

**Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden asenteet ja  
kokemukset koululiikuntaa ja omaa lajiaan kohtaan**

Anni Ritala

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2019  
Opettajankoulutuslaitos  
Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Ritala, Anni. 2019. Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden asenteet ja kokemukset koululiikuntaa ja omaa lajiaan kohtaan. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 75 sivua.**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon alakouluikäiset joukkuevoimistelijat liikkuvat vapaa-ajallaan, miten he suhtautuvat koululiikuntaan ja omaan lajiinsa. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, miten vastaajien kokemukset koululiikunnasta ja joukkuevoimistelusta eroavat keskenään.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, johon osallistui saman seuran 58 alakouluikäistä joukkuevoimistelijaa alakoulun kaikilta luokkasteilta. Tutkimuksen tulokset analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla hyödyntäen frekvenssejä, ristiintaulukointia sekä korrelaatiokerrointa.

Tuloksista ilmeni, että yli puolet vastaajista liikkui vähintään tunnin päivittäin. Vastaajista melkein kaikki kokivat sekä koululiikunnan että joukkuevoimistelun mukavaksi tai erittäin mukavaksi. Koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun suhtautumisessa oli kuitenkin eroja tarkasteltaessa valintoja ”Erittäin mukavaa” ja ”Mukavaa” vaihtoehtojen välillä. Näiden perusteella joukkuevoimistelu koettiin mieluisammaksi. Tutkimustulosten ja teorian pohjalta kehittyi muokattu liikuntakokemusmalli, jolla voidaan selittää sekä koululiikunnasta että joukkuevoimistelusta syntyviä kokemuksia.

Vaikka kokemukset koululiikunnasta ja joukkuevoimistelusta olivat myönteisiä, tulisi keksiä keinoja, joilla saadaan niistä kaikkien mielestä erittäin mukavia. Oppilaiden ja valmennettavien kuuntelu tässä asiassa onkin erittäin tärkeää. Jatkoa ajatellen on tärkeää tutkia näitä kaikkia (vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta, suhtautumista koululiikuntaan ja suhtautumista joukkuevoimisteluun) myös erikseen ja laajemmalla tutkimusjoukolla, jotta tuloksista saataisiin enemmän irti ja jotta niitä voisi paremmin soveltaa koskemaan suurempaa joukkoa.

Asiasanat: koululiikunta, liikunta, joukkuevoimistelu, urheilu, fyysinen aktiivisuus, vapaa-aika, asenne, kokemus, oppilas, alakoulu

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNTA</b> .....	<b>3</b>
2.1	Näkökulmia liikuntaan ja vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen.....	3
2.2	Koululiikunta .....	6
2.3	Liikuntaan liittyvät asenteet ja kokemukset.....	7
<b>3</b>	<b>URHEILU JA VALMENNUS</b> .....	<b>11</b>
3.1	Näkökulmia urheiluun ja valmennukseen .....	11
3.2	Joukkuevoimistelu urheilulajina .....	14
3.3	Aikaisemmat tutkimukset lasten ja nuorten liikunnasta ja urheilusta.....	17
3.3.1	<i>Koululiikunta</i> .....	17
3.3.2	<i>Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus</i> .....	20
3.3.3	<i>Urheilu ja joukkuevoimistelu</i> .....	22
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>25</b>
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	25
4.2	Tutkimukseen osallistujat .....	25
4.3	Tutkimusmenetelmät .....	27
4.4	Aineiston analyysi .....	31
4.5	Eettiset ratkaisut .....	32
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>34</b>
5.1	Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus.....	34
5.2	Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemukset koululiikunnasta ....	38
5.3	Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemukset omasta lajistaan.....	42
5.4	Yhteenveto alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksista koululiikunnasta ja omasta lajistaan.....	47
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>50</b>
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	50
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	54
6.3	Jatkotutkimushaasteet .....	55
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>58</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>64</b>

# 1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrä herättävät paljon keskustelua tämän päivän teknologisoituvassa yhteiskunnassa. Ihmiset viettävät yhä enemmän aikaa tietokoneiden, kännyköiden ja muiden älylaitteiden parissa, jolloin fyysinen aktiivisuus jää entistä vähäisemmäksi. Yleisesti tarkasteltuna voidaan todeta kaikkien ikäryhmien liikkuvan liikuntasuosituksiin nähden liian vähän (WHO 2017). Erityistä huolta herättää lasten ja nuorten liikunnan väheneminen, mikä saattaa ennustaa heidän huonompaa toimintakykyä tulevaisuuden aikuisina (Silverman & Subramaniam 2000, 97-99).

Koska liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä ihmisten hyvinvoinnille ja terveyden ylläpitämiselle (Miles 2007, 317), on niiden tutkiminen myös tärkeää ja ajankohtaista. Liikuntasuositusten täyttymisen näkökulmasta lapsia ja nuoria on tutkittu melko paljon sekä jonkin verran myös yleisesti fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta (Berg & Piirtola 2014, 7; WHO 2016). Koululiikunnan merkitys lasten ja nuorten liikuttajana on tärkeä, vaikka sitä ei olekaan viikossa kovin montaa tuntia. Koululiikunta vaikuttaakin paitsi lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrään, se myös ennustaa aikuisiän liikkumista (Silverman & Subramaniam 2000, 97-99). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden tutkimisen lisäksi on siis tärkeää kerätä tutkimustietoa siitä, miten lapset ja nuoret suhtautuvat koululiikuntaan.

Tässä tutkimuksessa koululiikunnalla tarkoitetaan opetussuunnitelman normittamaa oppiainetta, johon ei kuulu koulussa tapahtuva muu liikunta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013a, 23). Fyysinen aktiivisuus puolestaan ymmärretään tässä tutkimuksessa kaikeksi energiankulutusta lisääväksi ja lihasten aikaansaamaksi kehonliikkeeksi (Pawlaczek 2007, 24; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 25; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013b, 656; WHO 2017). Siten fyysiseen aktiivisuuteen sisältyvät esimerkiksi koulu- ja treenimatkat sekä ohjattu liikunta. Joukkuevoimistelua tarkastellaan tässä tutkimuksessa ennen kaikkea urheilulajina, joka on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta aina kansainväliseksi huippu-urheilulajiksi asti ja jota voi Suomessa harrastaa kolmella eri sarjatasolla (Suomen Voimisteluliitto 2019a).

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja koululiikunnan lisäksi tämä tutkimus keskittyy joukkuevoimisteluun, joka on harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurin (Suomen Voimisteluliitto 2019a). Joukkuevoimistelijoiden kokemuksia omasta lajistaan ei ole aiemmin selvitetty kuin Voimisteluliiton kaikkien lajien yhteisessä tutkimuksessa (Suomen Voimisteluliitto 2019b), joten tarvetta tutkimustiedolle harrastajien kokemuksista on.

Tämän tutkimuksen päätavoitteena on tutkia ja vertailla alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksia koululiikunnasta ja omasta lajistaan. Lisäksi on tarkoitus selvittää, kuinka paljon alakouluikäiset joukkuevoimistelijat liikkuvat vapaa-ajallaan. Tämän tutkimuksen tarve ja aihe nousivat esiin omasta kandidaatintutkielmastani, joka toimii myös pohjana tässä pro gradu -tutkielmassa.

## 2 LIIKUNTA

### 2.1 Näkökulmia liikuntaan ja vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen

Liikunta, vapaa-aika ja vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ovat kaikki käsitteinä laajoja ja niiden merkitys riippuu määrittelijästä. Laakso, Nupponen ja Telama (2007, 43) esittävät, että liikuntaa on määritelty useista eri näkökulmista. Esimerkiksi biologisesta ja fysiologisesta näkökulmasta ”liikunta tarkoittaa tahdonalaisten lihasten aikaansaamien liikkeiden ja asentojen kokonaisuutta”, kun taas psykososiaalisesta näkökulmasta liikunta nähdään yksilön tietoisena ja tavoitteellisena toimintana (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). Liikuntalaki (2015/390 § 3) puolestaan määrittelee liikunnan seuraavasti: ”Liikunnalla [tarkoitetaan] kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua”. Liikuntalain tavoitteena on muun muassa parantaa jokaisen mahdollisuutta liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä (Liikuntalaki 2015/390 § 2). Laajasti katsottuna liikunta kattaa siis kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka kasvattaa energiankulutusta (Laakso 2007, 17; Jaakkola ym. 2013a, 17).

Vaikka tämä tutkielma keskittyy lapsiin ja nuoriin, on liikunta tärkeää kaikissa elämän eri ikävaiheissa aina lapsuudesta aikuisuuteen ja vanhuuteen saakka (Blackwell 2007, 73–74). Liikunnan vähäisyys altistaa kaikenikäisiä erilaisille sairauksille ja kiputiloille, joten olisi tärkeää, että liikunnallinen elämäntapa omaksuttaisiin jo mahdollisimman varhain (Lintunen 2007a, 25–29). Jotta lapset ja nuoret voisivat kasvaa ja kehittyä tehokkaasti, on heidän liikuttava, sillä liikunta on tärkeä osa heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvuaan (Laakso ym. 2007, 42–43; Merchant, Griffin & Charnock 2007, 74). Liikunnan keskeisiä merkityksiä 3–12-vuotiaille ovat identiteetin ja minäkuvan sekä liikuntakyvyn ja -taitojen kehittyminen, sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito, virkistymisen ja elämysten saaminen (Laakso 2002, 390). Parhaimmillaan liikunta tarjoaa onnistumisen kokemuksia erilaisissa liikuntatilanteissa, mikä

puolestaan tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kehittymistä (Hirvensalo ym. 2016, 36).

Vapaa-ajalla on monia erilaisia määritelmiä näkökulmasta riippuen. Usein vapaa-aika nähdään tavoitteellisena ja iloa tuottavana, mutta se voidaan nähdä myös turhana aikana ja laiskuutena. Vapaa-aikaa määriteltäessä vapaa-aika ja työ kulkevat pitkälti käsi kädessä, sillä vapaa-aika voidaan nähdä joko työn vastakohtana tai sitä täydentävänä käsitteenä. (Liikkanen 2009, 7–9.) Vapaa-ajan määrä on kasvanut huomattavasti 2000-luvulla, ja vuosina 2009–2010 suomalaisilla oli vapaa-aikaa noin 47 tuntia viikossa (Pääkkönen & Hanifi 2011, 2). Suomalaisien vapaa-ajasta kilpailevat esimerkiksi liikunta, televisio, kulttuuripalvelut sekä ravintolat, joten vapaa-ajan viettäminen liikunnan parissa ei ole itsensä selvyys (Kokkonen 2013, 55). Vaikka liikuntaan käytetty aika on pysynyt melko samana viimeisten parin vuosikymmenen ajan, suomalaisten vapaa-ajasta suurimman osan vie kuitenkin television katselu (Pääkkönen & Hanifi 2011, 2).

Nuorilla “vapaa-aika määritellään ajaksi, jota nuori viettää koulun tai työelämän ulkopuolella” (Helve 2009, 252). Henkilökohtaiset mieltymykset, sosiaaliset suhteet sekä perhetausta vaikuttavat nuorten vapaa-ajan viettotapoihin. Nuorten liikuntaan käyttämä vapaa-aika on lisääntynyt viimeisen 20 vuoden aikana, ja etenkin kesällä nuoret liikkuvat ja urheilevat paljon. Alle 14-vuotiaat ovat aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin yli 15-vuotiaat, joilla vapaa-aika kuluu enenevässä määrin esimerkiksi kesätöihin ja seurusteluun. (Helve 2009, 252; 263–264.)

Vapaa-ajan liikuntaa ovat arkiliikunta, omaehtoinen liikunta ja organisoidun liikunnan harrastaminen. Arkiliikuntaa ovat esimerkiksi kotityöt ja liikkuminen paikasta toiseen eli muun toiminnan yhteydessä tapahtuva liikunta. Lapsilla ja nuorilla koulumatkojen kulkeminen jollakin fyysisesti aktiivisella tavalla on merkittävä liikunnan lähde. Omaehtoinen liikunta puolestaan kattaa kaiken järjestetyn liikuntatoiminnan ulkopuolisen vapaaehtoisen liikkumisen. Lapsilla omaehtoinen liikunta onkin pääasiassa pelaamista ja leikkimistä vertaisten kanssa, kun taas nuorilla ja aikuisilla se on yksilöllisempää kuntoliikuntaa. Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan jonkin tahon järjestämää ja ohjaa-



maa liikuntatoimintaa, joka voi olla joko ilmaista tai maksullista. Toisin kuin monissa muissa maissa, Suomessa organisoitua liikuntaa tarjoavat perinteisesti liikunta- ja urheiluseurat eivätkä koulut. (Laakso ym. 2007, 49–52.)

Suomessa liikunta ja urheilu ovat suosituimpia vapaa-ajan harrastusmuotoja (Itkonen 2013, 83) ja suomalaiset harrastavatkin liikuntaa kansainvälisesti vertailtaessa muiden maiden väestöä enemmän ruotsalaisia lukuun ottamatta (Vuori 2003, 38). Liikunnan harrastamiseen löytyykin useita syitä, joista tärkeimmiksi Vuori (2003, 42) mainitsee terveyden, kunnon, rentoutuksen ja virkistykseen. Näiden lisäksi elämyksellisyys, itsensä toteuttaminen ja yhdessäolo ovat suomalaisille tärkeitä syitä liikkua ja harrastaa liikuntaa. Lasten ja nuorten suosituimpia liikuntamuotoja ovat jalkapallo, pyöräily ja uinti, kun taas aikuisien suosituin liikuntamuoto on kävelylenkkeily. (Vuori 2003, 40–42.)

Fyysinen aktiivisuus on käsitteenä erittäin monisäikeinen, sillä sen voi nähdä minä tahansa lihasten aikaansaamana ja energiankulutusta lisäävänä kehon liikkeenä (Pawlaczek 2007, 24; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 25; Jaakkola ym. 2013b, 656; WHO 2017). Koska fyysinen aktiivisuus on yleiskäsite, se kattaa sekä liikunnan ja urheilun että muut arkielämän toiminnot, jotka vaativat lihastyötä, kuten kotiaskareet (Pawlaczek 2007, 24; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 25; WHO 2017). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 25) mukaan ”riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan saavuttaa monia edullisia vaikutuksia terveyteen ihmisen koko elämänsä ajan”. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärästä onkin asetettu tavoitteet ikäryhmittäin paitsi Suomessa, myös kansainvälisesti. Maailman terveysjärjestö WHO (2017) määrittelee, että jokaisen 5–17-vuotiaan tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia ja yli 60 minuuttia päivässä liikkuville kertyy terveydellisiä lisähyötyjä.

Viime vuosikymmenten aikana fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruu-tuaika puolestaan lisääntynyt, mikä johtuu pitkälti suomalaisten elämäntapa-muutoksista (Lintunen 2007a, 26; Jaakkola ym. 2013a, 18). Tämän vuoksi liikun-ta-alan ammattilaisilla on suuri haaste saada kaikenikäiset ihmiset fyysisesti aktiivisemmiksi (Lintunen 2007a, 25). Suomessa on käytössä omat kansalliset liikuntasuositukset, joilla tavoitellaan fyysisen aktiivisuuden minimimäärää ja

joita noudattamalla voidaan vähentää useita liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja (Tammelin 2013, 62–64).

Liikuntasuositukset on laadittu ikäryhmittäin alle kouluikäisille, kouluikäisille, aikuisille ja ikääntyneille, ja ne ovat lasten ja nuorten osalta hiukan WHO:n asettamia määriä korkeammat (Tammelin 2013, 63). Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 6) on laatinut kaikille kouluikäisille fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuosituksen seuraavasti: “Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6).

Liikuntasuositusten mukaan seitsemänvuotiaiden tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä ja mielellään tätäkin enemmän, jotta optimaaliset hyödyt liikunnasta voitaisiin saavuttaa. Päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta vähintään puolet tulisi kerätä yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan tuokioista. Fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää päivittäin paitsi runsaasti reipasta liikuntaa myös rasittavaa ja tehokasta liikuntaa, jonka aikana hengästyy ja sydämen syke nousee selkeästi. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi pyöräily ja nopeatempoiset leikit, kun taas rasittavaa ja tehokasta liikuntaa ovat esimerkiksi hiihto ja erityisen vauhdikkaat pelit ja leikit. Nykyään arjessa on harvoin tilanteita, joissa lasten sydämen syke nousee kunnolla, joten tehokkaan liikunnan takaamiseksi on tärkeää, että jokaiselle löytyy mieluinen liikuntaharrastus. (Tammelin 2013, 64–65.)

## 2.2 Koululiikunta

Koululiikunnalla tarkoitetaan tavoitteellista oppiainetta, joka on normitettu opetussuunnitelmassa ja jota opetetaan viikoittain eri määriä eri-ikäisille oppilaille. Koululiikunta on erittäin kokonaisvaltainen ja toiminnallinen oppiaine, ja suomalainen koululiikunta erottuu kansainvälisestä näkökulmasta “monipuolisena ja korkeatasoisena terveyttä ja hyvinvointia tukevana oppiaineena”. (Jaakkola ym. 2013a, 23.) Koulun liikunnalla puolestaan viitataan kaikkeen koulun

piirissä tapahtuvaan liikuntaan, eli liikuntatuntien lisäksi, välitunnit, kerhotoiminta, erilaiset teemapäivät, koulumatkat ja muihin oppiaineisiin integroitu liikunta kuuluvat koulun liikuntaan (Laakso ym. 2007, 50; Jaakkola ym. 2013a, 23).

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta (2012/422 § 6) määrää 1.-2. vuosiluokille liikuntaan yhteensä 4 vuosiviikkotuntia ja 3.-6. vuosiluokille yhteensä 9 vuosiviikkotuntia. Näiden lisäksi kuntien on mahdollista järjestää opetussuunnitelman ja omien resurssiensa puitteissa 9 valinnaisten aineiden vuosiviikkotuntia koko peruskoulun ajalle, joten niistä on mahdollista saada liikuntaan valinnaisia vuosiviikkotunteja (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 2012/422 § 6).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS 2014, 148; 273) liikunnan tavoitteet jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, joista jokaisella on eriteltyt tavoitteet vuosiluokille 1-2, 3-6 sekä 7-9. Tässä tutkielmassa keskityn alakouluun eli perusopetuksen vuosiluokkiin 1-6. Oppiaineena liikunnan tarkoituksena on oppilaiden kasvaminen liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamiseen kuuluu oppilaiden ikä- ja kehitystason mukaisen fyysisesti aktiivisen toiminnan, motoristen perustaitojen oppimisen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen huomioonottaminen. Liikunnan avulla kasvamiseen lukeutuvat puolestaan myönteisen minäkäsityksen kehittyminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, vastuullisuus sekä toisia kunnioittava vuorovaikutus. (POPS 2014, 148-149; 273-275.)

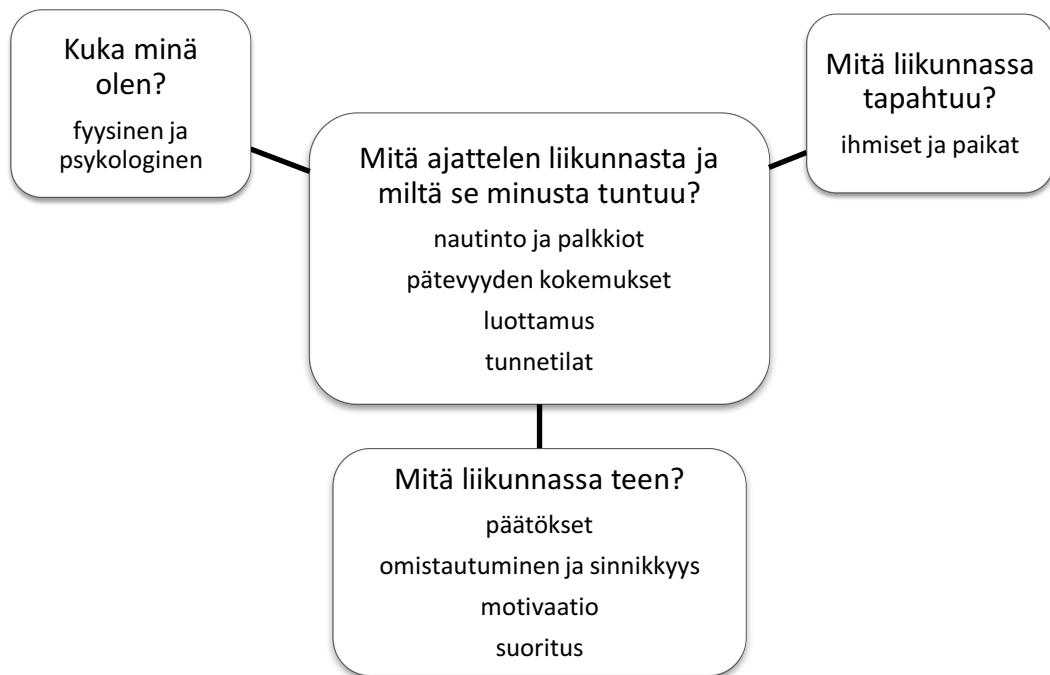
### **2.3 Liikuntaan liittyvät asenteet ja kokemukset**

Asenteet vaikuttavat paitsi kaikkeen ihmisen toimintaan myös ennen kaikkea siihen, miten eri asioihin suhtaudutaan. Asenteet perustuvat kokemuksiin: suotuisista kokemuksista syntyy myönteisiä asenteita ja epäsuotuisista kokemuksista kielteisiä asenteita. Vaikka asenteet jaetaan usein myönteisiin ja kielteisiin,

voivat ne olla myös neutraaleja. Asenteiden muuttaminen ei ole mahdotonta, mutta se on vaikeaa: muuttaakseen asenteita tulee tietää, mitkä kokemukset ja ajatukset tietyn asenteen taustalla ovat, jotta muutoksen voi mahdollistaa. Myönteisten asenteiden luominen on tärkeää, sillä asenteet voivat taata esimerkiksi sen, että oppilaat ovat innokkaita aloittamaan erilaisia aktiviteettejä sekä jatkamaan liikkumista myös liikuntatuntien ulkopuolella. (Silverman & Subramaniam 2000, 97–99.)

