

**YHDESSÄ SUKSILLE – LASTEN HIIHTOKOULU- JA VAPAA-  
AIKAKOKEMUSTEN MERKITYS URHEILUSSA JA MAASTOHIIHDOSSA**

Ida Meriläinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

## TIIVISTELMÄ

Meriläinen, I. 2020. Yhdessä suksille – Lasten hiihtokoulu- ja vapaa-ajan kokemusten merkitys urheilussa ja maastohiihdossa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66 s., 1 liite.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää minkälaisia merkityksiä hiihtokouluun osallistuneet lapset tuovat esiin hiihtokoulusta ja sen lisäksi omista liikkumistottumuksistaan. Tarkoituksena oli myös pohtia mikä merkitys vastauksilla on lasten urheilussa ja erityisesti maastohiihdossa. Tutkimus toteutettiin talvella 2020 fenomenografiseen lähestymistapaan nojautuvana laadullisena tutkimuksena, johon osallistui neljä 7-11-vuotiasta lasta. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä, joka sisälsi keskimäärin kymmenen pääkysymystä ja kesti 45 minuuttia. Aineiston analysointiin käytettiin menetelmänä teemoittelua. Lisäksi vastausten sävyn analysointiin käytettiin tyypittelyä.

Tutkimukseen osallistuneiden lasten kokemuksista löydettiin yhteensä kuusi alateemaa, joista lapset haastatteluissa puhuivat. Teemat olivat harrastuksen mielekkyys, sisältöjen vaativuus, oppiminen, kaverisuhteet, ohjaaja sekä vapaa-ajan vietto. Nämä kuusi alateemaa yhdistettiin vielä kolmeksi pääteemaksi, jotka tulivat merkityksellisesti esiin lasten puheissa: hiihtokoulussa viihtyminen (44 mainintaa), sosiaaliset tekijät hiihtokoulussa (24 mainintaa) ja vapaa-ajan vietto (13 mainintaa). Vastausten sävyä tyypittelemällä selvisi, että hiihtokoulussa viihtymiseen kuului suurimmaksi osaksi positiivisia kokemuksia (30/44), mutta myös ikäväksi koettuja asioita, kuten esimerkiksi häviämisen ja heikkouden tunteet. Sosiaaliset tekijät -teemaan sisältyi 24 mainintaa, joista suurin osa oli positiivissävytteisiä (17) mutta myös negatiivissävytteisiä (7) esiintyi. Vapaa-ajan vietto keräsi 10 positiivista ja 3 negatiivista mainintaa.

Tutkimuksen tuloksista saatiin selville asioita, jotka ovat lapsille merkityksellisiä hiihtokoulussa ja vapaa-ajalla. Näitä asioita huomioimalla saatetaan onnistua vaikuttamaan positiivisesti lasten ja nuorten liikkumiseen sekä organisoidun ja omaehtoisen urheilun harrastamiseen. Tutkimuksen tulokset olivat samassa linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa siinä, että autonomia, pätevyiden kokemukset ja yhdessä tekeminen lisäävät harrastuksessa viihtyvyyttä. Lisäksi tutkimus vahvisti aiempaa tietoa siitä, että ohjaajan toiminta voi parhaimmillaan olla merkittävä ponnahduslauta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, lasten hiihtokoulu, urheilu- ja liikuntajärjestöt, vapaa-aika, haastattelututkimus

## ABSTRACT

Meriläinen, I. 2020. Cross-country skiing together – The significance of children's ski school and leisure time experiences in sports and cross country skiing. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis of Sport Pedagogy, 66 pp., 1 appendix.

The aim of this study was to analyse the experiences and positions of 7-11-year-old children participating cross-country ski school organized by a sport organization. The aim of this study was as well to find out children's leisure time experiences and consider the significance of junior sports, particularly cross-country skiing, in all results. The research was carried out qualitatively using a phenomenological research method. The data was gathered with semi-structured interviews with four 7-11-year-old children as participants. Every interview included ten questions on average and took about 45 minutes. The data was analysed using thematic analysis method and typification.

The answers, where the participants were spoken significantly, can be assorted to six subcategories in totally. The themes of the subcategories were meaningfulness of organised sport, demanding of contents, learning, friends, coach and leisure time. These subcategories were formed to three upper categories: enjoyment on the ski school (44 mentions), social matters on the ski school (24 mentions) and leisure activity (13 mentions). By sorting the tone in the answers, it became clear that cross-country ski school mostly created positive experiences (30/44), but as well some unpleasant experiences such as feelings of losing or weakness. The theme of social matters included 24 mentions, most of which were positive (17). It also included some negative mentions (7). There were 10 positive and 3 negative mentions about leisure activity.

Matters that are meaningful for children in cross-country ski school and leisure time activities can be discovered based on the results of this study. Observing and paying attention to these matters might lead to successful positive impact on physical activity levels as well as organised and self-motivated practicing of sports among children and adolescents. The results of this study resonated with previous studies in that autonomy, experiences of qualification and acting together increase prosper at pastime activity. In addition, this study confirms the previous data that at its best the action of a coach can be a significant stimulus for children and adolescents towards rising activity in sports.

Key words: physical activity, cross-country ski school, sports organizations, leisure activity, interview

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	1
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	4
2.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kehitykseen .....	4
2.2	Varhaisvuosien liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen.....	5
2.3	Liikuntasuositukset ja fyysinen aktiivisuus alakouluiässä.....	7
3	LASTEN JA NUORTEN URHEILU .....	9
3.1	Yhteiskunnallinen näkökulma .....	9
3.2	Urheilun kasvatustehtävä .....	11
4	ORGANISOITU LIIKUNTA.....	13
4.1	Lapset ja liikuntaharrastus .....	13
4.2	Valmennuksen rooli .....	15
4.3	Vanhemmat urheiluseuratoiminnassa .....	16
4.4	Maastohiihto .....	17
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	19
6	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	20
6.1	Tutkimusasetelma .....	20
6.2	Tutkimuksen osallistujat .....	22
6.3	Aineiston kuvaus.....	23
6.4	Tutkimusmenetelmät .....	24
7	TULOKSET .....	29
7.1	Tutkimuksen analyysikehys.....	29
7.2	Hiihtokoulussa viihtyminen .....	30
7.2.1	Harrastuksen mielekkyys.....	30
7.2.2	Sisältöjen vaativuus .....	31
7.2.3	Oppiminen .....	32

7.3	Sosiaaliset tekijät hiihtokoulussa .....	33
7.3.1	Kaverisuhteet .....	33
7.3.2	Ohjaaja.....	35
7.4	Vapaa-ajan vietto .....	36
8	POHDINTA.....	37
8.1	Tutkimustulosten yhteenveto .....	37
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	47
8.3	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimushaasteet.....	56
	LÄHTEET .....	59
	LIITTEET.....	67

# 1 JOHDANTO

Liikunnalla tiedetään olevan lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Rowland 2007). Nuorena opittu liikunnallinen elämäntapa ennustaa aikuisiän liikunnallisuutta (Telama ym. 2005). Liikunta vaikuttaa myös hyvällä tavalla yksilön kokemaan iloon ja mielihyvään (Soini 2006, 6) ja lisäksi liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen (Syväoja ym. 2012, 12).

Eri tutkimusten mukaan suomalaislapsista 40-50 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21-22; Kokko & Mehtälä 2016). Trendinä on, että 11-15-vuotiaana säännöllisesti liikuntaa harrastavien joukko pienenee länsimaissa ja etenkin Suomessa (World Health Organization 2008, 105–108). Tämän lisäksi fyysisen aktiivisuuden määrässä jäädään myös alle suositusten (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Sekä poikien että tyttöjen omatoiminen eli organisoidun liikunnan ulkopuolinen harrastaminen on lisääntynyt hieman kymmenessä vuodessa vuosina 1999–2009 (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13–14), mutta myös passiivisen ajan on todettu lisääntyneen huomattavasti (Hakkarainen 2008, 62). Nuorten ajankäytön muutos on maailmanlaajuinen ilmiö ja lisääntynyt viihdemedian käyttö vie yhä enemmän aikaa arjessamme (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008, 17-19.)

Urheiluseurassa harrastaminen on suosittua (Lämsä 2009) ja sen parissa opitaan monipuolisesti taitoja elämän varrelle (Rowland 2007). Lapsen liikkujan ja urheilijan polkuun on kiinnitetty enemmän huomioita viime aikoina ja urheiluseuroille on annettu vastuuta toimia ympäristönä, jossa luodaan vankka pohja elinikäiselle harrastukselle (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020). Urheiluseurassa harrastaminen on lisääntynyt etenkin tytöillä vuodesta 1995 vuoteen 2009. Vuonna 2009 jopa 43 prosenttia kaikista 3–18-vuotiaista harrasti liikuntaa urheiluseurassa, kun 1995 vastaava luku oli vielä 36 prosenttia. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13–14.) Ohjatun ja suunnitellun liikunnan tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan omatoimisesti, sekä antaa tilaisuus leikkiä ja nauttia liikunnasta päivittäin. Ohjatussa liikunnassa lapsen on myös mahdollista käsitellä monimutkaisempia teemoja ja sisältöjä pidemmällä aikavälillä. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 13; Zimmer 2001, 134.)

Urheiluseuroissa ohjaajien ja valmentajien rooli on merkittävä ja toiminnallaan he motivoivat, kannustavat ja opastavat lapsia eteenpäin harrastuksissaan ja myöhemmin mahdollisella urheilu-urallaan (Jaakkola 2015; Lämsä 2009; Nikander 2009). Perheen ja vanhempien tuki on

tärkeä liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Smoll, Cumming ja Smith (2011) nimittävät tätä valmentaja- vanhemmat- urheilija (lapsi) suhdetta “urheilun kolminaisuudeksi”. Suurin osa lasten vanhemmista kuitenkin kannustaa liian vähän lastaan fyysisesti aktiivisiin toimiin. On todettu, että fyysisesti aktiiviset vanhemmat ja liikkumisen myönteinen huomioiminen lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21 & 2016:22.)

Maastohiihto on perinteinen laji, jonka parissa on harrastettu ja kilpailtu Suomessa pitkään. Suomalaiset hiihtäjät tunnetaan maassamme, hiihdon katsotaan kuuluvaksi talviurheiluperinteisiin ja hiihtoa opetetaan kouluissa. Hiihto koskettaa siis useita suomalaisia. Viime vuosikymmeninä maastohiihto on elänyt muutoksessa ja erityisesti viime vuosina vielä kiivaammin. Kilpailumuotojen monimuotoistuminen ja siitä johtavat toimenpiteet muun muassa valmennuksessa ja harjoittelussa heijastuvat myös lasten ja nuorten hiihtoon. (KIHU 2020.) Tutkielma sijoittuu maastohiihdon murrosvaiheen ajalle, jolloin se tukee ajankohtaisuudellaan alan tutkimusta.

Tutkija on jo aiemmin tehnyt tutkimusta liittyen lasten hiihtokouluun. Kandidaatintutkielmassaan Meriläinen (2018) selvitti vanhempien ja huoltajien näkemyksiä hiihtokoulun merkityksestä lasten liikkumiseen. Tämän tutkimuksen aiheen valintaan vaikuttivat tutkijan kiinnostus lasten liikkumisen motiiveja ja valmentamista kohtaan. Tutkimuksen taustalla on huoli lasten liikunnan vähäisyydestä, sillä vain harva lapsi ja nuori täyttää nykypäivänä fyysisen aktiivisuuden suositukset (Kallio & Haapala 2014; Sääkslahti 2005), joiden on todettu olevan edellytyksenä terveelle kasvulle ja kehitykselle (OKM 2016:22). Tutkijaa kiinnostaa myös kuinka valmentaja toiminnallaan pystyy toimimaan liikunnallisen elämäntavan innoittajana. Lisäksi liikunnallinen elämäntapa on osa tutkijan omaa arkea ja se auttaa jaksamaan töiden ja muiden tehtävien parissa, sekä kohentaa mielialaa huomattavasti. Näiden kokemusten pohjalta tutkija haluaa välittää liikkumisen ilosanomaa eteenpäin. Maastohiihdon harjoittelu taas on monipuolista ja sisältää monia eri liikuntamuotoja kesästä talveen ja se sopii monelle harrastajalle.

Tutkimuksen taustalla on huoli tulevien maastohiihdon harrastajien määrästä sekä lajin vaikuttavuudesta nykyisten talvien lumiolosuhteiden epävarmoina ja vaihtelevina aikoina. Maastohiihto on Suomessa perinteinen liikuntalaji, joka on kerännyt 2000-luvun tienoilla lukuisia lapsia ja nuoria lajin sekä ikäkausihuipeutumien pariin (Lämsä 2009). Kuitenkin maastohiihdon osallistujamäärät kisoissa ja harrastusryhmissä ovat laskeneet. Edelleen

maastohiihto on yksi seuratuimpia talviurheilulajeja Suomessa (Yle 2019), mutta tutkijaa kiinnostaa kuinka tämä suosio saataisiin näkyviin myös lasten ja nuorten hiihdon osallistujamäärissä. Tutkijan mukaan, että lasten hiihtotoiminnasta löydettyillä merkityksillä voi olla yhteys harrastuksessa viihtymiseen ja sitä kautta lajin parissa jatkamiseen. Näihin merkityksiin perehtymällä ja niiden vaikuttavuutta tutkimalla voidaan saada selville toimivia ja myös vähemmän toimivia tekijöitä lasten hiihtoharrastuksessa.

Tässä tutkimuksessa halutaan laajentaa jo tutkijan kandidaatintutkielmassa aloitettua aihetta vanhempien näkemyksistä lasten omiin kokemuksiin. Tutkija itse on toiminut pitkään hiihtolajin parissa harrastajana, kilpaurheilijana, valmentajana sekä ohjaajana ja kokee, että hiihtokouluharrastus on oiva mahdollisuus tukea monipuolisesti lasten fyysistä aktiivisuutta ja kehittää liikkumistaitoja. Tutkijan oma kiinnostus lasten liikkumiseen ja maastohiihtoon näkyvät intohimona ohjata ulkoliikuntaa ja kaikenikäisten hiihtokouluja. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat tutkimuksen aiheen valintaan. Varhaiskasvatustieteen ja liikuntapedagogiikan opinnoissa yhdistyy sekä halu ratkaista haasteita, jotka liittyvät lasten liikkumattomuuteen että mahdollisuus auttaa lapsia löytämään oma tapansa liikkua elinikäisen liikkujan polulla. Tämän tutkimuksen antia voidaan tarpeen mukaan hyödyntää tiedeyhteisössä tehtävien ulkoliikuntaan liittyvän, lasten organisoidun liikuntaharrastuksen ja urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan jatkotutkimusten äärellä. Tulevana lasten liikunnan ammattilaisena tutkija itse aikoo hyödyntää tutkimuksen sisällöllistä antia työelämässä ja jatkotutkimusehdotuksia mahdollisissa tulevissa tutkimuksissa.

Tämän tutkielman tavoitteena on siis selvittää lasten esiin nostamia merkityksiä hiihtokoulusta ja heidän omista liikkumistottumuksistaan. Viitekehyksenä toimii lasten liikkumisen ja urheilun yhteiskunnalliset lähtökohdat. Tämä tutkimus on hyvin ajankohtainen, sillä viimeisen 20 vuoden aikana lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on laskenut huomattavasti ja erityisesti nuorten vähäinen liikkuminen koetaan suureksi ongelmaksi. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelututkimuksena (N=4) talvella 2020. Tavoitteena on kuvata hiihtokoulua ja sen ympärille olennaisesti kietoutuvia asioita sellaisena, kuin vastaajat ne kokevat. Työn aluksi paneudutaan fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, lasten ja nuorten urheiluun yhteiskunnassa, organisoituun liikuntaharrastamiseen ja maastohiihdon lajipiirteisiin. Teoriaosuuden jälkeen kuvataan tutkimuksen tehtävä, tavoite ja menetelmät. Tämän jälkeen esitellään tulokset ja pohditaan niiden merkityksellisyttä. Lopuksi on esitetty tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaa sekä jatkotutkimusehdotuksia.



## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

### 2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kehitykseen

Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Varhaislapsuudessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa kulkee mukana myöhempiin elämänvaiheisiin. (OKM 2016:21, 6; Sääkslahti 2005.) Lasten liikunnan keskiössä on monipuolinen tekeminen, iloiset onnistumisen, pätevyyden ja autonomian kokemukset sekä pitkäikäisen liikunnallisen elämäntavan synnyttäminen (Banack, Bloom & Falcão 2012, 308; Jaakkola 2015).

Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä niin, että se nostaa energiankulutusta lepotasoon verrattuna. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008; Malina, Bouchard & Bar-OR 2004). Liikunta käsitteenä kattaa kaiken fyysisen toiminnan siis myös urheilun (Lämsä 2009). Fyysinen kunto on kykyä suoriutua fyysisesti kuormittavista tehtävistä (Terve Koululainen 2020). Hyvä fyysinen kunto auttaa selviytymään erilaisista yhteiskunnallisista velvoitteista sekä suojaa monilta sairauksilta (Sääkslahti 2005, 13). Viimeisen 20 vuoden aikana lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut laskusuunnassa, ja etenkin nuorten liikkumisen väheneminen koetaan suureksi ongelmaksi. Lisääntynyt viihdemedian käyttö vie yhä enemmän aikaa arjen muilta toimilta liikunta mukaan lukien. (Hakkarainen 2009; Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008, 17– 19.)

Fyysinen aktiivisuus on yksi edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa sekä ennalta ehkäisee ylipainoa ja tyyppin 2 diabeteksen sekä muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä. Se vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin muun muassa vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Kaiken lisäksi liikkumisen on todettu parantavan mielialaa. (OKM 2016:22; Soini 2006.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. Liikkuessaan ja leikkiessään lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen toisten kanssa. (OKM 2016:22.)

