Kilpaurheilun lopettamiseen johtaneita syitä näillä tutkittavilla nuorilla olivat harrastuksen kalleus ja kokemus siitä, ettei tuntenut itseään kilpailuhenkiseksi. LiikuntaLaturi tarjosi näille kilpaurheilun lopettaneille nuorille edullisen ja säännöllisen liikuntaharrastuksen ilman velvoitteita, jossa pystyy halutessaan itse asettamaan toiminnalleen tavoitteet.

No mä en oo silleen kilpailuhenkinen, myöhemmin mä oon ite tämmöseen itsenäiseen harjoitteluun siirtynyt, että kyllä se on urheilua ilmankaan pysty olemaan. Mä en oo koskaan välittänyt niistä peleistä enkä tälläsistä, mielummi kävi sitte vaan pelaamassa. (poika 19)

Ennakoilmoittautumisia lajitunneille ei ole, mikä mahdollistaa nuorten osallistumisen toimintaan juuri silloin, kun heille parhaiten sopii. Haastateltavien nuorten mukaan lajeihin on matala kynnys osallistua, sillä joukossa on monenlaisia ja monentasoisia nuoria.

LiikuntaLaturin toimintaan ei tarvitse ilmoittautua, mikä on ihan hyvä, mutta joskus saattaa jäädä turhaan pois kun ei ole ilmoittautumispakkoa. (tyttö 16)

Lajeihin on matala kynnyks osallistua. (poika 13)

LiikuntaLaturin toiminta pitäisi olla sellaista, että sinne on helppo tulla. Joillakin nuorilla on osallistumiskynnys ja paineet suoriutua muiden silmissä. (poika 19)

6.1.2 Sisäiset tekijät

Sosiaaliset suhteet. Yhtenä tärkeänä tekijänä LiikuntaLaturin toiminnassa tutkittavat pitivät vertaisten kanssa liikkumista. Seitsemän haastateltavaa nuorta kertoi osallistuvansa LiikuntaLaturin palveluihin yleensä yhdessä ystäviensä kanssa. Yksi nuorista kertoi käyvänsä tavallisesti yksin liikkumassa, toisinaan hän sai houkuteltua kaverin mukaan treenaamaan. Neljä nuorta mainitsi hoitavansa samalla sosiaalisia suhteitaan liikkumalla yhdessä. Kaverin kanssa yhteisen, säännöllisen liikuntaharrastuksen merkittävyyttä pitivät tärkeänä kuusi tutkittua nuorta.

Tyttöystävään kanssa käyn LiikuntaLaturin lajitunneilla. Tulee harrastettua samalla yhdessä, kun ei muuten välttämättä olisi aikaa. (poika 18)

Toimintaan osallistun välissä yksinkin ku ketään kavereista ei oo tullut, mutta yleensä osallistun toimintaan kaverin kanssa. (poika 16)

LiikuntaLaturin toimintaan osallistuttiin haastateltavien mukaan yleensä kaverin kanssa tai isommissa porukoissa. Oli harvinaista, että tunneille tultiin yksin, vaikka sitä ei toisaalta nähty myöskään esteenä toimintaan osallistumiselle. Tutkittavien mukaan lajitunneilla kävivät yleensä samat vakiokävijät, tietyissä kokoonpanoissaan. Jokainen haastateltava nuori kertoi houkuttelevansa kavereitaan mukaan toimintaan onnistuneesti.

Tunneilla käy yleensä vakiokävijät ja aina välillä tulee uusia. (poika 19)

Yleensä toimintaan osallistutaan kavereitten kanssa. Harvoin kukaan tulee yksin. Aloitin yksin kunnes kaveri tuli mukaan. Kerroin kavereille toiminnasta ja sain heidät tulemaan mukaan. (tyttö14)

Vaikutukset koulussa suoriutumiseen. Haastattelussa kysyttiin sitä, kuinka LiikuntaLaturi edistää nuorten jaksamista ja terveyttä LiikuntaLaturiin osallistuvien nuorten mielestä. Neljän tutkimukseen osallistuneen nuoren mielestä liikkuminen vaikuttaa siihen, että keskittymiskyky paranee koulussa. Energian purkaminen liikunnan avulla koettiin tärkeänä ko. nuorten keskuudessa, sillä koulussa ylimääräinen energia näkyy nuorten mukaan levottomuutena, ajatusten karkailuna ja ylimääräisenä liikehdintänä.

LiikuntaLaturi edistää nuorten jaksamista siten, että pystyy paremmin keskittymään koulussa, ku pääsee liikkumaan ku ei yleensä liiku niin paljoa. Ne jotka muutenki harrastaa jotain nii sit on parempia koulussaki ja jaksaa olla tunneilla paremmin. (tyttö 14)

LiikuntaLaturissa saa purkaa energiaa, jolloin jaksaa paremmin keskittyä koulujuttuihin ja ylipäänsä koulutyöhön ja opettajan kuuntelemiseen. Kokeeseen jaksaa paljon paremmin lukea sen jälkee ku on liikkunut ja pää ei oo täynnä kaikkee turhaa. (tyttö 15)

Vaikutus hyvinvointiin. LiikuntaLaturin ensisijainen vaikutus hyvinvointiin oli lähes jokaisen tutkittavan nuoren mielestä se, että toiminta ohjaa nuoria liikunnan pariin ja liikunnalliseen elämäntapaan. Tämän lisäksi kaksi tutkittavaa mainitsi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi kansanterveydellisen näkökulman, jossa liikunta auttaa ennaltaehkäisemään ylipainoa ja monia sairauksia. Yksi tutkittavista toi esille myös näkökulman siitä, kuinka LiikuntaLaturi voi antaa myös nuorille uuden elämänsuunnan istuvan ja teknologistuneen elämäntyylin sijasta.

LiikuntaLaturin toiminta voi ohjata nuoria liikunnan pariin. Liikunta edistää arjessa jaksamista kaiken kaikkiaan. (poika 19)

LiikuntaLaturi auttaa kehittämään nuorten kuntoa ja lihaskuntoa ja se edistää hyöäkuntoisuutta ja ehkäisee ylipainon kertymistä. (poika 13)

Ja ois just hyöä että ku aikamonet nuoret onniin paljon kännykällä viettää aikaa niin lähtis vaan liikkumaan eikä ois kännykällä tai tietokoneella. (tyttö 15)

6.2 Liikkumaan motivoivat tekijät

6.2.1 Ulkoiset motivaatiotekijät

Ilmaisuus. Kuusi tutkittavista mainitsi toiminnan ilmaisuuden olevan suurin motiivi lähteä liikkumaan. Liikkumisesta maksamisen tutkittavat näkivät tekijänä, joka vähentäisi osallistumisprosenttia nuorten joukossa, ja saisi miettimään jonkun toisen liikuntaharrastuksen valitsemista, jota voisi harrastaa edullisesti. Erityisesti vanhimmat haastatelluista ja LiikuntaLaturin toimintaan osallistuvista nostivat ilmaisuuden esille useammin kuin nuoremmat osallistujat.

Tunneille saa osallistumaan toiminnan ilmaisuus. (tyttö 15)

Osallistun LiikuntaLaturin tunneille, sillä ei ole muita harrastuksia ja sitte nää on ilmasia---. Se on vaan harrastus. (tyttö 16)

Vanhimmat tutkittavista nuorista nostivat nuorempia tutkittavia useammin esille oman taloustilanteensa vaikutuksen päätöksessä osallistua LiikuntaLaturin toimintaan. Urheiluseurojen maksut koettiin korkeana opiskelijalle, joten ilmainen, liikkumisen mahdollistava, kaupungin järjestämä toiminta nähtiin hyvänä vaihtoehtona.

Ilmaiseksi treenaaminen on iso säästö ja ohjausta saa tarvittaessa. Näin opiskelijana ei ole varaa maksaa älyttömyyksiä seurojen toiminnasta joka kuukausi. (poika 19)

6.2.2 Sisäiset motivaatiotekijät

Kunnon kehittäminen. Puolet tutkittavista kertoi kunnon kehittämisen olevan yksi suurista motivoivista tekijöistä osallistua liikuntatoimintaan. Nämä kyseenomaiset tutkittavat kertoivat asettavansa kehitystavoitteita kuntonsa parantamiselle joko isompaa päämäärää varten tai ilman isompaa tavoitetta, osallistuen toimintaan oman suorituskykynsä parantamisen kannalta.

LiikuntaLaturissa voidaan treenata kokonaisvaltaisesti kehoa ja kuntoa omien asetettujen päämäärien mukaan. (poika 13)

Haen liikuntalaturilta fyysisesti haastavia tunteja. Niissä näkee kehityksen omassa kunnossa. (tyttö 16)

Kaksi haastatelluista nuorista kertoi osallistuneensa LiikuntaLaturiin alun perin ensisijaisesti siksi, että heillä oli päämääränään kehittää kuntoaan ennen armeijan alkua. He pitivät tärkeänä riittävän hyvää pohjakuntoa armeijan alussa, jotta pääsy tavoiteltuihin erikoisjoukkoihin olisi mahdollista.

Lihaskunnon treenausinto lähti tavoitteesta päästä erikoisjoukkoihin armeijaan. Kuntosali on jatkunut pääsyn jälkeen ja into käydä siellä jäi pysyväksi. (poika 19)

Liikkumista ilman tavoitteellisuutta. Viisi tutkittavaa kertoi yhtenä syynä toimintaan osallistumiselleen olevan omaksi ilokseen harjoittelemisen ja itselle sopivan harrastuksen löytämisen eri lajien kokeilemisen kautta. Näitä tutkittavia nuoria motivoi osallistumiseen erityisesti se, ettei LiikuntaLaturin toiminta tähtää kilpailuun eivätkä lajitunnit painota kilpailullisuutta. LiikuntaLaturin lajitunnit olivat kolmelle haastatellulle nuorelle ainoa vapaa-ajan harrastus, jossa tuli liikuttua kuntoa ylläpitävästi.

Osallistun LiikuntaLaturin tunneille, sillä ei ole muita harrastuksia ja sitte nää on ilmasia eikä toiminta tähtää kilpailuun. Se on vaan harrastus. (tyttö 16)

LiikuntaLaturin lajitunnit tarjoavat vapaata treenaamista omaksi ilokseen ilman tavoitteellisuutta. (poika 19)

Kaksi tutkittavaa kertoi osallistuvansa LiikuntaLaturin toimintaan ensisijaisesti liikunnan määrän lisäämisen vuoksi. Nämä tutkittavat eivät harrastaneet mitään muuta liikuntaa koululiikunnan lisäksi, joten he kokivat LiikuntaLaturissa liikkumisen olevan helppo tapa lisätä liikuntaa arkipäiviinsä.