Kokemus on käsitteenä asennetta hiukan laajempi ja sitä voi olla vaikea selittää ja ymmärtää. Kokemuksen rakenteeseen kuuluu kaksi eri puolta: elämäntilanne ja tajunnallinen toiminta. Kokemuksessa elämäntilanne merkityksellistyy ja tajunnallinen toiminta puolestaan ymmärtää. (Perttula 2009, 119.) Perttulan (2009, 149) mukaan kokemus on siis ”tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa. Tästä todellisuudesta käytän nimitystä elämäntilanne. Kokemus on sitä, mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa”. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan ole suhteessa kuin tiettyihin asioihin, minkä takia ihmisen elämäntilanteeseen kuulumattomia asioita ei voida tutkia, koska niistä heillä ei ole kokemuksia. (Perttula 2009, 149.)

Liikunnan ja erityisesti liikuntakasvatuksen tavoitteena on saada mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle positiivisia kokemuksia liikunnasta. Jotta lapset ja nuoret voisivat saada näitä positiivisia kokemuksia, tulee liikuntakasvattajan ymmärtää lapsen ajatusmaailmaa ja sen taustoja. Fox (1998, 1–2) esittelee tähän avuksi liikuntakokemusmallin (Kuvio 1), jonka keskeisenä ajatuksena on lapsen tai nuoren oma kokemus liikunnasta, mihin vaikuttavat useat eri taustatekijät. Sisäisinä tekijöinä liikuntakokemuksiin vaikuttavat lapsen fyysinen ja psykologinen tausta, jotka kehittyvät iän myötä ja jotka määrittävät mallissa vastausta kysymykseen ”Kuka minä olen?”. Fyysinen ja psykologinen miina näkyvät yksilön asennoitumisessa liikuntaa. Näiden lisäksi myös ulkoiset tekijät, kuten paikka ja ihmiset, määrittävät kokemusta liikunnasta ja kertovat ”Mitä liikunnassa tapahtuu?”. (Fox 1998, 1–2.)



Kuvio 1. Liikuntakokemusmalli (Fox 1998, 2).

Liikuntakokemusmallin mukaan liikunnasta saataviin kokemuksiin vaikuttavat taustalla siis sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Varsinainen liikuntakokemus koostuu Foxin (1998, 2) mukaan ”nautinnon tunteesta, palkkiojärjestelmistä, pätevyiden kokemuksista, luottamuksesta ja muista tunnetiloista, joita yksilö liittyy liikuntaan ja tilanteeseen”. Liikuntakokemusten jälkeen ja niiden perusteella yksilö muodostaa itselleen liikuntahistoriaa, joka puolestaan määrittää tulevia tilanteita liikunnan parissa. Mallissa esitelläänkin, että syntyneiden kokemusten jälkeen yksilö pohtii, miten käyttäytyy liikunnassa (”Mitä liikunnassa teen?”). Liikuntakasvattajan tulisikin tukea lapsen tai nuoren kasvua kohti aktiivista elämäntapaa valitsemalla esimerkiksi erilaisia sisältöjä ja opetustyyliä liikuntaan. (Fox 1998, 2–3.)

Koulu voi tarjota oppilaille kokemuksia, jotka mahdollistavat liikunnallisen ja terveyttä edistävän aktiivisen elämäntavan omaksumisen (Laine 2015, 133). Liikunnan ja koululiikunnan kokemuksellisuus ovatkin erittäin tärkeitä tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden ennustajia. Kokemuksellisuuteen ja sen mahdollistamiseen liittyvät myös Lintusen (2007b, 152) mukaan vahvasti Foxin (1998, 2) mainitsevat pätevyidenkokemukset, jotka jaetaan useisiin eri osa-alueisiin, kuten sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyyteen, joista tässä

tutkielmassa keskityn fyysiseen pätevyyteen. Koululiikunnassa ja liikunnassa ylipäätään, positiivisia fyysisen pätevyyden kokemuksia voi saada esimerkiksi silloin, kun oppilas kokee kehittyneensä ja osaavansa asioita. Opettajan rooli myönteisten pätevyydenkokemusten tuottajana ja mahdollistajana onkin suuri, sillä opettaja voi toiminnallaan ja suunnittelullaan tukea ja edistää oppilaan pätevyydenkokemuksia koululiikunnassa. (Lintunen 2007b, 152-155.)

## 3 URHEILU JA VALMENNUS

### 3.1 Näkökulmia urheiluun ja valmennukseen

Urheilu on kehittynyt arvoperustaltaan ja toimintatavaltaan entistä moninaisemmaksi, sillä siinä voi olla useita erilaisia tavoitteita ja päämääriä. Nykyään urheiluun liittyvien käsitteiden kirjo onkin hyvin moninainen: puhutaan muun muassa kilpaurheilusta, huippu-urheilusta, vammaisurheilusta sekä kuntourheilusta. Käsitteenä urheilu tarkoittaa joko harrastuksenomaista tai ammatinomaista liikuntaa, jossa korostuu fyysisen suorituskyvyn ja taidon vertailu. Urheiluun liittyy vahvasti myös valmentaja, tavoitteellisuus sekä erilaiset kilpailuun liittyvät asiat. Lasten ja nuorten urheilulla voi Lämsän (2009, 16) mukaan olla useita eri tavoitteita, kuten fyysinen ja psyykkinen kehitys, kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai kilpa- ja huippu-urheilu-ura. Lasten ja nuorten urheiluksi määritellään alle 19-vuotiaiden kilpailullinen liikunta. (Lämsä 2009, 15–16.)

Suomessa liikunta ja urheilu ovat merkittävin kansalaistoiminnan muoto ja liikunnan harrastaminen onkin Suomessa kohtuullisen suosittua muuhun Eurooppaan verrattuna (Niemi-Nikkola 2007, 387–390). Urheilun juuret ovat Suomessa pitkälti kansalaistoiminnassa sekä nuorten sosiaalistamisessa. Urheilulla nähdään Suomessa olevan tärkeä kasvatustehtävä, sillä lasten ja nuorten urheilun ensisijaisena tehtävänä on kasvattaa lapsia ja nuoria kohti terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa. (Lämsä 2009, 15.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin keskiössä ovat liikunta- ja urheiluseurat, ja seurojen merkitys onkin korvaamaton lasten ja nuorten liikuttajina ja liikuntaan sosiaalistajina (Koski & Mäenpää 2018, 1). Seurat nähdään organisoidun liikunta- ja urheilutoiminnan ydinyksiköinä (Koski & Mäenpää 2018, 1), ja Suomessa etenkin lasten ja nuorten urheilu toteutuu pääosin urheiluseuroissa (Lämsä 2009, 15). Urheiluseuraksi määritellään vapaaehtoisesti järjestäytynyt yhteistyömuoto, jolla on liikuntaan tai urheiluun liittyvä tavoite tai tavoitteita (Lämsä 2009, 27–29). Kansallisen LIITU-tutkimuksen mukaan “seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuudet ovat kasvaneet, mikä vahvistaa seuratoimin-

nan yhteiskunnallista roolia ja merkitystä entisestään” (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2018, 49).

Urheiluseurojen määrä on 2000-luvulla kasvanut jonkin verran (Valtion Liikuntaneuvosto 2013), ja kaikkiaan Suomessa on noin 20 000 liikuntatoimintaan liittyvää yhdistystä yhdistysrekisterin tietojen mukaan. Kuntien viranhaltijoiden mukaan seuroja on kuitenkin puolet vähemmän eli noin 10 000. (Valtion Liikuntaneuvosto 2013.) Kosken ja Mäenpään (2018, 2) mukaan runsaalla kolmanneksella suomalaisista urheiluseuroista on päätarkoituksena liikunnan harrastamisen lisääminen ilman kilpailullisia tavoitteita, vajaa kolmannes suuntautuu erityisesti kilpaurheiluun ja loput seurat pyrkivät huolehtimaan sekä kilpailu- että harrastamispuolesta tasapuolisesti. Suurin osa Suomen urheiluseuroista on niin sanottuja yhden lajin erikoisseuroja (70 %), kun taas noin neljännes (26 %) on kahden tai useamman lajin seuroja. Seuramääriltään Suomen ylivoimaisesti isoimmat lajit ovat jalkapallo ja salibandy, joissa on seuroja yhteensä lähes 1800. Jäseniä suomalaisissa seuroissa on keskimäärin 359, ja seurat on jaettu Suomessa jäsenmäärän mukaan pieniin (jäseniä 1–100), keskisuuriin (jäseniä 101–500) ja suuriin (jäseniä yli 500) seuroihin. Eniten Suomessa on keskisuuria seuroja (43 %) ja vähiten suuria seuroja (18 %). (Koski & Mäenpää 2018, 3.)

Suomalaisissa urheiluseuroissa työskentelee paljon vapaaehtoisia, mutta niiden lisäksi myös jonkin verran pää- ja sivutoimisia työntekijöitä. Seurojen palkatun työvoiman määrään vaikuttavat merkittävästi seuran sijainti, jäsenmäärä sekä kilpailulliset tavoitteet. (Lämsä 2009, 27–29.) Urheilussa ja urheilijalle keskeisessä roolissa on seuratyöntekijöistä valmentaja, jonka tarkoituksena on ohjata urheilijaa eteenpäin harrastuksessaan tai urheilu-urallaan sekä auttaa häntä saavuttamaan oma urheilullinen potentiaalinsa. (Lämsä 2009, 29; Niemi-Nikkola 2007, 387–390). Valmentajan roolit ja tehtävät voivat vaihdella esimerkiksi tavoitteiden, resurssien, kohderyhmän, toiminnan tason sekä toimintaympäristön mukaan. Lämsä (2009, 30) mainitsee lisäksi, että “valmentajan omat motiivit, koulutustaso sekä kokemus vaikuttavat valmentamisen kokonaisuuteen.” (Lämsä 2009, 30.)

Lapsuusvaiheessa valmentaja edustaa urheilijoille auktoriteettia, kun taas urheilijan kasvun myötä valmennussuhde muuttuu tasa-arvoisemmaksi (Mero,



Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 412–417). Valmentajan tulisikin yhdessä urheilijan kanssa määritellä tavoitteet sekä menetelmät, joiden avulla pyritään kehittämään urheilijaa (Lämsä 2009, 30). Valmentaja pystyy opettamaan urheilijalleen tiettyjä asioita ja asenteita, mutta on urheilijasta itsestään kiinni, miten hän omaksuu opetettavat asiat. Urheilijalla täytyy kehittyäkseen ja menestyäkseen olla ennen kaikkea oikeanlainen asenne, johon kuuluu voimakas kehittymisen halu, voittamisen halu sekä innostus omaa lajia kohtaan. (Mero ym. 2007, 412–417.)

Myös kodilla voi olla merkitystä sille, millainen urheilija lapsesta tulevaisuudessa kehitty ja vanhemmilla onkin usein merkittävä rooli lapsen urheiluharrastuksessa (Mero ym. 2007, 412–417; Lämsä 2009, 32). Liikunnallinen kotiympäristö tarjoaakin hyvää pohjaa urheiluharrastukselle (Mero ym. 2007, 412–417). Vanhemmilla nähdään olevan erilaisia rooleja lasten ja nuorten urheilutoiminnassa: vanhemmat toimivat urheiluharrastuksen mahdollistajina, tulkitsijoina sekä roolimalleina. Mahdollistamisen vanhempi toteuttaa esimerkiksi kuljettamalla lastaan harjoituksiin sekä kustantamalla harrastuksen. Tulkitsijana vanhempi auttaa lastaan tulkitsemaan erilaisia urheiluun liittyviä kokemuksia, kuten voittamista, häviämistä ja itse harjoittelua. Roolimallina vanhemmat toimivat käyttäytyessään muun muassa edellä mainituissa tilanteissa. (Lämsä 2009, 32.)

Enemmistö vanhemmista kokee urheilun hyvänä ja merkittävänä harrastuksena, sillä siinä on selkeät aikataulut ja kehityksen mittarit, se tapahtuu aikuisten valvonnassa ja se opettaa lapsia paitsi kilpailemaan myös toimimaan ryhmässä. Lapsen urheiluharrastus voi lisäksi tuoda statusta sekä lapselle itselleen että vanhemmille. Lasten ja nuorten urheiluharrastuksen ehdottomana vaatimuksena on vanhempien tuki ja panostus, etenkin lapsen tähtäinten ollessa kilpaurheilussa. Vanhempi ei kuitenkaan saa olla liian aktiivinen ja kannustava, sillä vanhemman antama kannustus ja tuki voivat kääntyä kielteiseksi lapsen näkökulmasta, jolloin lapselle saattaa muodostua ylimääräistä stressiä ja paineita. (Lämsä 2009, 32.)

## 3.2 Joukkuevoimistelu urheilulajina

Joukkuevoimistelu (engl. Aesthetic Group Gymnastics, AGG) on urheilulaji, joka perustuu koko vartalolla tehtäviin tyylieltyihin liikkeisiin musiikin tahtiin (International Federation of Aesthetic Group Gymnastics IFAGG 2019). Joukkuevoimistelu on taitolaji, ja se on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta leviten ympäri maailmaa kehittyen aina kansainväliseksi huippu-urheilulajiksi asti (Suomen Voimisteluliitto 2019a). Joukkuevoimistelun ensimmäiset kansainväliset kilpailut järjestettiin vuonna 1996 Helsingissä ja ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 2000 niin ikään Helsingissä. Kansainvälinen Joukkuevoimisteluliitto IFAGG (International Federation of Aesthetic Group Gymnastics) perustettiin vuoden 2003 lopulla, jotta lajin markkinointia voitaisiin jatkaa kansainvälisesti. (IFAGG 2019.)

Suomessa joukkuevoimistelun suosio on kasvanut merkittävästi vuosien saatossa, ja nykyään se onkin harrastajamäärältään Voimisteluliiton suurin kilpailulaji. Kirjavaisen (2012, 272) mukaan naisten kilpaurheilussa juuri voimistelun kaltaiset taitolajit ovat nousseet 2000-luvulla merkittäviksi lajeiksi. Joukkuevoimistelun sekä muiden taitolajien, kuten taito- ja muodostelmaluistelun, kansainvälinen kilpailumenestys on todiste siitä, että taitolajit kiinnostavat suomalaisia lapsia ja nuoria ja että Suomesta löytyy kyseisissä lajeissa kansainvälisen tason osaamista (Kirjavainen 2012, 272). Suomi kuuluukin joukkuevoimistelun kärkimaihin, ja maailmanmestaruusmitaleja Suomi on saavuttanut naisten sarjassa yli kymmenen. Myös juniorisarjassa (14–16-vuotiaat) suomalaiset ovat olleet menestyksekkäitä. (Suomen Voimisteluliitto 2019a.)

Joukkuevoimistelussa yli 12-vuotiaat voivat Suomessa kilpailla kolmella eri tasolla: harraste-, kilpa- ja SM-sarjoissa. Alle 12-vuotiaat kilpailevat vain yhdellä sarjatasolla ikäluokittain: 8–10-vuotiaat ja 10–12-vuotiaat. Tämän lisäksi alle 12-vuotiaat voivat esiintyä Voimistelun Stara -tapahtumissa, joissa kaikille joukkueille annetaan mitalit ja kilpailutuloksen sijaan kirjallinen palaute. (Suomen Voimisteluliitto 2019a.)

*”Parhaimmillaan joukkuevoimisteluohjelma on uniikki tarina, jossa yhdistyvät musiikki ja liike, voimakas ja kevyt, paljettien kimallus ja henkeäsalpaava taito” (Suomen Voimisteluliitto 2019a).*

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma koostuu teknisistä ja taiteellisista elementeistä, jotka sommitellaan musiikkiin yhdeksi virtaavaksi kokonaisuudeksi. Teknisiä elementtejä ovat esimerkiksi tasapainot, hyppyt ja vartalonliikkeet sekä näiden erilaiset yhdistelmät. Taiteellisiin elementteihin puolestaan kuuluvat muun muassa musiikki, puvut, ohjelman teema tai tunnelma sekä eläytyminen ja ilmaisu. Kilpailuissa ohjelmia arvioidaan sommittelun teknisten ja taiteellisten osa-alueiden lisäksi myös suorituksessa, jossa tuomarit arvioivat liikkeiden suorituspuhtautta. (Suomen Voimisteluliitto 2019a.)

Joukkuevoimistelussa kiinnitetään erityisen paljon huomiota lapsuus- ja nuoruusajan harjoitteluun, sillä taitolajit ovat tyypillisiä varhaisen erikoistumisen lajeja (Kirjavainen 2012, 272). Suomen Voimisteluliitolla (2019) on voimistelijan urapolkuja sen yhdeksästä lajista seitsemälle eri lajille, jotka ovat: joukkuevoimistelu, rytmisen voimistelu, naisten ja miesten telinevoimistelu, kilpa-aerobic, TeamGym ja trampoliinivoimistelu. Voimistelijan urapoluille on koottu voimistelijan ura aina lapsuusvaiheen harjoittelusta aikuisurheilijan huippuvaiheeseen asti. Kunkin lajin urapolulta löytyy pääpiirteittäin ne ominaisuudet, resurssit ja valinnat, joiden avulla päästään kohti huippu-urheilijan uraa. Urapolut ovat laatineet voimistelulajien lajipäälliköt, asiantuntijat, kokeneet lajivalmentajat sekä Voimisteluliiton valmennuspäällikkö. (Suomen Voimisteluliitto 2019a.)

Joukkuevoimistelussa lapsuusvaihe kattaa ajan voimistelun aloittamisesta noin 12-vuotiaaksi asti ja voimistelun paras aloitusikä on alle 7-vuotiaana. Voimistelulajeissa lapsuusvaiheen valmennuksen vahvuutena pidetään sitä, että valmentaja on aina läsnä harjoituksissa. Voimistelijan lapsuusvaiheessa onkin tärkeää, että valmentaja saa lapsen innostumaan ja motivoitumaan lajista, jotta lapsi jäisi lajin pariin. Lapsuusvaiheen aikana tulisi kehittää voimistelijan motorisia perustaitoja, fyysisistä ominaisuuksista erityisesti nopeutta ja liikkuvuutta, keskittymiskykyä ja jännityksen hallitsemista sekä tietenkin lajitaitoja. Harjoitusten ulkopuolella tapahtuva liikunta on myös erittäin tärkeää, jotta lapsen kokonaisliikuntamäärä olisi riittävä ja näin tukisi urheilijaksi kasvamista. Kodin rooli liikuntaan kannustamisessa ja opettamisessa on sitä tärkeämpää, mitä nuoremasta lapsesta on kyse. (Kirjavainen 2012, 274–278.) Yhteistyö valmen-

tajan ja kodin välillä onkin alusta asti erittäin tärkeää (Suomen Voimisteluliitto 2019a).

Valintavaihe ajoittuu voimistelussa useimmiten ikävuosille 12–16, ja se on lajin jatkamisen kannalta kaikista haastavin vaihe. Valintavaiheessa voimistelijan oma rooli korostuu, sillä voimistelijan tulisi opetella ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan. Valmentajan tulisikin tukea voimistelijaa sisäisen motivaation löytämisessä sekä urheilullisen elämänrytmin opettelussa. Valmentajan tehtävänä on olla lapsuusvaiheen tavoin innostava ja valmennuksessa tulee kiinnittää huomiota myös voimistelijoiden murrosiän aiheuttamiin muutoksiin. Valintavaiheen aikana keskeistä on kehittää lajitekniikkaa ja kilpailutaitoa sekä fyysisistä ominaisuuksista erityisesti liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. Vaikka joukkuevoimistelu on joukkuelaji, korostuu valintavaiheen valmennuksessa myös yksilön vahvuuksien ja heikkouksien huomioiminen. Kodin rooli on valintavaiheessa todella tärkeä: varmistetaan nuoren riittävä lepo ja ravinto, kannustetaan harrastuksessa ja tuetaan taloudellisesti. (Kirjavainen 2012, 278–282.)

Huippuvaihe joukkuevoimistelussa on 16-vuotiaasta ylöspäin, ja voimistelijat kehittyvät yksilöinä parhaimpaansa yleensä 20–25-vuotiaana. Huippuvaiheen yksi kynnyskohdista on lukion, ammatillisen tai muun oppilaitoksen jälkeinen vaihe, jolloin urheilijaa kutsuu opiskelu tai työelämä sekä itsenäistyminen. Tämä vaihe on etenkin monen naisurheilijan uran päätepiste. Huippuvaiheen valmennuksessa on huomioitava esimerkiksi kuormituksen ja palautumisen sopiva suhde sekä harjoitusten ja opiskelun kuormittavuus, jottei voimistelijä ylikuormitu. Huippuvaiheen harjoittelun painopisteet ovat huippusuoritus-ten harjoittelussa ja saavuttamisessa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä huippuunsa. Kodin rooli on huippuvaiheessa edelleen suuri, mutta voimistelijalle siirtyy koko ajan enemmän vastuuta ja aikuinen urheilija ottaakin vastuun harjoittelun ja muun elämän yhdistämisestä ja tasapainottamisesta. (Kirjavainen 2012, 283–287.)

### **3.3 Aikaisemmat tutkimukset lasten ja nuorten liikunnasta ja urheilusta**

Lasten ja nuorten liikuntatutkimus -katsauksessa (Berg & Piirtola 2014, 7) on kerätty yhteen vuosina 2000–2012 tehdyt tutkimukset lasten ja nuorten liikunnasta ja sen trendeistä. Katsauksen tekohetkellä eniten oli tutkittu yläkouluikäisiä, kun taas alle seitsemänvuotiaita ja toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia oli tutkittu vähän. Katsaukseen kerätyissä tutkimuksissa yleisimmiksi tutkimuskonteksteiksi nousivat koululiikunta ja vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus. (Berg & Piirtola 2014, 7.)