## 2.2 Varhaisvuosien liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen

Selvitysten mukaan nykypäivänä alle kouluikäiset lapset touhuavat arkisin kevyen fyysisen toiminnan parissa, jonka lisäksi päivisin liikutaan reippaasti noin tunnin ajan. Vain harva lapsi (10-20 prosenttia) saavuttaa normaalia kasvua ja kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän. Arkisin päiväkotipäivän jälkeen noin puolet lapsista ulkoilee, mutta kaikilla (10 prosentilla) ei kuitenkaan ole siihen mahdollisuutta. Viikonloppuisin suomalaiset lapset leikkivät runsaasti ulkona ja suurin osa heistä saavuttaakin suositeltavan liikunta-annoksen määrän. (Sääkslahti 2005.) Kolmevuotiaat lapset ulkoilevat tutkimusten mukaan samoja määriä arkisin ja viikonloppuisin, mutta iän myötä ero arki- ja viikonloppuaktiivisuuden välillä kasvaa aktiivisuuden laskiessa viikonloppuna. Tutkimuksissa on huomattu myös sukupuolittaisia eroja ja niiden mukaan pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (OKM 2016:22.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lasten liikunta on sisällöltään monipuolista, lapsilähtöistä ja rikasta. Liikkuminen tapahtuu leikkisästi ja ikään sopivalla, mielenkiintoisella tavalla. Se ei ole suoraan lajikeskeistä, vaan kekseliästä ja kokeilunhaluista liikkumista erilaisissa ympäristöissä ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Vanhemmat ja huoltajat toimivat esimerkkinä, tukena ja kannustajana lapsen liikkujan polulla. Ohjaajan innostavassa ohjauksessa tapahtuva liikkuminen on erinomainen mahdollisuus lapselle uusien taitojen opetteluun. Yhdessä muiden kanssa oivaltaminen ja oppiminen saavat janoamaan tätä lisää. (OKM 2016:21, 16, 27.)

Liikkuminen on lapselle ominaista ja lapsi liikkuuikin luonnostaan. Sen lisäksi että liikkuminen, leikkiminen ja reipas touhuaminen tuottavat mielihyvää, ne ovat välttämättömiä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. (Malina ym. 2004; OKM 2016:22.) Motoristen perustaitojen kehittyminen on tärkeää jo varhaisvuosina ja niiden turvin ihminen selviää itsenäisesti elämän eri tilanteista (Jaakkola 2010, 46). Motoristen taitojen hallinta on yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmin elämässä (Gallahue ym. 2012, 188-189; Stodden ym. 2008). Lasten tulisi oppia motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista. (OKM 2016:22). Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot, esimerkiksi hyppääminen, heittäminen, juokseminen ja potkaiseminen (Gallahue ym. 2012; Sääkslahti 2015). Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihminen oppii liikuntataitoja. Motorinen kehitys on nopeinta lapsuudessa ja se etenee yhteisvaikutuksessa

perimän ja ympäristön kanssa. Kehityksen edetessä lapsi parantaa taitojaan ja syventää vuorovaikutusta ympäristön kanssa, mikä taas on edellytys uusien liikuntataitojen oppimiseen. (Jaakkola 2013.)

Liikuntasuositus varhaiskasvatusikäisille sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, yhteensä kolme tuntia päivässä (Kuvio 1). Päivittäinen liikunta-annos on yhdistelmä sopivasti leppoisia touhuja sekä arjen ja harrastusten kevyttä, reipasta sekä vauhdikasta liikkumista.

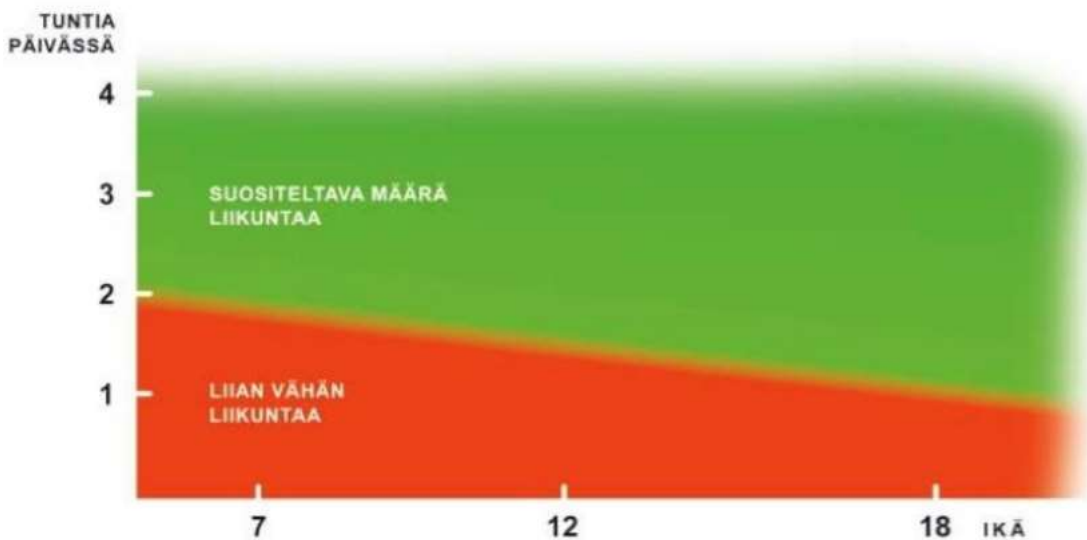


KUVIO 1: Vauhti virkistää- vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä! Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21.

Liikkuminen on kevyttä kun lapsi kävelee tai leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, tanssii rauhallisesti, leikkii roolileikkejä, pukeutuu tai järjestelee tavaroitaan. Lapsen liikkuminen on reipasta silloin, kun hän kävelee ripeästi, ja liikkuu eri välineillä esimerkiksi pyörällä tai potkulaudalla, pelaa vauhdikkaasti tai tanssii rytmikkäästi. Vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvat juoksu- ja kiinniottoleikit, trampoliinihyppy, hiihtäminen, uiminen ja kehon ylöspäin suunnassa liikuttaminen esimerkiksi portaiden kiipeäminen. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen kannalta huomioidaan yksilöllinen unen ja rauhoittumiseen tarvittava aika, sekä terveellinen ruokavalio. (OKM 2016:22.)

### 2.3 Liikuntasuositukset ja fyysinen aktiivisuus alakouluiässä

Suosituksat kouluikäisille perustuvat asiantuntijoiden näkemyksiin sekä tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista koululaisten terveyteen ja hyvinvointiin (Heinonen ym. 2008). Ohjeistus 7-12-vuotiaille on 1,5 -2 tuntia liikuntaa päivässä (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008, 18) ja liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa, joka kehittää liikkumisen perus- ja hienomotorisia taitoja. Yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja vältetään ja viihdemedian ääressä vietetyn ajan ei tulisi ylittää kahta tuntia päivässä. (Hakkarainen 2009; Heinonen ym. 2008; Owen, Healy, Matthews & Dunstan 2009, 105–113.) Maailman terveysjärjestö WHO:n määrittelemä liikuntasuositus eroaa hieman suomalaisista suosituksista. WHO kehottaa jokaista lasta ja nuorta liikkumaan vähintään tunnin verran päivittäin ja rasittavaa liikuntaa tulisi kertyä vähintään kolme kertaa viikossa. Lisäksi päivittäiseen liikuntaan tulisi kuulua reippaita sekä tehokkaampia liikuntaosioita, joiden aikana saadaan suurempia terveydellisiä vaikutuksia elimistöön verrattuna kevyeen liikuntaan. (WHO 2010.) Fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuosituksen saavuttamiseen olisikin tärkeää, että nuorella olisi jokin tehokasta ja rasittavaa liikuntaa tarjoava liikuntaharrastus. (Heinonen ym. 2008.)



KUVIO 2. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille (Heinonen ym. 2008 mukaan).

Fyysisen aktiivisuuden suositusta noudattamalla on mahdollista ehkäistä ja vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. 7-12-vuotiaat voivat liikkua suosituksia enemmänkin, eikä varsinaista ylärajaa ole määritelty. Liikkumisen tulee kuitenkin olla säännöllistä, eikä sitä ole varaa kompensoida jättämällä liikkumatta vedoten edellispäivien liikkumiseen. Fyysisiä terveyshaittoja voi aiheutua runsaasta liikkumisesta, mutta ne ovat lähinnä seurausta liian yksipuolisesta tai kuluttavasta harjoittelusta. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008, 17–19.) Kouluikäisten fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli myös siitä näkökulmasta, että sen on todettu edistävän koulumenestystä (Syväoja ym. 2012, 12).

Suomalaisten lasten ja nuorten arjen passivoituminen on riski kansanterveydelle (Hakkarainen 2008, 62). Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta liikuntaharrastamisesta on tullut välttämätön vaihtoehto (Laakso 2007). Urheiluseurassa harrastaminen on hyvä tapa kerryttää liikuntasuosituksien mukaista liikunta-annosta. Sen lisäksi, että liikunnan ja urheilun harrastaminen seuroissa ja järjestöissä on suosittua (Lämsä 2009), näissä harrastuksissa opetellaan useita tärkeitä taitoja elämän varrelle.

### 3 LASTEN JA NUORTEN URHEILU

*Urheilu* on käsitteenä käytetty kuvaamaan Suomessa kansalaisten fyysisiä ja kilpailullisia ponnisteluja vapaa-ajalla. 2000-luvun yhteiskunnallisen kehityksen myötä urheilu on eriytynyt ja pirstaloitunut useaksi eri osa-alueeksi tavoitteiden, toimintatapojen ja arvojen mukaan. Huippu-, kilpa-, ammattilais-, nuoriso-, vammais-, kunto- ja veteraaniurheilu ovat näitä osa-alueita. (Lämsä 2009.) Vaikka lapset ja nuoret ovat urheilleet aikuisten ohella aina, on erityisesti lapsille suunnattu liikuntatoiminta nostanut päätään. Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailuorientoitunutta liikuntaa, joka tähtää yhteen tai useampaan seuraavista tavoitteista: lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys, lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai lasten ja nuorten kilpaurheilu-ura. (Lämsä 2009.)

*Liikunta* kattaa käsitykset kaikesta fyysisestä toiminnasta, myös urheilusta. Se on ei-kilpailullista liikkumista, josta on yhä enemmän muodostunut kansalaisten kannalta tärkeä terveyden ja kunnon osa-alue. Yhdessä liikunnan ja urheilun osa-alueet muodostavat suomalaisen liikuntakulttuurin. (Lämsä 2009.) Kuitenkin liikunnan ja urheilun käsitteet ovat laajentuneet ja koskevat nykyään sellaisia asioita, joita ei aiemmin edes ollut olemassa (Zacheus 2008, 271). Itkonen (1996) kuvaa tätä eriytyneeksi liikuntakulttuuriksi.

#### 3.1 Yhteiskunnallinen näkökulma

Aarresolan (2013) mukaan suomalaisen urheilun ongelma on, että huippu-urheilijoiksi kehittyvät lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi, eivät edes urheiluseuroissa. Nuoruudessa osalla liikuntainnostus hiipuu ja osaa se ei ole edes tavoittanut (OKM 2011). Yhteiskunnallisella tasolla katsottuna liikunnassa on kyse suoraan myös kansanterveydestä. Liikkuva elämä ennustaa tervettä elämää, joka koetaan hyväksi elämäksi. Tämä taas keventää ennustetasolla huomattavasti muun muassa terveyden- ja sairaanhoidon kulupuolta. (Rannikko & Harinen 2013.) Ennen paneutumista suomalaisen urheilun nykytilaan, katsotaan Lämsän (2009) johdattelemana lapsi- ja nuorisourheilun syntymiseen Suomessa.

Lapset ja nuoret ovat aina urheilleet ja kisailleet siinä missä aikuisetkin, esimerkiksi maaseudulla voiman koetuksissa ja taitotemppuiluissa. Lauri "Tahko" Pihkala kehitti ensimmäisen yleistajuisen opaskirjan urheilijoille ja kunnostautui lasten ja nuorten organisoidun urheilun kehittäjänä. Lasten ja nuorten löydettyä tiensä yhä enemmän

urheilukentille, kiinnostuivat tästä myös valtakunnalliset lajijärjestöt. (Lämsä 2009.) Suosituimpia lapsiurheilutapahtumia olivat hiihdon hopeasompa-kilpailut ja yleisurheilun ikäkausihuipentumat 12-, 14- ja 16-vuotiaiden sarjoissa. Lapset ja nuoret ovat aina liikkuneet, aikuisten johdolla tai ilman. Nykypäivänä leikki, koululiikunta, harrasteliikunta ja kilpaurheilu ovat lasten ja nuorten tärkeimmät liikunnan harrastamisen muodot. Urheilukulttuuri on muuttunut yhteiskunnallisten muutosten myötä viime vuosina monin tavoin. Yhtenä selkeänä tekijänä nuorisokulttuurista on ponnistanut erilaisia lajeja kuten rullalautailu, lumilautailu ja bmx-pyöräily, joissa uudenlaista urheilukulttuuria ilmentävät hauskuus, yhteisöllisyys, itsensä kehittäminen ja oma tyyli sekä vapauden tavoittelemine. 2000-luvulla lasten ja nuorten organisoidun liikunnan ja urheilun harrastaminen on kasvattanut edelleen suosiotaan huolimatta kritiikistä ja huolesta koskien lasten kilpaurheilutoiminnan vaikutuksia myöhempään kehitykseen, ja drop-out ilmiötä eli urheiluharrastuksen aikaista lopettamista. (Lämsä 2009.)

Lasten ja nuorten organisoidussa urheilussa tasapainoillaan kahden tekijän välillä, jotka ovat erikoistuminen ja monipuolisuus. Pitäisikö lapsen harrastaa nuoresta saakka yhtä lajia ympäri vuoden, jotta eksperttityden saavuttamiseksi tutkimusten arvioima 10 000 tuntia täytyisi? Toisten tutkimusten mukaan ikävuodet 6-12 tulisi taas olla kokeiluvuosien aikaa, jolloin lapsi osallistuisi useampaan urheiluharrastukseen. Monipuolisuutta ja monilajisuutta puoltaa se, että varhain aloitettu urheilu saattaa johtaa drop-out ilmiöön tai yksipuolisen tekemisen seurauksena urheiluvammoihin ja terveysongelmiin. Useat lasten ja nuorten urheilun harrastamisen lopettamista käsittelevät tutkimukset ovat löytäneet motiiveja, jonka takia harrastus mahdollisesti lopetetaan, kuten toimintaa ei nähdä hauskana, laji ei kiinnosta, valmennus on huonoa tai tulee loukkaantuminen. Edelleen toimintaa organisoivien tahojen parissa tulisi miettiä tekijöitä, miksi lapsi lopettaa harrastuksen ja mitä tulisi tehdä, jotta lapsi saadaan pysymään pidempään lajin parissa. (Lämsä 2009.)

Yhteiskunnallisten muutosten myötä liikuntakulttuurimme on muuttunut ja omaehtoisesta liikkumisesta on siirrytty organisoidun liikunnan pariin. Seurat, seurajäsenet, lajit ja liikuntamuodot ja -paikat on lisääntyneet, kuin myös liikunnan massatapahtumat. (Itkonen 1996; Heikkala ym. 2003, 14; Zacheus ym. 2003, 59.) Viime vuosina huippu-urheilun muutosryhmän aloitteesta on keskusteltu eri tahoilla lasten ja nuorten urheilusta ja kuinka siihen voitaisiin tuoda mukaan lisää omaehtoisuutta (Aarresola 2013). Omaehtoisuus on lapsista ja nuorista itsestään viriävää liikkumista, tempuilua, kikkailua ja kokeilua (Finne 2017, 71) ja lisää selvästi liikkumisen mielekkyyttä. Nykyajan tiukasti ohjatun ja järjestäytyneen urheilu- ja

liikuntakulttuuriin ohella tuntuisi, että lapsilla ja nuorilla on tarvetta toteuttaa itse omaehtoista liikkumista vapaa-ajan lisäksi myös urheiluseurassa, sillä tutkimusten mukaan urheilua ei enää koeta niin vahvasti vapaa-ajaksi kuin ennen. (Aarresola 2013.)

Omaehtoisuuden ohella esiin nostetaan siis näkemys nuorten vapaa-ajasta, joka ei sisällä tiukasti ohjattua urheilua enää samalla tavalla kuin ennen (Aarresola 2013), vaan määritellään nuorten itsensä mukaan sisältämään vapautta, omaa aikaa, virkistäytymistä ja itse valittua tekemistä (Määttä & Tolonen 2011). Tutkimusten mukaan vapaa-ajalla järjestäytymättömässä toiminnassa mukana olevat nuoret ovat tyytyväisimpiä vapaa-aikaansa (Myllyniemi 2009, 125–126). Liikunta- ja urheilupaikkoja hyödynnetään nykyään eri tavalla kuin ennen, myös vapaa-ajalla. Liikunta on siirtynyt selvemmin rakennettuun ympäristöön (ks. Oittinen 1994, 302–303), kun ennen se tapahtui maatilalla pelloilla, metsissä ja itse keksityissä paikoissa. Lasten ja nuorten suosituin liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä, joka ei kehitä motorista oppimista riittävästi. Sen sijaan vaadittaisiin monimuotoisia oppimisympäristöjä, kuten piha ja asunto. Lasten ja nuorten lähipiirit tulisi tehdä mahdollisimman omavaraisiksi liikuntapaikoiltaan. (Kokko & Mehtälä 2016.)

### **3.2 Urheilun kasvatustehtävä**

Urheilulle on kirjattu Suomessa vahva kasvatustehtävä, joka tasapainoilee ja kulkee käsi kädessä urheilun itseisarvon, eli voittamisen kanssa (Lämsä 2009). Kasvatustehtävä perustuu siihen, että suomalaisen urheiluliikkeen perinteet viittaavat kansalaistoimintaan ja nuorten sosiaalistamiseen (Itkonen 2003). Kasvatus terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan nähdään Suomessa lasten ja nuorten urheilun ensisijaiseksi tehtäväksi, huipulle tavoittelu tulee sivutuotteena, jonka tavoittelemiseen vain harvoilla on mahdollisuus (Piispa 2013).