LiikuntaLaturin toimintaan saa osallistumaan halu lisätä oman liikunnan määrää. (tyttö 14)

LiikuntaLaturissa käymiseen motivoi se, että tulee liikuttua ku ei oo muita harrastuksia ja liikkumisesta saa energiaa. Osallistuminen toimintaan on myös vaihtelua koululiikuntaan. (tyttö 16)

Yhdessä liikkuminen. Haastatelluista nuorista kolme kertoi kavereiden kanssa liikkumisen olevan yksi motivoiva tekijä osallistua LiikuntaLaturin toimintaan. Lähes jokainen (7) tutkittava nuori osallistui toimintaan yhdessä jonkun muun kanssa, yleisemmin kaverin tai sukulaisen. Nuoret mainitsivat viihtyminen lajitunneilla olevan tärkeää jatkamispäätöksen kannalta.

Osallistun LiikuntaLaturin tunneille kavereiden kanssa ja sitte niitte kaa menny ja mun mielestä siellä on ollu kivaa. (poika 16)

Tämän lisäksi omaan motivaatioon osallistua toimintaan vaikutti kuuden haastateltavan mukaan ryhmässä liikkuminen. Kaksi haastatelluista painotti erityisesti ryhmäliikuntaan osallistumisen auttavan heitä ponnistelemaan enemmän liikuntasuorituksen aikana.

Valitsen sellaisia tunteja, jotka ovat fyysisesti rasittavia, sillä kotona niitä ei jaksais tehdä itte, vaan siihen tarttee tollasen ryhmän, että jaksaa oikeesti tehdä jotain. (tyttö 17)

6.3 Liikuntamotivaatio ja fyysinen aktiivisuus

Muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä. Haastatelluista LiikuntaLaturiin osallistuvista pojista kolme kertoi harrastaneensa kuntoa ylläpitävää liikuntaa vapaa-ajallaan keskimäärin 3–4 kertaa viikossa ennen toimintaan osallistumista. Nuorin tutkimukseen osallistuva poika kertoi harrastaneensa liikuntaa noin 1–2 tuntia päivässä ennen päätöstä osallistua LiikuntaLaturiin. Vapaa-ajan liikuntamuotoina suosituimpia poikien keskuudessa olivat lenkkeily, juoksu ja pallopelit.

Ennen LiikuntaLaturia harrastin suurin piirtein 3-4 kertaa viikossa kuntoa ylläpitävää liikuntaa. (poika 18)

Ennen LiikuntaLaturiin osallistumista liikuin yks tai kaks tuntii päivässä. Kävin lenkillä tai pelasin kaveriporukassa jalkapalloa, lumilautailin, parkourasin tai juoksin. (poika 13)

LiikuntaLaturin osallistumisen jälkeen tutkittavien poikien (4) liikunnan harrastamisen määrä oli lisääntynyt keskimäärin yhdellä kerralla viikossa. Tutkittavat pojat osallistuivat noin 1-2 kertaa viikossa LiikuntaLaturin lajitunneille. Yksi haastatelluista pojista kertoi, ettei hänen liikunnan harrastamisen määränsä ollut lisääntynyt, mutta sen sijaan liikkuminen on vakiintunut aiempaan verrattuna.

Yhellä kerralla viikossa lisääntyny liikkumisen määrä LiikuntaLaturin myötä. (poika 18)

LiikuntaLaturin toimintaan osallistumisen jälkeen liikunnan määrä ei ole lisääntynyt, mutta on vakiintunut. Kerroilta poisjäämisiä ei tule, kuten omatoimisesti kuntosalille mennessä voisi tulla. LiikuntaLaturia varten tullaan paikan päälle. (poika 19)

Tutkimukseen osallistuvat tytöt (4) liikkuvat kuntoa ylläpitävästi vapaa-aikanaan keskimäärin kaksi kertaa viikossa ennen LiikuntaLaturiin

osallistumista. Liikuntamuotoina tytöt kertoivat harrastaneensa vapaa-ajallaan kävelyä, juoksua ja kuntosalilla käymistä. Yksi tutkittavista tytöistä mainitsi lemmikin kanssa ulkoilun harrastukseksi, ja yksi haastatelluista tytöistä kertoi, ettei liikkunut omaehtoisesti lainkaan vapaa-ajallaan. Koulun liikuntatunnit toimivat hänelle ainoana viikoittaisena liikuntaympäristönä.

Ennen LiikuntaLaturiin osallistumista liikuin suunnilleen yks tai kaks kertaa viikossa. Se liikkuminen on aina aerobista liikuntaa. (tyttö 17)

Ennen LiikuntaLaturin toimintaan osallistumista en liikkunu ku koulun liikuntatunneilla. Omaehtoista liikuntaa mulla ei ollu. (tyttö 16)

Liikunnan harrastamisen määrä kaikilla tutkittavilla tytöillä (4) oli kasvanut noin kahdella kerralla viikossa LiikuntaLaturin toimintaan osallistumisen myötä. Haastatellut tytöt osallistuivat toimintaan keskimäärin noin 1–2 kertaa viikossa.

Liikunnan harrastamisen määrä on lisääntynyt 1–2 kertaa viikossa LiikuntaLaturin toimintaan osallistumisen jälkeen. (tyttö 16)

Liikunnan harrastamisen määrä on lisääntynyt LiikuntaLaturin toimintaan osallistumisen jälkeen yleensäkin. Nykyään tulee liikuttua kolme tai neljä kertaa viikossa. (tyttö 17)

Vaikutukset liikuntamotivaatioon. Puolet (4) tutkittavista nuorista kertoivat huomanneensa vaikutuksia liikuntamotivaatiossaan toimintaan osallistumisen myötä. Kaksi tutkittavaa ei osannut sanoa, oliko motivaatio liikuntaa kohtaan muuttunut jollain tavalla vai pysynyt samana. Motivaatio liikkua oli selkeästi kasvanut kahdella tutkittavista tytöistä, sillä heidän liikkumisensa vapaa-ajalla oli vähäistä ennen LiikuntaLaturin toiminnan löytämistä. Aiemmin useasti viikossa liikkunut tutkittava kertoi innostuneensa kuntosaliharjoittelusta niin paljon, että liikuntamotivaatio oli kasvanut entisestään toimintaan

mukaantulon myötä. Erityisesti tytöt kokivat suhteensa liikuntaan olevan positiivisempi kuin aiemmin.

En tykkää yleensä mistään liikuntalajeista ja inhoon koululiikuntaa. Silti meen nykyään joogaan ja kuntosaliin ku niissä tulee hyvää fiilis. Liikkuminen on kivempaa ku ennen ja nyt mulla on halu liikkua. (tyttö 14)

Nykyään mulla on halu päästä kokoajan treenaamaan, motivaatio on korkealla ja en jättäis kertaakaan tulematta jos ei ois iha pakko. (poika 13)

Kaksi tutkittavaa poikaa kertoi liikuntamotivaationsa pysyneen samanlaisena kuin aiemmin eivätkä he kokeneet sen muuttuneen LiikuntaLaturin aloittamisen jälkeen. Molemmat kertoivat pitäneensä aina liikunnasta ja harrastaneensa liikuntaa pienestä pitäen. Tutkittavat nuoret mainitsivat vuodenajan, sitoutumisen ja tulosten vaikuttavan liikuntamotivaatioonsa.

Motivaatio liikuntaa kohtaan on pysynyt samana. Mulla on ollu aina halu liikkua päivittäin, sillä liikunnan jälkeen tulee hyvä olo, joka itessään jo palkitsee. (poika 18)

Motivaatio liikuntaa kohtaan ei ole muuttunut toiminnan myötä. Oon aina tykänny liikunnasta ja urheillu paljon. (poika 16)

Tutkimukseen osallistuvat nuoret raportoivat liikunnan harrastamisensa olevan monipuolisempaa kuin aiemmin. Aerobisen liikunnan harrastamisen määrä oli kasvanut kuudella tutkittavista ja seitsemän tutkittavaa oli löytänyt lihaskuntoharjoittelun aerobisen harjoittelun rinnalle. LiikuntaLaturin myötä jokainen haastateltu nuori (8) oli löytänyt itselleen mieluisat liikuntalajit, joiden lajitunneilla kävi säännöllisesti.

Liikunnan harrastaminen on monipuolistunut aika paljokin aiempaan verrattuna. (mies 18)

Harrastukseks laskettavien liikuntalajien määrä on kasvanu runsaasti. Nyt mä teen lihaskuntooki vaikken sitä aiemmin oo tehny ku pelannu vaa pallopelejä ja juossu.
(poika 13)

6.4 Ohjaajan vaikutus nuorten ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon

Vaikutus ilmapiiriin. Kuusi haastateltavaa piti tärkeänä ohjaajan roolia siinä, millaiseksi LiikuntaLaturin tuntien ilmapiiri muodostuu. Ohjaajan lisäksi ilmapiiriin vaikuttivat tutkittavien mielestä muut osallistujat ja heidän asenteensa. Myös ohjaajan asennetta ohjaamiseen pidettiin merkittävänä, sillä ohjaajan oma mieliala vaikuttaa tunnin ilmapiiriin ja osallistujiin.

Ilmapiiriin vaikuttaa hyvää ohjaaja, innostuneet ja kiinnostuneet osallistujat.
(tyttö 15)

Ohjaajasta tekee hyvään se, että se on hyvällä mielellä ja antaa itestään kaiken siihen tuntiin. (poika 16)

Yksi haastateltavista nosti esille myös sen, että ohjaajan tehtäviin kuuluu pitää huolta siitä, että jokainen keskittyy omaan tekemiseen tunnin aikana. Tällöin vältytään siltä, ettei jää aikaa toisten suoritusten arvostelemiselle ja ilmapiiri pysyy tehtäväsuuntautuneena.

Ohjatuilla tunneilla on tosi hyvää ilmapiiri, siellä kaikki ovat ystävällisiä ja kukaan ei mollaa jos tekee väärin. Ryhmissä on tekemisen meininkiä. Hyvään ilmapiiriin vaikuttaa se, ettei tunneilla arvostella toisia vaan ohjaaja pitää huolta, että keskitytään omaan tekemiseen. (tyttö 14)

Puolet tutkittavista mainitsi haastattelussaan ohjaajien kannustavuuden vaikuttavan ilmapiirin muodostumiseen, ja sekä oman että ryhmän suoritusten tehokkuuteen.