#### **3.3.1 Koululiikunta**

Koululiikuntakokemuksia ja asennoitumista koululiikuntaa kohtaan on tutkittu paljon etenkin yläkoululaisilla mutta vähän alakoululaisilla. Uuden opetus-suunnitelman (2014) mukaan yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät myönteiset kokemukset ovat oppiaineessa tärkeitä (POPS 2014, 148), ja enemmistö koululaisista pitääkin koululiikunnasta ja kokee sen kaikista mieluisimmaksi oppiaineeksi (Carlson 1995, 467; Rikard & Banville 2006, 389; Kannas, Peltonen & Aira 2009, 37; Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016, 101).

Tytöt kokevat usein koulunkäynnin kokonaisuudessaan mieluisammaksi kuin pojat, kun taas pojat suhtautuvat koululiikuntaan tyttöjä myönteisemmin (Huisman 2004, 79–80). Pentikäinen ym. (2016, 100) raportoivat, että suomalaisista yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 65 % ja pojista 80 % pitää koululiikunnasta ja vain 7 % oppilaista suhtautuu siihen kielteisesti. Tytöt ovat jo alakoulusta lähtien vähemmän innokkaita osallistumaan liikuntatunneille poikiin verrattuna, vaikka yleinen käsitys on, että sukupuolierot tulevat näkyviin vasta vanhemmalla iällä (Shropshire, Carroll & Yim 1997, 32; Carroll & Loumidis 2001, 32). Poikien myönteisemmät koululiikuntakokemukset näkyvät myös liikunnan valinnaiskursseille osallistumisessa, sillä pojista 60 % ja tytöistä vain 31 % oli osallistunut valinnaisille liikunnan kursseille lukuvuonna 2003. (Huisman 2004, 79–80).

Koululiikunta koostuu pitkälti eri urheilulajeista, peleistä ja leikeistä sekä fyysisestä aktiivisuudesta, jotka nähdään paitsi tärkeänä myös mielekkäänä osana lasten ja nuorten elämää, joten kielteisiä asenteita koululiikuntaa kohtaan voi olla vaikea ymmärtää (Carlson 1995, 467). Tämän suuntaisia tuloksia on kuitenkin saatu internetin keskustelufoorumeilta kerätyssä tutkimuksessa, jonka mukaan koululiikunnasta vain 12 %:lla keskustelijoista oli myönteisiä kokemuksia, 24 %:lla keskustelijoista oli sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja 64 %:lla keskustelijoista oli pelkästään kielteisiä kokemuksia (Lauritsalo, Sääkslahti & Rasku-Puttonen 2012, 128). Asennoituminen koululiikuntaa kohtaan muuttuukin usein iän myötä, sillä ylemmille luokille siirryttäessä myönteiset kokemukset koululiikuntaa kohtaan vähenevät (Silverman & Subramaniam 2000, 116).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2018, 89) selvitettiin, mitkä asiat 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaiset lapset ja nuoret kokevat koululiikunnassa tärkeiksi. Koululiikunnan tavoitteet jaettiin neljän tavoiteosa-alueen alle: fyysinen aktiivisuus, liikuntataitojen oppiminen, hyvinvoinnin edistäminen ja sosioemotionaaliset taidot. LIITU-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret kokevat koululiikunnassa kaikista tärkeimmäksi osa-alueeksi sosioemotionaaliset taidot (73 %): oppilaiden mielestä on tärkeää, että liikuntatunneilla on hauskaa ja luokassa on hyvä ilmapiiri. Toiseksi tärkeimmäksi osa-alueeksi oppilaat kokivat hyvinvoinnin edistämisen (68 %), eli oppilaiden mielestä esimerkiksi liikunnan terveyttä edistävä vaikutus oli todella tärkeää. Kolmanneksi tärkein osa-alue oppilaiden mukaan oli liikuntataitojen oppiminen (66 %), mikä tarkoittaa sitä, että koululiikunnan tuoma fyysinen aktiivisuus koettiin tutkimuksessa vähiten tärkeäksi (54 %). Tutkimuksessa tytöt arvioivat lähes kaikki tavoiteosa-alueet tärkeämmäksi kuin pojat: vain fyysisen aktiivisuuden osa-alue oli molemmille yhtä tärkeä ja pojat arvioivat tutkimuksessa vain väittämän ”hikoilen tunnilla” tärkeämmäksi kuin tytöt. (Lyyra ym. 2018, 89–90.)

Oppilaiden kokemuksiin ja asenteisiin koululiikuntaa kohtaan voivat vaikuttaa ulkoiset tekijät, kuten opettaja, opetussuunnitelma ja luokan ilmapiiri, tai sisäiset tekijät, kuten itsetunto ja taitavuus. Ulkoiset ja sisäiset tekijät yhdessä

vaikuttavat siihen, millaisen merkityksen oppilas muodostaa eri oppiaineista ja -tunneista. (Carlson 1995, 473–474.) Luken ja Sinclairin (1991, 37) tutkimuksen mukaan opetussuunnitelma vaikuttaa eniten sekä oppilaiden myönteiseen että kielteiseen asennoitumiseen koululiikuntaa kohtaan. Carlson (1995, 469–470) puolestaan raportoi, että oppilaat voivat vieraantua koululiikunnasta sen takia, ettei oppiaineella ole heille henkilökohtaista merkitystä eivätkä oppilaat pääse vaikuttamaan tuntien sisältöihin.

Useiden tutkimusten mukaan ulkoisista tekijöistä juuri opettaja vaikuttaa merkittävästi paitsi oppilaiden koululiikuntakokemuksiin myös heidän suhtautumiseensa vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Luke & Sinclair 1991, 41–42; Silverman & Subramaniam 2000, 113; Rikard & Banville 2006, 398; Lauritsalo ym. 2012, 128). Valitettavan usein liikunnanopettaja määritellään pääsyyksi kielteisille koululiikuntakokemuksille; opettajan käytös, asenne ja opetustyyli ovat usein kielteisten kommenttien keskiössä (Luke & Sinclair 1991, 41–42; Lauritsalo ym. 2012, 128). Oppilaiden halu vaikuttaa enemmän liikuntatuntien sisältöihin liittyy myös heidän suhtautumiseensa opettajaa kohtaan, sillä oppilaat, jotka kokevat voivansa vaikuttaa tuntien sisältöihin, pitävät koululiikunnasta sekä opettajastaan todennäköisemmin kuin he, joilla ei ole vaikutusmahdollisuuksia (Rikard & Banville 2006, 397).

LIITU-tutkimus selvitti myös oppilaiden kokemuksia liikunnanopettajastaan ja tämän ominaisuuksista. Kaikkien oppilaiden mielestä opettajan pedagoginen osaaminen on tärkeää, mutta tytöt kokivat sen tärkeämmäksi (74 %) kuin pojat (61 %). Oppilaat pitivät opettajan tärkeimpinä ominaisuuksina sitä, että opettaja on oikeudenmukainen (76 %) ja kannustava (74 %). Vähiten tärkeäksi oppilaat kokivat opettajan asiantuntijuuden (55 %). (Lyyra ym. 2018, 91–92.)

Ulkoisista tekijöistä luokan ilmapiirillä on myös suuri vaikutus oppilaiden asenteeseen koululiikuntaa kohtaan. Lauritsalon ym. (2012) tutkimuksessa eräällä myönteisesti koululiikuntaan suhtautuvan luokalla oli ollut erittäin hyvä ryhmähenki liikuntatunneilla, koska kaikki olivat kannustaneet toisiaan. Samassa tutkimuksessa eräs kielteisesti koululiikuntaan suhtautunut puolestaan kertoi, ettei luokan oppilaiden välinen yhteistyö toiminut sisäisten hierarkioiden takia. (Lauritsalo ym. 2012, 128–129.) Koululiikunnassa tehdään usein

myös aktiviteetteja, joissa on mukana kilpailullinen aspekti. Liikuntatuntien kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta joko myönteisesti tai kielteisesti: toiset nauttivat kilpailusta, kun taas toiset eivät voi sietää sitä. Kilpailu nähdäänkin usein yhteistyötä ja -henkeä uhkaavana tekijänä. (Groves & Laws 2000, 22–23.)

Lapsilla ja nuorilla sisäisistä tekijöistä etenkin kokemukset pätevyydestä, eli omista taidoista, ovat vahvasti yhteydessä myös heidän liikuntaharrastukseensa, sillä todennäköisyys jatkaa harrastusta kasvaa, kun kokee oppivansa ja osaavansa siellä tehtäviä asioita (Lintunen 2007b, 152). Sama pätee myös koulu liikuntaan asennoitumiseen. Itsensä päteviksi koululiikunnassa kokevat harrastavat vapaa-ajalla enemmän ja intensiteetiltään raskaampaa liikuntaa kuin ne, jotka eivät pidä itseään pätevinä koululiikunnassa (Carroll & Loumidis 2001, 34), joten kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat myös pitkälti siihen, kuinka paljon lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-ajalla.

### 3.3.2 Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus

Lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Yksi merkittävimmistä kansainvälisistä liikuntatutkimuksista on Maailman terveysjärjestö WHO:n (2016) toteuttama Health Behaviour in School-aged Children -tutkimus (HBSC), jossa tutkittiin viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien terveyskäyttämistä. Tutkimus toteutettiin Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa yhteensä 42 eri maassa. HBSC-tutkimuksen yhtenä päätuloksena oli, että nuorista alle puolet liikkuu vähintään 60 minuuttia päivittäin ja että fyysisen aktiivisuuden määrä vähentyy iän myötä. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän lähes kaikissa ikäryhmissä ja kaikilla alueilla. Suomalaiset nuoret liikkuvat tutkimukseen osallistuneiden maiden nuorista eniten sekä tytöissä että pojissa. (WHO 2016.)

LIITU-tutkimuksessa on kerätty kansallisesti kattavaa tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden, eli ykkös-, kolmas-, viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten, liikuntakäyttämisestä, liikunta-aktiivisuudesta ja passiivisesta ajanvietosta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. LIITU-tutkimus on toteutettu jo kolme



kertaa: ensimmäisen kerran vuonna 2014, toisen kerran vuonna 2016, jolloin tutkimusta laajennettiin koskemaan myös 9-vuotiaita sekä kolmannen kerran vuonna 2018, jolloin tutkimusta laajennettiin edelleen koskemaan myös 7-vuotiaita. (Kokko ym. 2018, 9.) Vuonna 2018 runsas kolmannes suomalaisista 7–15-vuotiaista saavutti liikuntasuosituksen. Tarkemmin tarkasteltuna 7–11-vuotiaista hieman alle puolet, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista viidenes liikkui suositusten mukaisesti. Kuitenkin LIITU-tutkimuksen tulokset vuonna 2018 olivat kehittyneet positiiviseen suuntaan vuosista 2014 ja 2016, sillä liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten määrä oli lisääntynyt. (Kokko ym. 2018, 18.) Vähän liikkuvien määrä oli pienentynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016 (Kokko ym. 2016, 12), mutta vuosien 2016 ja 2018 välillä ei tapahtunut muutoksia (Kokko ym. 2018, 20).

LIITU-tutkimuksen perusteella liikuntasuositusten mukaan liikkuminen oli yleisempää pojilla kuin tytöillä ja pojat myös liikkuvat tyttöjä rasittavammin viikon aikana. Tytöt liikkuvat kuitenkin poikia enemmän 5–6 päivänä viikossa ja tätä harvemmin liikkuvia oli lähes yhtä paljon tytöissä ja pojissa. Sukupuolten väliset erot liikuntasuositusten mukaisesti liikkumisessa olivat suurimmillaan 9- ja 15-vuotiailla, jolloin pojat liikkuvat 8–12 % tyttöjä enemmän. Muissa ikäryhmissä tyttöjen ja poikien välinen ero ei ollut merkitsevä. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus kääntyi selkeään laskuun 13 vuoden iässä, kun taas pojilla se kääntyi laskuun jo 11 vuoden iässä. (Kokko ym. 2018, 18–20.) Sekä poikien että tyttöjen vapaa-ajan liikunnan määrä oli lisääntynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016 (Kokko ym. 2016, 13) ja edelleen vuodesta 2016 vuoteen 2018 (Kokko ym. 2018, 21).

Lasten ja nuorten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta huomattavan osan voi kerätä pelkästään kulkemalla koulumatkat jollakin fyysisesti aktiivisella tavalla, kuten kävellen tai pyöräillen. Kolmas-, viides- ja seitsemäsluokkalaisista suurin osa, noin 81 %, kulkee alle viiden kilometrin mittaisen koulumatkansa aktiivisesti, kun taas yhdeksäsluokkalaisista näin tekee enää 58 %. Koulumatkan ollessa yli viisi kilometriä aktiivinen kouluun kulkeminen vähenee merkittävästi. Myös vuodenajat vaikuttavat siihen, miten lapset ja nuoret kulkevat kouluun, sillä talvisin aktiivisesti kouluun kulkevien määrä vähenee syksyyn ja

kevääseen verrattuna. Yhdeksäsluokkalaisilla aktiivinen kouluun kulkeminen vähenee esimerkiksi mopoilun ja kyydityksien vuoksi. Koulumatkaliikunnassa ei ollut tapahtunut merkittäviä eroja vuosien 2016 ja 2018 välillä. (Kallio, Hakonen & Tammelin 2018, 98–100.)

### 3.3.3 Urheilu ja joukkuevoimistelu

Urheilun harrastaminen seurassa kasvattaa paitsi vapaa-ajan myös yleisen fyysisen aktiivisuuden määrää, minkä avulla voi päästä lähemmäs liikuntasuosittusten täyttymistä. Vaikka seuraharrastaminen on Suomessa erittäin suosittua, lähes puolet lapsista ja nuorista ei harrasta liikuntaa tai urheilua seurassa, vaikka ovatkin siitä kiinnostuneita. (Tammelin ym. 2016, 161.) Suomalaisista 9–15-vuotiaista yhteensä 62 % harrasti liikuntaa tai urheilua liikuntaseurassa LIITU-tutkimuksen tekohetkellä; heistä 50 % oli säännöllisiä ja aktiivisia harrastajia ja 12 satunnaisesti seuratoimintaan osallistuvia (Blomqvist ym. 2018, 49).

Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan yleensä noin 6–7-vuotiaana, ja seuraharrastajien määrä on korkeimmillaan noin 11-vuotiaana (Blomqvist ym. 2018, 49). 11 ikävuoden jälkeen ja etenkin 15 vuoden iässä seuraharrastaminen vähenee, kun monet nuoret lopettavat liikunta- tai urheiluharrastuksensa. 15–18-vuotiaista nuorista enää noin kolmannes on mukana urheiluseurassa harrastajana. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 14.) Sama trendi on nähtävillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksissa, joiden mukaan vapaa-ajalla urheiluseurassa liikkuu 7-vuotiaista 61 %, 9-vuotiaista 67 %, 11-vuotiaista 71 %, 13-vuotiaista 58 % ja 15-vuotiaista 44 % (Blomqvist ym. 2018, 49).

LIITU-tutkimukseen vastanneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista, jotka harrastivat liikuntaa urheiluseurassa, suurimmalla osalla oli valmentajan ohjaamia harjoituksia 2–3 kertaa viikossa. Sekä tytöt että pojat harjoittelivat valmentajan johdolla yleisimmin 2–3 kertaa viikossa, mutta tytöt harjoittelivat toiseksi eniten kerran viikossa, kun taas pojat 4–5 kertaa viikossa. Valmentajan ohjaamat harjoitukset kestivät LIITU-tutkimuksen mukaan keskimäärin 92 minuuttia, eli yksi ja puoli tuntia. Yhden harjoituskerran kesto kasvoi lasten ja nuorten iän mukana. (Blomqvist ym. 2018, 51–52.)

Urheiluseurassa harrastavista 11–15-vuotiaista enemmistö (76 %) oli osallistunut kilpailutoimintaan viimeksi kuluneen kauden aikana, kun taas noin neljännes (26 %) ei osallistunut ollenkaan kilpailutoimintaan. Pojat kilpailivat tyttöjä enemmän paikallis- tai aluetason sekä valtakunnallisen tason sarjoissa ja kilpailuissa. Tytöt puolestaan osallistuivat poikia useammin harrastetason kilpailuihin tai eivät kilpailleet lainkaan. (Blomqvist ym. 2018, 52.)

Suomen Voimisteluliitto (2019b) pyysi Taloustutkimusta tekemään vuosien 2018 ja 2019 vaihteessa kyselyn voimistelun valmennuskulttuurista. Tutkimuksen tuloksista oleellisia tämän tutkimuksen kannalta ovat voimistelun harrastamista sekä voimisteluvalmentajaa koskevat kysymykset. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 12 vuotta täyttäneet kilpaurheilijat, ja myös kilpailevien lasten ja nuorten huoltajat pystyivät vastaamaan kysymyksiin omasta näkökulmastaan erillisen linkin takaa. (Suomen Voimisteluliitto 2019b.) Suomen Voimisteluliiton teettämän tutkimuksen kohderyhmä on iältään vanhempi kuin tämän tutkimuksen kohderyhmä, mutta tutkimuksen tulokset antavat hyvää osviittaa tämän tutkimuksen tuloksille.

Tutkimuksen mukaan voimistelijat kokevat lajissaan tärkeimmäksi ystävät (46 %), kehittymisen halun ja uuden oppimisen (45 %) sekä voimistelulajin itsessään (25 %). Valmentaja puolestaan koettiin ystävälliseksi (97 %), rakentavaksi palautteenantajaksi (95 %) ja helposti lähestyttäväksi (91 %). Lähes kaikki vastaajista (92 %) olivat myös kokeneet, että valmentaja osaa luoda rohkaisevaa ilmapiiriä harjoituksissa. Valmentajaa kohtaan oli myös negatiivisempia näkemyksiä: 34 % oli kokenut valmentajan suosivan muita ja 22 % kertoi pahoittaneensa mielensä valmentajan sanomisista. Voimistelijoiden kokemukset valmentajasta olivat myönteisempiä kuin huoltajien. (Suomen Voimisteluliitto 2019b.)

Voimisteluliiton teettämän tutkimuksen lisäksi joukkuevoimistelijoita on tutkittu aiemmin esimerkiksi arjessa jaksamisen (Taskinen 2014), sosiaalisen median vaikutuksien (Suomalainen 2017) sekä erilaisten fyysisten ominaisuuksien kehittymisen (mm. Hiltunen 2012; Immonen 2015; Pohjola 2016) suhteen. Näiden tutkimusten tulokset eivät kuitenkaan ole olennaisia tämän tutkimuk-

sen näkökulmasta, minkä takia en erittele Voimisteluliiton tutkimuksen lisäksi muiden tutkimuksien tuloksia.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon alakouluikäiset joukkuevoimistelijat liikkuvat vapaa-ajallaan, miten he kokevat koululiikunnan ja oman lajinsa sekä miten nämä kokemukset eroavat toisistaan. Tarkoituksena on lisäksi selvittää, millaisia eroja näissä on ikäryhmästä ja harrastustasosta riippuen. Harrastustasolla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä, voimisteleeko vastaaja harrastekilparyhmässä vai valmennusryhmässä. Tutkimuskysymyksiksi nousevat:

1. Kuinka paljon alakouluikäiset joukkuevoimistelijat liikkuvat vapaa-ajallaan?
2. Miten alakouluikäiset joukkuevoimistelijat kokevat koululiikunnan verrattuna oman lajinsa harjoitukseen?
3. Vaikuttaako ikä alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksiin ja asenteisiin koululiikuntaa tai omaa lajiaan kohtaan?
4. Vaikuttaako harrastustaso alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksiin ja asenteisiin koululiikuntaa tai omaa lajiaan kohtaan?

Perehtymääni teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin peilaten muodostin tutkimukselle tutkimuskysymysten pohjalta seuraavat hypoteesit: noin puolet alakouluikäisistä joukkuevoimistelijoina liikkuu vapaa-ajallaan riittävästi (1), oma laji koetaan koululiikuntaa mieluisampana (2), nuoremmat ja vähemmän harjoittelevat pitävät enemmän koululiikunnasta, kun taas vanhemmat ja enemmän harjoittelevat pitävät enemmän omasta lajistaan (3).

### 4.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui 58 alakouluikäistä joukkuevoimistelijaa alakoulun kaikilta luokka-asteilta (Kaavio 1). Tutkittavat voimistelevat saman urheiluseuran kolmessa eri ikäluokassa, jotka on määritetty voimistelijan syntymävuoden mukaan. Näiden kolmen eri ikäluokan joukkueet on lisäksi jaettu harrastekil-

paryhmiin sekä valmennusryhmiin harrastustason mukaan. Tutkimuksen osallistujista runsas kolmannes (34,5 %) harrasti joukkuevoimistelua harrastekilpajoukkueessa ja loput (65,5 %) valmennusryhmässä. Joukkueita näissä kolmessa eri ikäluokassa on yhteensä 15 ja joukkueet harjoittelevat yhdestä viiteen kertaan viikossa. Kyseisen seuran joukkuevoimistelijat valikoituivat tutkimukseen omasta mielenkiinnosta ja suhteesta kyseiseen urheiluseuraan.



Kaavio 1. Vastaajien luokka-asteet (n=58).

Tutkimukseen osallistuttiin vastaamalla sähköiseen kyselylomakkeeseen (ks. Liite 1), joka lähetettiin saateteksteineen (ks. Liite 2) sähköpostitse kaikkien 15 joukkueen joukkueenjohtajille, joita pyydettiin lähettämään viesti edelleen joukkueen vanhemmille. Vastausajan puitteissa joukkueenjohtajille lähetettiin kaksi muistutusviestiä lähetettäväksi edelleen joukkueen vanhemmille. Kaiken kaikkiaan sähköposti kulkeutui noin 160 joukkuevoimistelijan vanhemmille. Saatetekstissä kerrottiin vanhemmille, mitä tutkimuksella tavoitellaan ja mihinkin tuloksia tullaan käyttämään. Saatetekstin yhteydessä oli lisäksi ohjeet, miten lomake tulisi täyttää ja missä määrin vanhemmat saavat lapsiaan avustaa.