Lasten ja nuorten urheilun kasvatuksellisuus ja ammattimainen voitontavoittelu ovat erkaantuneet nykypäivänä toisistaan. 1900-luvulta lähtien kilpa- ja huippu-urheilun ideologia on pääasiassa keskittynyt ammattilaisuuden ympärille. Tämä on osaltaan johtanut lasten ja nuorten urheilun kasvatuksellisuuden ja ammattimaisen voitontavoittelun erkaantumiseen. (Lämsä 2009.) Liikunnan käsitteen laajenemisen johdosta, myös huippu-urheilu ja vapaaehtoinen kansalaistoiminta erkaantuivat toisistaan (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–25). Urheilu kuitenkin koskettaa monia, sillä ovathan liikunta ja urheilu suomalaisten lasten ja nuorten ylivertaisesti suosituimpia harrastuksia vapaa-ajalla, kun yli 90 prosenttia ilmoittaa



harrastavansa liikuntaa säännöllisesti (Lämsä 2009). Lapsen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että lapsi löytäisi itseään miellyttävän liikuntamuodon. Tässä apuna on muun muassa perheen antama sosiaalinen tuki ja osallistuminen. (Hakkarainen 2009.)

Urheiluseurat ovat keskeisessä asemassa suomalaisessa liikunta- ja urheilutoiminnassa. Esimerkiksi maastohiihdon tuoreessa linjauksessa hiihtoseuroille annetaan vastuu toimia pohjana elinikäisen harrastajan polulle (KIHU 2020). Huolimatta liikuntakulttuurin moninaistumisesta seurojen merkitys niin huippu- ja kilpaurheilun kuin harrasteliikunnan näkökulmasta on suuri. Vuonna 2018 Suomessa toimi 14 000 seuraa yhdistysrekisterin mukaan. (Koski & Mäenpää 2018.) Se on suuri harppaus, kun vuonna 2005 Suomessa toimi noin 9 000 seuraa (Anttila & Pyhälä 2005), mutta jo tällöin osattiin ennustaa seurojen määrän kasvua (Koski 2009, 13). Urheiluseurat ovat pääasiassa keskittyneet kilpaurheiluun, mutta tässä rinnalla tulevat myös kasvatukselliset ja liikkumisen yleishyödyllistä ajatusta edistävät tavoitteet. Urheiluseura määritellään toimijatahoksi, joka on vapaaehtoisesti järjestäytynyt ja jolla on jokin liikuntaan ja urheiluun kytkeytyvä tavoite. Seuroilla on usein avoin vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta, eli kaikki halukkaat voivat tulla mukaan toimintaan yleishyödyllisyyden periaatteen mukaan. (Lämsä 2009.)

Valmentaja on urheilun keskeinen toimija, jonka rooli sisältää useita erilaisia tehtäviä toiminnan tavoitteiden, tason, kohderyhmän, resurssien ja toimintaympäristön mukaan (Lämsä 2009). Valmentajat ja ohjaajat ovat valmennustoiminnallaan tietyllä tapaa kasvattajan roolissa. Jatkossa tässä tutkielmassa valmentajista ja ohjaajista käytetään yhteiskäsitettä ”valmentaja” vaikkakin lasten liikuntaharrastuksen vetämisestä puhutaan ohjaamisena, ei valmentamisena, sen toiminnan lähtökohtiin ja tavoitteisiin nojaten (Lämsä 2009). Valmentaja on yksi kouluikäisen auktoriteettihahmoista eikä lapsi useinkaan arvostele heitä tai heidän ohjausmenetelmiään. Hyvän valmentajan tulisi olla tietoinen lasten yleisen kehityksen vaiheista ja herkkyyskausien ajoittumisesta. Tämän lisäksi valmentajan tulisi tiedostaa omat arvonsa ja toimintansa lähtökohdat. (Hakkarainen 2009.) Valmentajien roolia avataan lisää luvussa 4.2.

## 4 ORGANISOITU LIIKUNTA

Urheiluseurassa tai muussa organisoidussa liikuntajärjestössä harrastaminen kannattaa, sillä tutkimusten mukaan urheilu ja liikkuminen koetaan myönteisenä (Alexander & Stafford 2011; Brunton ym. 2003), lapsi oppii tärkeitä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja (Rowland 2007), sekä kehittämään ja oppimaan itsestään (Hakkarainen 2009). Urheiluseuran organisoima harrastus ei kuitenkaan yksin riitä täyttämään lasten ja nuorten liikuntasuosituksia. Liikunnallisen elämäntavan pohja luodaan perheen sekä muiden yhteiskunnan ja urheiluorganisaatioiden toimesta. Kasvuympäristön tulisi olla liikuntaan kannustava ja kaikkien em. toimijoiden olisi ymmärrettävä lapsen elimistön vaatima liikunnan määrä ja monipuolisuus. (Hakkarainen & Nikander 2009.)

Laakso (1981, 15-16) määrittelee *liikuntaharrastuksen* olevan liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa, tietoista valitsemista silloin, kun valinnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio itse toimintaa tai sen seurauksia kohtaan. Harrastuneisuudessa painottuu fyysinen aktiivisuus ja omakohtainen osallistuminen toimintaan, mikä tarkoittaa sitä, että pelkkä kiinnostuminen liikunnasta ei vielä riitä, vaan mukana on oma toiminta eli ilmiaktiivisuus. (Laakso 1981, 15–16.) Määritelmä toimii edelleen 2020-luvulla., mutta huomio kiinnittyy siihen, että vuosikymmeniä sitten Telaman, Silvennoisen ja Vuolteen (1986, 53) mukaan liikuntaharrastus oli koulu- tai ansiotyöstä irrallaan tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Tällöin liikuntaharrastus liittyi siis vapaa-aikana omalla ajalla toteutettuun toimintaan. Nykypäivänä lapset ja nuoret kuitenkin kokevat, että tiukasti järjestäytynyt liikuntaharrastus ei kuulu enää vapaa-ajaksi niin kuin ennen (Aarresola 2013).

### 4.1 Lapset ja liikuntaharrastus

Lapset osallistuvat liikuntaharrastukseen useista eri syistä, joita voivat olla muun muassa hauskanpito, kokemus itsestään hyvänä urheilijana, taitojen kehittäminen tai ystävien kanssa yhdessäolo (Hämäläinen 2015, 145). Ohjatun ja suunnitellun liikunnan tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan omatoimisesti, sekä antaa tilaisuus leikkiä ja nauttia liikunnasta päivittäin. Ohjatussa liikunnassa lapsen on mahdollista käsitellä monimutkaisempia teemoja ja sisältöjä pidemmällä aikavälillä. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 13; Zimmer 2001, 134.) Suunnitellun liikunnan tarkoitus on saada lapsi löytämään oma tapansa liikkua, innostumaan liikkumisesta ja synnyttää onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia. Riittävä päivittäinen

fyysinen aktiivisuus on tutkitusti hyväksi lapsen terveydelle, ja siihen liikunnallistamisella pyritään. Sisältä kumpuava into liikkumiseen motivoi jatkamaan sitä. (OKM 2016:22; Sääkslahti 2015.) Mikäli lapsen liikkumisen tavoitteena on hyvä fyysinen kunto ja hyvä mieli, siihen riittää pienempi harrastamisen määrä. Mikäli halutaan luoda perustaa myöhemmälle kilpa- ja huippu-urheilulle, tarvitaan sekä ohjattua että omaehtoista harjoittelua huomattavasti enemmän. (Hakkarainen 2008, 5.)

Lapsista ja nuorista 43 prosenttia harrastaa liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan. Pojista 47 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseurassa ja tytöistä 40 prosenttia. Tutkimusten perusteella urheiluseurat ovat viime vuosina houkuttelleet yhä enemmän lapsia ja nuoria mukaan toimintaan. Erityisen hyvin on onnistuttu lisäämään tyttöjen liikuntaa urheiluseurassa. Toisaalta liikunnan väheneminen murrosiässä on pysynyt aivan samanlaisena kuin 1990-luvun alussa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 22-23.) Olympiakomitean selvitysraportin (2008) perusteella urheilu on ylivoimaisesti lasten ja nuorten suosituin harrastus. Seurojen määrä ja harrastettavien lajien kirjo on kasvanut Suomessa. Lasten ja nuorten urheilu toimii pääosin vapaaehtoisten voimin. Toiminnan laajuudesta ja toimintakulttuurin autonomisuudesta johtuen, lasten ja nuorten urheilun ympärillä riittää kuitenkin edelleen monenlaisia haasteita. (Hakkarainen 2008.)

Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi löytäisi itseään miellyttävän liikuntamuodon. Tässä apuna on perheen antama sosiaalinen tuki ja harrastukseen osallistuminen (Hakkarainen 2009). Liikuntaharrastuksen parissa lapsi oppii monia asioita fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen osa-alueilta (Côté ym. 2010). Hiihtokouluun osallistui tänä vuonna 7-11-vuotiaita lapsia, joten seuraavaksi on kerrottu kyseisen ikäluokan tavoitteista liikuntaharrastuksessa Hakkaraisen (2009) mukaan.

7-8-vuotias lapsi tarvitsee liikuntaharrastukseltaan onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuksia uuden oppimiseen, kiitosta ja myönteistä palautetta. Epäonnistumisten sietämistä harjoitellaan ja lapsen tuleekin oppia näkemään nämä tilanteet mahdollisuuksina kehittymiselle. Täten lapsi yrittää pitkäjänteisesti ja oppii myös suhtautumaan itseensä myönteisesti. Lapsen ymmärrys sosiaalisista tilanteista lisääntyy ja lapsi pyrkii löytämään paikkansa erilaisissa yhteisöissä. Koulun alkamisiässä 6-8-vuotiaana kehittyvät lisäksi hienomotoriikka ja silmä-käsi-koordinaatiota vaativat taidot. (Hakkarainen 2009.)

Kohti 9-10 ikävuotta kaverien merkitys korostuu entisestään. Tässä kehitysvaiheessa koetaan yksilöllisyyden vahvistumista, mielipiteitä ilmaistaan vahvemmin ja valmentajiin suhtaudutaan kriittisemmin. Sääntöjen pohtiminen opettaa lapsille tärkeitä taitoja, muun muassa oman näkökannan perustelemista, mielipiteiden kuuntelemista ja vertailemista. 10-12 vuoden iässä lapsen kyky ymmärtää syy-seuraussuhteita ja looginen päättelykyky vahvistuvat. Ennen murrosikää (tytöillä 1-10 ja pojilla 1-8 kalenterivuotta) katsotaan olevan taidon oppimisen herkkyyksikausi ja tällöin uusien motoristen taitojen oppiminen on helppoa. (Hakkarainen 2009.)

## **4.2 Valmennuksen rooli**

Urheilussa valmentajilla ja ohjaajilla on keskeinen rooli ja heidän tehtävänä on motivoida, kannustaa, ohjata ja opastaa urheilijoita eteenpäin harrastuksissa ja myöhemmin urheilu-uralla (Jaakkola 2015; Lämsä 2009; Nikander 2009). Lasten ja nuorten liikuntaharrastukselle ei aseteta ensisijaisesti välttämättä pitkäaikaisia ja suorituskyvyn parantamisen tähtääviä tavoitteita, vaan puhutaan ennemmin toiminnan ohjaamisesta (Lämsä 2009). Jaakkolan (2015) mukaan positiivisten kokemusten ja urheilumotivaation synnyttäminen ovat keskeisessä roolissa suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa. Ammattilaisvalmentajien ohella urheiluseurojen valmentajissa on paljon nuoria ja mahdollisesti ensimmäisessä työssään olevia henkilöitä. Kuitenkin nuoriin valmentajiin suuntautuvaa tutkimusta on tehty paikoittain vähän (Coatsworth & Conroy 2006; Smith & Smoll 1990). Urheiluseurojen tulisikin kiinnittää huomiota siihen, että pienimmillä lapsilla on ammattitaitoiset ohjaajat ja heitä on riittävästi ryhmän osallistujiin nähden (OKM 2016:21).

Hyvän valmentajan ja ohjaajan harjoitukset sisältävät paljon liikettä, lyhyitä puheosuuksia, naurua ja iloa sekä lapsiin suhtautumista myönteisesti. Tekeminen on organisoitua, mutta lasten luovuudelle ja mielipiteille jätetään tilaa. Toiminta nostattaa yhteishenkeä ja on tietyllä tapaa jämääkää ja turvallista. Toiminnallaan valmentaja ja ohjaaja on roolimalli, joka ei tupakoi, käytä nuuskaa tai alkoholia ainakaan harrastuksen läheisyydessä ja omaa sosiaalisen yhteyden vanhempiin ja huoltajiin. Hyvä ohjaaja osaa eriyttää toimintaa niin, että lahjakkaat saavat riittävästi haasteita, mutta myös muut lapset tyydytystä omalla tasollaan toimimisesta. (Härkönen 2009.) Palautteen antaminen on optimaalista ja tehokasta (Jaakkola 2009) ja toiminnassa huomioidaan lapsi tunteikkaana yksilönä (Nikander 2009).

Yksi keskeisimmistä valmentajan taidoista on sisäisen motivaation synnyttäminen, joka taas on keskeistä liikuntaharrastukseen sitoutumisen kannalta. Sisäisen motivaation syntyyn vaikuttaa autonomia, pätevyden kokemukset ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Jaakkola 2009.) Näillä kolmella tekijällä on positiivinen yhteys lapsen liikuntaharrastamiseen (Ntoumanis 2001). Autonomialla tarkoitetaan, että lapsella on tunne mahdollisuudesta osallistua päätöksentekoon, pätevyden kokemuksiin kuuluu lapsen usko omaan kykyihinkin ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta kiinteästi ryhmään kuulumisesta. Motivaatioilmasto jaetaan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen perspektiiviin, joissa kehittymisen ja yrittämisen korostaminen lisää tehtäväorientoitunutta ilmapiiriä ja tukee sisäisen motivaation syntymistä. (Jaakkola 2009.) Valmentajien yksi haaste on liiallisen kilpailullisen oppimisympäristön välttäminen (Nikander 2009). Näiden lisäksi hyvässä valmennuksessa tulee kiinnittää huomiota lapsen ja valmentajan väliseen ihmissuhteeseen (Hämäläinen 2015) sekä ryhmädynamiikan toimivuuteen (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015).

### **4.3 Vanhemmat urheiluseuratoiminnassa**

Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen urheiluharrastamisessa. He ohjaavat lapset harrastuksen pariin, toimivat harrastuksen mahdollistajana, auttavat tulkitsemaan urheilukokemuksia ja toimivat muun muassa roolimallina käyttäytymisellään. (Lämsä 2009.) Vanhempien rooli urheilussa on jopa niin tärkeä, että Smoll, Cumming ja Smith (2011) nimittävät valmentajien, urheilijoiden (lasten) ja vanhempien suhdetta “urheilun kolminaisuudeksi”. Yhteiskunnallisten muutosten johdosta ja vanhempien aikataulujen kiristyessä tuntuu, että vanhemmilla on yhä vähemmän aikaa varattuna lapsilleen (Kay 2000). Olisikin perusteltua tutkia lisää vanhempien osallistumista lasten urheiluseuratoimintaan. Lisäksi olisi huomionarvoista esittää ratkaisuja, kuinka vanhemmat saadaan yhä paremmin mukaan lastensa liikkumiseen ja keinoja, joilla he voivat kannustaa lapsia liikkuvaan elämäntapaan.

Vanhemmat ovat eri tavoin osana lapsen liikuntaharrastusta. Eskola ja Melin (1999) jakavat vanhemmat neljään tyyppiin heidän liikuntaharrastukseen osallistumisensa mukaan. Ensimmäisenä ovat sponsorivanhemmat, jotka maksavat lapsensa urheiluharrastuksen kulut, mutta eivät osallistu muutoin. Toisena ovat kuljettajavanhemmat, jotka vievät lapsensa harrastuksiin ja kilpailuihin mutta eivät tee muuta. Kolmantena on penkkiurheilijat, jotka seuraavat lapsensa harrastusta ja toimivat tämän lisäksi kuljettajavanhempien tavoin.

Viimeisinä ovat aktiivit eli vanhemmat, jotka kaikkien edellisten lisäksi osallistuvat seuran toimintaan aktiivisesti eri tavoin. (Eskola & Melin 1999.)

Kuten jo todettua, urheiluseurassa harrastaminen on hyvin yleistä ja yleensä kilpailutoimintaan osallistuminen on mahdollista käytännössä vain seurojen kautta. Vanhempien taloudellisella tuella on keskeinen merkitys lapsen harrastamisessa. Vanhempien maksettavaksi tulee muun muassa urheiluseuraan kuulumisen jäsenmaksut ja lisenssit. Varusteisiin satsataan erilaisia määriä, ja niiden hankkiminen riippuu lajin luonteesta. Yksi merkittävä taloudellinen tekijä on matkakustannukset harrastuspaikoille ja kilpailuihin. Lisäksi yhä useammin kohdataan erilaisia harjoituspaikkamaksuja, joista koituu lisäkustannuksia. (Côté 1999; Kay 2000.) Edellä mainitusta voi päätellä, että kaikkien perheiden lapsilla ei välttämättä ole mahdollisuutta osallistua taloudellisista syistä organisoituun urheiluseuratoimintaan. (Kokko & Mehtälä 2016).

#### **4.4 Maastohiihto**

Hiihto oli yksi kymmenestä suosituimmasta seuroissa harrastetuista lajeista 3-18-vuotiaiden keskuudessa vuonna 2009 (Lämsä 2009). Se on monipuolinen, koko kehoa kuormittava kestävyyslaji (KIHU 2020). *Monipuolisuuden*, eli motoristen taitojen ja elinjärjestelmien monipuolisen kehittämisen, tulee olla lasten ja nuorten valmennuksen punainen lanka (Hakkarainen 2015; Ohtonen & Mikkola 2016). Lasten hiihdossa painottuu leikkisyys, hauskanpito ja mielikuvituksellisuus (Banack, Bloom & Falcão 2012). Alakouluiässä kestävyysharjoittelu on aerobisen kapasiteetin kehittämistä ja tapahtuu liikkumalla kevyellä teholla, sekä vaatii tämän lisäksi runsasta ja monipuolista voima-, taito- ja nopeusharjoittelua (Riski 2015).