Kannustavat ohjaajat vaikuttavat hyvään ilmapiiriin muotoutumiseen. (tyttö 17)

Ohjaaja kannustaa muita jolloin jaksaa tehdä loppuun asti. Hyvä ohjaaja kannustaa ja on iloinen. (tyttö 16)

Asiantuntijuus. Viisi tutkittavaa kertoi ohjaajan asiantuntijuuden vaikuttavan laajalti siihen, pitävätkö he ohjaajaa hyvänä ja sopivana henkilönä ohjaamaan tunteja. Kolme nuorista painotti hyvän ohjaajan kriteereissään erityisesti asiantuntijuutta, mikä vaikuttaa nuorten saamaan neuvontaan ja ohjaukseen lajitunneilla.

Hyvä ohjaaja on asiantunteva omassa lajissaan. (poika 13)

Haastateltavien nuorten mielestä erityisesti LiikuntaLaturiin ensimmäistä kertaa osallistuville on tärkeää, että ohjaajalta saa neuvoja ja apua siihen, miten lajitunneilla kuten esimerkiksi kuntonyrkkeilyssä tai kuntosalilla harjoitellaan.

Ohjaaja auttaa alkuun uusia kävijöitä ja häneltä saa neuvontaa ja ohjausta. (poika 19)

Neuvontaa ja ohjausta pitivät tärkeänä puolet (4) haastateltavista. Näiden tutkittavien mielestä ohjaajan asiantuntijuuteen kuuluu tietää se, milloin menee tarjoamaan yksilöllistä ohjausta tai antamaan palautetta ja neuvoja. Hyvän ohjaajan kriteereihin kuuluu kyseessä olevien tutkittavien mielestä myös se, että ohjaaja huomioi sukupuolen ja ikätason ryhmää ohjatessaan.

Ohjaaja on hyvä kun se kertoo kaiken selkeästi ja moneen kertaan. Tietty se huomioi ensikertalaiset ryhmässä. Hyvä ohjaaja huomioi nuoret yksilöllisesti, on tilanteen tasalla ja keskittyy ohjaukseen kokonaisvaltaisesti. (poika 18)

Persoonallisuus. Viiden tutkittavan mukaan hyvä ohjaaja on muun muassa helposti lähestyttävä, iloinen ja omatoimisuuden salliva. Kolme haastateltavaa nuorta pitivät tärkeänä oman osallistumisensa kannalta sitä, että tietyillä LiikuntaLaturin tunneilla saa harjoitella itsenäisesti ja ohjaaja sallii omatoimisuuden.

Hyvää ohjaajaa on helppo lähestyä---. (poika 19)

Ohjaaja antaa vapautta itsenäiseen harjoitteluun---saa treenata itsenäisesti ja sallitaan omatoimisuus. (poika 13v)

Kolmen haastateltavan mukaan hyvä ohjaaja on sellainen, joka heittäytyy ohjaamiseen koko persoonallaan. Tällöin myös LiikuntaLaturin tunneille osallistuville nuorille tulee tunne, että ohjaaja tekee työtään hyvällä asenteella ja nauttii työstään. Ohjaajan iloinen asenne heijastuu tutkittavien mukaan koko ryhmään ja on yhtenä syynä motivoitua joka kerta tulemaan tunnille.

Hyvä ohjaaja on motivoitunut, avoin, ystävällinen ja heittäytyy työhönsä koko persoonallaan. Kyllä se ohjaaja vaikuttaa mun osallistumiseen aika paljo. (tyttö 17)

6.5 Liikunnan harrastamiseen vaikuttaminen

6.5.1 Toiminnan sisäiset muutokset

Sisältömuutokset. Tutkittavista nuorista puolet toivoi LiikuntaLaturin toimintaan lajisisältömuutoksia. Kehitysideana yleisin oli karsia sellaisia lajeja tarjonnasta pois, joissa käy vähän nuoria ja lisätä tilalle uusia, nuoria enemmän kiinnostavia lajeja, joiden valinta perustuisi kävijäenemmistön toiveisiin. Nuorten mainitsemia lajeja, joita voisi lajitarjontaan sisällyttää, olivat jalkapallo, jääkiekko, sähly, kahvakuula ja sulkapallo. Haastatelluista nuorista kolme toivoi enemmän ulkona tapahtuvaa toimintaa. Puolet nuorista oli tyytyväisiä tämän hetken lajitarjontaan eivätkä kokeneet lajisisältömuutosten olevan tarpeellisia.

LiikuntaLaturissa kehittämisen kohteina lajisisältömuutoksia, toivomuksena sählyvuoro. Muuten LiikuntaLaturi on toimiva systeemi. (mies 18)

Kehitysideana karsia lajeja, joissa käy vähän nuoria pois ja lisätä tilalle uusia lajeja. Uudet lajit valittaisiin nuorten toivomusten perusteella. (poika 13)

---toimintaa ulkona enemmän. Ulkona voisi harrastaa jalkapalloa höntsäpeliä pelaten. (poika 16)

Haastatelluista nuorista viisi toivoi toimintaan sisältömuutoksena liikuntatarjonnan viikkomäärän lisäämistä ja aikojen porrastusta. Erityisesti kuntosalikertojen määrää viikossa ja harjoitteluajan pidentämistä pidettiin kehittämiskohteena. Tuloaikojen porrastaminen koettiin myös kehittämiskohteena, sillä se vähentäisi kuntosalin ruuhkautumista vuorojen ollessa pidempiä.

LiikuntaLaturin toiminnassa on kehitettävää se, että saliaika saisi olla pitempi, että mahtuisi paremmin harjoittelemaan ja tulemista voisi porrastaa. (tyttö 17)

Kuntosalia voisi olla kolme kertaa viikossa, kun ei kaikki kävis siellä ihan kolme kertaa viikossa kuitenkaan. Siinä vois vähä enemmän valita ite millon menee. Kuntosalilla paljon kävijöitä ja mahtuu huonosti tekemään liikkeitä. Porrastusta treenaamiseen tarvitsisi. (poika 16)

Tiedottaminen. Aiempien lisäksi yhtenä usein mainituista kehittämiskohteista tutkittavien nuorten mukaan on LiikuntaLaturin toiminnasta tiedottaminen. Haastateltavat nuoret olivat itse kuulleet LiikuntaLaturin toiminnasta usealta eri taholta: viisi oli kuullut asiasta sosiaaliselta verkostoltaan, kaksi tutkittavaa oli lukenut LiikuntaLaturin toiminnasta ensimmäisen kerran mainoksesta ja yksi sosiaalisesta mediasta. Myöhemmin tietoa toiminnasta tutkittavat olivat saaneet kouluilla olevista mainoksista, Internetistä sekä LiikuntaLaturin facebook-ryhmästä.

Äiti mainitsi LiikuntaLaturista, kun oli lukenut siitä netistä. Sitten tutustuin nettisivun kautta siihen ja aloin käymään täällä säännöllisesti kavereiden kanssa. Myöhemmin luin siitä julisteista, joita oli ympäri koulua ja kaveritkin puhuivat siitä. (poika 13)

Mainoksista sain tietoa LiikuntaLaturista. (poika 18)

Tiedottamisen parantamiseksi tutkittavilla nuorilla oli useita ehdotuksia, joista suurinta kannatusta saivat sosiaalisen median käytön entistä suurempi hyödyntäminen sekä kouluissa tapahtuvan tiedottamisen järjestelmällinen organisointi. Haastateltavat nuoret toivoivat kouluilla tapahtuvaa tiedottamista toiminnasta esimerkiksi opettajien välityksellä tai LiikuntaLaturin ohjaajien vierailuilla ja lajiesittelyillä. Mainokset tutkittavat kokivat sekä hyväksi että huonoksi, sillä aina mainokset eivät satu näköpiiriin ellei niitä jaeta henkilökohtaisesti. Sosiaalisesta mediasta nousivat esille nuorten suosimien Facebookin, Twitterin ja Instagramin hyödyntäminen tiedotusväylänä.

LiikuntaLaturin tiedottamista voisi kehittää kertomalla niistä enemmän kouluissa. Ilmoituksista koulun seinillä sen joko huomaa tai ei. Olisi hyvä jos siitä käytäisiin kertomassa luokissa. Sosiaalisessa mediassa LiikuntaLaturia voisi markkinoida enemmän. Facebookin käyttö on vähentynyt, Instagrammia käytetään nuorten keskuudessa mutta sieltä se on ehkä vähän vaikee löytää. (tyttö 17)

LiikuntaLaturia voisi enemmän mainostaa kouluissa julisteilla, missä näkyis kaikki lajit, joita toiminta tarjoaa. Liikunnanopettajat voisi myös mainostaa LiikuntaLaturia koulussa ja kertoa että se on olemassa. (poika 16)

6.5.2 Toiminnan ulkoiset muutokset

Toiminta-alueen laajentaminen. LiikuntaLaturin toiminnan kehittäminen vaatii neljän tutkittavan mukaan myös toiminta-alueen laajentamista toiminnan kasvaessa. Eri paikkakunnille hajaantunut liikuntatoiminta edesauttaa nuorten osallistumista, sillä lyhyempi matka motivoi nuoria tulemaan mukaan toimintaan. Puolet haastatelluista nuorista piti nykyisiä toimintapaikkoja hyvänä eivätkä he kokeneet tarpeelliseksi liikuntapaikkojen lisäämistä toiminnan kehittämisen kannalta.

Paikkakuntia voisi laajentaa, joissa järjestetään toimintaa, koska lyhyempi matka auttaa nuoria lähtemään liikkumaan. (tyttö 16)

Osallistumiseen vaikuttaa se, missä toiminta järjestetään, sillä mitä lähempänä paikka on, sitä helpompi sinne on mennä. (poika 16)

Nykyisiin toimintapaikkoihin on haastateltavien nuorten mukaan hyvät kulkuyhteydet ja kävijämääriltään suosituimmat lajipaikat sijaitsevat keskustan lähietäisyydellä. Viiden tutkittavan toimintaan osallistumiseen vaikutti liikuntapaikan sijainti omasta kodista tai koulusta.