### 4.3 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jolla pyritään tyypillisesti selvittämään prosenttiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä (Vilkkä 2007, 13–14; Heikkilä 2010, 16). Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta otosta (Heikkilä 2010, 16), se vastaa kysymyksiin miten usein ja kuinka paljon (Vilkkä 2007, 13), ja sen taustalla on ajatus siitä, että ”todellisuus rakentuu objektiivisesti todettavista asioista” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 139). Keskeistä kyseisessä tutkimusnäkökulmassa ovat myös muun muassa aiemmat teoriat sekä aiemmista tutkimuksista tehdyt johtopäätökset, hypoteesien muodostaminen sekä tutkimukseen liittyvien käsitteiden määrittely (Hirsjärvi ym. 2016, 140).

Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on myös selvittää eri asioiden välisiä riippuvuuksia sekä pyrkiä yleistämään tutkimuksen tuloksia laajempaan joukkoon (Heikkilä 2010, 16). Vilkan (2007, 19) mukaan määrällisellä tutkimuksella on jopa viisi erilaista tarkoitusta: ”selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia tai luontoa koskevia ilmiöitä”. Tämän tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena on vertailu. Vertaileva tutkimus pyrkii vertailemaan ja ymmärtämään tutkittavaa asiaa ja tuomaan esille asioiden välisiä eroja. Vertaileva tutkimus soveltuu esimerkiksi asenteiden, käsitysten ja mielipiteiden tutkimiseen. (Vilkkä 2007, 19–21.)

Vertailevalle tutkimukselle sopii aineistonkeruutavaksi esimerkiksi internetkysely, jolla myös tämän tutkimuksen aineisto kerättiin (Liite 1). Www-kysely mahdollistaa laajan tutkimusaineiston keräämisen, jolloin sekä otanta että kysymysten määrä voivat olla suuremmat. Aineistonkeruu toteutettiin siinä sanottuna verkkokyselynä, eli kyselylomake lähetettiin osallistujille sähköisesti ja myös vastaukset tallentuivat sähköiseen muotoon. Verkkokyselyn etuina ovat nopeus ja aineiston saannin vaivattomuus, mutta haittapuolina on yleensä alhainen vastausprosentti: 30–40 prosenttia. (Vilkkä 2007, 21–28; Heikkilä 2010, 19–20; Hirsjärvi ym. 2016, 193–196.) Alhainen vastausprosentti näkyi myös tässä aineistossa, sillä se jäi 36 prosenttiin. Koska verkkokyselymuotoisessa tutkimustavassa tutkija ja tutkittava eivät kohtaakaan, vältetään tutkijan vaikutus

tutkittavaan, mutta samalla myös väärinymmärrysten mahdollisuus on suuri (Heikkilä 2010, 20).

Määrällisessä tutkimuksessa puhutaan tyypillisesti mittareista, joita voivat olla kysely-, haastattelu- ja havainnointilomakkeet. Mittarit toimivat välineenä, joilla joko määrällinen tieto tai määrälliseen muotoon muutettava sanallinen tieto saadaan kerättyä tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2007, 14.) Tämän kyselyn mittarina toimi kyselylomake (ks. Liite 1), joka rakentui kahteen eri osioon. Ensimmäisessä osiossa kysymykset liittyivät voimistelijoiden ikään, kouluun ja koululiikuntaan, ja toisen osion kysymykset taas vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen sekä joukkuevoimisteluun. Kysely koostui suljetuista kysymyksistä, monivalintakysymyksistä, sekamuotoisista kysymyksistä, asteikkoihin perustuvista kysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Kyselylomakkeen kysymykset eli tutkimuksen mittarit on esitetty tarkemmin taulukoissa 1–3.

Avoimia kysymyksiä lomakkeessa oli seitsemän, ja niiden avulla pyrittiin saamaan tarkemmin tietoon vastaajien ajatuksia koululiikunnasta ja joukkuevoimistelusta (Taulukko 1).

Kysymystyyppi	Kysymys	Vastausvaihtoehdot
Avoimet kysymykset	Koululiikunnassa kivointa on mielestäni	Vapaa teksti
	Koululiikunnassa tylsintä on mielestäni	
	Koululiikunnassa opettaja on mielestäni	
	Joukkuevoimistelussa kivointa on mielestäni	
	Joukkuevoimistelussa tylsintä on mielestäni	
	Joukkuevoimistelussa valmentaja on mielestäni	
	Mitä harrastat joukkuevoimistelun lisäksi?	

Taulukko 1. Tutkimuslomakkeen mittarit: avoimet kysymykset.

Suljettuja kysymyksiä oli yhteensä kymmenen, joista kaksi ensimmäistä olivat vastaajia koskevia taustakysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajien syntymävuosi ja luokka-aste (Taulukko 2). Loput suljetut kysymykset selvittivät muun muassa koulu- ja treenimatkojen pituutta sekä joukkuevoimisteluun liittyviä tietoja.



Kysymystyyppi	Kysymys	Vastausvaihtoehdot
Suljetut kysymykset	Syntymävuosi	2012 2011 2010 2009 2008 2007 2006 2005
	Luokka-aste	1. 2. 3. 4. 5. 6.
	Koulumatkani pituus on	Alle 1 kilometri
	Treenimatkani pituus on	1-2 kilometriä 3-4 kilometriä Yli 5 kilometriä
	Kuinka monena päivänä viikossa liikut yleensä vapaa-ajalla vähintään 60 min?	0-1 2-3 4-5 6-7
	Kuinka kauan olet harrastanut joukkuevoimistelua	0-1 vuotta 2-3 vuotta 4-5 vuotta 6-7 vuotta 8 vuotta tai enemmän
	Harrastan joukkuevoimistelua	Tiimi-joukkueessa Rinki-joukkueessa
	Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on joukkuevoimisteluharjoituksia?	1-2 3-4
	Jos vastasit edelliseen kyllä, kuinka monta kertaa viikossa sinulla on muiden lajien harjoituksia?	5-6 7 tai enemmän
	Harrastatko vapaa-ajalla joukkuevoimistelun lisäksi ohjatusti jotakin muuta liikuntaa/urheilua?	Kyllä En

Taulukko 2. Tutkimuslomakkeen mittarit: suljetut kysymykset.

Monivalintakysymyksiä oli kyselyssä yksi ja sillä selvitettiin kenen kanssa vastaajat liikkuvat vapaa-ajalla. Sekamuotoisia kysymyksiä, joissa osa vastaus-

vaihtoehtoista oli valmiiksi annettu ja yksi oli avoin, oli kyselyssä kaksi (Taulukko 3). Asteikkoihin perustuvia skaalakysymyksiä oli seitsemän ja niiden pohjana käytettiin neli- ja viisiportaista Likert-asteikkoa, jota käytetään tavallisesti mielipideväittämissä (Taulukko 3). (Vilka 2007, 46; Heikkilä 2010, 49–53; Hirsjärvi ym. 2016, 198–201.)

Kysymystyyppi	Kysymys	Vastausvaihtoehdot
Monivalintakysymykset	Miten yleensä liikut vapaa-ajalla?	Yksin Kavereiden kanssa Perheen kanssa Ohjatusti (esim. harrastuksissa) Muu...
Sekamuotoiset kysymykset	Kuljen yleensä kouluun	Kävellen Pyörällä
	Kuljen yleensä treeneihin	Autokyydillä Koulukuljetuksella Muu...
Skaalakysymykset	Koulussa on mielestäni	Erittäin ikävää
	Koululiikunta on mielestäni	Ikävää
	Joukkuevoimistelu on mielestäni	Ei ikävää eikä mukavaa Mukavaa Erittäin mukavaa
	Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa	Eri mieltä
	Koululiikunnasta on minulle hyötyä arkielämässä	Jonkin verran eri mieltä
	Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa	Jonkin verran samaa mieltä Samaa mieltä
	Joukkuevoimistelusta on minulle hyötyä arkielämässä	

Taulukko 3. Tutkimuslomakkeen mittarit: monivalintakysymykset, sekamuotoiset kysymykset ja skaalakysymykset.

Määrällisessä tutkimuksessa puhutaan usein myös muuttujista, joilla tarkoitetaan esimerkiksi henkilöä koskevaa asiaa, toimintaa tai ominaisuutta. Muuttuja on siis ”asia, josta määrällisessä tutkimuksessa halutaan tietoa”. Määrällisessä tutkimuksessa jokaiselle muuttujalle eli tutkittavalle asialle annetaan arvo, joka ilmaistaan symboleina, kuten kirjaimina tai numeroina. Tässä tutkimuksessa lähes jokaiselle muuttujalle annettiin numeerinen arvo, jotta ne saa-

tiin mitattavaan muotoon IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa varten. (Vilka 2007, 14–15.) Tässä tutkimuksessa muuttujia ovat muun muassa ikä sekä mielipiteet koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun liittyvistä asioista.

#### **4.4 Aineiston analyysi**

Tutkimuksen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelman avulla. Analysoinnissa käytettiin pääasiassa frekvenssejä, ristiintaulukointia sekä korrelaatiokerrointa. Nämä analysointitavat sopivat tutkimuksen aineiston muuttujille parhaiten ja niistä sai tutkimuskysymysten näkökulmasta tarvittavat tiedot. Frekvenssillä kuvataan havaintojen esiintymistiheyttä eli lukumäärää jossakin tietyssä ryhmässä tai koko aineistossa (Vilka 2007, 121). SPSS-ohjelman frekvenssijakaumista pystyy myös näkemään kolmet eri prosenttiluvut: tutkimukseen osallistuneet, kyseiseen kysymykseen vastanneet sekä arvojen kertymän eli kumulatiivisen prosentin (Heikkilä 2010, 147). Frekvenssi kuvaa siis sitä, kuinka monta erilaista havaintoa ryhmästä tai aineistosta löytyy (Vilka 2007, 121). Tässä tutkimuksessa frekvensseillä kuvattiin erityisesti juuri prosenttiosuuksia, joita eri kysymyksiin on saatu: esimerkiksi kuinka moni vastaajista voimistelee harrastekilparyhmässä ja kuinka moni valmennusryhmässä.

Ristiintaulukointia käytettiin kyseisen aineiston analysoinnissa eniten. Ristiintaulukoinnilla selvitetään kahden tai useamman muuttujan välistä yhteyttä: millä tavalla kyseiset muuttujat siis vaikuttavat toisiinsa eli ovat toisistaan riippuvaisia (Vilka 2007, 129; Heikkilä 2010, 210). Tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnilla pyrittiin tuomaan esiin erityisesti luokka-asteen ja harrastustason vaikutusta eri muuttujiin. Ristiintaulukoinnin avulla pystyttiin siis vertailemaan vastauksia sekä luokka-asteen että harrastustason mukaan keskenään ja suhteessa koko vastaajajoukkoon. Ristiintaulukoinneista tarkasteltiin tässä tutkimuksessa frekvenssejä.

Korrelaatiolla tarkoitetaan riippuvuussuhdetta ja korrelaatiokertoimella kuvataankin numeerisesti kahden muuttujan välistä riippuvuutta. Muuttujien välinen riippuvuus voi olla suunnaltaan joko positiivista, jolloin arvot kasvavat samansuuntaisesti, tai negatiivista, jolloin arvot puolestaan vähenevät saman-

suuntaisesti. Tutkimuksen tuloksissa muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimella. Tämä osoittaa kuitenkin vain lineaarisen riippuvuuden suuruuden eikä siten kuvaa muuttujien välisiä syy-seuraussuhteita (Vilka 2007, 130–131; Heikkilä 2010, 203.) Tässä tutkimuksessa Pearsonin korrelaatiokertoimella tarkasteltiin lähinnä korkeita korrelaatioita merkitsevyyksien sijaan, sillä aineisto oli suhteellisen pieni.

#### 4.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvää tieteellistä tapaa, jota tutkijoiden tulisi noudattaa tutkimuksen toteutuksessa. Tutkimusetiikassa tärkeää on tutkijan objektiivisuus eli puolueettomuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat objektiivisia silloin, kun ne ovat tutkijasta riippumattomia. Tutkijan ja tutkittavan etäinen suhde edesauttavat sekä tutkimusprosessin että tulosten objektiivisuutta. (Vilka 2007, 14.) Tässä tutkimuksessa tutkija ja tutkittavat eivät kohdanneet tutkimustilanteessa eivätkä tulosten tulkinnan aikana, mikä puoltaa tutkimuksen puolueettomuutta. Toisaalta monet tutkittavista tiesivät tai tunsivat tutkijan entuudestaan joukkuevoimistelun kautta, mikä on voinut vaikuttaa haitallisesti tutkimusprosessin puolueettomuuteen.

Koska tutkimuslomake kulkeutui vastaajille heidän vanhempiansa kautta, ei voida sanoa varmaksi tiesivätkö tutkittavat, kenen tekemään kyselyyn vastasivat. Mikäli tutkittavien vanhemmat ovat kertoneet, kuka kyselyn toteuttaa, on se saattanut vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. Toisaalta, mikäli vanhemmat ovat vain antaneet kyselyn sen enempää siitä kertomatta, ei tutkija ole vaikuttanut vastauksiin. Tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin puoltaa se, ettei tutkimuksessa kysytty tutkittavien nimiä, jolloin vastaaminen rehellisesti on todennäköisempää sekä se, ettei tutkija ollut tutkimustilanteessa läsnä. Tutkimuksen kyselylomakkeen vastaukset esitetään analysoinnin jälkeen kyseisessä pro gradu -tutkielmassa, minkä lisäksi tutkimuksen keskeisimmät tulokset esitetään tutkittavien urheiluseuran valmentajille.

Tutkimuslupana tässä tutkimuksessa toimi tutkimuslomakkeen yhteydessä lähetetty saateteksti (ks. Liite 2), jossa mainittiin, että ”Antamalla lapsenne

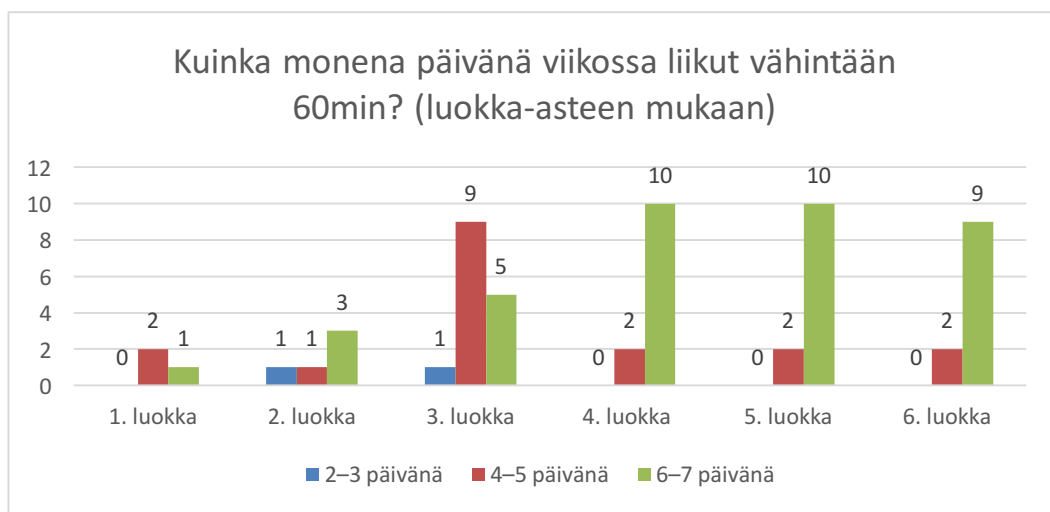
vastata oheiseen kyselyyn annatte samalla luvan käyttää hänen vastauksiaan tutkimuksessa”. Erillistä tutkimuslupaa ei siis tätä tutkimusta varten kerätty. Tutkimusaineisto säilyy tutkijan hallussa koko tutkimus- ja analysointiprosessin ajan, eikä sitä suoraan anneta ulkopuolisille tahoille. Tutkimuksessa ei kysytty vastaajien henkilökohtaisia tietoja, syntymävuotta lukuun ottamatta, jotta vastaajien henkilöllisyyttä ei pystyttäisi tunnistamaan. Tällä tavalla pyrittiin takaamaan vastaajien anonymiteetti. (Vilka 2007, 90.)

## 5 TULOKSET

Tämä osio rakentuu pääosin tutkimuskysymysten mukaiseen järjestykseen: ensin käsitellään vastaajien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrää, sitten koululiikuntaan liittyviä kokemuksia, sitten joukkuevoimisteluun liittyviä kokemuksia ja lopuksi tehdään yhteenveto kokemuksista koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun. Jokaisessa kappaleessa perehdytään kyselylomakkeen kysymyksiin eri näkökulmista sen mukaan, miten ne liittyvät kyseisen kappaleen aiheeseen.

### 5.1 Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus

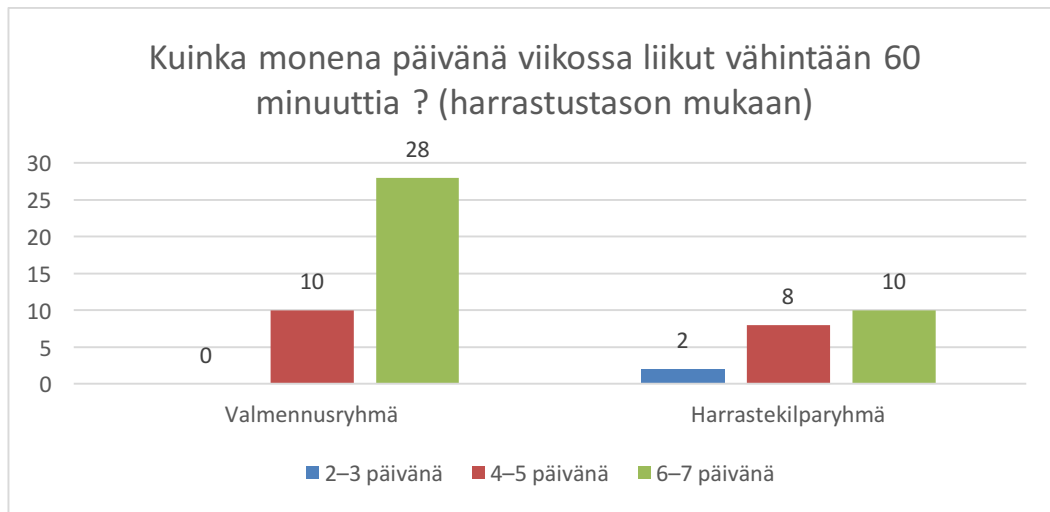
Vapaa-ajalla 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui yli puolet (66 %) vastaajista. Eri luokka-asteiden vastaajien vapaa-ajan liikunnan määrä vaihteli jonkin verran (Kuvio 2). Neljäs- ja viidesluokkalaisista 83 % liikkui 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia, kun taas ykkös- ja kolmasluokkalaisista näin liikkui vain 33 %. 2–3 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui vain kaksi vastaajaa, jotka olivat toisen ja kolmannen luokan oppilaita.



Kuvio 2. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrä luokka-asteittain (n=58).

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrä oli korkeampaa valmennusryhmäläisillä kuin harrastekilparyhmäläisillä (Kuvio 3). Kaikki valmennusryhmä-

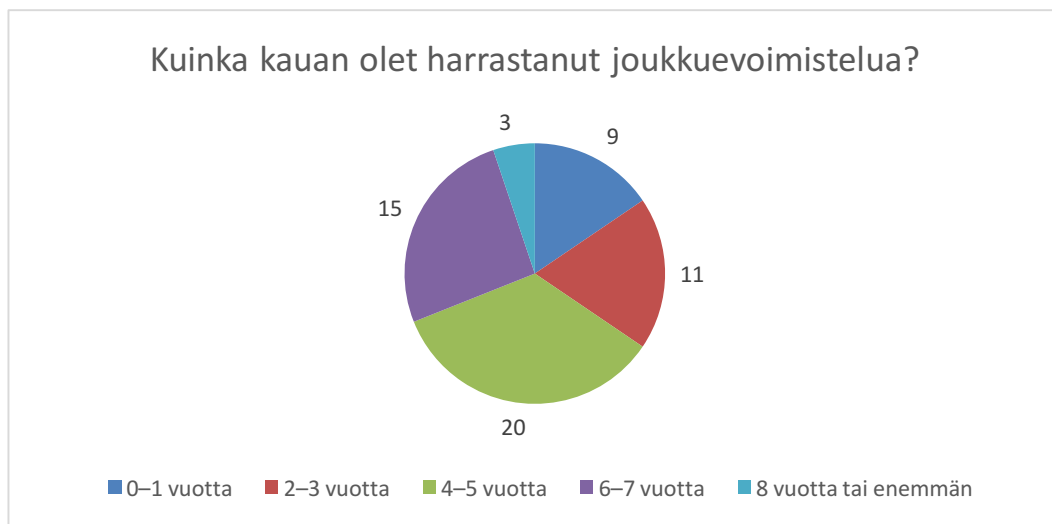
läiset liikkuvatkin vähintään neljänä päivänä viikossa 60 minuuttia. Harrastekilparyhmäläiset liikkuvat eniten 6–7 päivänä viikossa (50 %), toiseksi eniten 4–5 päivänä viikossa (40 %) ja vain kaksi liikkui 2–3 päivänä viikossa (10 %) vähintään 60 minuuttia.



Kuvio 3. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrä harrastustason mukaan (n=58).

Yli puolella vastaajista (59 %) koulumatkan pituus oli yhdestä kahteen kilometriin ja vain kahdella koulumatkan pituus oli yli viisi kilometriä. Kouluun kuljettiinkin eniten jollakin fyysisesti aktiivisella tavalla: 66 % vastaajista kulki kouluun kävellen ja 17 % pyöräillen. Koulumatkan pituuden ja kouluun kulkemistavan välillä oli positiivinen korrelaatio ( $r = ,634$ ,  $p = 0,000$ ). Treenimatkat olivat huomattavasti pidempiä kuin koulumatkat, sillä suurimmalla osalla (88 %) oli matkaa treeneihin yli viisi kilometriä ja vain yhdellä matka oli yhdestä kahteen kilometriin. Vastaajista lähes kaikki (93 %) kulkivat treeneihin auto-kyydillä.