Erimittaiset kilpailumatkat, vaihteleva hiihtoympäristö sekä kaksi eri hiihtotekniikkaa useina osatekniikoineen tekevät maastohiihdosta erittäin monipuolisen ja haastavan lajin (Sandbakk ym. 2011). Lajin pariin on tullut 2000-luvulla lisää lyhyitä sprinttimatkoja ja pitkiä maratonhiihtoja. Myös hiihdon luonne on muuttunut vauhdikkaampaan ja teknisempään suuntaan. (KIHU 2020; Ohtonen & Mikkola 2016; Minetti 2004; Saibene & Minetti 2003.) Nykyajan hiihtäjillä tulee olla valmiudet erilaisten hiihtotekniikoiden käyttämiseen, sillä muista kestävyyslajeista poiketen maastohiihdossa vaihdetaan suoritustekniikkaa hiihtämisen aikana useasti (Nilsson, Tveit & Eikrehagen 2004). Pääteknikoita on kaksi: perinteiset ja luisteluhiihtotekniikat ja nämä taas voidaan jakaa nousu-, lasku-, ja tasamaateknikoihin.

Perinteisen hiihdossa tekniikoita ovat vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö ja haarakäynti, ja vapaan hiihdon kuokka “perusluistelu”, 1-vaiheinen luistelu “wassu”, 2-vaiheinen luistelu “morgen” ja sauvoitta luistelu. Hyvän hiihtoasennon, taloudellisen etenemistavan ja voimantuoton lisäksi hiihtäjiltä vaaditaan hyvää tasapainoa, sillä kaikki potkut suoritetaan yhden suksen päältä. (Ohtonen & Mikkola 2016.)

Suomessa *urheilijan polku maastohiihdossa* sisältää lapsuusvaiheessa (1-12v) runsaasti lapsen valinnanvapautta toteuttaa liikuntaa ja urheilua. Ohjatuissa harjoituksissa (kerran viikossa) huomioidaan herkkyyskausien mukainen toiminta ohjaajien toimesta. Ohjatun liikuntakerran lisäksi lasten tulee liikkua omatoimisesti noin 15 tuntia viikossa, jolloin kokonaisliikuntamääräksi muodostuu noin 16-20 tuntia. Sen katsotaan olevan taso, jonka lapsen tulisi liikkua, jotta fyysiset ja motoriset taidot kehittyvät riittävästi. (Aarresola 2013; KIHU 2020; Ohtonen & Mikkola 2009.) Lasten kilpailutoiminta on mahdollisimman monipuolista sisältäen eri lajien kilpailuja, ja hiihdossa eri kilpailumuotoja esimerkiksi sprinttihiihtoja, taitokisoja ja leikkimielisiä kilvoitteluja. Harjoittelu keskittyy motoristen- ja lajitaitojen kehittämiseen sekä nopeuden (hermotus) kehittämiseen herkkyyskausien mukaan. Kestävyyden harjoittelu saavutetaan riittävällä harjoitustiheydellä, ja tätä kautta kestoilla. (KIHU 2020; Ohtonen & Mikkola 2009; Ylikoski 2009.) Vanhempien rooli lapsen hiihtämisessä on tärkeä (KIHU 2020). Hiihtokoulun lisäksi lapsi käy hiihtämässä vapaa-ajalla vanhempien kanssa. Muita rooleja vanhemmilla on autokuskina, suksihuoltajana, välineiden hankkijana ja henkisenä tukena toimiminen. (Ylikoski 2009.)

*Hiihtokoulu* on 4-11-vuotiaille hiihdon harrastajille. Liikuntaympäristö voidaan jakaa ikäluokittain ryhmiin, jos osallistujia riittää, jolloin ryhmille tulee herkkyyskausien mukaista toimintaa. Nuorimpien ryhmien tärkein tavoite on iloinen ryhmässä harrastaminen. Ohjelma koostuu leikeistä, peleistä, mukavista kisailuista, hiihtomaa-toiminnasta ja hiihtotaito-tempuista sisältäen monipuolisesti kaikkien liikuntalajien sisältöjä. Tämän ikäluokan hiihtokoulut kokoontuvat tavallisesti kerran viikossa elokuusta maaliskuuhun. Keskimäinen ikäluokka, noin 7-9-vuotiaat, tekevät jo enemmän hiihtotekniikoita ja joitakin selviä ominaisuusharjoitteita, mutta vielä leikkimielisesti. Nopeutta tulee leikeissä ja peleissä ja kestävyyttä harjoitellaan pyörä- ja maastoretkillä, joissa voi olla ohjelmassa erilaisia rastipisteitä esim. liikkuvuus ja lihaskunto. Lajiteemaksi määritellään tasapainotaidot ja taitavuus suksella. 10-11-vuotiailla on jo edellisiä ryhmiä enemmän selkeitä ominaisuuksien kehittämiseen pyrkiviä harjoitteita ja kotitehtäviäkin annetaan. (Ylikoski 2009.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Lasten ja nuorten liikunnan väheneminen ja passiivisen ajan lisääntyminen on ollut yhteiskunnallisesti ajankohtainen aihe viime vuosina (ks. esim. Hakkarainen 2008, 62 Nupponen ym. 2010; Soini 2012; Pate ym. 2008). Tämän tutkimuksen aihe kiinnittyy organisoituun liikuntaharrastustoimintaan, johon taas liitetään runsaasti lasten liikkumisen positiivisia merkityksiä (Alexander & Stafford 2011; Brunton ym. 2003; Hakkarainen 2009; Rowland 2007). Tutkimuksen tavoitteena on selvittää minkälaisia asioita ja merkityksiä hiihtokouluun osallistuneet lapset tuovat esiin hiihtokoulusta. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää minkälaisia kokemuksia lapsilla on vapaa-ajan liikkumistottumuksistaan, sillä kuten todettua liikuntaharrastus yksinään ei riitä fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymiseen. Tutkimuksen tavoitteena on pohtia edellä mainittujen tekijöiden merkityksellisyyttä lasten urheilussa ja maastohiihdossa. Tutkimuksessa haetaan vastauksia alla oleviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisia merkityksiä hiihtokouluun osallistuneet lapset tuovat esiin hiihtokoulusta ja heidän omista liikkumistottumuksistaan?
2. Mikä merkitys vastauksilla on lasten urheilussa ja erityisesti maastohiihdossa?



## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusasetelma

Tutkimuksen kohteena olivat hiihtokouluun osallistuneiden lasten esiin nostamat merkitykset hiihtokoulusta ja omista liikkumistottumuksista. Hiihtokoulu järjestettiin Keski-Suomessa ja paikallinen hiihtoseura oli järjestänyt lasten hiihtokouluja, sekä lukuisia lapsille tarkoitettuja tapahtumia jo kymmenien vuosien ajan. Lapset kävivät harrastuksessa yhtenä tai kahtena iltana viikossa ja yksi harrastuskerta kesti tunnin verran. Tämä tutkimus toteutettiin talvella 2020 ja tutkimuksen teon aikana hiihtokoulu pyöri parhaimmillaan keskitalven syleilyssä. Talvi 2020 oli Keski-Suomessa haastava, sillä säätila oli lämmin useita viikkoja eikä lunta ollut juurikaan, mutta hiihtokoulu toteutettiin suunnitellun ohjelmarungon mukaan joka viikko mahdollisin muutoksin.

Tutkimus päätettiin toteuttaa laadullisin eli kvalitatiivisin menetelmin. Kvalitatiivisen metodin valintaa perusteli muun muassa se, että tutkittavasta aiheesta haluttiin selvittää yksityiskohtaisia ja tarkempia merkityksiä (Patton 2002, 14; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 155). Laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tutkittavan ilmiön eli lasten hiihtokoulusta ja omista liikkumistottumuksista nostamien merkitysten tutkimiseen, sillä tässä tutkimuksessa käytettiin ihmistä tiedonkeruun välineenä ja laadullinen tutkimus ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan sen sijaan kuvaamaan, ymmärtämään ja tekemään teoreettiseen kehykseen sopivan, mielekkään tulkinnan tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi ym. 2009, 155).

Tutkimuksen lähestymistavan oli suunniteltu aluksi olevan fenomenologinen, mutta tutkimusprosessin edetessä päätettiin se toteuttaa fenomenografiseen tutkimussuuntaukseen nojaten. Fenomenografisen lähestymistavan valintaan vaikutti tutkimussuuntauksen tavoite ymmärtää vastauksia sen kontekstin ympärillä, johon ne liittyvät (Metsämuuronen 2011, 35; Rissanen 2006). Tässä tutkimuksessa haluttiin kuulla lasten esiin nostamia merkityksiä pohjautuen hiihtokouluun, omaan liikkumiseen ja vapaa-ajan viettoon, joten fenomenografisen lähestymistavan katsottiin sopivan hyvin tarkoitukseen. Pattonin (2002, 104) mukaan fenomenologisella ja fenomenografisella tutkimussuuntauksella on yhteistä niiden tavoite ymmärtää ihmisten synnyttämiä näkemyksiä sekä sitä, millä tavoin ihmiset tarkastelevat kokemuksia ja kuinka näkemykset ja kokemukset ilmenevät eri tasoilla. Fenomenografiseen tutkimukseen liittyy osittain fenomenologisia piirteitä, esimerkiksi kokemuksellisuus ja

kontekstuaalisuus (Huusko & Paloniemi 2006). Fenomenologinen näkökulma korostui tässä tutkimuksessa siten, että vastaajien näkemykset liittyivät olennaisesti tutkittavaan ilmiöön, eli lasten hiihtokouluun ja liikkumiseen. Fenomenografisen ja fenomenologisen lähestymistavan ero ilmeni kuitenkin siinä, että hiihtokoulusta ja muusta toiminnasta esiin nostettuja merkityksiä oli tarkoitus kuvata juuri niin kuin lapset sen esiin toivat. Esimerkiksi hiihtokoulua ei siis ollut tarkoitus kuvata sellaisenaan kuin se on, ja näin taas fenomenologinen näkökulma olisi tehnyt. Tutkimuksessa käytettiin fenomenografiselle tutkimukselle ominaista kuvailevaa tulkintaa, eikä vain todellisuutta kuvaavia väitteitä (Huusko & Paloniemi 2006).

Laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan tutkija käsitteli aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Olennaista tutkimuksen teossa oli ymmärtää, että se mikä on tärkeää ei ole tutkijan päätettävissä, vaan löydettävissä aineistosta. Käytetty laadulliselle tutkimukselle ominainen aineistonkeruumenetelmä oli haastattelu, jopa teemahaastatteluun rinnastettavissa oleva puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, joka suosi ihmistä tiedonkeruun välineenä. Näin tutkittavien oma näkökulma saatiin monipuolisesti ja mutkattomasti esiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 165.) Haastattelu noudatti puolistrukturoitua kaavaa (Hirsjärvi ym. 2009, 19). Aluksi tutkija kysyi suunnitellun kaavan mukaan yhden tai kaksi kysymystä, mutta sen jälkeen haastattelu eteni vapaamuotoisesti lasten vastausten johdattelemana mielekkäänä kokonaisuutena. Tutkija piti huolen, että kaikkiin aihealueisiin saatiin vastaus. Vaikka haastattelulla on etuja, se ei kuitenkaan ole aina ongelmaton vaihtoehto. Haastattelutilanne ottaa aikaa ja vaivaa niin tutkijalta kuin tutkittavilta, eikä 7-11-vuotiaiden lasten haastattelu voi kestää liian pitkää aikaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tutkijan olikin tarkoin pidettävä huoli siitä, että kaikki oleelliset kysymykset tulivat sopivan ajan puitteissa käytyä läpi ja samalla oli huomioitava, että vastaukset antoivat riittävästi tietoa.

Haastattelua perusteltuna aineistonkeruumenetelmänä puolsi sen joustavuus itse haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa tutkijan oli mahdollista esittää tarkentavia lisäkysymyksiä, selittää kysymysten tarkoitusta ja näiden lisäksi sijoittaa puhe laajempaan kontekstiin, eli nähdä vastaajan ilmeet, eleet ja vastausten luonne. (Hirsjärvi ym. 2009, 193-194; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34) Tässä tutkimuksessa pieni osa analyysistä päätettiin toteuttaa luokittelemalla vastausten sävyä. Yksi onnistuneen tutkimuksen piirre on onnistunut aiheen rajaaminen, jossa aihe ei paisu äärimmäisyyksiin (Hirsjärvi ym. 2009, 60). Tässä tutkimuksessa onkin tarkoitus keskittyä juuri vastausten sisällölliseen antiin, vastaajien äänensävyyn jäädessä tällä kertaa pienemmälle huomiolle.

Tutkimuksen aihepiiri on tutkijalle ennestään tuttu, ja tutkija on toiminut itse useita vuosia lasten urheilun ja hiihdon ohjaajana, valmentajana sekä urheilijana. Tutkijalle oli tutkimuksen alusta saakka selvää, että yksi tutkimuksen tarkoituksista on tuottaa lasten urheilun ja liikkumisen ympärille lisää pohdittavaa siitä, minkälaista lasten liikkumisen ja ohjatun liikunnan tulisi olla, kuinka usein sitä sopisi harjoittaa ja kuinka ohjata nykypäivän lapsia elinikäisen liikkujan polulle. On selvää, että kaikessa tässä suuressa roolissa ovat lasten liikunnan ohjaajat, valmentajat, vanhemmat ja kaikki sen ympärillä toimivat aikuiset. Kuten Hirsjärvi ym. (2009) toteavat tutkimuksen kirjoittamisesta, on tämän tutkimuksen tarkoituksena lisätä lukijan ymmärrystä tutkittavasta asiasta ja saada hänet pohtimaan miellyttävällä ja tehokkaalla tavalla asiaa, kuitenkin samalla jättäen lukijan ajattelemisen ja tulkitsemisen mahdollisuuden. Tutkija uskoo, että yhdessä tutkimuksessa esille nostettujen faktojen, perusteltujen taustatekijöiden ja kirjallisuuden, sekä lukijoiden tulkinnan ja ajattelun kanssa päästään toimivasti eteenpäin lasten liikkumattomuuden ja maastohiihdon ympärillä esiintyvien kysymysten kanssa.

## **6.2 Tutkimuksen osallistujat**

Tutkimukseen osallistui neljä lasta, jotka olivat saman urheiluseuran järjestämässä hiihtokoulussa. Osallistujat edustivat keskisuomalaisen kaupungin kolmea eri kaupunginosaa sen mukaan, missä niistä osallistuivat hiihtokouluun. Tutkittavat valikoituivat tutkimuksen osallistujiksi sen perusteella, että he osallistuivat hiihtokouluun ja lapsi itse sekä vähintään yksi vanhempi antoi suostumuksen osallistumiseen. Laadullisen tutkimuksen yksi piirre on kohdejoukon tarkoituksenmukainen valinta (Hirsjärvi ym. 2009, 155; Vilka 2015, 135), joka toteutui tässä seuraavalla tavalla: tutkija kyseli hiihtokoulun ohjaajilta mahdollisia ehdokkaita osallistujiksi ja sai lasten vanhempien yhteystiedot, joista tiedustella lasten mahdollisuutta tutkimukseen osallistumiseen. Osallistujien valikoituminen pyrittiin pitämään sattumanvaraisena, mutta hiihtokoulun ohjaajien toivottiin kuitenkin ehdottavan lapsia, joiden kyvyt ilmaista ajatuksiaan toteutuisivat vähintään kohtalaisesti. Näin tutkija saisi kattavaa tietoa tutkimuskysymyksen suuntaisesti ja vastaukset olisivat tarpeeksi kattavia. Tutkimuksen kannalta oleellista ei ollut niinkään vastaajien hiihtokokemus tai sukupuoli, vaan rehelliset kokemukset ja näkemykset hiihtokoulusta ja omasta liikkumisesta. Tutkimukseen osallistui kaksi tyttöä ja kaksi poikaa, joiden iät olivat seitsemän ja yhdentoista ikävuoden välillä.

Tutkimukseen olisi ollut mahdollista ottaa myös mukaan 3-5-vuotiaita, saman hiihtoseuran nuorempien Hippohiihtokouluun osallistuneita lapsia, mutta tutkimuksen tarkoitus olisi saattanut kärsiä ikähaarukan venyessä entistä suuremmaksi. Lisäksi pienten lasten kyky ilmaista ajatuksiaan ja toimiminen vieraan aikuisen kanssa olisi muodostunut hankalaksi tekijäksi, eikä tutkija olisi välttämättä saanut vastauksia tutkimuskysymykseen. Lisäksi Hippohiihtokoulu kestää vain neljä viikkoa tammikuussa, toisin kuin lasten hiihtokoulu kestää huomattavasti pidemmän aikaa syyskuusta huhtikuuhun. Tällöin haastattelun sisällöt eivät olisi olleet tarkoituksenmukaisia kaikille osallistujille, kun nuorimmat olisivat kertoneet kokemuksia hiihtokoulun sisällöistä vain talven osalta.

### **6.3 Aineiston kuvaus**

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä käyttää ihmisiä tiedonkeruun välineenä (Hirsjärvi, ym. 2009, 164). Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä ja tutkija referoi haastattelun aikana aineiston käsin paperille. Haastateltavana oli neljä 7-11-vuotiaasta lasta, jotka osallistuivat hiihtokouluun. Jokainen haastattelu toteutettiin yksittäisenä, eivätkä lapset olleet tietoisia toistensa haastatteluista. Haastatteluissa motivaattorina toimi niiden toteuttaminen juuri hiihtokoulun jälkeen, jolloin hiihtokouluun liittyvät asiat olivat tuoreessa muistissa ja vastaaminen oli mahdollisesti optimaalisempaa. Yksi haastattelu toteutettiin juuri ennen viikoittaisen hiihtokoulukerran alkamista, ja tässä motivaattorina toimi samalla tavoin orientoituminen pian alkavaan harrastuskertaan. Vilkka (2015, 134) toteaaakin haastattelun juonen ja “sisäänheittämissä” olevan tärkeää haastateltavan motivoitumisen kannalta.

Haastattelutilanteessa esitettäväksi suunniteltuja kysymyksiä pohdittiin etukäteen yhdessä ohjaajan ja graduryhmän kanssa. Tämän lisäksi tutkija testasi kysymyksen asettelua ja sisältöjä etukäteen kolmella koehenkilöllä, joista yksi oli lapsi ja kaksi nuorta aikuista. Näistä saadun palautteen perusteella haastattelukysymysten termejä ja kysymyksiä muotoiltiin uudelleen. Lisäksi tutkija oli tietoinen, että haastattelutilanne ei välttämättä etene täysin suunnitellun mukaan, vaan tutkittava esimerkiksi saattaa viedä haastattelun sisältöjä eteenpäin huomaamattaan omilla vastauksillaan. Olennaista on, että tutkija on varautunut tilanteeseen ja osaa ottaa sen huomioon haastattelun aikana. Koehenkilöillä tehdyt testit antoivat myös tietoa haastatteluun kuluneesta ajasta.