Mun mielestä se on ihan hyvä että ne on tällee aika niinku heti sen koulun jälkeen ku määh just asun vähä tuolla kauempana niin on vaikee sitte päästä myöhemmin tänne---. (tyttö 17)

---sitte nyt kun on sitä uintia siellä Wellamossa nii monet ei ehkä pääse aina Vaajakoskelle niin se ois helpompaa jos se ois täällä Jyväskylässä. Se uinti. (poika 13)

Tulosten yhteenvetona. LiikuntaLaturin hyviä puolia, jotka lisäsivät motivaatiota osallistua liikuntatoimintaan, olivat nuorten mukaan erityisesti toiminnan ilmaisuus, mikä nousi tuloksissa vahvasti esille sekä nuorten kokemuksista liikunnasta että liikkumaan motivoivia tekijöitä selvitettäessä. Näihin molempiin edellä mainittuihin kategorioihin sisältyivät myös samankaltaisuudet liikkumaan osallistumisesta yhdessä kavereiden kanssa, joka oli myös yksi suurimmista liikkumaan motivoivista tekijöistä. Nuoret kokivat myös omien tavoitteiden mukaisen liikkumisen ja oman kehityksen seuraamisen toiminnan hyviksi puoliksi ja motiiveiksi liikkua. Toiminnan myötä kehittyneitä yleistä hyvinvointia parantavia vaikutuksia ovat nuorten mukaan oman liikunnan määrän lisääminen, liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen ja liikkumisen myötä parantunut keskittymiskyky koulussa ja opiskelussa.

Tutkimukseen osallistuvien nuorten omien arviointien perusteella liikuntamotivaatio oli kasvanut erityisesti tytöillä. Tutkittavien poikien liikuntamotivaatio oli pysynyt heidän arvionsa mukaan samana tai hieman

kasvanut. Fyysisen aktiivisuuden määrä liikuntatoimintaan osallistumisen myötä oli noussut tutkimukseen osallistuvilla tytöillä hieman enemmän kuin tutkimukseen osallistuvilla pojilla. Pojilla fyysisen aktiivisuuden määrä oli jo korkea ennen LiikuntaLaturin toimintaan osallistumista, mutta pojat kokivat liikkumisen määrän vakiintuneen toiminnan myötä. Ohjaajan vaikutusta LiikuntaLaturin ohjattujen tuntien ilmapiiriin pidettiin merkittävänä tutkittavien nuorten keskuudessa. Ilmapiirin muodostumiseen vaikuttivat nuorten mukaan muun muassa ohjaajan asenne ja ohjattavien huomiointi ja kannustaminen. Tutkittavat nostivat myös ohjaajan asiantuntijuuden ja persoonallisuuden esille hyvää ohjaajaa määrittäessään. Haastateltujen nuorten mukaan asiantunteva ohjaus ja neuvonta vaikuttavat käsitykseen liikuntatoiminnan ohjauksen laadusta ja ohjaajan persoonallisuus taas heijastuu koko ryhmän toimintaan sekä osallistujien viihtyvyyteen ja halukkuuteen osallistua ohjatuille tunneille.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

7.1.1 Liikuntamotivaatio

Tutkittavia nuoria motivoi tutkimustulosten mukaan liikkumaan halu kehittää kuntoaan, toiminnan ilmaisuus, yhdessä liikkuminen ja osallistuminen liikuntaan, joka ei ole tavoitteellista. Pätevyyden tunne syntyy joko henkilökohtaisen suorituksen parantamisen tai tietyn tehtävän suorittamisen kautta. Tärkeää menestymisen tunteen kannalta on uusien taitojen hankkiminen ja oman suoritustason kohottaminen. (Liukkonen 1998, 3–38.) Puolet tutkittavista näki oman kuntonsa kohottamisen olevan syy osallistua toimintaan, tavoitteenaan lisätä vapaa-ajan liikunnan määrää ja samanaikaisesti kehittää lihaskuntoaan tai parantaa suorituskyykyään. Toisaalta osa motivoituneesta toiminnasta on kauaskantoista, esimerkiksi oman tulevaisuuden ajattelu ja ohjaaminen (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 105–106). On kuitenkin huomioitava, etteivät tulevaisuuteen suuntautuvat tavoitteet usein motivoi nuoria, vaan sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo muiden kanssa innostavat nuoria ja muodostavat kestävä pohjan elinikäiselle liikunnanharrastamiselle (Lintunen 2007, 29; Huotari 2012, 5–9). Tämä näkyi tuloksissa siten, että kaksi tutkittavaa nuorta osallistui toimintaan tavoitteenaan päästä armeijan erikoisjoukkoihin, joka kuului heidän lähitulevaisuuden suunnitelmiinsa. Osa puolestaan motivoitui käymään LiikuntaLaturissa tavoitteenaan lisätä liikuntaa arkipäiviinsä ja löytääkseen säännöllisen harrastuksen, mikä vaikutti sisäisesti motivoivan heitä pidemmällä aikavälillä.

Sosiaalisista verkostoista kavereilla on tutkimustulosten mukaan eniten vaikutusvaltaa lapsen ja nuoren liikuntakiinnostusta määrittelevänä tahona (Lehmuskallio 2011, 24–30). Tässä tutkimuksessa haastatellut osallistuivat toimintaan ensisijaisesti kaverinsa kanssa, mutta kaverin puuttuminen ei ollut este toimintaan osallistumiselle. Yhteistä liikkumista arvostettiin ja pidettiin

yhtenä mielekkäänä tapana viettää vapaa-aikaa. Aiemmat tutkimukset puoltavat myös kavereiden vaikutusta liikuntatoimintaan osallistumisessa (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56; Sallis, Prochaska & Taylor 2000, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan; Valtion liikuntaneuvosto 2015, 66–71) ja kaveripiirin kannustavan asenteen on todettu edistävän liikuntaharrastusta sekä osallistumista urheiluseuran harjoituksiin (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56). Tästä huolimatta lapsista ja nuorista suurin osa liikkuu omatoimisesti organisoidun liikunnan ulkopuolella kaveri- ja harrasteporukoissa (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 9). Aiemmin liikuntaa harrastaneet tutkittavat harrastivat liikuntaa lähinnä omaehtoisesti yksin tai kaveriporukassa, mutta osalla nuorista oli myös urheiluseuramenneisyys. Yläkouluikäisiin ja toisella asteella opiskeleviin nuoriin on vertaisryhmällä erityisen suuri vaikutus (Sallis, Prochaska & Taylor 2000, Lehmuskallio 2011, 24–30 mukaan; Currie ym. 2012, 33), joka näkyi myös tässä tutkimuksessa. Yksinäiselle nuorelle voi olla haastavaa lähteä mukaan liikuntaharrastukseen ilman sosiaalista taustatukea. LiikuntaLaturiin voisikin kehitellä ”liikuntakaveri-toimintaa”, jossa vapaaehtoiset nuoret menisivät yksin tulevien mukaan lajiohjaustunneille, jolloin kynnyks osallistua toimintaan vähentyisi. Yhtenä nuorten tärkeimmistä motiiveista osallistua LiikuntaLaturin toimintaan oli liikkumisen ilmaisuus ja harjoittelu, joka ei tähtää kilpaurheiluun. Organisoidulle liikunnalle, joka ei tähtää kilpailullisuuteen vaan liikunnan tuomaan mielihyvään, on siis kysyntää. Urheiluseurojen yhtenä kehittämiskohteena voidaan siis pitää organisoidun liikunnan järjestämistä ilman kilpailusuuntautunutta harjoitus- ja valmennustoimintaa.

Psykologiset muuttujat ovat yksilöllisistä tekijöistä voimakkaimmin yhteydessä nuorten liikuntamotivaatioon ja aktiivisuuteen. Useimmat liikuntaan yhteydessä olevat psyykkiset tekijät liittyvät minäkäsitykseen ja itsearvostukseen ja niiden on todettu olevan positiivisessa yhteydessä liikuntaharrastukseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60.) Tutkittavista puolet (4) raportoivat havainneensa muutosta liikuntamotivaatiossaan toimintaan osallistumisen myötä. Sukupuolieroja haastatelluista nuorista löytyi

selvästi aineistoa tarkasteltaessa, sillä kaikki haastatellut tytöt arvioivat nykyisen suhteensa liikuntaan olevan positiivisempi kuin ennen toimintaan osallistumista. Toisaalta liikuntasuhteen muuttuminen perustuu vain jokaisen sisäisiin kokemuksiin, joita on vaikea tutkia muuten, kuin arvioitujen kokemusten mukaan.

Kaksi tutkimukseen osallistunutta tyttöä mainitsi liikkumisensa olleen hyvin vähäistä vapaa-ajalla ennen LiikuntaLaturin toimintaan osallistumista. Vapaa-ajalla liikkuminen rajoittui ko. tytöillä usein koiran kanssa kävelyyn tai koulumatkojen kulkemiseen pyörällä. Tutkimukseen osallistuvilta tytöiltä näytti tutkimustulosten valossa puuttuvan ennen LiikuntaLaturin toimintaan osallistumista mielekkäät tavat liikkua, mikä heijastui heidän liikuntamotivaatioonsa ja tätä kautta liikunnan harrastamisen määrään. Tutkittavat pojat puolestaan arvioivat liikuntamotivaationsa pysyneen samana tai hieman kohonneen. Vaikuttaa siis siltä, että LiikuntaLaturi tavoittaa myös vähän liikkuvat nuoret, joille liikunnan määrän lisääminen on ensisijaisen tärkeää fyysisen toimintakyvyn kannalta. Tutkittavat pojat mainitsivat erityisesti pitävänsä hyvää kuntoa tärkeänä ja kuntosaliharjoittelun ja oman kehityksen seuraamisen lisäävän motivaatiota harrastaa liikuntaa. Koettu fyysinen pätevyys on merkittävä liikunta-aikomusten tai liikunta-aktiivisuuden ennustaja, mutta vielä voimakkaammin nuoruusiän liikuntaan vaikuttaa se, kuinka tärkeää nuorelle on olla liikunnallisesti taitava ja osaava (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60).

7.1.2 Fyysinen aktiivisuus

län ja sukupuolen on havaittu olevan yksilöllisistä tekijöistä selvästi yhteydessä liikuntaan lähes kaikissa niissä maissa, joissa sitä on tutkittu. Yleisesti on tehty havaintoja, joissa ilmenee poikien olevan liikunnallisesti aktiivisempia kuin tyttöjen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60.) Tämän lisäksi on havaittu poikien harrastavan intensiivisempää liikuntaa ja käyttävän liikuntaan enemmän aikaa, vaikka sukupuolierot ovat liikunnan harrastamisessa pienentyneet (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56–60; Palomäki &

Heikinaro–Johansson 2011, 26). Ennen toimintaan osallistumista kolme tutkittua poikaa kertoi harrastaneensa vapaa-ajallaan keskimäärin 3–4 kertaa viikossa kuntoa ylläpitävää liikuntaa. UKK-instituutin fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaille nuorille on liikkua 1,5 tuntia päivittäin, josta puolet ajasta reippaasti (UKK-instituutti 2009). Kahdeksasta haastateltavasta vain yksi täytti fyysisen aktiivisuuden suositusmäärän, sillä hän kertoi harrastaneensa omaehtoista ja monipuolista liikuntaa 1–2 tuntia päivässä. Loput tutkittavista kuuluivat erityiseen riskiryhmään (0–30 minuuttia päivässä) päivittäisen liikkumisen suhteen (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4–6). Tytöt puolestaan arvioivat liikkuneensa kuntoa ylläpitävästi vapaa-aikanaan keskimäärin kaksi kertaa viikossa ennen LiikuntaLaturin toimintaan osallistumista. Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrä tässä tutkimuksessa oli selkeästi vähäisempi kuin pojilla, mikä tukee aiempia tutkimustuloksia tyttöjen ja poikien liikunnallisen aktiivisuuden määrissä ja sukupuolen vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen (Currie ym. 2012, 139; Valtion liikuntaneuvosto 2013, 7; Special Eurobarometer 412 2014, 16; Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15–17).