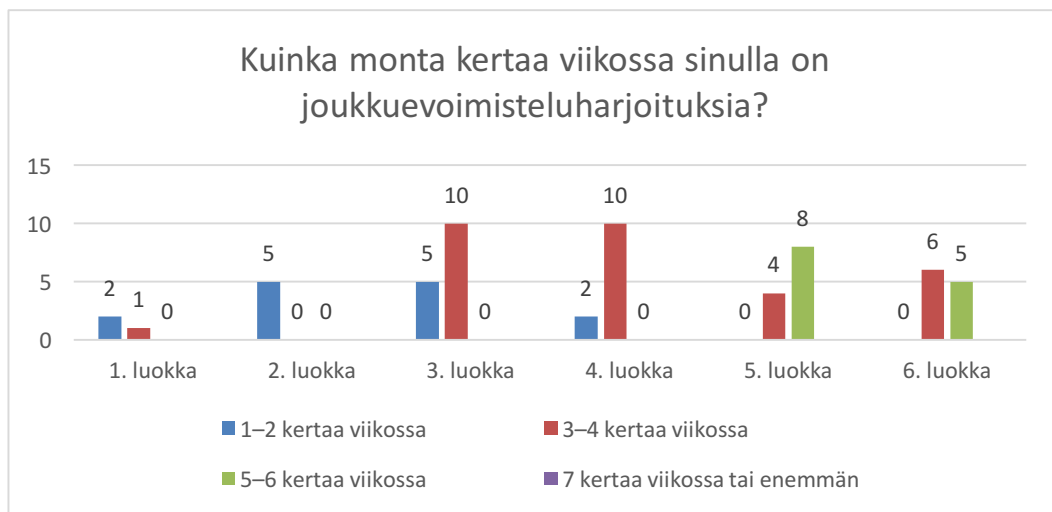
Vastaajista noin kolmannes (35 %) oli harrastanut joukkuevoimistelua 4–5 vuotta, noin neljännes (26 %) 6–7 vuotta ja noin viidennes (19 %) 2–3 vuotta (Kaavio 2). Loput vastaajista olivat harrastaneet joukkuevoimistelua joko noin vuoden (16 %) tai yli kahdeksan vuotta (5 %). Joukkuevoimistelun harrastamisaika korreloi vahvasti vastaajien iän kanssa ( $r = ,561$ ,  $p = 0,000$ ), eli pisimpään voimistelua harrastaneet olivat myös vastaajista vanhimpia.



Kaavio 2. Joukkuevoimistelun harrastamisaika vuosina (n=58).

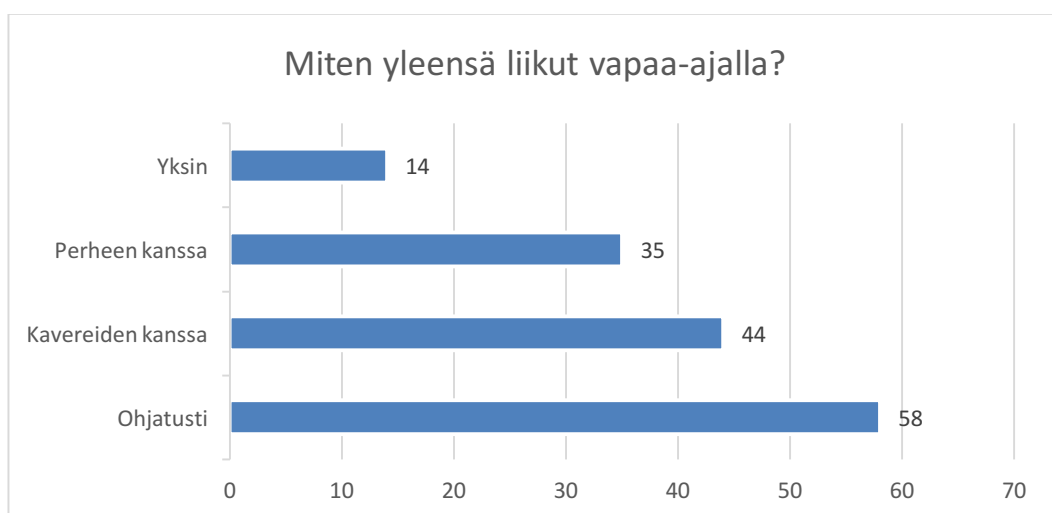
Joukkuevoimistelun harrastamisaika korreloi myös vahvasti vastaajien treenimäärän kanssa ( $r = ,561$ ,  $p = 0,000$ ), sillä pisimpään harrastaneilla oli enemmän harjoituksia. Noin puolella vastaajista (53 %) joukkuevoimisteluharjoituksia oli 3–4 kertaa viikossa, noin neljänneksellä (24 %) 1–2 kertaa viikossa ja lopuilla (22 %) 5–6 kertaa viikossa (Kuvio 4). Joukkuevoimistelun harjoitusmäärät olivat korkeimmat vanhemmilla vastaajilla ja matalimmat nuoremmilla vastaajilla, mikä näkyy ja selittyy myös näiden muuttujien vahvalla korrelaatiolla ( $r = ,691$ ,  $p = 0,000$ ). Joukkuevoimistelun harjoitusmäärä korreloi vahvasti ja negatiivisesti voimistelun harrastamistason mukaan ( $r = -,673$ ,  $p = 0,000$ ). Tämä tarkoittaa sitä, että sitoutuneemmalla harjoitustasolla voimistelevat treenaavat enemmän kuin vähemmän sitoutuneella tasolla voimistelevat. Toisin sanoen, harrastekilparyhmäläisillä on suhteessa vähemmän treenejä kuin valmennusryhmäläisillä.





Kuvio 4. Joukkuevoimistelun harjoitusmäärä (n=58).

Joukkuevoimistelun lisäksi vapaa-ajalla ohjatusti jotakin muuta liikuntaa tai urheilua harrasti 31 % vastaajista. Tarkemmin tarkasteltuna valmennusryhmäläisistä alle neljänneksellä (24 %) ja harrastekilparyhmäläisistä vähän alle puolella (45 %) oli joukkuevoimistelun ohella jokin muu harrastus. Joukkuevoimistelun lisäksi harrastettiin muun muassa yleisurheilua, telinevoimistelua, vesiliikuntaa, ratsastusta, talviliikuntalajeja tai palloilua. Muiden lajien harjoituksia melkein kaikilla (94 %) oli 1-2 kertaa viikossa ja vain yhdellä muiden lajien harjoituksia oli 3-4 kertaa viikossa.



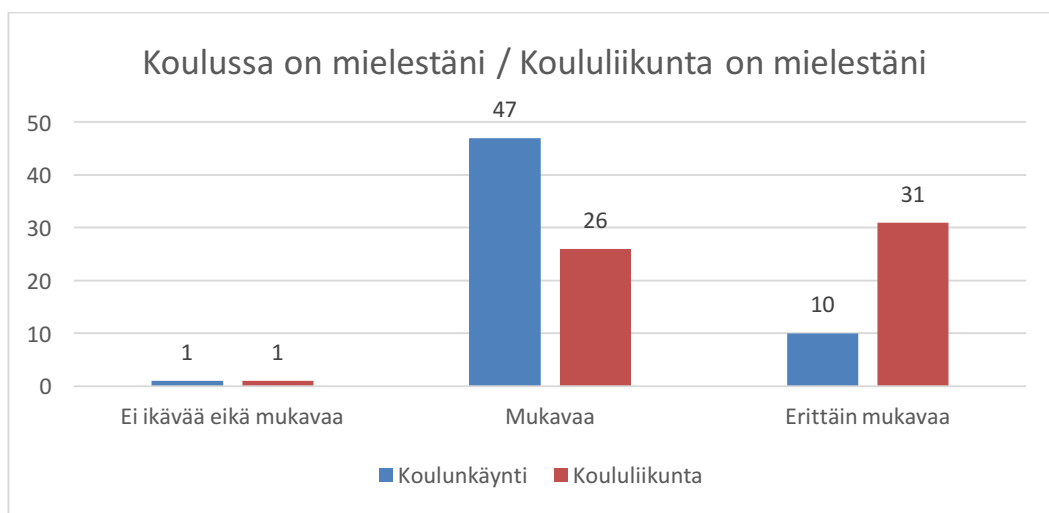
Kuvio 5. Vapaa-ajan liikkumistavat (n=58).

Vastaajista kaikki (100 %) liikkuvat vapaa-ajalla ohjatusti, toiseksi eniten liikuttiin kavereiden kanssa (76 %), kolmanneksi eniten perheen kanssa (60 %)

ja vähiten liikuttiin yksin (24 %) (Kuvio 5). Tähän kysymykseen vastaajat saivat valita useamman vastausvaihtoehdon, mikä selittää eri liikkumistapojen korkeaa määrää.

## 5.2 Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemukset koululiikunnasta

Lähes kaikki vastaajista kokivat sekä koulunkäynnin että koululiikunnan mukavana tai erittäin mukavana, eikä kukaan vastaajista kokenut koulunkäyntiä tai koululiikuntaa ikävänä tai erittäin ikävänä (Kuvio 6). Kumpaankin väittämään yksi vastaajista oli valinnut vaihtoehdon ”Ei ikävää eikä mukavaa”.

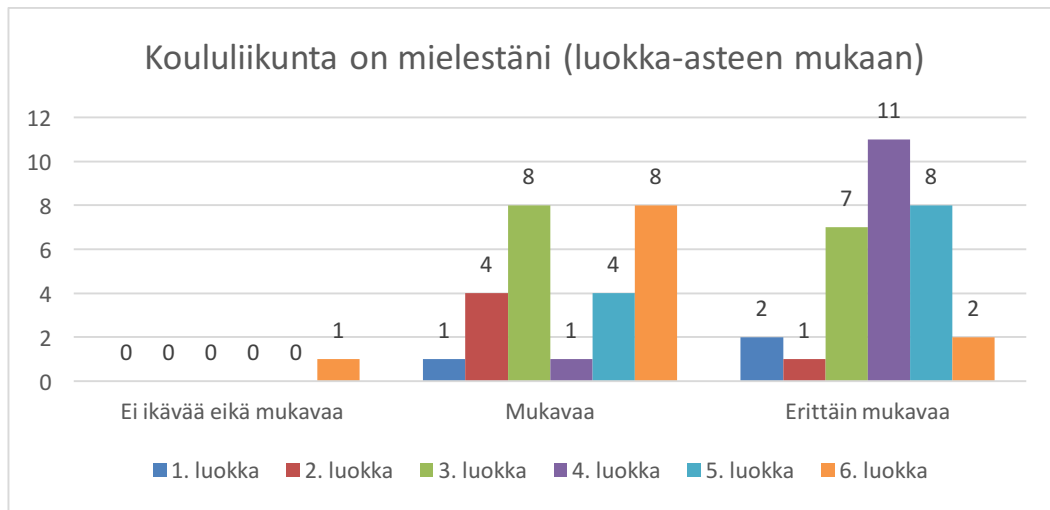


Kuvio 6. Kokemukset koulunkäynnistä ja koululiikunnasta (n=58).

Runsas enemmistö (81 %) koki siis koulunkäynnin mukavaksi ja runsas kuudennes (17 %) erittäin mukavaksi. Luokka-asteittain tarkasteltuna neljäs- ja viidesluokkalaisten suhtautuminen koulunkäyntiin oli hiukan myönteisempää, sillä he olivat valinneet muita useammin vaihtoehdon ”Erittäin mukavaa”, kun taas esimerkiksi ykkös- ja kuudesluokkalaisten kukaan ei ollut valinnut kyseistä vastausvaihtoehtoa. Vastaajista yksi viidesluokkalainen koki, ettei koulunkäynti ollut ikävää eikä mukavaa.

Koululiikuntaan suhtautuminen oli tasaisempaa erittäin mukavaa ja mukavaa -vaihtoehtojen kesken, sillä 53 % koki koululiikunnan erittäin mukavana ja 45 % mukavana. Luokka-asteittain tarkasteltuna suurimmat erot koululiikun-

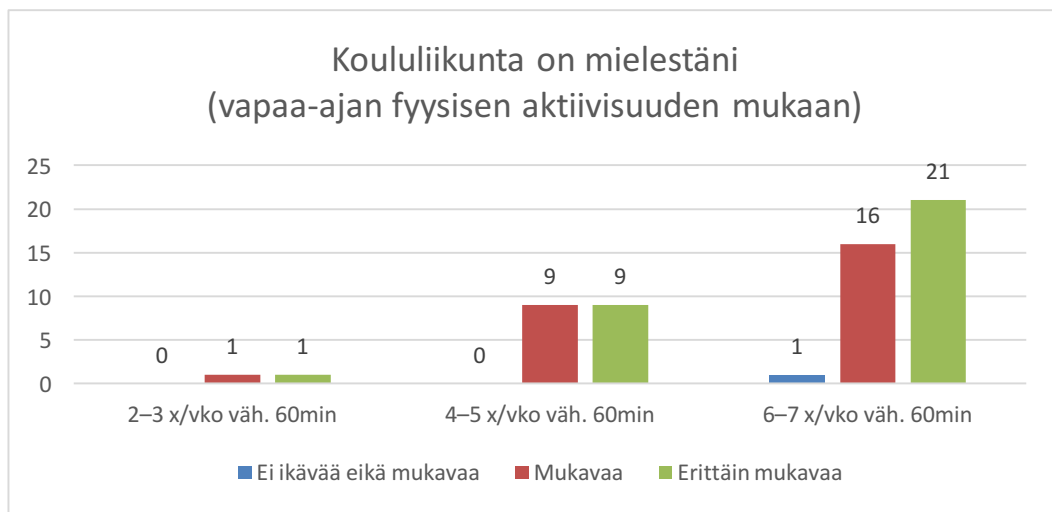
taan suhtautumisessa olivat kakkos- ja neljäsluokkalaisten välillä, sillä kakkosluokkalaisista vain 20 % koki koululiikunnan erittäin mukavana vastaavan määrän ollessa neljäsluokkalaisten osalta 92 % (Kuvio 8). Vastaajista yksi kuudesluokkalainen ei kokenut koululiikuntaa ikäväksi eikä mukavaksi.



Kuvio 8. Kokemukset koululiikunnasta luokka-asteittain (n=58).

Koululiikuntaan suhtautuminen oli myönteisempää valmennusryhmässä voimistelevilla kuin harrastekilparyhmässä voimistelevilla. Valmennusryhmäläisistä yli puolet (63 %) koki koululiikunnan erittäin mukavana, kun taas harrastekilparyhmäläisistä vain runsas kolmannes (35 %) koki koululiikunnan erittäin mukavana. Sekä valmennus- (76 %) että harrastekilparyhmäläisistä (90 %) enemmistö koki koulunkäynnin mukavana.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän näkökulmasta tarkasteluna suhtautuminen koululiikuntaan oli melko tasaista (Kuvio 7). Enemmistö (55 %) 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuvista piti koululiikuntaa erittäin mukavana ja vajaa puolet (42 %) mukavana. 4–5 sekä 2–3 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuvien vastaukset jakautuivat puolestaan tasan vaihtoehtojen ”Erittäin mukavaa” ja ”Mukavaa” kesken. Koululiikunnan ei ikäväksi eikä mukavaksi kokeva vastaaja liikkui vapaa-ajalla 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia.



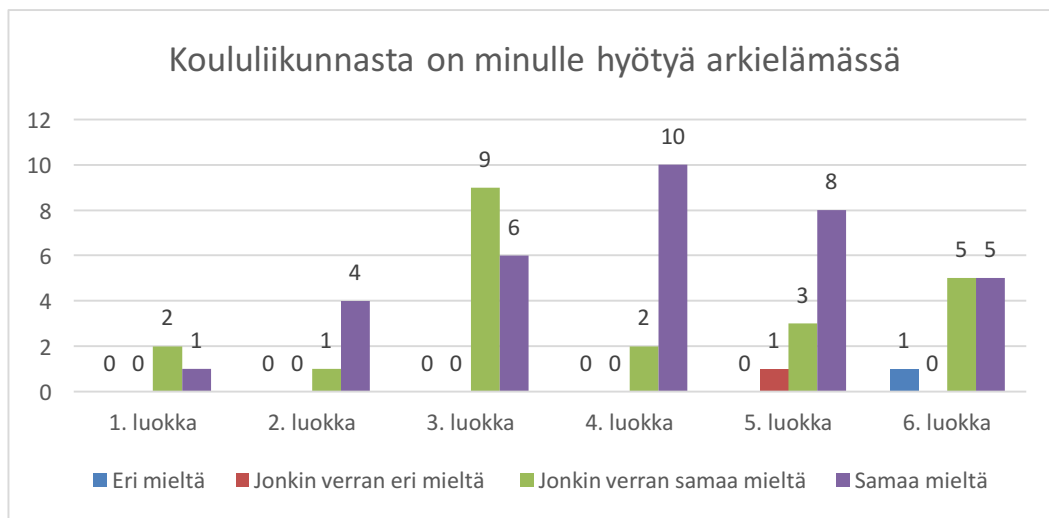
Kuvio 7. Kokemukset koululiikunnasta vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mukaan (n=58).

Kaikki vastaajista olivat samaa mieltä (90 %) tai jonkin verran samaa mieltä (10 %) väittämän ”Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa” kanssa. Ykkös- ja neljäsluokkalaisista kaikki (100 %) ja lopuista luokka-asteista myös suurin osa (2. lk: 80 %, 3. lk: 87 %, 5. lk: 92 %, 6. lk: 82 %) oli samaa mieltä edeltävän väitteen kanssa. Yksikään vastaajista ei siis kokenut olevansa huono koululiikunnassa.

Harrastustason näkökulmasta tarkasteltuna valmennusryhmäläisistä kaikki (97 %) yhtä lukuun ottamatta olivat samaa mieltä väittämän ”Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa” kanssa. Harrastekilparyhmäläiset eivät olleet väittämän kanssa yhtä paljon samaa mieltä kuin valmennusryhmäläiset, sillä heistä 75 % oli samaa mieltä ja loput 25 % jonkin verran samaa mieltä. Valmennusryhmäläiset kokivat siis itsensä pääosin taitavammiksi koululiikunnassa kuin harrastekilparyhmässä voimistelevat.

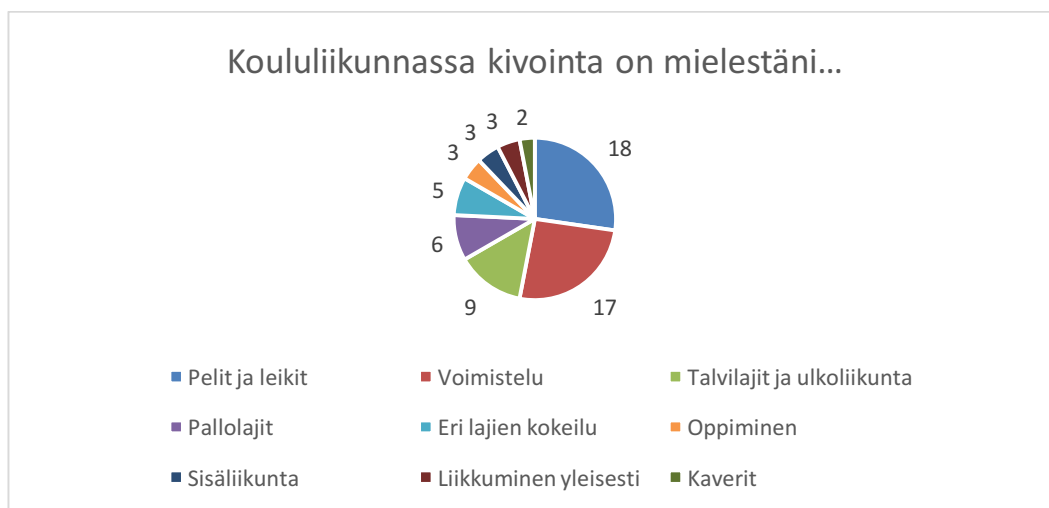
Koululiikunnan hyödyllisyydestä kysyttäessä vastaukset olivat jälleen pääosin myönteisiä, sillä enemmistö vastaajista oli samaa mieltä (59 %) tai jonkin verran samaa mieltä (38 %) väittämän kanssa. Vain kaksi (3 %) vastaajista oli eri mieltä tai jonkin verran eri mieltä väittämän kanssa. Luokka-asteen mukaan kakkos-, neljäs- ja viidesluokkalaisista enemmistö oli samaa mieltä väittämän kanssa, kun taas enemmistö ykkös- ja kolmasluokkalaisista oli jonkin verran samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 9). Jonkin verran eri mieltä ja eri

mieltä koululiikunnan hyödyn näkemisessä olivat viides- ja kuudesluokkalaiset vastaajat.



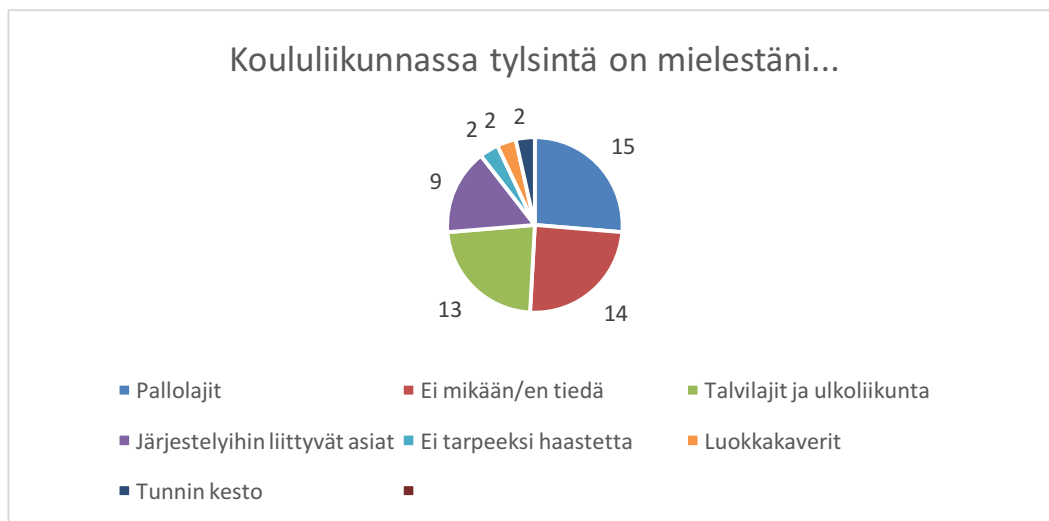
Kuvio 9. Koululiikunnan hyödyllisyys (n=58).