Ennen haastattelua vanhemmat olivat mahdollisesti kertoneet lapsilleen jotakin tietoa siitä, mitä tulee tapahtumaan. Haastattelun alussa tutkija lähestyi lapsia ystävällisesti ja rauhallisesti sekä aloitti keskustelua lämpimästi lapsen kiinnostuksen kohteista jutellen. Sen jälkeen tutkija kertoi lyhyesti ja selkeästi mistä tutkimus tehdään. Haastattelu alkoi kysymällä mitä hiihtokoulussa on tehty, johon lapset pääsivät vastaamaan konkreettisia asioita ja muistelemaan sisältöjä. Tästä eteenpäin haastattelu jatkui puolistrukturoidusti, mutta kuitenkin niin, että kaikkiin suunniteltuihin kysymyksiin saatiin vastaus. Haastattelun aikana tutkijan rooli oli aktiivinen kuuntelija, mutta myös aktiivinen keskustelun johdattelija esimerkiksi johdattelemalla lasta vastaamaan rikkaammin, muun muassa käyttäen apuna kehotuksia “kerro tästä lisää, kuvailisitko tarkemmin, mitä tarkoitat tällä, onko sinulla vielä jotain lisättävää tähän asiaan”. Vastauksiin ei ollut oikeita tapoja vastata ja lapset saivat kertoa asiasta tutkijan keskeyttämättä niin runsaasti kuin halusivat. Tarpeen vaatiessa tutkija tarkensi vastausta, jotta ymmärsi sen kysymyksen suunnassa oikein. Haastatteluun osallistui neljä 7-11-vuotiasta lasta ja yksi haastattelu kesti keskimäärin 45 minuuttia. Haastatteluaineisto siirrettiin anonymisoituna Word-tiedostolle, jolloin tekstiä saatiin 11 sivua (fontti 12, riviväli 1,5). Jokainen vastaus sijaitsi omalla rivillään. Vastaajat koodattiin numeroin ja vastaukset säilytettiin turvallisesti tutkijan käyttäjätunnuksen takana tietokoneella.

#### **6.4 Tutkimusmenetelmät**

Huomionarvoista on, että tutkijalle oli analyysin alusta saakka selvää, ettei ole yhtä oikeaa tapaa toteuttaa analyysia ja sen eteneminen vaiheineen saattaa vaihdella (Hirsjärvi & Hurme 2016, 136-137). Tutkimuksen tekemisestä kertovissa teoksissa painotetaan tutkijan omaa kykyä ajatella, toimia ja tuottaa selkokielistä, asiantuntevaa tekstiä (Hirsjärvi & Hurme 2016; Hirsjärvi ym. 2009; Patton 2002; Tuomi & Sarajärvi 2009). Tutkijan ammatilliseen kyvykkyyteen luottaen on edetty niin tämän lasten liikkumiseen kytkeytyvän tutkimuksen kuin analyysimenetelmän valintojen ja tutkimuksellisten päätöstenkin kanssa.

Tutkimusta päätettiin lähestyä laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Tutkija selvitti lasten urheiluun, liikkumiseen, maastohiihtoon, liikkumattomuuteen ja organisoituun liikuntaan liittyvää tutkimusta ja kirjallisuutta, ja suuntasi tutkimusta niiden pohjalta. On kuitenkin tyypillistä, että laadullinen tutkimus ei pysty noudattamaan ainoastaan teorialähtöistä kaavaa, vaan tutkimusmateriaali ohjaa tutkimuksen kulkua (Tuomi & Sarajärvi 2009). Myös tässä tutkimuksessa aineisto ohjasi tutkimuksen

suuntaa, sillä tutkija huomasi heti tutkimushaastattelujen aikana, että haastatteluaineiston pelkistämistä ohjasi tutkimuskysymys, eikä niinkään mikään teorialähtöinen aikaisempi viitekehys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113). Käytännössä siis alusta saakka metodi vaihtui suunnitellusta teorialähtöisestä aineistolähtöiseen.

Tutkimusaineistoa lähdettiin analysoimaan sisällönanalyysin keinoin. Tavoitteena oli, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 103) tuovat esiin, aineiston ja dokumenttien analysoiminen systemaattisesti ja objektiivisesti. Tässä tapauksessa dokumenttina olivat lasten haastattelut. Kyseisellä analyysimenetelmällä tutkija pyrki saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Word-tiedostolle litteroitu aineisto käytiin aluksi kaksi kertaa perusteellisesti läpi, jonka jälkeen siirrettiin merkityksellisiä sisältöjä Exel- tiedoston analyysitaulukkoon. Näin tehtiin jokaisen neljän haastattelun kohdalla. Haastatteluiden sisällöt pidettiin vielä erillään ominaan ja haastattelut otsikoitiin numeroin yhdestä neljään. Tämän jälkeen alkuperäiset puhekieliset virkkeet pelkistettiin lyhyiksi ilmauksiksi Exel-taulukossa seuraavaan viereiseen sarakkeeseen, joka otsikoitiin *pelkistetty ilmaus*.

Analyysin edetessä tutkija huomasi, että sisällönanalyysille tyypilliseen tapaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103) aineisto järjestäytyi johtopäätösten tekoa varten, mutta järjestelty aineisto näyttäytyikin itse lähes kokonaan tuloksina, ilman riittäviä johtopäätöksiä. Tämän lisäksi tässä vaiheessa oli selvää, että haastatteluissa esiintyvä puhe alkoi järjestäytymään teemoittain ja tutkija teki päätöksen siirtyä analysoimaan aineistoa teemoittelun keinoin. Teemoittelussa kyse on laadullisen aineiston järjestelemisestä erilaisten aihepiirien mukaan. Ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Lisäksi teemoittelu eroaa luokittelusta siinä, että se painottaa sitä, mitä kyseisestä teemasta on sanottu, eikä lukumäärillä ole niinkään merkitystä (Patton 2002, 453; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tässä tutkimuksessa tärkeää olivat lasten hiihtokoulusta ja omista liikkumistottumuksista esiin tuomat merkitykset, sekä kokemukset tutkittavasta aiheesta, joten teemoittelu analyysimenetelmänä oli perusteltu. Vastaukset olivat suurelta osin keskenään samansuuntaisia, joka edelleen selkeytti teemoittelun valintaa analyysimenetelmäksi. Esimerkiksi lapset kertoivat paljon samoja asioita, joita hiihtokoulussa oli tehty, mitä he tekivät vapaa-ajalla, sekä mitä he olivat oppineet hiihtokoulussa. Aineiston taustalla olivat tutkijan muodostama ja suunnittelema valmis haastattelurunko, joten vastaamisen teemat muodostivat toisaalta jo osittain itsessään jäsenyyksen aineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

Sen jälkeen kun tutkija teki päätöksen siirtyä sisällönanalyysimenetelmästä teemoitteluun, oli optimaalista ottaa hetki etäisyyttä aineistoon. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 14, 51) muistuttavat, että tutkimuksen luonteeseen ja kulkuun ei ole yhtä oikeaa mallia vaan tutkimuksen eteneminen on kehämäinen malli, joissa vaiheet ja tapa edetä vaihtelevat. Myöskään tekstin tuottaminen ei aina välttämättä suju ja tähän yllä mainitun teoksen kirjoittajat esittelevät erilaisia ratkaisuja. Tutkijalle oli selvää, että analyysimenetelmän mukauduttua hieman eri suuntaan ja kohtalaisen tehokkaan aineiston keruujakson sekä litteroinnin jälkeen paras keino tutkimuksen etenemiseen oli levähtää hetki ja katso tutkimusta sen jälkeen uusin silmin. Se oli onnistunut tutkijan tekemä valinta, jonka jälkeen kirjoittamisprosessi jatkui.

Analyysia jatkettiin käymällä läpi haastattelut yksi kerrallaan ja samalla poimittiin maininnat, jotka liittyivät hiihtokouluun, lasten omaan liikkumiseen, vapaa-aikaan, sekä kaikkeen oppimiseen ja asioihin hiihtokoulun sisällä. Löydetyt maininnat listattiin jo tehdyn Excel- taulukon ja pelkistettyjen ilmausten lisäksi vielä uudelle Excel- välilehdelle, johon niistä muodostettiin eri teemoja. Ennen teemojen muodostamista, jäljelle jääneet vastaukset käytiin vielä kertaalleen läpi todeten ne tutkimuksen kannalta epäolennaisiksi. Teemoittelun aikana tutkija käytti värikoodeja selkeyttämään analyysia eli väritti eri teemoihin liittyvät asiat eri värein. Tämän tekeminen oli perusteltua, sillä nyt tulosten tulkinnan muodostaminen oli havainnollisesti selkeämpää. Lisäksi analyysin luotettavuuden varmistamiseksi tausta- aineistoon palattiin, jos koodaamisessa ilmeni pieniäkin epäselvyyksiä vastauksen tulkinnassa, joten validi aineisto kulki läpi koko analyysin.

Tässä vaiheessa saatiin muodostettua kuusi merkityksellistä teemaa, joista lapset puhuivat. Ne olivat 1) Harrastuksen mielekkyys, 2) Sisältöjen vaativuus, 3) Oppiminen, 4) Kaverisuhteet, 5) Ohjaaja ja 6) Vapaa-aika. Yhden aihealueen eli teeman sisällä saatettiin yhdistää useampia samankaltaisia aiheita. Ensimmäisessä teemassa *harrastuksen mielekkyys* kerrotaan minkälaisia asioita hiihtokouluharrastus on konkreettisesti sisältänyt, mikä siellä on ollut mukavaa, mikä taas vähemmän mukavaa ja minkälainen olisi unelmien hiihtokoulu. *Sisältöjen vaativuus* teema sisältää nimensä mukaisesti lasten mielestä heille helppoja ja haastavia sisältöjä. Kolmas teema eli *oppiminen* sisältää moniulotteisia asioita lasten oppimista asioista, esimerkiksi hiihtotyyleistä tai pelien säännöistä, mutta myös sosiaalisista ja psyykkisistä taidoista. Neljäs teema käsittelee kaverisuhteiden positiivisia ja negatiivisia puolia. Viides teema kattaa ohjaajan toimintaa ja persoonaa, sekä kuudes teema lasten kertomia vapaa-aikaan liittyviä asioista. Nämä

kuusi teemaa yhdistettiin vielä kolmeksi yläteemaksi, joista ensimmäinen *hiihtokoulussa viihtyminen* yhdistää alateemat 1-3. Toinen yläteema *sosiaaliset tekijät* kattaa aiheet lasten kaverisuhteista ja ohjaajan toimintaa. Kolmanneksi yläteemaksi muodostui selkeästi *vapaa-ajan vietto*.

Edellä kuvatulla analyysimenetelmällä muodostettiin kuusi alateemaa, joista yhdistettiin kolme yläteemaa, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen *minkälaisia merkityksiä hiihtokouluun osallistuneet lapset tuovat esiin hiihtokoulusta ja heidän omista liikkumistottumuksistaan?* Sen lisäksi vastauksia selvitettiin toiseen tutkimuskysymykseen, joka on *minkälainen merkitys vastauksista muodostetuilla teemoilla on lasten urheilussa ja erityisesti maastohiihdossa?* Aineistosta muodostettiin tulostaulukko, joka soveltuu keskusteluissa esille tulleiden aiheiden esittämiseen. Taulukossa on merkitty sisällöllisesti valideja esimerkkejä.

TAULUKKO 1. Esimerkkiosa teemojen muodostamisesta.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alateema</b>	<b>Pääteema</b>
Vapaan hiihto ja viestileikit ovat mukavaa tekemistä hiihtokoulussa.	Harrastuksen mielekkyys	Hiihtokoulussa Viihtyminen
Meillä on ollut viestejä, leikkejä, pelejä, jalkapalloa, juoksua, hiihtoa, verryttelyä, nopeutta ja kaikenlaista muutakin.		
Ohjeiden kuunteleminen on tylsää ja siinä tulee kylmä.		
Unelmien hiihtokouluun tulisi vierailemaan Krista Pärämäkoski joka on huippuhihtäjä.		
Vapaan hiihto on kivaa, siinä en mene niin puhki.	Sisältöjen vaatavuus	
Perinteisellä on vaikea hiihtää isoja mäkiä, koska en osaa potkaista kunnolla.		
Kaverien kanssa on helppoa tulla toimeen, mutta osalle ei ole.		
Olen oppinut pidentämään liukua ja kaikkia hiihtojuttuja.	Oppiminen	
Ylä- ja alamäkiä haluan oppia menemään.		
On opetettu, kuinka pukeudutaan kisoihin ja treeneihin.		



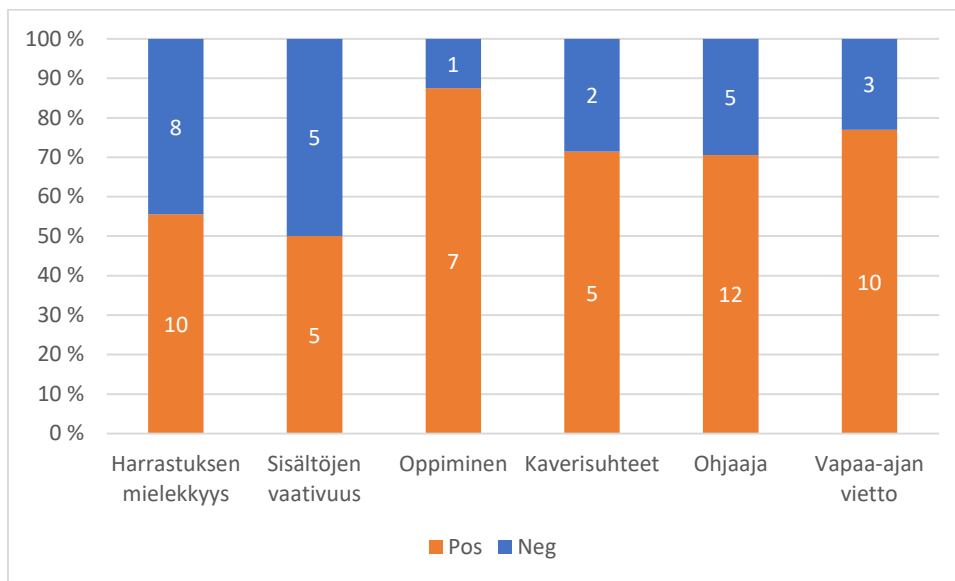
Tutkija päätti teemoittelun jälkeen vielä kiinnittää huomiota lasten vastausten sävyyn ja tyypitellä aineistoa hieman. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä luokat ja niiden nimet luodaan aineiston perusteella eikä aikaisemman tiedon, kuten teorian tai aiemman tutkimuksen, ohjaamana (Schreier 2012, 84–89). Lasten kertomien merkityksellisten asioiden yhteydessä äänensävy tyypiteltiin joko positiivis- tai negatiivissävytteiseksi sen mukaan, kuinka lapsi haastattelutilanteessa tutkijan tulkintojen mukaan asian ilmaisi. Tämän nähtiin rikastuttavan tulosten tulkintaa ja oli siksi perusteltua. Tyypittelyn tulokset on esitetty kuviona seuraavan luvun yhteydessä.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Tutkimuksen analyysikehys

Aineistosta muodostettiin kuusi alateemaa, jotka puolestaan yhdistettiin kolmeksi pääteemaksi: Hiihtokoulussa viihtyminen, Sosiaaliset tekijät ja Vapaa-ajan vietto. Teemoitellut aiheet liittyivät lasten esiin nostamiin merkityksiin hiihtokoulusta ja omista liikkumistottumuksista.

Tämän lisäksi aineistoa tyypiteltiin sen mukaan, minkälaisia vastaukset sävyiltään olivat. Ilo, innostus, toiveikkaus ja mukavaksi mainitut asiat kuuluivat positiivissävytteiseen luokkaan, kun taas kiusaamiskokemukset, suru, viha, pettymys ja tylsistyminen tyypiteltiin negatiivissävytteiseksi. Kuviossa 3 esitetään aineiston tyypittelyä ja kuvion sisältöä käytetään rikastuttamaan tulosten tulkintaa tulevissa luvuissa.



KUVIO 3. Tulostaulukko. Merkityksellisten aiheiden sävy lasten puheessa, kuuden tuloksista muodostetun alateeman mukaan.

## **7.2 Hiihtokoulussa viihtyminen**

Pääluku 7.2 kattaa kolme alateemaa, joita ovat hiihtokoulun sisältö ja sen mielekkyys, hiihtokoulun sisältöjen vaatimustaso sekä oppiminen. Lasten esiin tuomat asiat ovat ilmeisen selvästi yhteydessä lapsen harrastuksessa viihtymiseen ja harrastuksen parissa jatkamiseen.

Hiihtokoulussa harrastaminen keräsi runsaasti iloisia, kannustavia ja toiveikkaita vastauksia. Tutkija tulkitsi, että näiden aiheiden parissa lapset olisivat voineet jatkaa loputtomiin. Harrastuksen mielekkyys teema keräsi yhteensä 26 vastausta, joista 18 oli positiivisia ja 8 negatiivisia mainintoja. Positiiviset maininnat liittyivät mukavaan tekemiseen, kaverisuhteisiin ja yhdessäoloon, kun taas negatiiviset liittyivät tylsänä koettuun tekemiseen, ohjeiden kuuntelemiseen ja kiusaamistilanteisiin. Sisältöjen vaativuus- teema ohjasi jo kysymyksen asettelulla hieman luokittelua. Teemaan kuului kymmenen vastausta, joista puolet oli positiivissävytteisiä eli asioita, jotka ovat olleet helppoja, ja puolet vastauksista olivat asioita, jotka koettiin haastaviksi. Haastavista asioita puhuttaessa vastausten sävy tulkittiin usein lannistuneeksi ja harmistuneeksi, mutta toisaalta sitkeys ja oppimishaluisuus paistoivat niistä myös läpi. Oppimisteema keräsi yhteensä kahdeksan kuvailevaa vastausta, joista seitsemän oli innokkuuden ja ilon värittämiä, kun taas yksi harmistuneempi.