Toimintaan osallistumisen myötä pojat arvioivat liikunnan määrän lisääntyneen keskimäärin yhdellä kerralla viikossa. Tytöt taas arvioivat liikunnan määrän lisääntyneen toimintaan osallistumisen myötä noin kahdella kerralla viikossa. Tutkimukseen valitut pojat liikkuvat ennestään jo kohtalaisen paljon vapaa-ajallaan tutkittuihin tyttöihin verrattuna, joten tyttöjen liikunnan määrän muutos oli positiivinen löytö. Yksi tutkittavista tytöistä ei harrastanut liikuntaa lainkaan vapaa-ajallaan ennen LiikuntaLaturiin osallistumista, mutta oli löytänyt osallistumisen myötä itselleen sopivan muodon liikkua säännöllisesti useampana kertana viikossa. Liikkuvan koulun toimintamalli koostuu fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinoista koulupäivän aikana ja erityisenä kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat lapset (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 15). LiikuntaLaturilla on Liikkuvan koulun kanssa sama tavoite tukea terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia – eronaan vain se, että LiikuntaLaturin kohderyhmä muodostuu yläkoulu- ja toisen asteen opiskelijoista. LiikuntaLaturi tuo myös organisoitua

liikuntaa muualle kuin kouluympäristöön hyödyntäen taitavia ja innostavia lajiohjaajia sekä erilaisia motivoivia liikuntaympäristöjä.

7.1.3 Ohjaajan merkitys

Tutkittavat nuoret nostivat esille ohjaajan merkityksiä pohtiessaan erityisesti ohjaajan asiantuntijuuden, persoonallisuuden sekä kokonaisvaltaisen tavan vaikuttaa ohjattujen tuntien ilmapiirin muodostumiseen. Haastatellut nuoret arvostivat ohjaajan toimintaa ja tavoitetta luoda ilmapiiristä avoin ja tehtäväsuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kannustaa nuoria yrittämään parhaansa ja keskittymään omaan suoritukseensa toisiin vertailemisen sijasta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu oma kehittyminen, yrittäminen ja yhteistyö. Useat tutkimukset osoittavat, että opettajan, ohjaajan tai valmentajan luoma tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on ollut merkittävä tekijä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, koska sillä on todettu positiivinen vaikutus kognitiivisiin, affektiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. (Jaakkola 2002, 13–15; Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80.) Ohjaajan lisäksi tutkitut nuoret mainitsivat tunnille muodostuvaan ilmapiiriin vaikuttavan muut osallistujat ja heidän asenteensa. LiikuntaLaturin toimintaan ei tarvitse sitoutua, joten kävijät ovat omasta tahdostaan ohjatuilla tunneilla läsnä. Tästä voisi päätellä, että jokainen kävijä on liikkumassa omien tavoitteidensa mukaisesti ja sisältä kumpuavan motivaationsa innoittamana.

Tutkittavat pitivät myös ohjaajan persoonallisuutta merkityksellisenä, sillä paljon yksilöllistä palautetta antava, omatoimisuuden salliva ja kannustava ohjaaja koettiin vaikuttavan positiivisesti ryhmään ja sen ilmapiiriin. Ohjaajien keskeinen rooli oppimisprosessissa vaikuttaa liikuntasuhteen kehittymiseen ja siihen kuinka yksilöt kokevat ohjaajien toiminnan (Strean 2009, 211). Streanin (2009) tutkimuksessa tutkittavat nostivat esille myös ohjaajan persoonalliset luonteenpiirteet, muistellessaan omia ohjaajiaan ja heidän vaikutuksiaan omaan liikunnallisuuteensa (Strean 2009, 213–217). On tärkeää, että ohjaaja kannustaa nuorta yrittämään ja harjoittelemaan. Ohjatussa liikunnassa nuoria motivoi

liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden ja turvallisuuden kokeminen, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa sekä mahdollisuudet vaikuttaa omaan toimintaan (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80). Toisaalta tässä tutkimuksessa nuoret nostivat esille myös ohjaajan omatoimisuuden sallivuuden, jolloin nuoret saivat harjoitella tunneilla itsenäisesti, omaan tahtiinsa. Autonomian kokemukset lisäävät osallisuutta ja motivaatiota (Soini 2006, 24; Liukkonen & Jaakkola 2013, 148–149).

On tärkeää, että ohjaaja tiedostaa, milloin menee tarjoamaan ohjausta ja milloin antaa nuorelle tilaa harjoitella omatoimisesti, jotta nuorelle tulisi kokemuksia autonomiasta ja oman toiminnan ohjauksesta. Usein ohjaajan kyky erottaa ohjauksen tarpeet liitettiin haastatteluissa osaksi ohjaajan asiantuntijuutta. Asiantuntijuuden arvostus näkyy myös aiemmissä tutkimuksissa, sillä LiikuntaLaturin ohjaajien osaamista pitivät vuoden 2014 kyselytutkimuksen mukaan erittäin hyvänä tai hyvänä yli 90 prosenttia kävijöistä (Siekinen & Inkinen 2014, 7). Yksilöllistä ohjausta ja palautteenantoa pidettiin myös hyvänä, mutta osa tutkittavista ilmaisi, ettei yksilöllistä huomiointia voi olla liikaa, ja muun muassa kuntosalivuoroihin toivottiin toista ohjaajaa runsaan kävijämäärän vuoksi. Toisen ohjaajan hyödyntäminen olisikin aiheellista, sillä ohjausta ja neuvoja tarvitsevat eivät joutuisi odottamaan liian kauan omaa vuoroaan.

7.2 Nuorten liikuntakokemuksiin ja liikuntamotivaatioon vaikuttaminen

Tutkimusten mukaan liikunnallinen aktiivisuus ja sen intensiivisyys ovat yhteydessä siihen, kuinka monta itselleen tärkeänä pitämää merkitystä liikunnasta löytää. Ongelmallista merkitysten analysoimisessa on se, että erityisesti lapset ja nuoret eivät välttämättä osaa kertoa, millaiset piirteet heitä liikunnassa kiehtovat. Hyvän olon saaminen ja liikunnan vaikutukset terveyteen nousivat lasten ja nuorten keskuudesta merkittävimiksi tekijöiksi liikunnalle annettuja merkityksiä tarkasteltaessa. Samoihin osuuksiin ylsivät myös ilo ja parhaansa yrittäminen. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 28–32.)

Liikunnasta nauttiminen, hyvän olon saaminen ja sen terveydelliset vaikutukset nousivat esille myös tässä tutkimuksessa, kun kysyttiin nuorten motiiveja liikkua. Foxin liikuntakokemusmallin mukaisesti kokemus liikunnasta on olennaisin tekijä, joka määrittelee liikunnan harrastamista ja fyysisen aktiivisuuden määrää (Fox 1998, 1-2).

Muokkasin Foxin liikuntakokemusmallia (kuvio 1) tähän tutkimukseen rakenteeltaan selkeämmäksi ja täydensin sitä joiltain osin, sillä koin siinä termistöpuutteita. Muokkasin alkuperäisestä mallinnuksesta poiketen, oman kuvion alkamaan kohdasta "käsitykset itsestä", sillä alkuperäisessä kuviossa oli sekavasti esitetty liikuntakokemuksen alkavan kohdista "kuka minä olen?" ja "mitä liikunnassa tapahtuu?" - sarakkeista. Pidin tärkeänä nostaa henkilön omat käsitykset itsestään kuvion ylimmäksi sarakkeeksi, sillä liikuntakokemus pohjaa aina yksilön omiin lähtökohtiin. Alkuperäisestä kuviosta puuttuivat kohta "fyysinen ympäristö ja sosiaaliset suhteet", jotka oli esitetty alkuperäisessä mallissa "mitä liikunnassa tapahtuu?" -otsakkeella, ja jonka koin tarvitsevan tarkempaa avaamista. Lisäksi lisäsin mallin pohjalle liikuntakokemus-osion, sillä liikuntakokemus on monen tekijän summa, jota mallilla pyritään kuvaamaan.

Mallin mukaisesti (kuvio 1) liikuntakokemukset koostuvat nautinnon tunteesta, palkkiojärjestelmistä, luottamuksesta ja useasta muusta tunnetilasta, joita yksilö liittyy liikuntaan ja tilanteeseen (Fox 1998, 1-2). Siitä, millaisena liikunta koetaan, vaikuttaa fyysinen ja psykologinen minä. Yksilön kokemus omasta itsestään saattaa olla liikuntaharrastukseen johtava tai rajoittava tekijä. Psykologisessa puolessa saattaa puolestaan heijastua yksilön minäkuva, käsitys omista taidoistaan ja pystyvyydestään sekä kehonkuvastaan liikuntaharrastuksen aloittamiseen tai jatkamiseen vaikuttaviksi tekijöiksi. Yhteinen tekijä harrastuksen syntymiselle ja jatkumiselle on liikunnan harrastuksen merkityksen ja hyödyn tiedostaminen ja sisäistäminen. (Vuolle 2000, 38.) Osa nuorista voi ajatella fyysisen kuntosaa vaativan kehitystä ja päätyy liikunnan pariin yhtenä motiivinaan kehittää kuntoaan. Toisaalta taas nuoret, jotka kokevat kuntosaa huonoksi voivat ajatella, ettei tilanteelle ole

mitään tehtävissä, jos luottamusta omiin kykyihin ja uskoa muutoksen mahdollisuuteen ei ole. Yksilön käyttäytymistä määrittävät liikuntaan omistautuminen (kuvio 2) ja motiivit liikkua. Kuinka nuoria voitaisiin ohjata liikkumaan ja löytämään merkityksiä liikunnasta? Osa nuorista hakeutuu kilpaurheilun pariin ja osa liikkuu omaksi ilokseen omien tavoitteidensa ja mielenkiintojensa mukaisesti kuten tässä tutkimuksessa myös tuli ilmi. Yksipuoliset vaikkakin positiiviset liikuntakokemukset, kuten varhainen keskittyminen tietyn liikuntalajin harrastajaksi, saa aikaan selvästi rajoitetummat lähtökohdat liikuntaharrastuksen jatkumiselle eri elämänvaiheissa (Vuolle 2000, 38).