Koululiikuntaan suhtautumista kysyttiin vastaajilta myös avoimilla kysymyksillä, joissa vastaajat saivat kertoa, mikä on koululiikunnassa kivointa ja tylsintä sekä millainen heidän opettajansa on koululiikunnassa. Koululiikunnassa kivointa olivat vastaajien mielestä pelit ja leikit (31 %), voimistelu (29 %) sekä talvilajit ja ulkoliikunta (15 %) (Kaavio 3).



Kaavio 3. Koululiikunnassa kivointa (n=58).

Tylsintä vastaajien mielestä olivat pallolajit (26 %), ei mikään/en tiedä (24 %) sekä talvilajit ja ulkoliikunta (22 %) (Kaavio 4).



Kaavio 4. Koululiikunnassa tylsintä (n=58).

Kysyttäessä vastaajilta kommentteja heidän koululiikunnan opettajasta enemmistö vastasi positiivisesti (81 %) ja loput vastauksista olivat joko negatiivisia (10 %) tai neutraaleja (9 %). Positiivisista kommenteista yleisimmät olivat "kiva" ja "mukava", mutta myös spesifimpiä kommentteja tuli joiltakin oppilailta:

*"Kannustava", "Osaa opettaa hyvin liikuntaa", "Sopivan tiukka", "Tasapuolinen", "Kiltti", "Tehdään tunneilla paljon eri juttuja että ei aina samoja"*

Negatiivisia kommentteja oli puolestaan seuraavat:

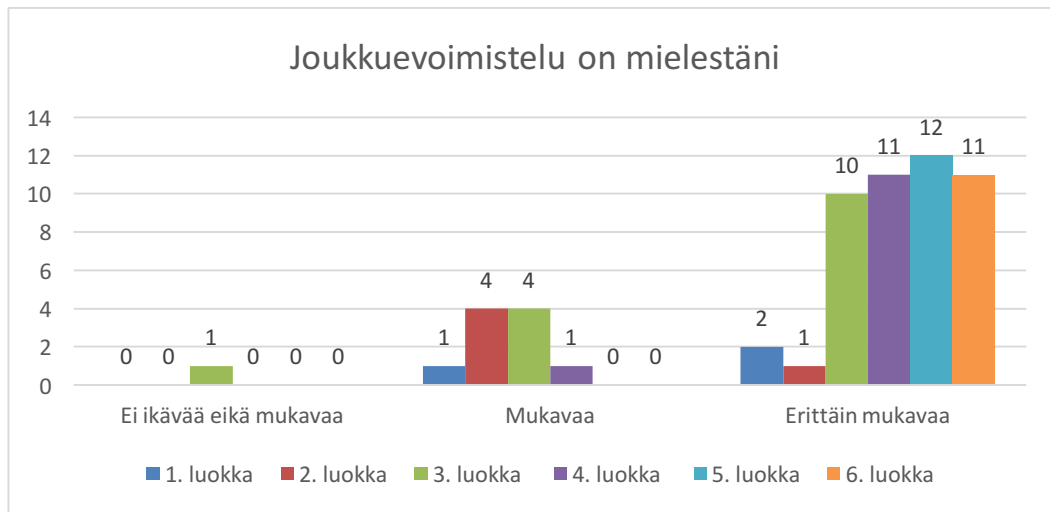
*"Ei kauhee kiva", "Ei kovin aktiivinen", "Ei seuraa mitä tunnilla tapahtuu", "Ei osava ja tiukka", "Välillä vähän liian kriittinen", "Epäreilu"*

Neutraaleiksi vastauksiksi luokiteltiin vastaukset, joissa oli sekä positiivisia että negatiivisia kommentteja ("Yleensä kiva, joskus epäreilu", "Sopivan rento. Voisi osata paremminkin opettaa.") tai vastaukset, joissa opettajaa kuvattiin esimerkiksi tavalliseksi.

### 5.3 Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemukset omasta lajistaan

Vastaajista huomattava enemmistö (81 %) koki joukkuevoimistelun erittäin mukavana ja loput joko mukavana (17 %) tai ei ikävänä eikä mukavana (2 %).

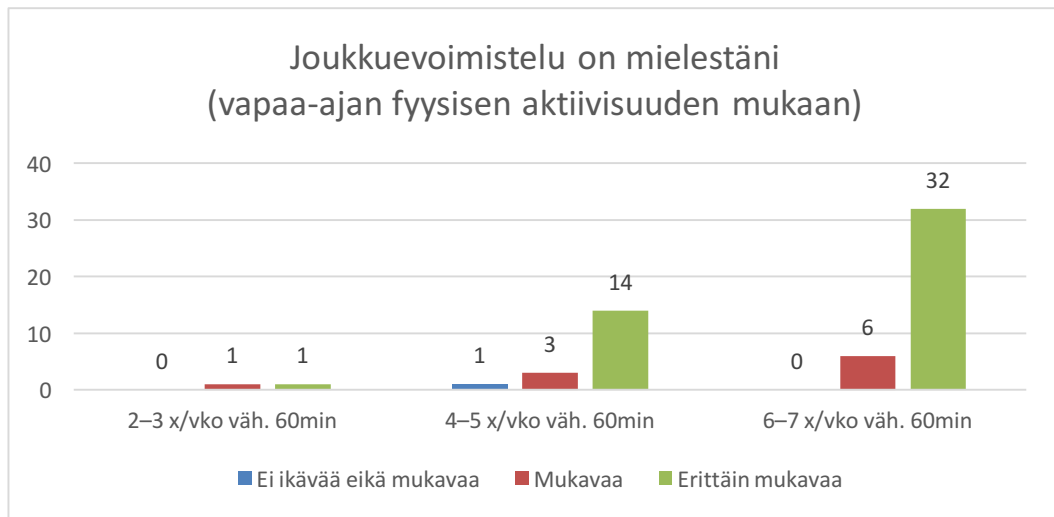
Kaikki (100 %) viides- ja kuudesluokkalaiset sekä enemmistö ykkös- (67 %), kolmas- (67 %) ja neljäsluokkalaisista (92 %) kokivat joukkuevoimistelun erittäin mukavaksi, kun taas kakkosluokkalaisista enemmistö (80 %) koki joukkuevoimistelun mukavaksi (Kuvio 10).



Kuvio 10. Kokemukset joukkuevoimistelusta (n=58).

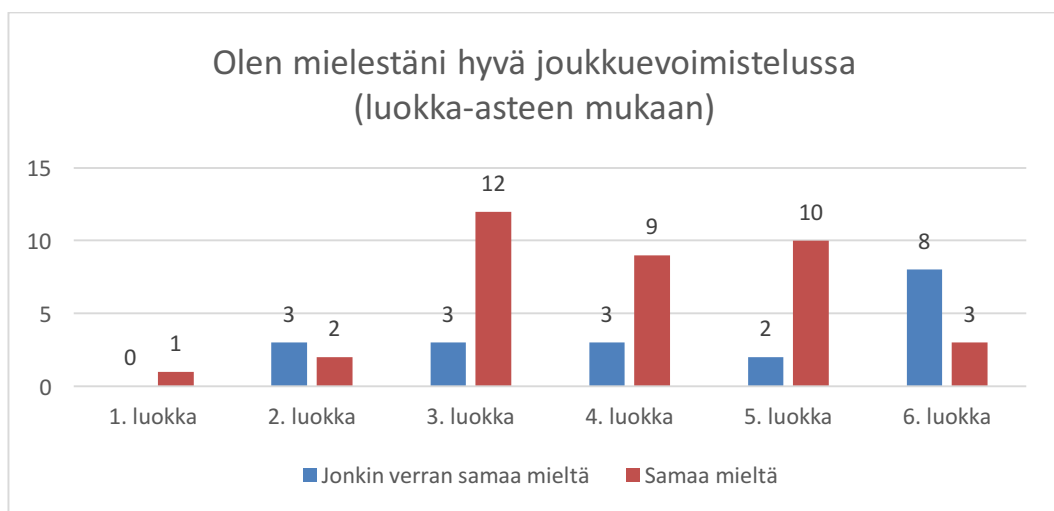
Vaikka sekä valmennusryhmäläisistä että harrastekilparyhmäläisistä enemmistö (valmennusryhmä: 87 %, harrastekilparyhmä: 70 %) koki joukkuevoimistelun erittäin mukavana, olivat valmennusryhmäläiset tästä enemmän yksimielisiä. Valmennusryhmäläisistä joukkuevoimistelun mukavaksi koki pienempi määrä vastaajia (11 %) kuin harrastekilparyhmäläisistä (30 %), mutta toisaalta ainoa vaihtoehdon ”Ei ikävää eikä mukavaa” valinnut oli valmennusryhmäläinen.

Tarkasteltaessa joukkuevoimisteluun suhtautumista vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän näkökulmasta huomataan, että eniten vapaa-ajalla liikkuvat kokevat joukkuevoimistelun myös pääosin erittäin mukavaksi (Kuvio 11). 6-7 ja 4-5 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuvista enemmistöt (6-7: 84 %, 4-5: 78 %) kokevat joukkuevoimistelun erittäin mukavana, kun taas vähiten liikkuvista vain puolet (50 %) kokevat sen erittäin mukavana. Vastaaja, joka ei kokenut joukkuevoimistelua ikäväksi tai mukavaksi, oli 4-5 kertaa viikossa ainakin 60 minuuttia vapaa-ajallaan liikkunut.



Kuvio 11. Kokemukset joukkuevoimistelusta vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mukaan (n=58).

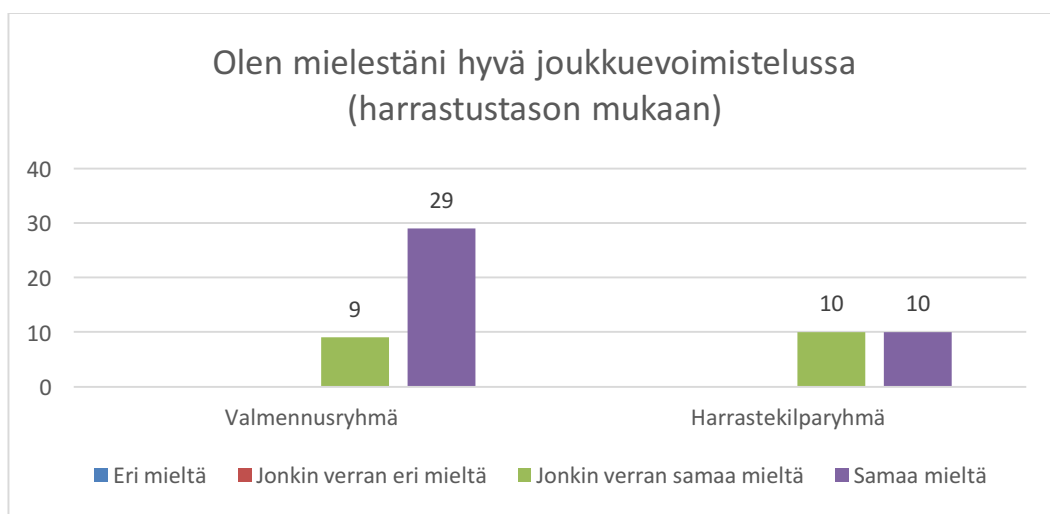
Vastaajista 67 % koki olevansa samaa mieltä ja 33 % jonkin verran samaa mieltä väittämän "Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa" kanssa. Luokka-asteittain tarkasteltuna ykkösluokkalaiset olivat ainoita, joista kaikki (100 %) olivat samaa mieltä väittämän kanssa. Kuitenkin enemmistö kolmas- (80 %), neljäs- (75 %) ja viidesluokkalaisista (83 %) oli väittämän kanssa samaa mieltä, kun taas kakkos- (60 %) ja kuudesluokkalaisista (73 %) enemmistö oli jonkin verran samaa mieltä (Kuvio 12). Kokemukset joukkuevoimistelusta korreloikin positiivisesti luokka-asteen kanssa ( $r = ,461$ ,  $p = 0,000$ ).



Kuvio 12. Oma osaaminen joukkuevoimistelussa luokka-asteittain (n=58).

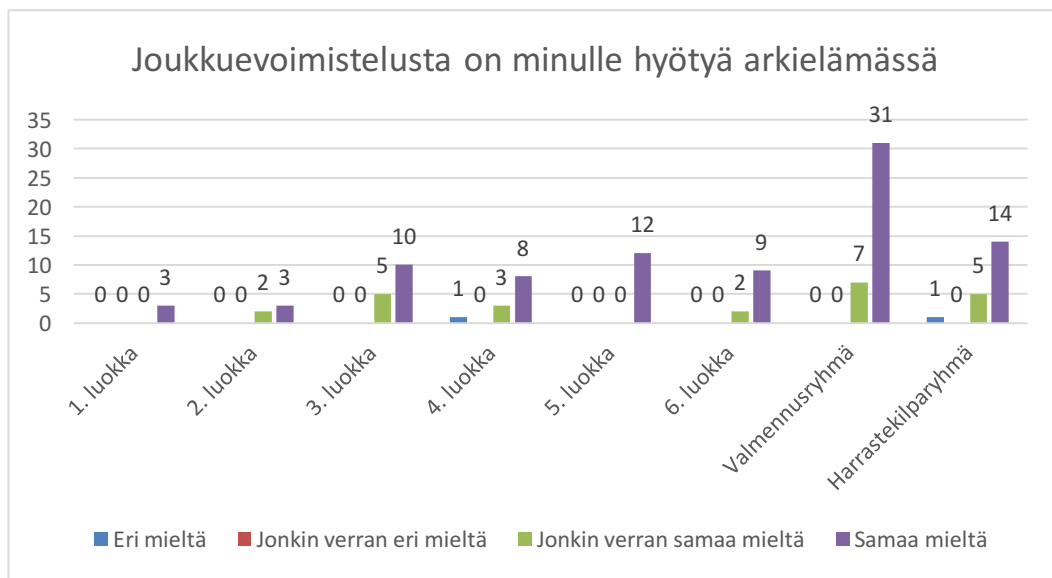


Tarkasteltaessa väittämän ”Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa” vastauksia harrastekilparyhmässä voimistelevan ja valmennusryhmässä voimistelevien välillä voidaan huomata, että jälkimmäiset ovat enemmän samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 13). Valmennusryhmäläisistä 76 % on väittämän kanssa samaa mieltä vastaavan luvun ollessa harrastekilparyhmäläisillä 50 %. Harrastekilparyhmässä voimistelevista puolet olivat siis väittämän ”Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa” kanssa samaa mieltä ja puolet jonkin verran samaa mieltä.



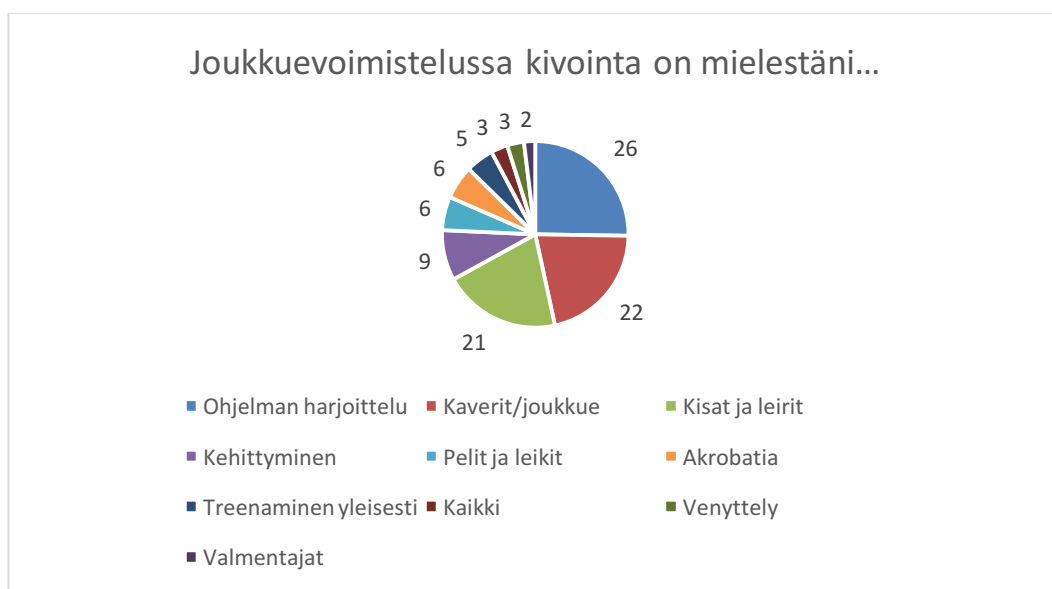
Kuvio 13. Oma osaaminen joukkuevoimistelussa harrastustason mukaan (n=58).

Suurin osa vastaajista koki joukkuevoimistelun hyödylliseksi myös arkielämän kannalta, sillä 78 % oli samaa mieltä ja 21 % jonkin verran samaa mieltä väittämän ”Joukkuevoimistelusta on minulle hyötyä arkielämässä” kanssa. Vain yksi vastaajista oli väittämän kanssa eri mieltä. Kaikista luokka-asteista joko kaikki tai suurin osa oli samaa mieltä väittämän kanssa, ja myös valmennus- ja harrastekilparyhmäläisistä suurin osa oli väittämän kanssa samaa mieltä (Kuvio 14). Eri mieltä väittämän kanssa ollut vastaaja voimistelee harrastekilparyhmässä ja on neljännellä luokalla.



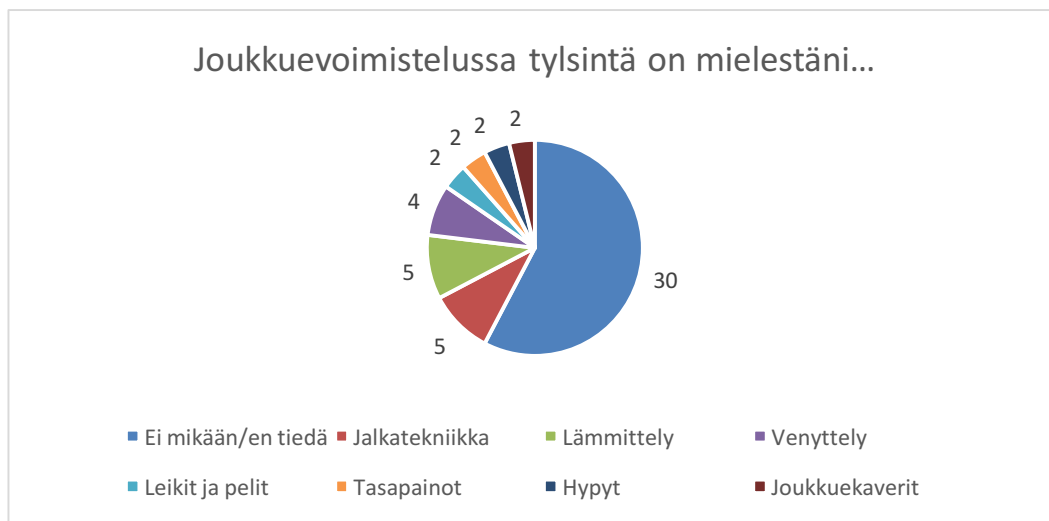
Kuvio 14. Joukkuevoimistelun hyödyllisyys (n=58).

Vastaajat saivat lisäksi kertoa tarkemmin suhtautumisestaan joukkuevoimisteluun vastaamalla avoimiin kysymyksiin, joissa kysyttiin, mikä on joukkuevoimistelussa kivointa ja tylsintä sekä millainen valmentaja on joukkuevoimistelussa. Kivointa joukkuevoimistelussa vastaajien mielestä olivat ohjelman harjoittelu (45 %), kaverit/joukkue (38 %), kilpailut ja leirit (36 %) sekä kehittyminen (16 %) (Kaavio 5).



Kaavio 5. Joukkuevoimistelussa kivointa (n=58).

Tylsintä puolestaan olivat ei mikään/en tiedä (52 %), jalkatekniikka (9 %) sekä lämmittely (9 %) (Kaavio 6).



Kaavio 6. Joukkuevoimistelussa tylsintä (n=58).

Vastaajista kaikki (100 %) kommentoivat valmentajaa positiivisesti. Enemmistö (62 %) kertoi valmentajasta jollakin yleisellä kuvauksella, kuten "kiva" tai "mukava" ja loput (38 %) kertoivat valmentajasta spesifimmin:

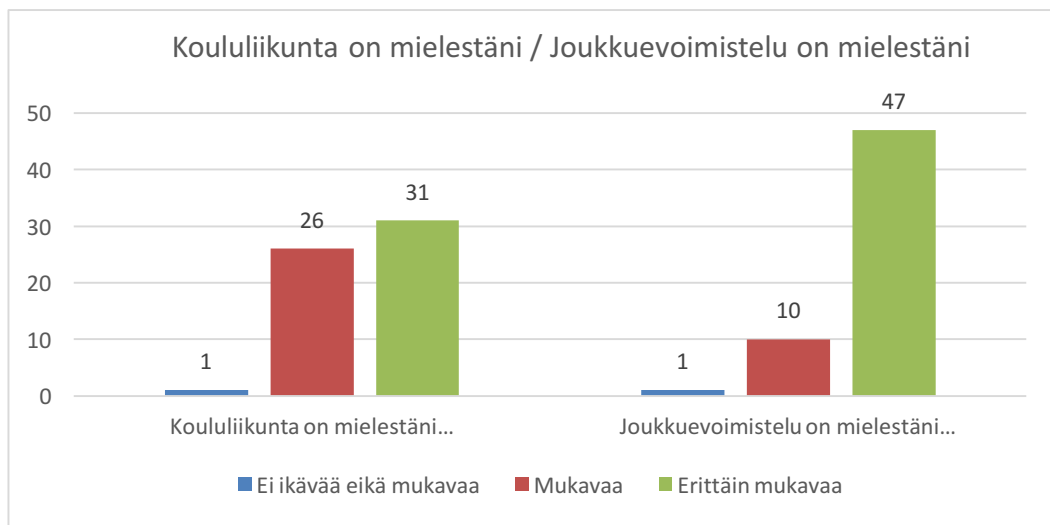
"Hauska", "Sopivan tiukka", "Kannustava", "Osaa antaa palautetta", "Reilu", "Taitava opettaja", "Turvallinen", "Ammattitaitoinen"

Negatiivisia tai neutraaleja kommentteja valmentajasta ei siis ollut yhtään.