### **7.2.1 Harrastuksen mielekkyys**

Vastaajat pitivät hiihtämisestä, koska silloin pystyi liikkumaan kovaa vauhtia, jäljittelemään huippuhiihtäjien ja vanhempien mallia sekä käyttämään käsiä ja jalkoja eli koko kehoa. Hiihtokoulun kerrottiin olevan mieluisa harrastus. Sen mieluisuutta puolsi monipuolinen tekeminen, josta itse hiihtämiseen liittyvät asiat, eli perinteisen ja vapaan tyylin hiihto sekä alamäkien laskeminen saivat useita mainintoja. Jokainen vastaaja toi esiin viestileikkien mukavuuden ja niitä nostettiin suosituimmaksi tekemiseksi sekä toivottiin lisää. Voittaminen näissä, ja muissakin yhteyksissä, oli aina mukavaa. Kaksi lasta esittivät myös kehittelyjä viestileikkien toteutukseen. Erilaiset pelit ja nopeustyyppiset harjoitukset olivat mukavia sekä syksyllä että talvella. Ohjaajan antamat keuhut ja kannustaminen lisäsivät viihtyvyyttä ja tuntuivat kannustavalta. Harrastuksen mielekkyys kävi ilmi vastausten runsaasta positiivissävytteisyydestä. Harrastuksen mielekkyyttä lisäsivät syntyneet kaverisuhteet, joista kerrotaan lisää seuraavassa luvussa.

Harrastuksen mielekkyyttä laskivat “tylsät” tekemiseen liittyvät asiat, jotka vaihtelivat hieman vastaajan mukaan. Ei-niin-mukavaa tekemistä oli ohjeiden kuunteleminen, sillä se tuntui olevan pitkäveteistä ja siinä saattoi tulla kylmä. Lisäksi tilanteisiin, joissa kuunneltiin ohjeita liittyi hälinää, joka laski viihtyvyyttä ja jossa ohjaajan täytyi käyttää ohjeistavia keinoja ryhmän hallintaan. Ohjaajien toiminta nostettiin vastauksissa selkeästi esiin, kun välillä sen kerrottiin olevan positiivinen voima, jolla lapset innostuivat tekemisestä yhä enemmän, mutta välillä taas huutamisen mainittiin olevan ikävää. Ohjaajan roolista kerrotaan enemmän luvussa 7.3.2. Hitaiden alkulämmittelyjen ja erilaisissa kilpailuissa häviämisen kerrottiin olevan ikävää. Lisäksi kiusaamisen kohteeksi joutuminen laski selvästi viihtyvyyttä.

Lapset esittivät myös haaveita hiihtokoululle. Huippuhiittäjän vierailu olisi innostavaa ja erilaisiin suuriin hiihtotapahtumiin osallistuminen mielenkiintoista. Vastauksista päätellen lasten kyvyillä sujuisi kevyesti 50 ja 90 kilometrin matkat. Ikätoverien kykyjä epäiltiin, mutta heille ehdotettiin kaverillisesti eväiden mukaan ottamista. Lumisen hyppyrin rakentamista toivottiin hiihtokoulupaikalle ja siinä haluttiin lentää kuin Matti Nykänen konsanaan. Jalkapallo, viestileikit ja polttopallo keräsivät myös toiveita.

### 7.2.2 Sisältöjen vaativuus

Tässä luvussa yhdistyy lasten puhe helpoista ja haastavista sisällöistä hiihtokoulussa. Tämän teeman yhteydessä jompikumpi hiihtotyö nostettiin aina ensimmäisenä esiin. Se oli luonnollista, sillä vaikka muistia oli virkistetty ja yhdessä mietitty hiihtokoulun monipuolisia sisältöjä, oli käynnissä hiihtokausi lumella ja hiihtokoulussa nimensäkin mukaisesti itse hiihtäminen oli syy osallistua. Lasten mukaan hiihtokoulussa osalle oli helppoa vapaa hiihtotyö ja osalle perinteinen. Lapset perustelivat vahvemman tai heikomman hiihtotyön valintaa selkeillä, konkreettisilla vastauksilla, kuten seuraavista esimerkeistä voi nähdä.

*Vapaan hiihdossa wassbergin hiihtäminen on vaikeaa, koska kompastun aina sauvoihin ja suksiin. (V2)*

*Perinteisellä on vaikea hiihtää isoja mäkiä, koska en osaa potkaista kunnolla. (V3)*

*Vapaan hiihto on kivaa, siinä en mene niin puhki. (V1)*

Osa lapsista kertoi ohjeiden kuuntelemisen ja kavereiden kanssa toimeen tulemisen olevan helppoa. Osalle taas ohjeiden kuunteleminen oli hankalaa ja tässä yhteydessä mainittiin sen johtuvan muiden lasten häiritsevästä toiminnasta. Omaan toimintaan ei otettu näissä asiayhteyksissä kantaa. Kaikista vastauksista kävi ilmi, että ohjaajan antamien ohjeiden noudattaminen oli helppoa ja ohjeiden toteuttaminen sujui mutkattomasti. Yksi vastaajista mainitsi hiihtokoulussa helpoksi sisällöksi “olla nopea” ja on mentävä lujaa vauhtia, jotta ei tulisi kylmä.

### 7.2.3 Oppiminen

Hiihtokoulussa oli opittu monia uusia asioita ja virkistetty muistia sisällöistä, jotka olivat päässeet unohtumaan. Uuden oppimiseen liittyen lasten vastaukset olivat innokkaita, positiivisia ja niistä heijastui katse tulevaisuuteen. Esimerkiksi eräs vastaaja näki käsiensä lihasten kasvaneen hiihtämisen ja tasatyöntämisen myötä, ja oli varma, että tästä olisi hyötyä tulevaisuudessa. Vastaajat kertoivat oppineensa liikkumaan erilaisissa ympäristöissä muun muassa metsässä, poluilla, ladulla, pyörätiellä ja kentällä.

Ohjaajat saivat runsaasti merkityksellisiä mainintoja puhuttaessa hiihtokoulussa oppimisesta. Ohjaajan taitava malli ja liikkumistaidot olivat lasten mielestä ihanteellisia ja kannustivat heitä yrittämään. Maastohiihdon tekniset asiat nostettiin esille jokaisessa haastattelussa, toisinaan oli opittu pidentämään liukua ja toisinaan vapaan hiihtoa, perinteistä tai nopeutta. Vastauksissa tuli myös esiin erilaisia liikkumistaitoja ja taitaruusharjoituksia suksilla, joita oltiin opittu. Yhdellä vastaajalla oli myös toiveita jatkoon osalta, mitä hän haluaisi hiihtokoulussa oppia ja tämä on esitetty seuraavassa.

*Meille on opetettu nopeutta ja olenkin oppinut sitä, koska osaan mennä esimerkiksi kokonaisen yhden kierroksen täyttä vauhtia. Lisäksi olen oppinut sellaista taitoa kuin yhdellä suksella hiihtoa. Ylä- ja alamäkiä emme ole opetelleet ja haluaisinkin oppia kuinka niitä mennään. (V4)*

Näiden asioiden lisäksi osa lapsista kertoi oppineensa hiihtokoulussa uusia leikkejä ja pelejä, kun taas osalle kaikki pelit ja leikit olivat olleet jo ennestään tuttuja. Kuitenkin hän, jolle tekeminen oli jo tuttua, pohti kertauksen olleen paikallaan leikkien ja pelien sääntöjen onnistumisen kannalta. Yksi vastaaja kiinnitti huomiota siihen, että oli oppinut pukeutumaan oikein, kun hiihtokoulussa oli neuvottu mitä laitetaan päälle treeneihin ja mitä kisaan. Yksi vastaaja lisäksi harmitteli, kun ei ollut oppinut yhtä nopeasti juttuja, kuin muu ryhmä.

### **7.3 Sosiaaliset tekijät hiihtokoulussa**

Sosiaaliset aspektit olivat kannustava ja innostava voima osallistua hiihtokouluun viikosta toiseen. Kavereiden kanssa hiihrettiin, leikittiin ja nautittiin liikkumisesta. Toisaalta myös kiusaamista esiintyi. Ohjaajalta odotettiin uusia oppeja, taitavia mallisuorituksia ja ystävällistä puhetta sekä kannustusta. Tässä luvussa on yhdistetty alateemat kaverisuhteista ja hiihtokoulun ohjaajan merkityksestä.

Sosiaaliset suhteet kavereihin ja ohjaajaan herättivät tunteita ja keskustelua. Kaverisuhteet teema keräsi yhteensä seitsemän vastausta, joista suurin osa, eli viisi olivat positiivisia ja kaksi liittyivät kokemuksiin kiusatuksi tulemisesta ja tulkittiin näin ollen negatiiviseksi. Ohjaajan toimintaa arvostettiin ja ihailtiin. Ohjaaja-teemaan liittyi 17 mainintaa, joista 12 oli positiivissävytteisiä ja loput viisi negatiivissävytteisiä. Positiivissävytteistä oli ohjaajan malliesimerkit, lasten toiveiden kuunteleminen ja kannustaminen, ja vähemmän positiivissävytteistä äänen korottaminen, pitkät ohjeet ja yksipuoliset vaihtoehdot.

#### **7.3.1 Kaverisuhteet**

Merkittävinä sosiaalisina tekijöinä lasten puheessa esiintyivät kaverit. Jokainen haastateltava kertoi haastattelujen aikaisessa vaiheessa jotakin mukavaa tekemistä, jota tehdään kaverin kanssa hiihtokoulussa. Eräs vastaaja kertoi iloisin mielin harrastuksesta löytyvän kivan kaverin ja hänen mielestään “näyttäisi, että muillakin on kavereita siellä.” Suurin osa vastaajista luetteli useampia kaverien nimiä, joiden kanssa on mukava olla hiihtokoulussa. Yksi vastaaja mainitsi yhden lapsen kaverikseen. Kaverien kanssa olemisen mainittiin olevan kivaa ja heidän kanssaan tultiin helposti toimeen.

Viestileikkien merkitys nostettiin esiin vastauksissa, joissa puhuttiin kaverisuhteista. Oli mukava toimia joukkueena, saada kannustusta, kannustaa kaveria ja tehdä itse parhaansa osana tiimiä. Eräässä vastauksessa merkitykselliseksi nostettiin mukavan tasaisten joukkueiden tekeminen (ja se, että osuuksia mennään viestissä useampi.) Tästä voisikin tulkita lasten ajattelevan myös muiden osallistujien harrastuksessa viihtyvyyttä, ja tämä ajattelutaito on samalla tärkeä sosiaalinen kaveritaito. Ryhmätyöskentely yhdessä näytti innostavan ja synnytti mukavia ajatuksia. Toisaalta osassa vastauksista ilmeni, että yksin hiihtäminen tai yksin johonkin haastavampaan asiaan keskittyminen oli mukavaa, koska siinä sai haastaa itseään ja rauhassa miettiä.

Kaverisuhteista puhuttaessa on usein kolikon käänköpuoli, joka löytyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Vanhemmat lapset kokivat, että hiihtokoulun nuoremmat sekoittivat heidän toimintaansa esimerkiksi ohjeiden kuuntelun aikana. Lapset mainitsivat ikäväksi kokemukseksi sen, että heitä oli kuuntelemisen aikana heitetty lumipalloilla ja toisten kaverien ja ohjaajan puheen päälle puhuttiin. Nuoremmat vastaajat taas kokivat epämiellyttäväksi vanhempien lasten paremmat kyvyt suorittaa tehtäviä ja kokivat välillä jäävänsä alakynteeseen. Yksi vastaaja kertoo tästä näin:

*On tosi ärsyttävää, kun ne nopeammat (nimet) menee aina ohi. Ne kiihdyttää siinä mun vieressä ja sitten jättää niin, että en mää voi hiihtää niiden kanssa. Hiihdän sitten yksin. On sekin ihan mukavaa. Sit kun musta tulee niin nopea pääsen jo vanhempien ohi. (V2)*

Vastauksissa kävi ilmi harmitusta kiusatuksi tulemisesta. Kiusaamista oli esiintynyt erilaista ja lapset kertoivat omakohtaisia esimerkkejä ja tunteita, joita tilanne oli heissä herättänyt. Vaikka tapahtumat olisivat olleet pidemmänkin ajan takaa, vastaajilla tuntui olevan selkeästi mielessä tilanteen kulku ja tunnetilat.

*Minua heitettiin lumipallolla päähän, kiusattiin ja revittiin sauvasta. Se oli tosi tyhmää ja olin surullinen. Itse en tehnyt mitään. (V2)*

*(Nimi) ja (nimi) kiusasi mua viime kerralla niin paljon, että mua suututti niin paljon, että teki mieli hakata. (V1)*

Kiusatuksi tulemisen kokemuksia löytyi kolmelta neljästä vastaajasta. Niitä kertoessa lapsi uskalsi tuoda erittäinkin rohkeasti tapahtumat ja omat tunnetilat esiin. Näissä tilanteissa omalla toiminnalla ei nähty olevan vaikutusta tapahtuneeseen.

### 7.3.2 Ohjaaja

Hiihtokoulun ohjaajia kuvailtiin mukaviksi, kannustaviksi, kilteiksi ja iloisiksi. Näissä tilanteissa vastaamisen sävy lapsilla oli avoin, iloinen ja olemuksesta huokui turvallisuus. Yksi vastaaja ei muistanut yhdenkään ohjaajan nimeä, eikä siksi voinut kuvailla heitä. Vastaaja mainitsi, että ohjaajia on ollut niin monia, että nimet eivät ole siksi jääneet päähän.

Ohjaajien toiminta oli lämmintä ja turvallista, mistä kertoo merkitykselliseksi nostettu asia, että hiihtokoulun ohjaaja ei huuda vaan puhuu ystävällisesti. Tämä tuli esille jokaisessa haastattelussa. Ohjaajien kerrottiin ottavan lapset iloisesti vastaan ja puhuvan kuuluvalla äänellä, mikä oli mukavaa. Toisinaan ohjaajan tuli korottaa ääntä, mikä oli jokaisen vastaajan mielestä epämiellyttävää. Ohjaajien toiminta oli ihailtua ja ammattimaista. He osasivat opettaa kaikki asiat, joista hiihtokoulussa tehtiin ja näyttää niistä mallia lapsille. Siitä lapset olivat iloisia. Ohjaajat kannustivat, opettivat ja neuvoivat. Vanhempi hiihtokoulun osallistuja kertoi, että ohjaajien toiminta on hyvää, koska he odottavat hitaampia lapsia. Tämä on tärkeä huomio, sillä hitaampienkin hiihtäjien tulee kokea olevansa porukassa mukana, eikä heitä tule “unohtaa” perälle. Odottaminen on turvallisuudenkin kannalta tärkeä seikka, ja olisi hyvä että ohjatuissa harrastuksissa olisi useampi ohjaaja kerrallaan lasten tasoeron vuoksi.

Merkitykselliseksi tekijäksi muodostui myös lasten toiveiden kuuntelu. Toiveiden kuuntelun kerrottiin olevan erittäin mukava asia. Lasten oli annettu vaikuttaa leikkeihin ja seuraavien kertojen sisältöihin. Jotkin ohjeet olivat “tylsinä” eikä niitä haluttu noudattaa. Tilanteet, joissa ohjaaja tarjosi vaihtoehdoisen tekemisen tai matkan, olivat onnistuneita ja antoivat lapsille autonomian kokemuksia. Yksi onnistunut tilanne oli hiihtoharjoitus, jossa toinen ohjaaja oli antanut valita pidemmän tai lyhyemmän lenkin, kun taas toisella kertaa oli määrätty hiihtämään yksi tietty lenkki. Jälkimmäisellä kerralla lenkki oli erään vastaajan mielestä ollut aivan liian pitkä ja vetänyt mielen matalaksi.



#### 7.4 Vapaa-ajan vietto

Vapaa-aika synnyttää yleensä jo itsessään meille positiivisia mielikuvia. Tähän teemaan liittyi yhteensä 13 vastausta, joista suurin osa eli 10 oli myönteisiä ja kolme enemmän negatiivissävytteiseksi luokiteltuja. Positiivissävytteiset vastaukset olivat kertomuksia mukavasta tekemisestä ja negatiiviset enemmän siitä mitä haluaisi tehdä, joka ei kuitenkaan ollut mahdollista, esimerkiksi pelaaminen enemmän kännykällä tai oman kitaran hankkiminen.