Murrosiässä nuorten arvomaailma muovautuu ja koettu liikuntasuhde voi muuttua radikaalistikin. Nuoren intressit vaihtuvat yleensä murrosiän, opiskelujen tiivistymisen ja itsenäistymisen myötä. Drop out- termi siirtää vastuuta nuoren lopettamisesta myös urheilujärjestelmälle, sillä perinteisiin kangistunut järjestelmä ei kykene ottamaan yksilön motiiveja tai elämäntilannetta ja sen muutoksia riittävän hyvin vastaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 12–14.) Liikuntaan ulkoisesti vaikuttavien tekijöiden, kuten valmentajien ja vanhempien tulisi olla herkkiä huomaamaan nuoren käytöksen ja mielialan muutokset ja keskustella nuoren kanssa hänen sen hetkisistä liikuntamotiiveistaan, tavoitteistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Liikuntakasvattajan tehtävänä on tukea eläytymisen kautta yksilön identiteetin muodostumista ja vahvistaa kykyjensä mukaan aktiivisen elämäntavan valintaa (Fox 1998, 1–2). On mahdollista, että ulkoapäin ohjattu toiminta ja sisäisen motivaation puuttuminen vie nuorelta liikunnan ilon ja liikkumisesta tulee suorittamista.

Tutkimukset osoittavat, että liikunnan harrastamista edesauttavat myönteiset ja monipuoliset kokemukset liikunnasta lapsuudessa (Rintala, Palomäki, Heikinaro-Johansson, 2013, 39). Lapset ja nuoret päätyvät todennäköisemmin sellaisen liikuntaharrastuksen pariin, jossa he saavat pätevyiden kokemuksia ja kehittyvät taidoissaan. Koululiikuntakokemukset vaikuttavat lähes jokaisen ihmisen muodostamaan liikuntasuhteeseen jollain

tavalla. Tutkimusten mukaan koululiikunnassa opetettavat liikuntamuodot ovat tärkeä kiinnostusta määrittelevä tekijä nuorille ja koululiikuntakokemusten on todettu olevan yhteydessä nuoren vapaa-ajan liikkumiseen. Positiivisen liikuntasuhteen muodostamiseksi olisi tärkeää selvittää, mistä liikuntalajeista oppilaat pitävät ja mitä koululiikunnassa opetetaan. Nuorena liikunnasta nauttiminen nostaa sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan, mikä on vahvasti yhteydessä liikkumiseen vanhemmalla iällä. (Rintala, Palomäki, Heikinaro-Johansson, 2013, 39; Hayes ym. 2015, 1150.) Olisi tärkeää, että nuoret saisivat kokemuksia liikunnasta muualtakin kuin koululiikunnasta, jotta heille muodostuisi käsitys siitä, millaisesta liikkumisesta he nauttivat ja millaisia merkityksiä he liikuntaan liittävät. Monipuoliset liikuntakokemukset vaikuttavat yksilön liikuntasuhteen muodostumiseen, joka omalta osaltaan määrittää aikuisiän liikkumista ja liikunnan harrastamista.

7.3 Tutkimuksen merkitys

Useimmiten nuorten fyysisen aktiivisuuden taso laskee iän myötä, kun useat muut asiat alkavat viedä enemmän aikaa vapaa-ajalla. Nuorten liikkumattomuuden lisääntyminen ja istuva elämäntyyli ovat olleet pitkään huolenaiheina maassamme, ja niiden vähentämiseen etsitään yhä parannuskeinoja. (Hirvensalo & Marttila 2014, 80–81.) Siirryttäessä opiskelemaan toiselle asteelle yhteistä liikunnanopetusta on tarjolla varsin vähän ja maassamme liikunnan määrä nuorten oppilaitoksissa on erittäin vähäinen muihin Euroopan maihin verrattuna. Hirvensalo ja Marttila (2014, 80–81) painottavat sitä, että oppilaitoksissa tapahtuva liikunta on kaikkien saavutettavissa ja tavoitettavissa taloudellisesta tilanteesta tai vapaa-ajan liikuntaan sitoutumattomuudesta huolimatta. Missä koulun ulkopuolisissa ympäristöissä lapset ja nuoret voivat harrastaa organisoitua ja edullista liikuntaa, mikäli kilpaurheilu ja seuratoiminta eivät innosta? Mitä tapahtuu nuorelle, joka ei pysty sitoutumaan intensiivisiin ja vaativiin harjoitusohjelmiin tai jonka yrittäminen ja lahjakkuus eivät riitä? (Karvinen, Rätty & Rautio 2010,

22; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010- Lapset ja nuoret, SLU:n julkaisusarja 7/2010, 13.) Suurinta osaa lapsista ja nuorista kiehtoo harrasteliikkuminen ilman kilpailullisuuden elementtiä. Tästä syystä kaupunkien ja kuntien liikuntapalveluihin olisi aihetta sisällyttää toimintaa, joka tarjoaa lapsille ja nuorille laadukasta ja monipuolista ohjattua liikuntaa matalalla osallistumiskynnyksellä ja harrastepohjalta.

Tutkimukseni oli ajankohtainen ja tärkeä, sillä erityisesti murrosikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja liikunnan harrastamattomuus aiheuttavat tulevaisuudessa yhä enemmän kustannuksia yhteiskunnalle, joka ilmenee muun muassa työkyvyttömyytenä. Liikuntapalvelujen tarjontaa erityisesti toisella asteella opiskeleville nuorille tulisi lisätä, jotta heidän työ- ja toimintakykyisyytensä pysyisi hyvänä tulevaisuudessa. Paikallisen tason kehityshankkeisiin tulisi myös kiinnittää huomiota, sillä ne vaikuttavat yksittäisten seurojen toimintakulttuuriin ja sen eri alueisiin. Lisäämällä valmentajien määrää, koulutustasoa, välineitä ja tiloja voidaan parantaa toiminnan laatua, joka saattaa osaltaan motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän (Lehtonen 2012, 19–21). Urheiluseurojen toimintaa tulisi kehittää siihen suuntaan, että myös harrasteliikuntaa olisi mahdollista harrastaa edullisesti pätevien ohjaajien johdolla. Organisoituun liikuntaan osallistuminen tarjoaa usein lisäetuja kuten tasokasta harjoittelemista ja asiaankuuluvien välineiden ja tilojen käyttöä. Tämän lisäksi organisoituun liikuntaan osallistuminen kannustaa läpi elämän jatkuvaan liikunnan harrastamiseen. (Vandermeerschena, Vosa & Scheerder 2015, 942.)

Tässä tutkimuksessa tuli ilmi edullisen ja organisoidun liikunnan positiiviset vaikutukset tutkittavien fyysisen aktiivisuuden määrässä, liikuntamotivaation muutoksissa ja liikuntaan liitettyjä merkityksiä tutkittaessa. Kuinka nuorten fyysisen aktivoitumiseen voidaan vaikuttaa? Kuten taulukosta 1 käy ilmi, nuoret harrastavat liikuntaa tavallisemmin kavereiden kanssa omatoimisesti tai urheiluseurassa. Liikunnan määrään vaikuttaessa tulee huomioida myös ympäristöt ja kontekstit, joissa nuoret liikkuvat. LiikuntaLaturi toimii hyvänä esimerkkinä paikasta, jonne nuoret tulevat

liikkumaan yhdessä kavereiden kanssa. Kavereiden kanssa liikkuminen nimettiin myös yhdeksi tärkeimmistä motiiveista osallistua toimintaan. Nuorille suunnattuja liikuntapalveluita kehitettäessä tulee ottaa huomioon nuorten motiivit liikkua ja liikuntaan liitetyt merkitykset, jotta toiminnan pariin saataisiin lisää nuoria.

Esimerkkinä nuorten omatoimisesta liikuntaan aktivoitumisesta on Let's Move It-interventio, joka kehiteltiin tavoitteenaan vaikuttaa ammattiin opiskelevien nuorten kuntoliikuntaan, passiivisen ajan kokonaismäärään ja istumisen tauotukseen. Interventiossa valittiin erityistä kohennusta vaativiksi osioiksi muun muassa myönteiset tulosodotukset, omaehtoinen liikuntamotivaatio, itsesäätelytaidot ja mahdollisuudet liikkua. Let's Move It-hankkeen yhtenä osana järjestettiin kirjoituskilpailu, jossa kerättiin analysoitavaksi yhteensä 115 16–18-vuotiaan toisen asteen opiskelijan kirjoitusta, joissa kuvattiin heidän liikkumisensa muutoksiin johtaneita syitä ja tapahtumia. Nuorten fyysisen aktivoitumisen kuvauksissa nousi esiin ihmissuhteet, olosuhteet, harrastaminen, kehonkuva sekä terveys ja hyvinvointi. Nuorten omatoimista aktivoitumista kuvaavissa tarinoissa keskeisiksi nousivat oivallukset liikunnan tärkeydestä omalle hyvinvoinnille ja tämän lisäksi fyysisen aktiivisuuden muutos esitettiin seurauksena terveyden, ihmissuhteiden tai olosuhteiden muutoksesta. (Hirvensalo ym. 2015, 57–58.)

Tulevana kasvatusalan ammattilaisena on mielestäni tärkeää tiedostaa lasten ja nuorten erilaiset motiivit liikkua. On kuitenkin huomioitava, ettei nuoren liikuntamotivaatioon voi vaikuttaa ulkoa käsin, mutta nuorta voi auttaa tiedostamaan liikunnan vaikutus oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikunnan yhteydessä sosialisatio voi tarkoittaa myös sosiaalistumista liikuntaan eli omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumista ja sisäisen liikuntamotivaation syntymistä (Telama 2000, 61). Toisin sanoen ensimmäinen askel on siis löytää liikunnan merkitys oman terveyden kannalta. Omien arvojen tiedostaminen vaikuttaa myös liikkumiseen ja sen määrään henkilökohtaisten arvovalintojen myötä. Fyysisen aktiivisuuden määrä voi vaikuttaa puolestaan useaan muuhun asiaan kuten koettuun hyvinvointiin,

tyytyväisyyteen itseensä, omaan liikuntasuhteen muodostumiseen ja ihmissuhteiden laatuun.