#### 5.4 Yhteenveto alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksista koululiikunnasta ja omasta lajistaan

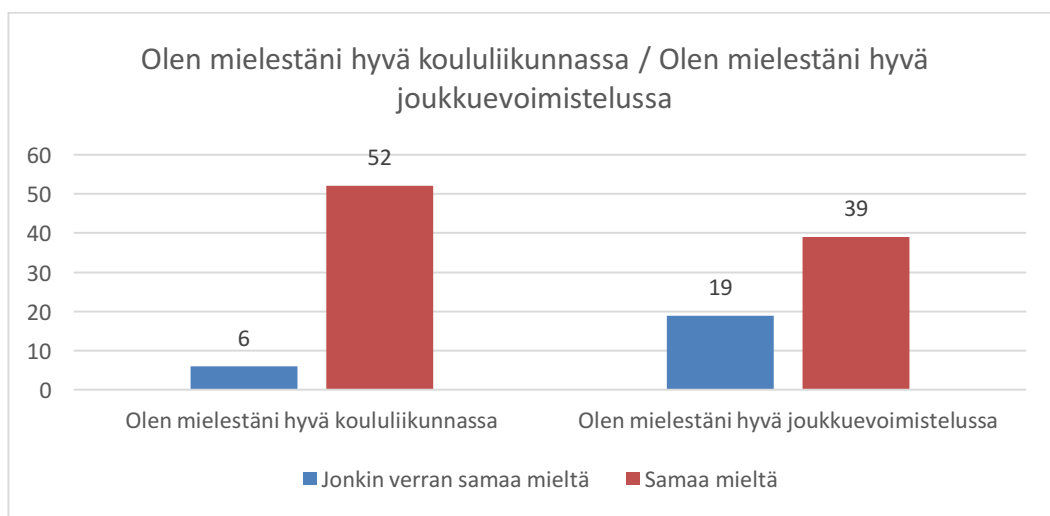
Koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun suhtautuminen eroaa joiltakin osin eri kysymysten ja väitteiden osalta, ja niitä käsitellään tässä kappaleessa. Vastaajat kokivat sekä koululiikunnan että joukkuevoimistelun pääosin mukavaksi tai erittäin mukavaksi (Kuvio 15). Koululiikunnan erittäin mukavaksi koki 53 % vastaajista vastaavan luvun ollessa 81 % joukkuevoimistelun osalta. Mukavaksi

koululiikunnan koki 45 % ja joukkuevoimistelun 17 %. Kumpaankin yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon “Ei ikävää eikä mukavaa”.



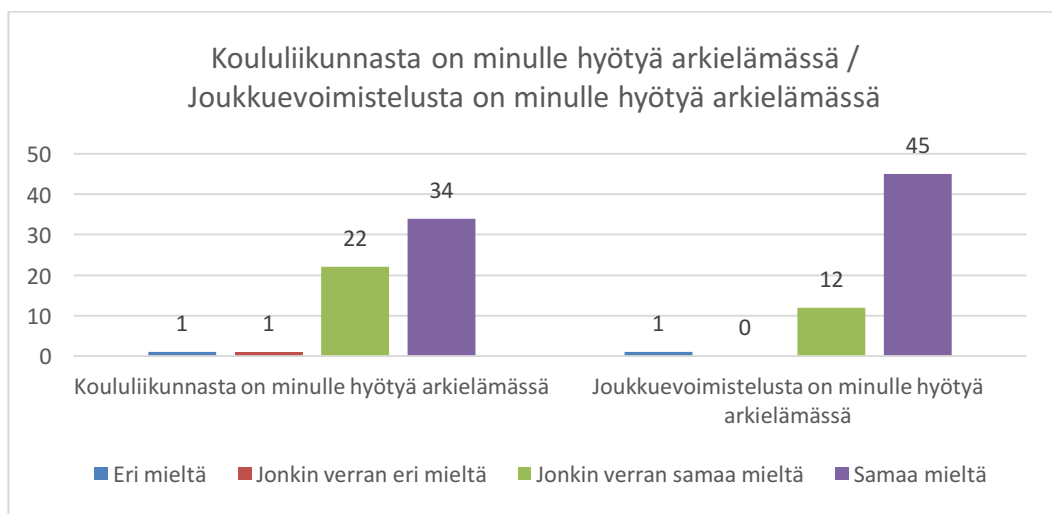
Kuvio 15. Koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun suhtautumisen erot (n=58).

Väittämiin “Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa” ja “Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa” vastaajista enemmistö valitsi vaihtoehdon “Samaa mieltä” kumpaankin, eikä yksikään vastaajista ollut väittämän kanssa eri mieltä tai jonkin verran eri mieltä (Kuvio 16). Vastaajista lähes kaikki kokivat siis olevansa hyviä koululiikunnassa (90 %), kun taas joukkuevoimistelussa itsensä hyväksi koki vain kaksi kolmasosaa vastaajista (67 %). Loput kokivat olevansa väittämien kanssa jonkin verran samaa mieltä (koululiikunta: 10 %, joukkuevoimistelu: 33 %).



Kuvio 16. Oman osaamisen erot koululiikunnassa ja joukkuevoimistelussa (n=58).

Koululiikunnan ja joukkuevoimistelun hyödyistä arkielämän kannalta vastaajat olivat melko samoilla linjoilla. Lähes kaikki olivat jonkin verran samaa mieltä tai samaa mieltä väittämien kanssa (Kuvio 17).



Kuvio 17. Koululiikunnan ja joukkuevoimistelun hyödyllisyyden erot (n=58).

Tarkemmin tarkasteltuna koululiikunnan hyödyllisyyden kanssa samaa mieltä oli 59 % ja joukkuevoimistelun hyödyllisyyden kanssa samaa mieltä oli 67 %. Jonkin verran samaa mieltä oli puolestaan koululiikunnan osalta 38 % ja joukkuevoimistelun osalta 21 %. Hyödyllisyyden kanssa eri mieltä tai jonkin verran eri mieltä oli koululiikunnassa kaksi vastaajaa ja joukkuevoimistelussa yksi vastaaja.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli selvittää alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksia koululiikunnasta ja omasta lajistaan sekä vertailla näitä keskenään. Lisäksi haluttiin selvittää, kuinka paljon alakouluikäiset joukkuevoimistelijat liikkuvat vapaa-ajalla sekä miten eri asiat (ikä ja harrastustaso) vaikuttavat koululiikuntaan ja joukkuevoimisteluun suhtautumiseen.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden hypoteesina oli, että *”noin puolet alakouluikäisistä joukkuevoimisteliijoista liikkuu vapaa-ajallaan riittävästi”*. Kuitenkin tämän tutkimuksen mukaan jopa kaksi kolmesta alakouluikäisestä joukkuevoimistelijasta liikkuu suositusten mukaisesti. Tulos saattaa olla aiempaa tutkimustietoa suurempi, koska vastaajat ovat kaikki urheiluseurassa harrastajina ja siksi ehkä normaalia liikunnallisempia. Esimerkiksi viimeisimmän LIITU-tutkimuksen mukaan 7–11-vuotiaista, eli ykkös-, kolmas- ja viidesluokkalaisista, hieman alle puolet liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2018, 18). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden korkeaan määrään saattaa vaikuttaa myös se, että LIITU-tutkimuksen korkein vastausvaihtoehto oli 7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia (Kokko ym. 2018, 18), vastaavan ollessa tässä tutkimuksessa 6–7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat myös koulu- ja treenimatkojen kulkemistavat, jos ne kuljetaan jollakin fyysisesti aktiivisella tavalla (Kallio ym. 2018, 98). Tämän tutkimuksen vastaajista lähes kaikilla koulumatkan pituus on alle viisi kilometriä ja suurin osa vastaajista kulkeekin kouluun kävellen tai pyörällä. LIITU-tutkimuksen tulokset ovat samassa linjassa tämän tutkimuksen kanssa (Kallio ym. 2018, 99). Kallion ym. (2018, 98–99) mukaan aktiivisesti kouluun kulkevien lukumäärään vaikuttaa vuodenaika, ja myös osa tähän tutkimukseen vastanneista kommentoi liikkuvansa talvisin todennäköisemmin autokyydillä.

Tutkimuksen toinen hypoteesi liittyi joukkuevoimisteluun ja koululiikuntaan suhtautumisen eroihin. Hypoteesi ”oma laji koetaan koululiikuntaa mieluisampana” osoittautui paikkansa pitäväksi, sillä useampi koki joukkuevoimistelun erittäin mukavana kuin koululiikunnan. Oman lajin kokemista mielekkäämmäksi tukee myös vastaajien ajatukset opettajasta ja valmentajasta, jotka Foxin (1998, 2) mukaan kuuluvat liikuntakokemukseen vaikuttaviin tekijöihin. Vastaajilla oli pelkästään positiivista sanottavaa valmentajasta, kun taas opettajasta oli positiivisen lisäksi myös neutraalia ja negatiivista sanottavaa. Myös vastaukset siihen, mikä on tylsintä koululiikunnassa ja joukkuevoimistelussa, viittaavat oman lajin mielekkyyteen, sillä vaikka molempiin moni oli vastannut ”ei mikään/en tiedä”, oli näiden määrä joukkuevoimistelussa suurempi.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että koululiikuntaa pidetään mieluisena oppiaineena (mm. Carlson 1995, 467; Pentikäinen ym. 2016, 101), mikä näkyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa, sillä vastaajista kaikki paitsi yksi koki koululiikunnan erittäin mukavana tai mukavana. Vastaajien vahvan koulunkäynnistä pitämisen selittää teoriaan peilaten vastaajien sukupuoli, sillä kaikki vastaajista olivat tyttöjä ja Huismanin (2004, 79–80) mukaan tytöt pitävät koulunkäynnistä enemmän kuin pojat. Tutkimuksen tulokset joukkuevoimisteluun suhtautumisessa ovat myös linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa. Suomen Voimisteluliiton (2019b) teettämän tutkimuksen mukaan suurin osa pitää lajistaan niin paljon, että suosittelisi sitä myös muille. Tämän tutkimuksen vastaajista kaikki paitsi yksi koki joukkuevoimistelun erittäin mukavaksi tai mukavaksi, mikä viittaisi siihen, että tämän tutkimuksen vastaajat saattaisivat suositella lajiaan.

Aiempien tutkimusten mukaan koululiikunnassa opettaja vaikuttaa eniten koululiikunnasta saataviin kokemuksiin (mm. Luke & Sinclair 1991, 41–42; Lauritsalo ym. 2012, 128). Tässä tutkimuksessa kielteistä suhtautumista koululiikuntaan ei ollut, mutta kielteistä suhtautumista opettajaa kohtaan oli. Suurimmalla osalla vastaajista oli kuitenkin positiivista sanottavaa liikunnanopettajastaan ja lopuilla joko negatiivista tai neutraalia. Valmentajasta puolestaan kaikki vastanneet pitivät, sillä vastaajilla oli valmentajastaan vain positiivista sanottavaa ja moni osasi myös kuvata valmentajaansa jollakin spesifillä kommentilla.

Myös Voimisteluliiton tutkimuksessa suurin osa oli kokenut valmentajan positiivisesti. Sekä tässä että Voimisteluliiton tutkimuksessa valmentaja koettiin ystävällisenä, kivana tai mukavana, hyvänä palautteenantajana sekä kannustavana. (Suomen Voimisteluliitto 2019b.)

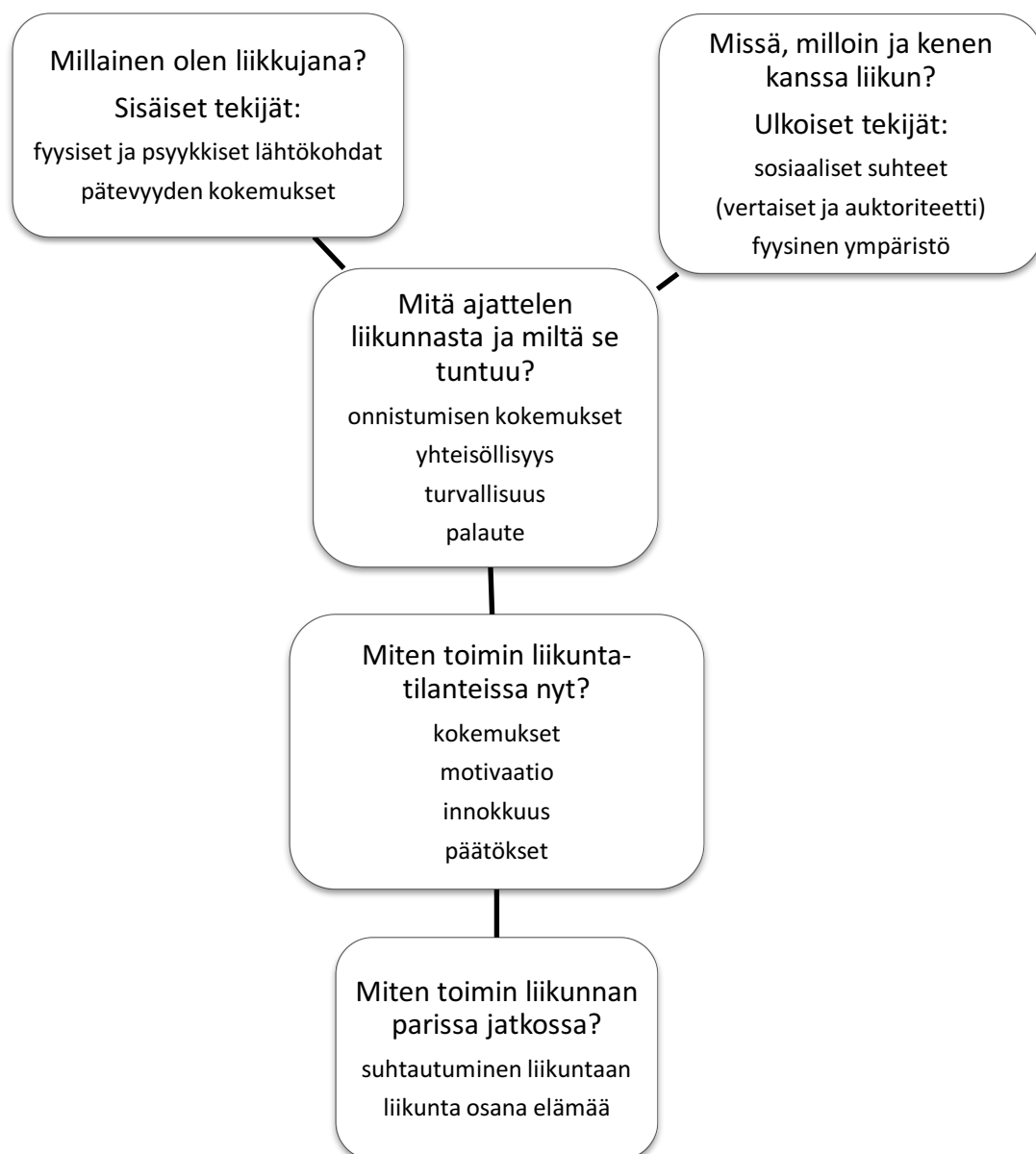
Tutkimuksen kolmannessa hypoteesissa oletettiin, että *”nuoremmat ja vähemmän harjoittelevat pitävät enemmän koululiikunnasta, kun taas vanhemmat ja enemmän harjoittelevat pitävät enemmän omasta lajistaan”*. Harrastustason näkökulmasta voidaan todeta, että hypoteesi ei pidä paikkaansa, sillä enemmän harjoittelevat kokevat sekä koululiikunnan että oman lajinsa vähemmän harjoittelevia mieluisampana. Iän perusteella hypoteesi joukkuevoimisteluun suhtautumisesta puolestaan pitää paikkansa, sillä vanhimmista vastaajista kaikki tai enemmistö koki joukkuevoimistelun erittäin mukavana. Tutkimuksen tulokset ovat hiukan ristiriitaisemmat koululiikuntaan suhtautumisessa iän näkökulmasta. Tuloksia tarkastelemalla ei voida suoraan todeta nuorempien pitävän enemmän koululiikunnasta kuin vanhempien, mutta niiden perusteella voidaan kuitenkin esittää oletus, että mielenkiinto koululiikuntaa kohtaan kääntyisi laskuun alakoulun viimeisellä luokalla.

Foxin (1998, 2) liikuntakokemusmallin näkökulmasta vastaajien koululiikunnasta ja joukkuevoimistelusta saatuihin kokemuksiin vaikuttivat pitkälti mallin mukaiset tekijät. Kokemukset omasta osaamisesta (*”Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa/joukkuevoimistelussa”*) linkittyvät fyysiseen ja psykologiseen osa-alueeseen eli sisäisiin tekijöihin, jotka vastaavat mallissa kysymykseen *”Kuka minä olen?”*. Mallin mukaan ulkoisia tekijöitä ovat ihmiset ja paikat, joista etenkin ihmiset nousivat esille tässä tutkimuksessa. Opettajan ja valmentajan lisäksi myös kavereiden merkitys korostui tässä tutkimuksessa. Varsinainen liikuntakokemus koostuu mallin mukaan muun muassa yksilön liikuntaan liittämisestä tunteista, pätevydenkokemuksista ja luottamuksesta. (Fox 1998, 1–3.) Tässä tutkimuksessa pätevyyden kokemukset ja luottamus nousivat esiin jonkin verran: yksi vastaajista oli esimerkiksi kuvaillut valmentajaansa turvalliseksi.

Foxin (1998, 2) liikuntakokemusmalli soveltui melko hyvin tähän tutkimukseen, vaikka se on yli 20 vuotta vanha. Osa mallin kysymyksistä on kui-



tenkin vaikea ymmärtää ja liittää tähän tutkimukseen. Koen myös, että liikuntakokemuksiin vaikuttavat erilaiset tekijät kuin Foxin (1998, 2) mallissa ja että itse liikuntakokemukset koostuvat eri asioista kuin aiemmin. Tämän takia koin tarpeelliseksi tehdä siitä muunnelman tutkimuksen tulosten pohjalta (Kuvio 18). Valmentajana ja tulevana liikunnanopettajana koen, että muokattu malli soveltuu hyvin käytettäväksi niin joukkuevoimistelun kuin koululiikunnan maailmaan. Muokattuun malliin toin entistä selkeämmin esiin ulkoiset ja sisäiset tekijät sekä lisäksi liikuntatilanteissa toimimiseen uuden ulottuvuuden.



Kuvio 18. Muokattu liikuntakokemusmalli tutkimustulosten ja teorian pohjalta.

Muokatussa mallissa sisäisiin tekijöihin kuuluvat edelleen fyysinen ja psyykkinen puoli, mutta näen itse siinä tärkeiksi yksilön omien lähtökohtien lisäksi pätevyyden kokemukset: millaisia ovat yksilön taidot sekä ennakoajatukset niistä. Ulkoisissa tekijöissä korvasin ”ihmiset” käsitteellä sosiaaliset suhteet sekä ”paikat” käsitteellä fyysinen ympäristö. Sosiaalisissa suhteissa koin tarpeelliseksi eritellä sekä vertaiset että auktoriteetin, koska ne vaikuttavat kokemuksiin eri tavalla.

Varsinaisessa liikuntakokemuksessa keskiössä ovat mielestäni ennen kaikkea onnistumisen kokemukset sekä turvallinen ilmapiiri ja ympäristö. Tutkimustulosten perusteella myös yhteisöllisyys on erittäin tärkeää ja joukkuevoimistelussa kaverit tai joukkue koettiin toiseksi eniten kivoimmaksi asiaksi. Auktoriteettiasemassa olevan antama palaute on myös erittäin tärkeää, jotta yksilö haluaa tulevaisuudessakin liikkua. Liikunnasta muodostuvat kokemukset vaikuttavat siis mielestäni motivaatioon, innokkuuteen ja tehtäviin päätöksiin liikunnan parissa sekä jatkossa myös siihen, miten liikunta on osana yksilön elämää.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta eli sitä voitaisiinko saada sama tulos myös toisen tutkijan toimesta. Tämän tutkimuksen tulokset ovat pitkälti linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, joten oletettavasti toinenkin tutkija voisi saada tästä samat tulokset, jolloin reliabiliteetti olisi kohdallaan. Toisaalta tämän tutkimuksen vastaajajoukko on aiempiin tutkimuksiin verrattuna melko pieni samoin kuin vastausprosentti (mm. LIITU-tutkimus, Voimistelun valmennuskulttuuri). Tällöin on syytä pohtia sitä, kuinka hyvin juuri tämän tutkimuksen vastaajajoukko edustaa muita saman ikäisiä joukkuevoimistelijoita. Tässä on vaikea todeta, kuinka edustava tämän kyselyn vastaajajoukko on. Kuitenkin edelleen vertailtaessa tämän tutkimuksen tuloksia aiempien tutkimusten tuloksiin sekä teoriaan, voidaan todeta, että vastaajat

edustavat ikäisiään joukkuevoimistelijoita melko hyvin. (Vilka 2007, 149–150; Hirsjärvi ym. 2016, 231.)