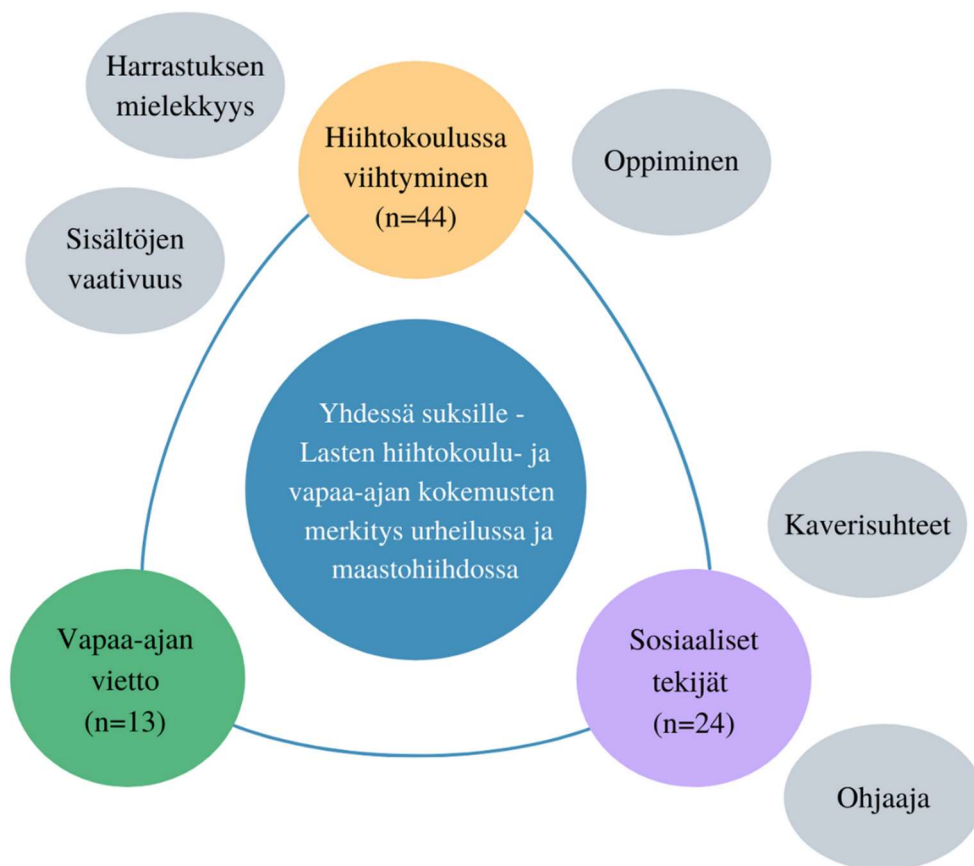
Vapaa-ajan vietto kuului jokaisen arkeen. Lapset kertoivat heille merkityksellisiä vapaa-ajan viettotapoja, joista usein ensimmäisenä mainittiin medialaitteiden parissa vietetty aika. Kävi ilmi, että ruutuajan määrä vaihteli suhteellisen paljon vastaajasta riippuen, mutta yhtenäistä oli käytön jokapäiväisyys. Koulun ja läksyjen jälkeen pelattiin kännykällä tai tabletilla. Lapset eivät osanneet itse määritellä aikaa, jonka medialaitteiden äärellä viettivät, mutta osa vastaajista kertoi tässä yhteydessä vanhempien vievän joskus laitteet pois tai kaverien huomauttaneen liiallisesta pelaamisesta. Vastaajat osasivat nimetä useita pelejä, videoita ja ohjelmia, joiden parissa viettivät ruutu-aikaa.

Vapaa-ajan toimintaan kuului myös muuta tekemistä. Osa harrasti toisia liikuntalajeja, kuten jalkapalloa, sählyä ja jääkiekkoa, kun taas osalla ei ollut muita organisoituja liikuntaharrastuksia. Kaverien kanssa oli kiva leikkiä ja kaikilla tuntui asuvan joku kaveri lähellä, jonka kanssa viettää vapaa-aikaa. Jokainen vastaaja osasi kertoa helposti asioita, joita he tekevät kotona ja perheen kanssa. Osa kertoi liikunnallista ja osa ei-niin-liikunnallista tekemistä, joita olivat muun muassa piirtäminen, kitaran soittelu, legoilla leikkiminen, lumiukkojen ja -linnojen rakentelu sekä erilaiset ulkopelit ja Lapin reissut.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää hiihtokouluun osallistuneiden lasten hiihtokoulusta ja heidän omista liikkumistottumuksistaan esiin nostamia merkityksiä. Tutkielman tarkoituksena oli myös pohtia kuinka näitä merkityksiä voidaan hyödyntää lasten ja nuorten urheilun ja hiihtovalmennuksen parissa. Lasten puheessa merkityksellisinä teemoina esiintyivät hiihtokoulussa viihtyminen eli harrastuksen mielekkyys, sisältöjen vaativuus ja oppiminen. Lisäksi lapset puhuivat sosiaalisten tekijöiden merkityksestä hiihtokoulussa. Omat vapaa-ajan liikkumistottumukset -teema sisältää puheen liikunnallisista ja ei-liikunnallisista tekemisistä. Eniten mainintoja (44) sisältyi pääteemaan Hiihtokoulussa viihtyminen. Tulosten yhteenveto on esitetty kuviossa 4.



KUVIO 4. Pääteemojen (3) ja alateemojen (6) tulosavaruus ja aihealueiden saamat maininnat lasten haastatteluissa.

*Lasten ja nuorten urheilu ja vapaa-aika.* Tutkimukseen osallistuneet lapset kertoivat vapaa-aikaansa kuuluvan liikunnallisia ja ei-liikunnallisia asioita. Näyttäisi siltä, että aiempia tutkimuksia vahvistaen, tässäkin tutkimuksessa vapaa-aika ja liikuntaharrastaminen koettiin eri merkityksiksi, koska yksikään vastaaja ei maininnut hiihtokoulun kuuluvan vapaa-aikaansa. Vapaa-aikaa määrittivät aikataulusuhteisuus ja itse tekemisen koordinoiminen esimerkiksi “ulkona...teen mitä huvittaa” ja “sisällä saan pelata pleikkarilla pelejä, joita haluan”. Aikaisemmin liikunta on määritelty omaehtoiseksi toiminnaksi, joka kiinnittyy lasten ja nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaan tekemiseen (Telama, Silvennoinen ja Vuolle (1986, 53). Kuitenkin nykypäivänä uudemmat tutkimukset näyttävät, että tarkoin ohjattu ja institutionaalinen liikuntaharrastaminen ei näytä kuuluvan nuorten käsitykseen vapaa-ajasta (Aarresola 2013) eli sisältämään vapautta, omaa aikaa, virkistäytymistä ja itse valittua tekemistä (Määttä & Tolonen 2011). Omaehtoisuudesta onkin kenties tullut tavoiteltu päämäärä, joka ohjaa lapsia ja nuoria liikkujan tai tulevaisuuden huippu-urheilijan polulle niin vapaa-ajalla kuin organisoidussa toiminnassa (Aarresola 2013).

On huomionarvoista, että lasten vastauksiin on saattanut vaikuttaa kysymyksenasettelu, jossa vastaajat ovat ymmärtäneet, että heidän tulisi kertoa hiihtokoulun lisäksi vielä vapaa-ajastaan. Kuitenkin todettakoon, että nykyajan urheiluharrastuksissa tulisi kenties olla paikkansa sekä ohjatulle että omaehtoiselle toiminnalle, joista etenkin ohjatut sääntöleikit lisäävät korkeaa fyysistä aktiivisuutta ja auttavat motoristen perustaitojen kehittämisessä (Iivonen 2008; OKM 2016:21), kun taas omaehtoinen lisää liikkumisessa koettua vapauden ja itsemääräämisen tunnetta (Määttä & Tolonen 2011).

Lapset kertoivat, että hiihtokoulussa on liikuttu ainakin metsässä, poluilla, ladulla, pyörätiellä ja kentällä. Tämä puoltaisi sitä, että hiihtokoulun oppimisympäristöt tukevat lasten liikkumis-, ja tasapainotaitoja, jotka taas ovat motoristen perustaitojen osa-alueita (Gallahue ym. 2012; Sääkslahti 2015). Motoristen perusliikuntataitojen harjoittelu ja vakiinnuttaminen kuuluvat lasten ja nuorten valmentamiseen (ks. esim. KIHU 2020). Monipuoliset ja sopivasti haastetta tarjoavat liikuntapaikat ja -ympäristöt kannustavat omaehtoiseen liikkumiseen. Kansallisen LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan lasten ja nuorten suosituin liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä, joka ei kehitä motorista oppimista riittävästi, vaan hyödyllisempiä olisivat monimuotoisemmat ympäristöt (Kokko & Mehtälä 2016). Vaikka hiihtokoulun liikkumisympäristöt tuntuisivat olevan suosittujen mukaisia eli kehittäviä ja monipuolisia, ei 1-2 tuntia viikossa liikkumistaitoja kehittävässä ympäristössä kuitenkaan riitä lapsen kehitystä

tukevaksi määräksi, vaan harrastuksessa opitut taidot tulee jalostaa vapaa-ajalle. Tähän voi auttaa hiihtokoulussa synnytetty innostus esimerkiksi kotitehtävin: “tee metsäretki perheen kanssa lähimetsään ja hypelkää siellä kivetä kivelle”.

Lapset mainitsivat positiiviseen sävyyn useita eri asioita, joita hiihtokoulussa tehtiin. Harrastuksessa viihtyminen on merkittävää lapsiurheilun ja lasten valmentamisen kannalta, sillä nykypäivän perinteisten harrastusten tulee pystyä tarjonnallaan vastaamaan uudenaikaiseen urheilukulttuuriin. Uudet syntyneet lajit ja niiden harrastuskulttuuri ilmentävät hauskuutta, itsensä ilmaisemista, vapautta ja yhteisöllisyyttä (Lämsä 2009). On mahdollista, että vanhat perinteet ja hiihtokulttuuri pitävät hiihtokoulutoiminnan yksipuolisena ja hiihtolajiin keskittyneenä. Lasten liikunnan tulee kuitenkin olla sisällöltään monipuolista, lapsilähtöistä ja rikasta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016; OKM 2016:21), jotta lapsi saa kehitykselle tarpeellisia monipuolisia ärsykeitä ja mielenkiinto harrastuksessa jatkamiseen säilyy. Myös vapaaehtoisilla seuratoimijoilla, esimerkiksi vanhemmilla jotka ohjaavat lasten liikuntaryhmiä, ei välttämättä ole tietoa lasten liikunnan vaatimuksista. Urheiluseuratoimintahan perustuu suurelta osin vapaaehtoisuuteen, vaikkakin palkattuja työntekijöitä seuroissa on yhä enemmän (Mäenpää & Korkatti 2012, 23).

*Urheilun kasvatustehtävä.* Urheilun kasvatustehtävänä on kasvattaa terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan (Piispa 2013), mikä kulkee käsi kädessä urheilun itseisarvon eli voittamisen kanssa (Lämsä 2009). Tutkimuksessa lasten vastauksista kävi ilmi sekä osallistumisen ilo että voitontavoittelu ja hiihtokoulun täytyy tasapainoilla näiden sisältöjen välillä. Lämsän (2009) mukaan kasvatuksellisuus ja voitontavoittelu ovat ideologioineen erkaantuneet toisistaan, ja lasten urheilussa tulisikin pohtia ensisijaisesti kasvatustehtävän tavoitteita, sekä ohjata kiinnostuneita myöhemmällä iällä kilpailukulttuurin pariin. Lapsille (4-11v.) kuitenkin järjestetään kilpailutoimintaa, esimerkiksi Hippohiihdot. Näiden kilpailujen yhteydessä onkin tarpeen korostaa osallistumisen riemua ja hiihtämisen iloa kilpailuasetelman ja voittamisen sijaan. Kehittymisen ja yrittämisen korostaminen lisää tehtäväorientoitunutta ilmapiiriä, joka taas synnyttää sisäistä motivaatiota urheilu- ja liikuntaharrastusta kohtaan (Jaakkola 2009).

Osa tutkimukseen osallistuneista kertoi nauttivansa hiihdon kovasta vauhdista, voittamisesta ja tähtäävänsä isona kilpahiihtäjäksi. Kilpailutilanteisiin liittyi myös negatiivissävytteisiä kommentteja, kun häviäminen oli ikävää. Hakkarainen (2009) kertoo 7-8 vuotiaan lapsen

tarvitsevan liikuntaharrastukseltaan onnistumisia, mutta myös epäonnistumisten sietämistä. Urheilun itseisarvon eli voitontavoittelun muuntaminen tehtäväorientoituneeseen suuntaan on yksi urheiluharrastusten pohdittavista käytänteistä. Sen lisäksi itse valmentajien haaste on liiallisen kilpailullisen oppimisympäristön välttäminen (Nikander 2009). Usein kilpailuun liittyy kokemuksia liian kovasta ja aggressiivisesta toiminnasta ja pelko epäonnistumisesta sekä joukkuetovereiden ja valmentajien pettämisestä (Alexander & Stafford 2011). Kuitenkin kilpailut ja ottelut koetaan joissain määrin hyödyllisinä, koska kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan 42 prosenttia pienistä lapsista oli osallistunut niihin. Kilpailuille tuntuisi olevan siis tarvetta ja tutkija itsekin muistaa kisailujen motivoineen toimintaa. Niiden kuitenkin tulisi olla lapsilähtöisiä, suunniteltuja eikä lapsia keskenään vertailevia (Alexander & Stafford 2011; Brunton ym. 2003). Kilpailuttamisen tavoite ja tarkoitus on hyvä olla järjestäjällä selvänä (Liukkonen & Jaakkola 2013). Liikkumisen ja urheilun tärkeimmät motiivit lapsuudessa ja nuoruudessa tulisivat löytyä hauskuudesta ja nautinnosta, huipun tavoittelemisen tullen joillekin siinä sivutuotteena (Piispa 2013).

Vastauksista päätellen yhdessä tekeminen, esimerkiksi viestileikit joukkueena, olivat mukavia asioita hiihtokoulussa. Kaverit koettiin erityisen merkitykselliseksi, heidän kanssaan oli kiva hiihtää ja kaverit tekivät harrastukseen osallistumisen miellyttäväksi. Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyttä (Sääkslahti 2013), joka taas on yksi lasten liikuntaharrastuksen motivaatiotekijöistä (Jaakkola 2015) ja lapsen perustarpeista liikuntaharrastuksessa sekä muualla elämässä (Hakkarainen 2009). Nummisen (2005) mukaan lapsen aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa kognitiivisia taitoja, sosiaalisia valmiuksia ja tunnetaitoja. Yhteisen ohjelman lisäksi hiihtokoulussa liikuttiin toisinaan yksin kokeillen. Tutkimuksen osallistujat painottivat yksin tekemisessä rauhaa ja mahdollisuutta keskittymiseen. Itsenäisesti liikkeessään lapsi kokeilee, testaa, tutkii, vertailee ja tekee johtopäätöksiä, toteavat Numminen (2005) ja Sääkslahti (2013). Hiihtokouluun olisi siis hyödyllistä sisällyttää sekä yhteisiä tehtäviä että rauhassa itse tehtäviä asioita.

Ohjaajiin liittyi useita mainintoja (17 kpl, joista 12 positiivisia ja 5 negatiivisia), josta voidaan päätellä heidän toimintansa olevan merkittävä asia hiihtokoulussa. Ohjaajien kerrottiin kuuntelevan ja toteuttavan lasten toiveita, mikä oli mukavaa. Lasten oli annettu vaikuttaa leikkeihin ja seuraavien kertojen sisältöihin. Nämä tulokset ovat merkittäviä lapsiurheilun kannalta, sillä hyvän urheiluharrastamisen merkki on, että tekeminen on organisoitua mutta lasten luovuudelle ja mielipiteille jätetään tilaa (Härkönen 2009). Esimerkin kaltaiset

autonomian kokemukset motivoivat toimintaa, koska lapsi saa vaikuttavuuden tunteita omasta tekemisestään ja tuntee itsensä huomatuksi. Ohjaajien lämmin ja ystävällinen asenne lisäsivät harrastuksessa viihtymistä. Ohjaajan ollessa 7-11-vuotiaille tärkeä auktoriteetti, jota halutaan miellyttää (Hakkarainen 2009), on harrastuksessa viihtymisen kannalta tärkeää, että ohjaaja vastaa myös lasten tunteisiin ja tarpeisiin sekä keskittyy vuorovaikutukseen lapsen kanssa (Hämäläinen 2015). Lapset kuitenkin ovat avoimesti oppimassa uutta ja laittavat kaiken osaamisensa rehellisesti likoon, joten samaa voisi odottaa myös ohjaajilta. Olisi mielenkiintoista tutkia enemmän ohjaajien motiiveja toiminnan järjestämiseen, mutta siihen tarvitaan lisää tutkimusta eri metodein kuten ohjaajia haastattelemalla ja hiihtokoulukertoja seuraamalla.

Harrastukseen sitoutumiseen ja sen jatkamiseen vaikuttaa myös olennaisesti lapsen sisäinen motivaatio, joka syntyy edellisessä kappaleessa mainitun autonomian kokemuksista sekä sen lisäksi pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteesta (Jaakkola 2009). Lapset nostivat hiihtokoulussa merkityksellisenä tekijänä esiin kaverisuhteet ja niiden tuoman kannustavan voiman osallistua harrastukseen. Jokainen vastaaja pystyi mainitsemaan itselleen harrastuksesta löytyviä mukavia ikätovereita, joista osasta oli muodostunut hiihtokoulun lisäksi kaveri myös vapaa-ajalla. Tiimipelaaminen ja joukkueena toimiminen tuotiin positiiviseen sävyyn esiin suurimmassa osassa vastauksista. Tiiminä oleminen toteutui esimerkiksi leikkimielisissä viestikilpailuissa, joissa oli mukava saada kannustusta ja kannustaa kaveria sekä tehdä parhaansa osana joukkuetta. Yhdessä oivaltaminen ja oppiminen saavat janoamaan sitä lisää (OKM 2016:21). Kokemukset ovat merkityksellisiä juuri hiihtourheilun kannalta, sillä maastohiihto lajina määritellään yksilölajiksi. Yhteiselle tekemiselle tuntuisi vastausten perusteella olevan tarvetta hiihtokoulussa ja tämän tutkimuksen perusteella on toivottavaa, että niin viestileikkejä kuin muitakin yhteistä panosta vaativaa tekemistä jatketaan runsaasti. Muistutuksena vielä että, lapset korostivat myös itsenäisen tekemisen merkitystä joukkuetoiminnan vastapainona. Tähän osittain vaikuttaa myös lasten temperamentti-irteet (Nikander 2009).

*Fyysinen aktiivisuus.* Lasten vastausten perusteella hiihtokoulu sisälsi laajasti oppimisen eri osa-alueisiin liittyviä leikkejä ja harjoituksia, jotka yltyivät kirkkaasti varhaiskasvatussuunnitelmassakin (2016) viitattuun lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Kandidaatintutkielmassa (Meriläinen 2018) tutkija kysyi hiihtokoulun osallistuneiden lasten vanhemmilta kokemuksia ja näkemyksiä

hiihtokoulusta. Fyysisesti aktiivisen tekemisen lisäksi vanhempien mukaan harrastuksessa harjoiteltiin yhdessä sosiaalisia-, kognitiivisia-, ja tunnetaitoja, jonka vahvistaa myös lasten tässä tutkimuksessa kertomat asiat. Hiihtokoulu siis nähtiin monipuolisena liikuttajana, mikä on erittäin merkittävää, kun sitä peilataan nykypäivän liikuntaharrastusten ja lasten liikunnan vaatimuksiin.