7.4 Jatkotutkimushaasteet

Tämän tutkimuksen otanta on pieni, joten tutkimuksen tuloksia ei voi eikä ole tarkoituskaan yleistää koskemaan kaikkia LiikuntaLaturiin osallistuvia nuoria. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia tähän tutkimukseen osallistuneita pidemmällä aikavälillä, jolloin tutkimuksen kohteena voisivat olla muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä ja liikuntamotivaatiossa, nuorten varttuessa ja harrastusten- ja paikkojen vaihtuessa. Lisäksi tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa suuremmalla otannalla vertailuryhmän kanssa, jolloin LiikuntaLaturiin osallistuvien ja toimintaan osallistumattomien nuorten keskuudessa tutkittaisiin viikoittaista fyysisen aktiivisuuden määrää, liikunnan intensiivisyyttä ja motiiveja liikkua. Vertailuryhmän käyttö saisi näkemään LiikuntaLaturin positiiviset vaikutukset helpommin. Toisaalta olisi mielenkiintoista tutkia myös niitä nuoria, jotka ovat aiemmin osallistuneet LiikuntaLaturin toimintaan, mutta ovat nyt siihen ”yli-ikäisiä”. Tässä tapauksessa voisi selvittää esimerkiksi määrällisen kyselytutkimuksen avulla millaista liikuntaa LiikuntaLaturiin ennen osallistuneet, yli 19-vuotiaat nuoret nykyään harrastavat ja millainen liikuntasuhde heillä nykyään on. Tämä voi kuitenkin olla lähes mahdotonta, sillä entisiä LiikuntaLaturin kävijöitä voi olla vaikea tavoittaa opiskelu- ja asuinpaikkojen muuttuessa. Myös tässä tutkimuksessa käytetyn aineiston hyödyntäminen muihin tutkimuksiin ei ole mahdollista, sillä tutkijoille luvattiin aineiston käyttäminen vain tähän tutkimukseen.

Edellä mainittujen lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia drop- outin kokeneita nuoria, jotka ovat kilpailu-uransa jälkeen löytäneet uudelleen liikunnan ilon. Tässä tapauksessa tutkimuksessa voisi tarkastella miten nuoren liikuntasuhde on muuttunut ja millaisia merkityksiä liikuntaan liitetään kilpailu-uran jälkeen. Tarkastelu voisi tapahtua esimerkiksi Scanlannin (1986)

liikunnalle omistautuneisuuden tekijät- mallin mukaisesti (ks. tarkemmin kappale 3, kuvio 2), jonka avulla omistautuneisuuden eri osa-alueissa tapahtuneita muutoksia nuoren kilpa-uralla ja nykyisen liikkumisen suhteen voisi vertailla. Tulosten perusteella voisi rakentaa uuden, päivitetyn mallin tekijöistä, jotka vaikuttavat liikuntasitoutuneisuuteen. Mielestäni on tärkeää, että nuorten ääni saadaan kuuluville suunnitellessa toimintaa ja tehdessä päätöksiä, jotka kohdistuvat nuoriin. Nuorten liikunnan harrastaminen, harrastusympäristöt ja motiivit liikkua voidaan valjastaa hyötykäyttöön hankerahoitusta, liikuntapalveluja ja opetussuunnitelmia kehitettäessä. Edellä mainittujen seikkojen tiedostaminen auttaa myös refleктоimaan omaa toimintaa kentälle siirtyessä ja auttaa niiden huomioimista omassa opetustoiminnassa.

LÄHTEET

- Alderson, P. & Morrow, V. 2004. Ethics, social research and consulting with children and young people. Essex; Barnardo's.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Ames, C. 1992. Achievement Goal, Motivational Climate, and Motivational Processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-176.
- Bell, N. 2008. Ethics in child research: rights, reason and responsibilities, Children's Geographies 6 (1), 7-20.
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014) Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa - tutkimuskatsaus 2000-2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/ltslasten_ja_nuorten_liikuntatutkimus_suomessa_www.pdf. Luettu 13.8.2015.
- Biddle, S. 1995. Exercise Motivation Across the Life Span. Teoksessa S. Biddle (toim.) European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-25.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen, & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita: Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-41.
- Currie C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V (toim.) 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- Dorsch, T. E., Smith, A. L. & McDonough, M. H. 2009. Parents' perceptions of child-to parent socialization in organized youth sport. Journal of Sport & Exercise Psychology 31 (4), 444-468.
- Duda, J.L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. Liikunta & Tiede 4, 4-7.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fox, K. 1998. Lapsen näkökulma liikunnassa-liikuntakasvatuksen psykologinen ulottuvuus. Teoksessa Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa.

- Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10/1998. Oulun yliopistopaino, 1-3.
- Fox, K. 1998. Itsetunto urheilussa ja liikunnassa. Teoksessa Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10/1998, 4-7.
- Fox, K. 1998. Palkkiojärjestelmät. Teoksessa Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10/1998, 16-20.
- France, A. 2004. Young people. Teoksessa Fraser, S., Lewis, V., Ding, S., Kellett, M. & Robinson, C (toim.) Doing research with children and young people. Throwbridge, Wiltshire: SAGE Publications, 175-190.
- Frederick-Recascino, C. 2004. Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Domain. Teoksessa E. Deci & R. Ryan. Handbook of Self-Determination Research. Rochester, NY: The University of Rochester Press, 277-293.
- Goncalves, C. & Municipality, O. 1998. Values in youth sport: coaches' views. Teoksessa Naul, R., Hardman, K., Pieron, M. & Skirstad, B. Sport science studies. Physical activity and active lifestyle of children and youth. Germany: Verlag Karl Hofmann Schorndorf, 181-189.
- Hayes, R. M., Thompson, L.M., Gress, T., Cottrell L., Pino, I., Gilkerson, C. L. & Flesher, S.L. 2015. Effects of a Brief Physical Activity Program on Young Students' Physical Fitness. *Clinical Pediatrics* 54(12), 1145-1152.
- Heinilä, K. 1986. Koripallo penkkiurheiluna. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia no: 35.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, 16-31.
- Helsingin kaupunki, kulttuuri ja vapaa-aika. 2015-2016.
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/lapset-ja-nuoret/funaction/>.
<http://funactionnuorille.fi>. Luettu 17.8.2015.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

- Hirvensalo, M. & Marttila, M. 2014. Häviääkö liikunta ja terveystieto ammattiaineiden sisään? Liikunnan ja terveystiedon asema itsenäisenä oppiaineena on turvattava. *Liikunta & Tiede* 51 (2-3), 80-81.
- Hirvensalo, M., Hankonen, N., Autio, K., Jussila, A-M., Kostamo, K., Kaaja, E. & Malvela, M. 2015. Liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta & Tiede* 52 (2-3), 56-58.
- Hopkins, P.E. & Bell, N. 2008. Interdisciplinary perspectives: ethical issues and child research. *Children's Geographies* 6 (1), 1-6.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta & Tiede* 49 (2-3), 4-9.
- Jaakkola, T. 2002. Osaava ohjaus antaa onnistumisen kokemuksia. *Liikunta & Tiede* 3, 13-15.
- Jääskeläinen, R. 2014. LiikuntaLaturi-lasten ja nuorten liikunnan kehittämishanke-16.5.2011-31.7.2014. Jyväskylän kaupunki: Liikuntapalvelut.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2012. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi. Helsinki: Nykypaino Oy.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 79-80.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.painos. Jyväskylä; Vastapaino.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J, & Valli, R (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS-kustannus, 28-45.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42-61.
- Lee, M. 1993. Why are you coaching children? Teoksessa Lee, M (toim.) *Coaching children in sport: Principles and practice*. London: Spon Press, 27- 38
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat-lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24-31.

- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Lehtonen, K. 2012. Haasteena harrastamisen vaikeus. *Liikunta & Tiede* 49 (4), 19–21.
- Lehtonen, K. & Hakonen, H. 2012. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja-liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö LIKES, Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. http://www.likes.fi/filebank/735-Kansalaistoiminnan_tietopohja_netti.pdf. Luettu 18.8.2015.
- Lepola, J. & Vauras, M. 2002. Oppiminen ja motivaation kehittyminen. Teoksessa Lehtinen, E. & Hiltunen, T (toim.) *Oppiminen ja opettajuus*. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos, 127–144.
- Lintunen, T. 1997. Liikkeelle, mutta miten? *Liikunta, minäkäsitys ja tavoitesuuntautuneisuus*. *Liikunta & Tiede* 6, 15.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10/1998, 35–47.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 145–157.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Drop out, burn out... Mistä jatkoaikaa harrastukselle? *Liikunta & Tiede* 4, 12–14.
- Miles, M. & Huberman, A. M. 1994. *Qualitative data analysis* (2. painos) California: Sage.
- Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. . Teoksessa J, Aaltola & R, Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS-kustannus, 46–69.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013) *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoesianneuvottelukunnan julkaisuja nro 49*. https://tietoanuorista.fi/wpcontent/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf. Luettu 20.8.2015.

TNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlwMDlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010. Luettu 11.8.2015.

- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Special Eurobarometer 412, 2014. Sport and physical activity report. Conducted by TNS Opinion & Social at the request of the Directorate-General for Education and Culture. European commission. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf. Luettu 16.9.2015.
- Strean, B. W. 2009. Remembering instructors: play, pain and pedagogy. *Qualitative research in sport and exercise* 1 (3), 210–220.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. *Opetushallituksen muistio* 2012: 5.
- Tammelin, T. & Karvinen, J (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 47–50.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L. & Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J (toim.) *Liikkuvat lapset*. Valtion painatuskeskus, Liikuntatieteellinen seura, 33–40.
- Telama, R. 1989. Lapsiliikuntatutkimuksen kehittyminen. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J (toim.) *Liikkuvat lapset*. Valtion painatuskeskus, Liikuntatieteellinen seura, 117–118.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä? Teoksessa Miettinen, M (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy, 55–79.
- Thill, E. & Brunel, P. 1995. Cognitive Theories of Motivation in Sport. Teoksessa S. Biddle (toim.) *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 195–217.
- THL 2013. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset. Luettu 20.9.2015.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.
- Oulun kaupungin liikuntatoimi. 2015-2016.
<http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret>. Luettu 17.8.2015
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa–suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48 (2-3), 25-29.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative Evaluation and Research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Pelletier, L. 2004. A Motivational Analysis of Self-Determination for Pro-Environmental Behaviors. Teoksessa E. Deci & R. Ryan. *Handbook of Self-Determination Research*. NY: The University of Rochester Press, 214-275
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38-44.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the Dynamics of Motivation in physical activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. Teoksessa *Advances of Sport and Exercise Motivation*. Champaign IL: Human Kinetics, 1-51.
- Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J (toim.) *Liikkuvat lapset*. Valtion painatuskeskus, Liikuntatieteellinen seura, 45-53.
- UKK-instituutti, 2009. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. Luettu 25.9.2015.
- Vallerand, R. & Ratelle, C. 2002. Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. Teoksessa Deci, E. & Ryan, R (toim.) *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press, 37-63.
- Vallerand, R. 2007. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. Teoksessa Hagger, M. & Chatzisarantis, N (toim.) *Intrinsic Motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 255-279.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3:2013. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu 18.8.2015.