Tutkimuksen luotettavuuden toisena mittarina on tutkimuksen validius eli pätevyys. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen ”kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata”. Tässä tutkimuksessa tutkija ja tutkittavat eivät ole kohdanneet tutkimushetkellä, joten on vaikea sanoa varmaksi, ovatko tutkittavat ymmärtäneet tutkimuskysymykset siten kuin tutkija on ne tarkoittanut. (Vilka 2007, 150; Hirsjärvi ym. 2016, 231.) Kyselylomakkeen muotoilussa tavoitteena oli kuitenkin laittaa kysymykset ja väittämät selkeään muotoon, jotta alakoululaiset ymmärtäisivät ne helposti. Saatetekstin (ks. Liite 2) ohjeissa luki lisäksi, että vanhemmat voivat auttaa lukemisessa sekä kirjoittamisessa, joten oletan, että vastaajat ovat kysyneet apua, mikäli eivät ole ymmärtäneet kysymyksiä. Tulosten perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että vastaajat ovat ymmärtäneet tutkimuskysymykset, koska vastaukset ovat linjassa aiemman teorian kanssa.

Tutkimuksen luotettavuuden osalta on kuitenkin syytä vielä kyseenalaistaa tutkijan suhde tutkittaviin: vaikka tutkija ei ollut tutkimustilanteessa läsnä, oli tutkija monelle tutkittavalle tuttu entuudestaan. Se, että tutkija toimi tutkittavien seurassa valmentajana, on mahdollisesti voinut vaikuttaa tuloksiin. On kuitenkin vaikea sanoa, onko tutkijan tunnettuus vaikuttanut vastaajiin positiivisesti vai negatiivisesti, jolloin on vaikea myös arvioida, kuuluuko tutkijan tunnettuus tutkimuksen vahvuuksiin vai heikkouksiin. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmasta vaikuttaa kuitenkin hyvältä. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana vähäisestä vastausmäärästä (n=58) huolimatta, koska tulokset ovat linjassa aiemman teorian ja tutkimustiedon kanssa. (Vilka 2007, 152.)

### 6.3 Jatkotutkimushaasteet

Jatkotutkimuksia tämän tutkimuksen tiimoilta nousee esiin paljon. Lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tärkeää tutkia edelleen, ja tässä erittäin hyvää työtä tekeekin jo kolme kertaa

toteutettu kansallinen LIITU-tutkimus (Kokko ym. 2018, 9). Myös koulunkäyntiin ja erityisesti koululiikuntaan liittyvät tutkimukset ovat tärkeitä, jotta pystytään paremmin ymmärtämään, mikä lapsia ja nuoria koulunkäynnissä kiinnostaa ja motivoi. Etenkin koululiikuntaa koskevien kokemusten tutkiminen olisi tärkeää, koska koululiikuntaan suhtautuminen voi ennustaa myös pitkälle aikuisiän liikuntakäyttäytymistä. Tarvitaan siis tämän tutkimuksen kaltaista tietoa siitä, mikä koululiikunnassa on mukavaa tai tylsää sekä siitä, millaisena oppilaat kokevat liikunnanopettajansa, koska opettaja vaikuttaa merkittävästi myös oppilaiden suhtautumiseen vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta kohtaan (mm. Luke & Sinclair 1991, 41–42; Rikard & Banville 2006, 398). Koululiikunnassa mukavia ja tylsiä asioita voisi selvittää vielä tarkemmin keksimällä niihin valmiita vastausvaihtoehtoja, sillä osan lasten ja nuorten voi olla vaikea itse keksiä, mikä on kivointa tai tylsintä.

Joukkuevoimistelun näkökulmasta kaivattaisiin vielä enemmän omaan lajiin suhtautumisesta tehtyjä tutkimuksia, jotta lajia voitaisiin kehittää myös sen harrastajien näkökulmasta. Voimisteluliiton tilaama tutkimus oli jo hyvä aloitus tähän aiheeseen. Vaikka tutkimuksen päätarkoituksena oli kerätä tietoa voimistelun valmennuskulttuurista, tuotti se myös tietoa siitä, miksi voimistelusta pidetään ja mikä siinä koetaan tärkeäksi. (Suomen Voimisteluliitto 2019b.) Mielestäni olisi kuitenkin tarpeellista tutkia joukkuevoimisteluharrastajien näkökulmasta sekä kokemuksia valmentajasta että lajista itsestään. Näin voitaisiin pohdita lajin tulevaisuutta ja kehityssuuntaa. Tällaisen tutkimuksen voisi tehdä joko kansallisesti kaikkiin Suomen joukkuevoimisteluseuroihin tai seurat voisivat toteuttaa tämän myös itse, jolloin seurat saisivat paljon tietoa omasta toiminnastaan ja sen toimivuudesta.

Tämän tutkimuksen yksi päätarkoituksista oli vertailla alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden kokemuksia koululiikunnasta ja omasta lajistaan, ja tarkastella, mitä asioita he nostavat kummastakin esiin. Tästä tutkimuksesta minulle heräsi mielenkiinto toteuttaa tutkimus myös laajemmassa mittakaavassa suuremmalle vastaajajoukolle, joka olisi kerätty ympäri Suomea. Koska olen itse mukana sekä lasten ja nuorten peruskoulun polulla että joukkuevoimistelutoiminnassa, koen näiden kahden vertailun mielenkiintoisena. Kuitenkin koulu-

liikuntaan ja joukkuevoimisteluun nämä vertailut eivät tuo kovin paljoa informaatiota, ja koulutuksen ja harrastustoiminnan kannalta on mielekkäämpää tutkia näitä erikseen.

Tulevaisuudessa on tärkeää pohtia, miten saisimme kaikki oppilaat innostumaan koululiikunnasta, vaikka jo suurin osa kokeekin sen mieluisana oppiaineena (mm. Carlson 1995, 467; Kannas ym. 2009, 37). Jos yhä useampi kiinnostuu koululiikunnasta, on todennäköisempää, että myös vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus kasvaa. Suomessa onkin tärkeää jatkaa työtä lasten ja nuorten liikuttamisen parissa, josta yhtenä hyvänä esimerkkinä on Liikkuva koulu -hanke, jonka pyörittämisessä mukana ovat Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus sekä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES (LIKES 2016).

Tarpeellista on myös pyrkiä löytämään keinoja, joilla lapset ja nuoret saisi pidettyä mukana harrastustoiminnassa pidempään, koska nykyään seuratoimintaan osallistuminen vähenee heti yläkouluun siirryttäessä (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 14). Myös joukkuevoimistelussa yläkouluun siirtyminen on ensimmäinen murroskohta, jolloin lopettamisia tapahtuu, ja toinen on toisen asteen koulutuksen jälkeinen siirtymävaihe, jolloin monen ura päättyy (Kirjavainen 2012, 283–284). Joukkuevoimisteluunkin pitäisi siis keksiä enemmän tapoja, joilla harrastajat saadaan jatkamaan lajin parissa. Tässä on otettu jo edistysaskel, kun Suomeen saatiin joukkuevoimistelua kolmelle eri harrastustasolle (Suomen Voimisteluliitto 2019a).

## LÄHTEET

- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry. Viitattu 15.5.2017 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lts-lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntatutkimus\\_suomessa\\_www.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lts-lasten_ja_nuorten_liikuntatutkimus_suomessa_www.pdf)
- Blackwell, D. 2007. Health benefits of physical activity across the lifespan. Teoksessa J. Merchant, B. Griffin & A. Charnock (toim.) *Sport and Physical Activity: The role of health promotion*, 63–82. Palgrave Macmillan.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 15–26. Viitattu 17.4.2019 [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Carlson, T. B. 1995. We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of teaching in Physical Education* 14 (4), 467–477.
- Carroll, B. & Loumidis, J. 2001. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7 (1), 24–43.
- Fox, K. 1998. Lapsen näkökulmia liikunnassa – liikuntakasvatuksen psykologinen ulottuvuus. Teoksessa E-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja B: 10, 1–3.
- Groves, S., & Laws, C. 2000. Children's experiences of physical education. *European Journal of Physical Education* 5 (1), 19–27.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.–8. Painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hiltunen, T. 2012. Yhdistetyn voima- ja kestävyysharjoittelun suoritusjärjestyksen vaikutus lajihyppyihin 12–14-vuotiailla joukkuevoimistelijatytöillä. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40831/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301291134.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Bookwell Oy.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Viitattu 10.5.2017  
[http://www.opetushallitus.fi/download/48961\\_liikunnan\\_arviointi\\_peruskoulussa\\_2003.pdf](http://www.opetushallitus.fi/download/48961_liikunnan_arviointi_peruskoulussa_2003.pdf)
- IFAGG. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics. 2019. Viitattu 20.3.2019 <https://ifagg.sporttisaitti.com/agg/>
- Immonen, L. 2015. Lyhyen ja pitkän liikkuvuusharjoittelun erot liikkuvuutta lisäävänä harjoitteluna joukkuevoimistelijoilla. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2019  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45842/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505111799.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–95.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013a. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. 2013b. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2018. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 98–100. Viitattu 18.3.2019  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Kannas, L., Peltonen, H. & Aira, T. 2009. Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa 1. Opetushallitus. Helsinki. Viitattu 30.5.2017  
[http://www.oph.fi/download/115911\\_kokemuksia\\_ja\\_nakemyksia\\_terveystiedon\\_opetuksesta\\_ylakouluissa.pdf](http://www.oph.fi/download/115911_kokemuksia_ja_nakemyksia_terveystiedon_opetuksesta_ylakouluissa.pdf)

- Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja, 7 (10). Luettu 15.5.2017  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltcXNfbnVvcmlvMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltcXNfbnVvcmlvMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)
- Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 272–287.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 4.5.2017  
[https://www.jyu.fi/sport/opiskelijavalinta/lbi\\_lpe\\_lyt\\_2017\\_kirjalliseen\\_kokeen-aineisto/liitu-2016](https://www.jyu.fi/sport/opiskelijavalinta/lbi_lpe_lyt_2017_kirjalliseen_kokeen-aineisto/liitu-2016)
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistokeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 7–14. Viitattu 18.3.2019  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 15–26. Viitattu 18.3.2019  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Kokko, S., Mehtälä, A. Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 4.5.2017  
[https://www.jyu.fi/sport/opiskelijavalinta/lbi\\_lpe\\_lyt\\_2017\\_kirjalliseen\\_kokeen-aineisto/liitu-2016](https://www.jyu.fi/sport/opiskelijavalinta/lbi_lpe_lyt_2017_kirjalliseen_kokeen-aineisto/liitu-2016)



- Kokkonen, J. 2013. Liikunta hyvinvointivaltiossa, Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Suomen Urheilumuseo.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat - tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Turun yliopisto: raporttitiivistelmä. Viitattu 18.3.2019.  
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf>
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E. L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 385–395.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H., & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikuntaaktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31. Viitattu 10.5.2017  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A., & Rasku-Puttonen, H. (2012). Student's voice online: Experiences of PE in Finnish schools. *Advances in Physical Education* 2 (03), 126.
- Liikkanen, M. 2009. Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus.
- Liikuntalaki 2015/390. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Viitattu 20.4.2017  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikuntalaki>
- LIKES. 2016. Liikkuva koulu. Viitattu 24.4.2019  
<https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Lintunen, T. 2007a. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25–30.

- Lintunen, T. 2007b. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Luke, M. D., & Sinclair, G. D. 1991. Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in physical Education* 11 (1), 31–46.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2018. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 15–26. Viitattu 18.3.2019  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15–42.
- Merchant, M. J., Griffin, M. B., & Charnock, A. 2007. *Sport and physical activity: The role of health promotion*. Palgrave Macmillan.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 410–438.
- Miles, L. 2007. Physical activity and health. *Nutrition bulletin* 32 (4), 314–363.
- Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 387–397.
- Palomäki, S., & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportit*, 4. Tampere.
- Pawlaczek, Z. 2007. Definitions, Models and Development Issues in Sport. Teoksessa J. Merchant, B. Griffin & A. Charnock (toim.) *Sport and Physical Activity: The Role of Health Promotion*, 21–34. Palgrave Macmillan.
- Pentikäinen S., Palomäki S. & Heikinaro-Johansson P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99–105. Viitattu 17.5.2017  
[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/nimeton\\_liite\\_00007\\_1.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/nimeton_liite_00007_1.pdf)

- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus, merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print, 115-162.
- Pohjola, M. 2016. Jalkojen liikkuvuuden kehittyminen 9-11-vuotiailla joukkuevoimistelijoilla 12 viikon passiivisella liikkuvuusohjelmalla. Pro gradu - tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2019  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50355/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606163110.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- POPS. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Opetushallitus. Viitattu 20.4.2017  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Pääkkönen, H., & Hanifi, R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Helsinki: Tilastokeskus.
- Rikard, L., & Banville, D. 2006. High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society* 11 (4), 385-400.
- Shropshire, J., Carroll, B., & Yim, S. 1997. Primary school children's attitudes to physical education: gender differences. *European Journal of Physical Education* 2 (1), 23-38.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. 2000. Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of teaching in physical education* 19 (1), 97-125.
- Suomalainen, V. 2017. Show'n täytyy jatkua - Voimistelijoiden kokemukset sosiaalisen median profiilityöstä. Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. Viitattu 17.4.2019  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229563/Suomalainen\\_viestinta.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229563/Suomalainen_viestinta.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Suomen Voimisteluliitto. 2019a. Joukkuevoimistelu. Viitattu 20.3.2019  
<https://www.voimistelu.fi/fi/Löydä-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>
- Suomen Voimisteluliitto. 2019b. Tutkimus: Voimistelijat pääosin tyytyväisiä lajin valmennukseen: kehitettävää on erityisesti valmentajien vuorovaikutustaidoissa ja voimistelijoiden yhdenvertaisessa kohtelussa. Viitattu 23.4.2019 [https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaa-lit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/2680?utm\\_source=Voimistelukirje+1](https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaa-lit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/2680?utm_source=Voimistelukirje+1)

%2F2019&utm\_medium=Voimistelukirje+1%2F2019&utm\_campaign=Voimistelukirje+1%2F2019&utm\_content=Voimistelukirje+1%2F2019

- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Tammelin, T. H., Aira, A., Hakamäki, M., Husu, P., Kallio, J., Kokko, S., Laine, K., Lehtonen, K., Mononen, K., Palomäki, S., Ståhl, T., Sääkslahti, A., Tynjälä, J. & Kämppi, K. 2016. Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity and health* 13 (11 Suppl 2), 157–164. Viitattu 10.5.2017  
<http://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2016-0297>
- Taskinen, A-E. 2014. Arjessa jaksaminen 11–14-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden kokemana. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2019  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44662/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201411143260.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 2012/422. Annettu helsingissä 28.6.2012. Viitattu 20.4.2017  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422>
- Valtion Liikuntaneuvosto. 2013. Kannanotot ja lausunnot: Liikunnan kansalaistoiminta tutkimustiedon valossa. Viitattu 30.1.2019  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/tata\\_mielta/lausunnot\\_ja\\_kannanotot/ar\\_kisto/liikunnan\\_kansalaistoiminta\\_tutkimustiedon\\_valossa.572.news](http://www.liikuntaneuvosto.fi/tata_mielta/lausunnot_ja_kannanotot/ar_kisto/liikunnan_kansalaistoiminta_tutkimustiedon_valossa.572.news)
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- WHO (World Health Organization). 2016. Physical activity in adolescents: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Viitattu 30.5.2017  
[http://users.jyu.fi/~jtynjala/press/WHO-HBSC\\_factsheet\\_Physical\\_AW2.pdf](http://users.jyu.fi/~jtynjala/press/WHO-HBSC_factsheet_Physical_AW2.pdf)
- WHO (World Health Organization). 2017. 10 facts on physical activity. Viitattu 30.5.2017  
[http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/)

## LIITTEET

# Liite 1. Kyselylomake

Koululiikunta ja joukkuevoimistelu

16.4.2019 13.32

## Koululiikunta ja joukkuevoimistelu

Tervetuloa vastaamaan koululiikuntaa ja joukkuevoimistelua koskevaan kyselyyn. Vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Huom: Vanhempi voi tarvittaessa auttaa kyselyn täyttämässä lukemisen ja/tai kirjoittamisen osalta, mutta vastaukset toivon tulevan jokaiseen kohtaan lapselta itseltään, vaikka vanhempi tietäisi vastauksen.

**\*Pakollinen**

### 1. Syntymävuosi \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- 2012
- 2011
- 2010
- 2009
- 2008
- 2007
- 2006
- 2005

### 2. Luokka-aste \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

### 3. Koulussa on mielestäni \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Erittäin ikävää
- Ikävää
- Ei ikävää eikä mukavaa
- Mukavaa
- Erittäin mukavaa

**4. Koululiikunta on mielestäni \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Erittäin ikävää  
 Ikävää  
 Ei ikävää eikä mukavaa  
 Mukavaa  
 Erittäin mukavaa

**5. Olen mielestäni hyvä koululiikunnassa \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Eri mieltä  
 Jonkin verran eri mieltä  
 Jonkin verran samaa mieltä  
 Samaa mieltä

**6. Koululiikunnasta on minulle hyötyä arkielämässä \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Eri mieltä  
 Jonkin verran eri mieltä  
 Jonkin verran samaa mieltä  
 Samaa mieltä

**7. Koululiikunnassa kivointa on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**8. Koululiikunnassa tylsintä on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**9. Koululiikunnassa opettaja on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**10. Koulumatkani pituus on \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Alle 1 kilometri
- 1-2 kilometriä
- 3-4 kilometriä
- Yli 5 kilometriä

**11. Kuljen yleensä kouluun \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Kävelen
- Pyörällä
- Autokyydillä
- Koulukuljetuksella
- Muu: \_\_\_\_\_

**12. Kuinka monena päivänä viikossa liikut yleensä vapaa-ajalla vähintään 60 min (esim. harrastuksissa, kavereiden tai perheen kanssa)? \****Merkitse vain yksi soikio.*

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- 6-7

**13. Miten yleensä liikut vapaa-ajalla? (Voit valita useamman vaihtoehdon.) \****Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Yksin
- Kavereiden kanssa
- Perheen kanssa
- Ohjatusti (esim. harrastuksissa)
- Muu: \_\_\_\_\_

**14. Kuinka kauan olet harrastanut joukkuevoimistelua? \****Merkitse vain yksi soikio.*

- 0-1 vuotta  
 2-3 vuotta  
 4-5 vuotta  
 6-7 vuotta  
 8 vuotta tai enemmän

**15. Harrastan joukkuevoimistelua \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Tiimi-joukkueessa  
 Rinki-joukkueessa

**16. Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on joukkuevoimisteluharjoituksia? \****Merkitse vain yksi soikio.*

- 1-2  
 3-4  
 5-6  
 7 tai enemmän

**17. Joukkuevoimistelu on mielestäni \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Erittäin ikävää  
 Ikävää  
 Ei ikävää eikä mukavaa  
 Mukavaa  
 Erittäin mukavaa

**18. Olen mielestäni hyvä joukkuevoimistelussa \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Eri mieltä  
 Jonkin verran eri mieltä  
 Jonkin verran samaa mieltä  
 Samaa mieltä



**19. Joukkuevoimistelusta on minulle hyötyä arkielämässä. \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Eri mieltä
- Jonkin verran eri mieltä
- Jonkin verran samaa mieltä
- Samaa mieltä

**20. Joukkuevoimistelussa kivointa on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**21. Joukkuevoimistelussa tylsintä on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**22. Joukkuevoimistelussa valmentaja on mielestäni \***

---

---

---

---

---

**23. Treenimatkeni pituus on \****Merkitse vain yksi soikio.*

- Alle 1 kilometri
- 1-2 kilometriä
- 3-4 kilometriä
- Yli 5 kilometriä

**24. Kuljen yleensä treeneihin \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kävelen
- Pyörällä
- Autokyydillä
- Bussilla
- Muu: \_\_\_\_\_

**25. Harrastatko vapaa-ajalla joukkuevoimistelun lisäksi ohjatusti (esim. jossakin seurassa) jotakin muuta liikuntaa/urheilua? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä
- En

**26. Mitä harrastat joukkuevoimistelun lisäksi?**

\_\_\_\_\_

**27. Jos vastasit edelliseen kyllä, kuinka monta kertaa viikossa sinulla on muiden lajien harjoituksia?**

*Merkitse vain yksi soikio.*

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 tai enemmän

## Liite 2. Saateteksti.

Hei JNV:n Z-, F- ja B-ikäluokkien vanhemmat!

Opiskelen luokanopettajaksi Jyväskylän yliopistossa ja toimin valmentajana Jyväskylän Naisvoimistelijoissa F-ikäluokassa sekä kilpatoimissa. Teen parhaillaan ProGradu-tutkielmaani, jonka kohderyhmänä on alakouluikäiset joukkuevoimistelijat. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden asenteita ja kokemuksia koululiikuntaa ja omaa voimisteluharrastustaan kohtaan, sekä vertailla niitä keskenään. Lisäksi tavoitteena on kerätä tietoa JNV:lle ja JNV:n valmentajille nuorten voimistelijoiden näkemyksistä joukkuevoimistelun harrastamisesta JNV:ssä.

Kyselyyn vastataan anonyymeina, eikä vastanneita voi tunnistaa kyselyn tuloksista jälkeenkään. Antamalla lapsenne vastata oheiseen kyselyyn annatte samalla luvan käyttää hänen vastauksiaan tutkimuksessa. Kysely koostuu kahdesta osiosta (ensimmäinen kouluun liittyen ja toinen joukkuevoimisteluun liittyen) ja kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Vanhempi voi tarvittaessa auttaa kyselyn täyttämässä lukemisen ja/tai kirjoittamisen osalta, mutta vastaukset toivon tulevan jokaiseen kohtaan lapselta itseltään, vaikka vanhempi tietäisi vastauksen.

Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen: <https://goo.gl/forms/1TI5H4pO4xIkK87I2>

Vastausaikaa on reilu kaksi viikkoa, eli sunnuntaihin 03.03.2019 asti.

Mikäli teille herää kysymyksiä kyselyyn tai graduun liittyen, ottakaa minuun rohkeasti yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,

Anni Ritala  
p. 040 7632791  
[anni.l.ritala@student.jyu.fi](mailto:anni.l.ritala@student.jyu.fi)