- Valtion liikuntaneuvosto. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäjyksen trendiseuranta (LIITU) – alkumittaus. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.
Luettu 18.8.2015.
- Vandermeerschena, H., Vosa, S. & Scheerder, J. 2015. Who's joining the club? Participation of socially vulnerable children and adolescents in club-organised sports. *Sport, Education and Society* 20 (8) 941–958.
- Vehkalahti, K., Rutanen, N., Lagström, H. & Pösö, T. 2010. Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 10–23.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi– Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy, 23–47.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Välimäki, I., Kvist, M. & Viikari, J. 1989. Liikunta ja lapsen terveys. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J (toim.) Liikkuvat lapset. Valtion painatuskeskus, Liikuntatieteellinen seura 55–61.
- Woolfolk, A. 2010. *Educational Psychology*. New Jersey: Pearson Education.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*.

LIITTEET

Liite 1: Jatkotutkimussuostumus

SUOSTUMUS KANDIDAATINTUTKIELMAN HYÖDYNTÄMISEEN JATKOTUTKIMUKSISSA

Olemme tehneet yhdessä kasvatustieteen kandidaatintutkielman:

“Mites mä motivoin näitä oppilaita?” Opettajien kokemuksia motivointikeinojen käytöstä alakoulun liikuntatunneilla

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2014


Ohjaaja: Kaili Kepler-Uotinen

Annamme toisillemme molemmin puolisen suostumuksen hyödyntää tätä yhteistä tutkielmaamme jatkotutkimuksissamme, kuten esimerkiksi Pro Gradu-tutkielmissamme.

Jyväskylässä 1.9.2014



Saara Eloranta



Reetta Kaleva

Liite 2. Teemahaastattelukysymykset

Haastateltavan taustatiedot: Ikä, sukupuoli, missä liikuntalaturin lajiryhmissä käy

1.LiikuntaLaturi

Mistä kuulit LiikuntaLaturista?

Mikä liikuntalaturin toiminnassa on hyvää? Entä missä on kehitettävää?

Oletko tai oletko ollut kilpaurheilussa mukana? Jos olet, niin missä ja kuinka kauan? Tarjoaako LiikuntaLaturin lajitunnit sinulle jotain, mitä kilpaurheilu ei? Jos tarjoaa, niin mitä?

2.Motivaatio ja motivaatioilmasto

Mikä saa sinut osallistumaan LiikuntaLaturin järjestämille tunneille?

Mikä on Liikuntalaturin mieluisin laji? Miksi juuri se?

Millainen ilmapiiri ohjatuilla tunneilla on? Mitkä asiat vaikuttavat ilmapiiriin?

3.Fyysinen aktiivisuus

Harrastatko muuta liikuntaa LiikuntaLaturin tarjoaminen tuntien lisäksi? Jos, niin mitä ja kuinka usein?

Onko liikkumisesi lisääntynyt Liikuntalaturin myötä? Jos on, kuinka paljon? Jos ei ole, minkä luulet olevan tähän syynä?

4.Ohjaajan merkitys

Millainen merkitys ohjaajalla on? Millainen on hyvä ohjaaja?

5.Hyvinvointi

Miten LiikuntaLaturin toiminta mielestäsi edistää nuorten henkilökohtaista jaksamista ja terveyttä?

Liite 3: Saatekirje

Saatekirje vanhemmille ja tutkimukseen osallistuvalla nuorella

Hei!

Olen luokanopettajaopiskelija Jyväskylän yliopistosta ja olen tekemässä pro gradu-tutkielmaa LiikuntaLaturiin osallistuvien nuorten kokemuksista LiikuntaLaturin järjestämästä toiminnasta. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa nuorten mielipiteitä esimerkiksi LiikuntaLaturin ohjattujen tuntien ilmapiiristä, motivaatiosta osallistua toimintaan sekä ohjaajan roolin merkityksestä.

Haastattelu on noin 20–30 minuutin yksilöhaastattelu, jota varten ei tarvitse valmistautua etukäteen. Haastattelut nauhoitetaan ja kaikkea materiaalia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti. Haastateltavien nuorten anonymiteetti säilytetään ja saatua aineistoa käytetään vain tätä tutkimusta varten. Tulen tekemään haastattelut LiikuntaLaturin järjestämien tuntien yhteydessä, joko ohjattua tuntia ennen tai sen jälkeen.

Nuoren osallistuminen tutkimukseen on tärkeässä roolissa tuomaan lisätietoa LiikuntaLaturista, sen merkityksestä nuorelle sekä toiminnan kehittämiseksi. Huoltajan lupa tutkimukseen tarvitaan alle 18-vuotiaiden haastatteluissa.

Ystävällisin terveisin

Reetta Kaleva

Liite 4: Tutkimusluvut

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden laitos

Pro gradu-tutkielma

Reetta Kaleva

HAASTATELTAVAN SUOSTUMUS

Annan suostumukseni haastatteluun ja siitä tallennetun haastattelumateriaalin tutkimuskäyttöön. Haastattelu nauhoitetaan ja aineisto muutetaan kirjalliseen muotoon analyysiä varten. Saatavaa aineistoa tullaan käyttämään ainoastaan tähän tutkimukseen. Haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti siten, että haastateltavan anonymiteetti säilyy.

Päiväys ja allekirjoitus

Liite 4: Tutkimusluvut jatkuu

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden laitos

Pro gradu-tutkielma

Reetta Kaleva

HUOLTAJAN SUOSTUMUS ALAIKÄISEN HAASTATTELULLE

Annan suostumukseni lapseni haastatteluun ja siitä tallennetun haastattelumateriaalin tutkimuskäyttöön. Haastattelu nauhoitetaan ja aineisto muutetaan kirjalliseen muotoon analyysiä varten. Saatavaa aineistoa tullaan käyttämään ainoastaan tähän tutkimukseen. Haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti siten, että haastateltavan anonymiteetti säilyy.

Päiväys ja allekirjoitus

Liite 5: Esimerkki aineiston analyysistä 1

Alaluokat teemoittain.

Teemat	Alaluokat
Kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta	osallistumisen yksinkertaisuus, ohjaus, toiminnan ilmaisuus, halpa liikuntamahdollisuus, toimintaan sitoutumattomuus, vertaisten kanssa liikkuminen, liikuntaharrastuksen löytäminen, omatoiminen harjoittelu, ohjatut tunnit, lajikokeilut
Liikkumaan motivoivat tekijät	liikuntakykyisyyden lisääminen, suoritusten parantaminen, liikuntamäärän lisääminen, ilmaisuus, toimintaa ilman tavoitteellisuutta, ei kilpailullisia elementtejä, omaksi iloksi liikkuminen, uusien liikuntamuotojen kokeilu, kavereiden kanssa liikkuminen
Liikuntamotivaatio ja fyysinen aktiivisuus	muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä, muutokset liikuntamotivaatiossa, vaikutukset liikunnan harrastamiseen
Ohjaajan merkitys	yksilöllinen huomiointi, ilmapiirin luoja, neuvonta ja ohjaus, helposti lähestyttävä, kannustavuus, omatoimisuuden salliva, yksilöllinen ote, heittäytyvyys
LiikuntaLaturin vaikutukset nuorten kokemana	energiankäytön lisäys, keskittymiskyky kasvaa, hyvä olo, liikuntamäärän lisäys, liikuntaharrastus, terveellinen elämäntapa
LiikuntaLaturin kehittämiskohteet	lajisisältömuutokset, liikuntatarjonnan lisääminen, aikojen porrastus, yksin osallistumisen pelko, markkinointi ja tiedottaminen, paikkakuntien lisääminen

Liite 6: Esimerkki aineiston analyysistä 2

Alaluokkien muodostaminen yläteemoiksi

Alaluokka

Yläteema

omatoiminen harjoittelu ohjatut tunnit lajikokeilut	monipuolisuus
toiminnan ilmaisuus halpa liikuntamahdollisuus	edullisuus
keskittymiskyvyn kasvu energiankäytön kasvu	vaikutukset koulussa suoriutumiseen
hyvä olo liikuntamäärän lisäys liikuntaharrastus terveellinen elämäntapa	vaikutukset hyvinvointiin
liikuntakykyisyyden lisääminen suoritusten parantaminen liikuntamäärän lisääminen	kunnon kehittäminen
toimintaa ilman tavoitteita ei kilpailullisia elementtejä omaksi iloksi liikkuminen	liikkumista ilman tavoitteellisuutta
helposti lähestyttävä kannustavuus omatoimisuuden salliva ilmapiirin luoja	vaikutus ilmapiiriin
neuvonta ja ohjaus yksilöllinen huomioiminen	asiantuntijuus
yksilöllinen ote heittäytyvyys	persoonallisuus
lajisisältömuutokset liikuntatarjonnan lisääminen	sisältömuutokset
paikkakuntien lisääminen	toiminta-alueen laajentaminen

Liite 7: Esimerkki aineiston analyysistä 3

Pääluokkien muodostaminen yläteemoista

Yläteema	Pääluokka
monipuolisuus, edullisuus, toimintaan sitoutumattomuus, sosiaaliset suhteet, vaikutukset koulussa suoriutumiseen, vaikutus hyvinvointiin	Nuorten kokemuksia liikunnasta
kunnon kehittäminen, ilmaisuus, liikkumista ilman tavoitteellisuutta, yhdessä liikkuminen	Liikuntamotiivit
muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä, vaikutukset liikuntamotivaatioon	Liikuntamotivaation ja fyysiseen aktiivisuuden muutokset
vaikutus ilmapiiriin, asiantuntijuus, persoonallisuus	Ohjaajan vaikutukset sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon
sisältömuutokset, tiedottaminen, toiminta-alueen laajentaminen	Liikunnan harrastamiseen vaikuttaminen