Tutkimusten mukaan liikuntaharrastus ei riitä liikuntasuosittelun täyttymiseen (Hakkarainen & Nikander 2009), joten omatoiminen liikkuminen korostuu arjessa. Siihen taas vanhempien toiminnalla on suuri merkitys, heidän toimiessa esimerkkinä perheen liikunnan toteuttamisessa (Lämsä 2009). Lapsiurheilun kannalta on merkittävää tuoda esille kasvattajien rooli lasten liikkumisen mahdollistajana, koska se voi olla yksi väylä lasten hiihtokouluun osallistumiseen. Urheiluseurojen olisi hyödyllistä miettiä, kuinka vanhemmat saataisiin mukaan seuratoimintaan, ja jonka mukana lapset innostuisivat hiihdosta myös. Hiihtourheilussa vanhempien rooli on tärkeä (KIHU 2020; Ylikoski 2009), sillä ilman suksihuoltajia, välineiden kustantajia tai vapaa-ajalla hiihdättäjiä ei meillä ole tulevaisuuden laduilla liikkujia. Liikunnalliseen elämäntapaan oppimisessa perheen ja vanhempien tuki on merkittävä, mutta suurin osa lasten vanhemmista kannustaa lastaan fyysisesti aktiivisiin touhuihin liian vähän. Vanhemmat ovat roolimalleja lapsilleen ja onkin todettu, että fyysisesti aktiiviset vanhemmat ja liikkumisen myönteinen huomioiminen lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat voivat luoda perheelle päivittäisiä liikunnallisia rutiineja ja koko perheen voimin voidaan esimerkiksi touhuta fyysisesti aktiivisia leikkejä puistossa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21 & 2016:22.)

*Organisoitu liikunta – muuttunut maastohiihto.* Viime vuosikymmeninä maastohiihto on elänyt muutoksessa ja erityisesti lähivuosina vielä kiivaammin. Kilpailumuotojen monimuotoistuminen ja siitä johtavat toimenpiteet muun muassa valmennuksessa ja harjoittelussa heijastuvat myös lasten ja nuorten hiihtoon. Suomen hiihtoliitto tilasi keväällä 2020 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskukselta kattavan esityksen suomalaisen maastohiihdon tilasta ja hiihtäjän polusta, joka esiteltiin 2.5.2020. Esityksessä lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa lähtökohtana on monipuolinen harrastaminen, mutta painoarvoa oli erityisesti omalla ajalla tapahtuvalla liikkumisella, jota tulisi olla 20 tuntia viikossa. Tämän liikkumisen perustalle pystytään rakentamaan huipullekin tähtäävän hiihtäjän nuoruuden ja aikuisiän harjoittelu. (KIHU 2020.)

Lasten (keskimäärin alle 12 v.) kehityksestä ja liikkumisesta ollaan oltu hyvinkin tietoisia jo useita vuosia. 2009 *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet* (2009) -teoksessa esitetään kattavasti lasten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, kun taas KIHUN (2020) julkaisussa *Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sis.* keskitytään odotetusti fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Toisaalta juuri tässä maastohiihdon perusjulkaisussa olisi toivonut oma-aloitteiseen liikkumiseen kannustavien tekijöiden korostamista, eli esimerkiksi lasten toiveiden kuuntelemista, autonomian tukemista ja yhdessä tekemistä. Sivulla 16 kuitenkin esitetään taulukko, missä on teemoja ja sivulla 17 avainsanoja, joista löytyy tavoite “iloa ja yhdessä tekemistä”. Erityisesti liikuntatieteellisen tutkijoiden ja lehtorien julkaisuissa on nostettu esiin lasten oman liikkumisinnon synnyttäminen. Näiden asioiden huomioiminen olisikin erittäin merkittävää tuoda esiin aina lasten liikunnasta puhuttaessa.

KIHUN (2020) 80-sivuisesta julkaisusta löytyy viisi sivua, jotka koskevat alle 10-vuotiaiden lasten liikuntaa ja harjoittelua. Hiihtokoulun malli-ohjelmien ja suositusten kautta vastuu annetaan hiihtokouluohjaajille ja vanhempien esimerkkiä korostetaan liikunnallisen elämäntavan synnyttämisessä. Näillä ohjeilla eivät varsinaisesti vielä hiihtokoulun ohjaajat kenties pärjää, mutta KIHUN asiantuntijat uskovat arvatenkin seuroissa ja järjestöissä pidettävään koulutukseen ja siihen, että alalle hakeutuu mm. liikunnan alalta valmistuvia, joilla opettamisen perusteet ovat hallussa. KIHUN esittämä kirjoitus alle 10-vuotiaiden liikkumisesta ja harjoittelusta on kuitenkin jo runsaasti enemmän kuin Hakkaraisen ym. (2009) teoksessa esitetty alle yhden sivun hiihtokouluun keskittyvä teksti, jonka on kirjoittanut Ylikoski (2009). Voidaan siis huomata, että kymmenessä vuodessa valmennusjärjestelmän huomion piiriin on siirtynyt myös nuorimmat lapset. Myös tämä lasten hiihtokoulututkimus osuu siis vallitsevaan aikakauteen ja tarjoaa näkökulmia lasten ohjatun ja omatoimisen liikunnan suhteeseen. Myös liikunnanopetusta ja liikuntaharrastusta yhdistävät monet samat motiivit, esimerkiksi osallistujien innostaminen liikkumaan, itsetunnon vahvistaminen ja terveellisten elämäntapojen opettaminen. Siksi tätä tutkimusta voi soveltaa myös liikunnanopetuksen piiriin.

Nykyajan hiihtosuuntaus Suomessa on lasten ja nuorten osallistujamäärien väheneminen ikäkausikilpailuissa kuten Hopeasommassa ja Nuorten SM-hiihdoissa, jonka tutkijakin on huomannut. 2000-luvun taitteessa olivat yksiä suosituimpia ikäkausihuipentumia juuri hiihdon hopeasompa-kilpailut 12-, 14-, ja 16-vuotiaiden sarjoissa, ja vuonna 2009 hiihto oli kymmenen harrastetuimman urheilulajin joukossa (Lämsä 2009). Tutkija muistaa itsekkin osallistuneensa 12- ja 14-vuotiaana alueellisiin karsintoihin ennen kuin pääsi mukaan monisatapäiseen



loppukilpailuun. Nykyään alueellisia karsintoja ei tarvitse järjestää, sillä hiihtäjiä mahtuisi loppukilpailuihin runsaasti enemmänkin. Ensiksi kysymys, jota voidaan miettiä hiihtourheilun parissa on, kuinka saada houkuteltua osallistujia mukaan, toiseksi kuinka saada osallistujat jatkamaan harrastuksen parissa ja kolmanneksi onko lasten ja nuorten urheilun pääpainona Lämsän (2009) esiin tuoma erikoistuminen vai monipuolisuus? Seuraavissa neljässä kappaleessa pohditaan näitä kysymyksiä lasten hiihtokoulututkimuksen tuloksiin nojaten.

Tarkasteltaessa lasten vastauksia, oli merkittävää että kaikki vastaajat pitivät hiihtämisestä, mutta myös monipuolisesta tekemisestä. Motivaattorina kerrottiin huippuhihtäjien Iivo Niskasen ja Krista Pärämäkosken innostaneen hiihtoon, osa aloittaneen vanhempien kanssa ja osa oli mukana kavereiden takia. Maastohiihto on monipuolinen laji (Sandbakk ym. 2011) ja lajin pariin houkuteltaessa voisi tuoda esiin juuri sen monipuolisuuden, koska tiedetään että nykypäivän lapset hyötyvät monipuolisesta ja riittävästä liikunnasta (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 3). Suomessa 3-6-vuotiaista yli puolet ovat kiinnostuneita seuraharrastamisen aloittamiseen (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010) ja tämä kannattaa seuroissa hyödyntää tarjoamalla yksilöllistä ja monipuolista, lajirajat ylittävää toimintaa (Nuori Suomi 2004). Harrastuksen markkinointia voisi tehdä päiväkodeissa ja kouluissa esittelykierroksina, joilla lapset pääsevät kokeilemaan asioita, joita hiihtokoulussa tehdään. Liikunnanopettajien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten olisi hyvä toimia tietynlaisena mentorina ja ohjata mahdollisuuksien mukaan lahjakkaita ja muitakin lapsia hiihdon pariin, esimerkiksi koululta suksia alkuun lainaten.

Osa vastaajista harrasti muitakin urheilulajeja, mutta suurimmalle osalle hiihtokoulu oli viikon ainoa organisoitu harrastus. Tässä yhteydessä olisi ollut huomionarvoista saada selville lasten viikoittainen liikkumiseen käytetty aika, sillä yksinomaan organisoidun harrastuskertojen lukumäärä viikossa ei kerro totuutta. Tulosluvussa 7.4 vapaa-ajan vietto on esitetty lasten vapaa-ajastaan esiin nostamia asioita. Vastauksista saatiin selville, että osa lapsista hiihti ja liikkui muilla tavoin vanhempien ja kaverien kanssa vapaa-ajalla, kun taas osa vastaajista painotti ei-liikunnallisia asioita. Liikkumisesta vapaa-ajalla kerrottiin näin: “vanhemmat vievät mua monta kertaa talvella hiihtämään”, “säbämaaleihin lyödään jääkiekkoa ja lätkitään aina joskus”, “hiihtoreissulla Lapissa käytiin” ja “omalla-ajalla piirrän ja rämpyttelen kitaraa”. Vaikka vastaukset ovat haastatteluun osallistuneiden lasten iän mukaisia, kuvailevia vastauksia omista liikkumistottumuksista, on epäilemättä selvää, etteivät ne kerro tarpeeksi liikkumisen määrästä. Lasten kokemukset “monesta kerrasta” ja “joskus” ilmauksesta voivat olla vain

suuntaa antavia. Voitaisiin olettaa, että yhden kerran viikossa urheiluseuraharjoituksiin osallistuva lapsi on vapaa-ajallaan inaktiivinen, mutta juuri hän saattaa kuitenkin olla kiinnostunut erityisesti hiihtämisestä ja tällöin hiihtokoulun tulisi vastata lapsen tarpeisiin esimerkiksi antamalla kotitehtäviä, joita lapsi voi vapaa-ajalla toteuttaa. Monen eri lajin harjoituksiin osallistuva lapsi taas voi odotusten vastaisesti olla hyvinkin passiivinen muulla ajalla. Yhteenvedona tässä halutaan korostaa, että olisi ansiokasta yhdistää tämän kaltaiseen tutkimukseen lisää lasten vapaa-ajan tutkimusta.

Lapsilla oli erilaisia syitä hiihtokouluun osallistumiseen, muun muassa kaverit ja hiihtäminen, ja Hämäläinen (2015) määrittelee lapsilla olevan useita motiiveja urheiluharrastukseen osallistumiseen. Useat lasten ja nuorten urheiluharrastamisen lopettamista käsittelevät tutkimukset ovat löytäneet motiiveja, jonka takia harrastus mahdollisesti lopetetaan. Niitä ovat: toimintaa ei nähdä hauskana, laji ei kiinnosta, valmennus on huonoa tai tulee loukkaantumisen. (Lämsä 2009.) Tämän tutkimuksen perusteella tulisi kiinnittää huomiota lasten kiusatuksi tulemisen ja häviämisen kokemuksiin. Toiminnan huolellinen suunnittelu ja perustellut sisällöt auttavat tässä (OKM 2016:22). Edelleen toimintaa organisoivien tahojen parissa tulisi miettiä tekijöitä, miksi lapsi lopetti harrastuksen ja mitä tulisi tehdä, jotta lapsi saadaan pysymään lajin parissa. (Lämsä 2009.) Tämä tutkimus on toiminut arvokkaana tiedonantajana lasten hiihtourheilulle, koska tässä on selvitetty huolella lasten aitoja kokemuksia ja näkemyksiä.

Lämsä (2009) esittää kaksi näkökulmaa, joissa toisten tutkimusten mukaan varhainen erikoistuminen tulisi aloittaa, jotta eksperttiyden saavuttamiseen esitetty 10 000 tuntia täyttyisi. Toisten tutkimusten mukaan ikävuodet 6-12 tulisi taas olla kokeiluvuosien aikaa useissa urheiluharrastuksissa ja erikoistuminen 13-15-vuotiaana sekä investointivaihe 16+ vuotiaana (Coté & Hay 2002, Lämsän 2009 mukaan). Tutkimukseen osallistuneilla 7-11-vuotiailla lapsilla oli osalla muita organisoituja liikuntaharrastuksia, kun taas osalla vain hiihtokoulu. Edellä esitetty lapsiurheilun kahden näkökulman dilemma on lasten hiihtourheilun kannalta oleellinen, koska hiihdon huippuvaihe ulottuu usein hieman vanhempaan ikäluokkaa (20-30 v. välille). Tästä näkökulmasta olisi hyödyllistä, että lapsi harrastaa useita lajeja ja erikoistuu hiihtoon 13-15 vuosien tienoilla. Tietysti hiihdon kannalta olisi toivottavaa, että erikoistumisvaiheessa lapsi valitsee hiihdon eikä muita kokeilemiaan lajeja. Tähän kysyntään lajin tulee vastata monipuolisella ja mielenkiintoisella tarjonnalla. Lasten hiihtokoulu tarjoaa monipuolisesti kuormittavaa toimintaa, joka voisi toisaalta vastata eri lajien harjoituksissa käymistä.

Suurin osa lasten kommenteista (57/80) oli positiivissävytteisiä, mikä kertoo harrastuksen mieluisuudesta ja että hiihtokoulu on mahdollisesti onnistunut organisoidulle liikunnalle sopivissa tarkoituksissa eli lasten innostamisessa liikuntaan, synnyttämään pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia ja oman liikkumistavan löytymisessä (ks. esim. Jaakkola 2015; Hakkarainen 2009). Puheissa esiintyi myös negatiivisia kommentteja (harrastuksessa viihtyminen, harrastuksen vaativuus ja oppiminen 14/44 ja sosiaaliset tekijät hiihtokoulussa 7/24), joihin on merkittävää tarttua valmentajien ja järjestäjätahojen puolesta. Ohjeiden kuunteleminen, komentaminen ja ohjaajan äänen nostaminen, häviäminen sekä kiusatuksi tuleminen olivat ikäviä asioita. Lasten kertomasta ei käy aina ilmi, mistä syystä tilanteet johtuvat, mutta osa mainitsee niihin liittyvän ikäeroja. Ohjeiden kuuntelu on hankalaa ryhmän nuoremmille, kun taas häviämistä ja kiusaamista kokivat sekä ryhmän nuoremmat että vanhemmat. Korostettaessa hiihtokoulun yhteishenkeä ja oppimiseen tähtäävää, tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä, keskitytään oppimiseen ja kehittymiseen pelkän voitontavoittelun sijaan.

Nykyajan hiihtovalmennusorganisaatiot tarjoavat tukea lasten ja nuorten urheiluvalmennukseen ajankohtaisin oppain ja kirjallisuuden avulla. Vaikkakin erilaista keskustelua valmennuksen linjoista käydään jatkuvasti, on liikuntamäärien ja osallistujien vähentyessä herätty yhä enemmän kysymykseen: kuinka saada lapset ja nuoret mukaan ja pysymään pitkäikäisen liikkujan ja hiihtäjän polulla. Tämä tutkielma on pyrkinyt osittain vastaamaan näihin kysymyksiin ja avaamaan lasten hiihtourheiluun liittyviä tekijöitä. Valtakunnallisesti on rakennettu urheilijan polkuja, joista taas on rakennettu omia lajipolkujaan (Hämäläinen 2015).

Hiihdossa tämän tutkimuksen 7-11-vuotiaiden liikuntaympäristö on hiihtokoulu, missä on ikäluokittain tavoitteiden mukaista toimintaa. Ylikoski (2009) on kuvannut 7-9-vuotiaiden tavoitteeksi leikkimielisen toiminnan hiihtotekniikoiden suuntaisesti ja 10-11-vuotiailla olevan jo selkeästi enemmän ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia. KIHUN (2020) julkaisu päivittää hiihtokoulun sisältöjä vielä konkreettisemmin sekä tarjoaa valmiita tuntisuunnitelmia, videoita ja malleja. Tutkimuksen hiihtokoulussa harrastettiin yhdessä ryhmässä, jonka myötä valmentajilla on vastuu eriyttää toimintaa ikähaarukan mukaan. Ei ole epätavallista, että monella pienellä tai vähälumettomalla paikkakunnalla on samat haasteet ryhmien suurten ikäerojen vuoksi, kun osallistujien tai valmentajien määrästä johtuen muodostuu vain yksi

ryhmä. Tärkeää harrastuksessa viihtymisen kannalta on pätevyyden ja osaamisen kokemusten synnyttäminen jokaiselle (Jaakkola 2009). On selvää, etteivät nuoremmat kykene vielä kehityksen takia vanhempien vauhtiin, mikä tässäkin tutkimuksessa tuli esille ja tuntui lapsista ikävältä. Pätevyyden kokemukset voivatkin syntyä kokeilemalla uutta asiaa, joka on kaikille uusi eikä kukaan ole vielä mestari siinä. Onnistuminen voi tulla myös joukkueena ja kehittymisen näkökulmasta voidaan katsoa kuka on parantanut 200 metrin hiihto-aikaansa eniten tai pystyy ajallisesti tasaisimpiin kolmeen hiihtomatkaan. Näin lasten kyvyt ja ikä eivät ole määrittämässä onnistumista.

Tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan siis nähdä, että lapset nostivat esiin useita heille merkittäviä asioita hiihtokoulussa ja omalla vapaa-ajallaan. Näitä asioita huomioimalla kasvattajat, hiihto-organisaatiot, valmentajat, kouluttajat, järjestäjätahot sekä muut alan ihmiset voivat pohtia ja vaikuttaa lasten hiihtourheilun ympärille kytkeytyviin kysymyksiin tutkimuksen rajoitusten puitteissa.

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

*Tutkimuksen luotettavuus.* Koska laadullinen tutkimus ei ole yksi yhtenäinen tutkimusperinne, sen piiriin kuuluu useita erilaisia käsityksiä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Metodikirjallisuudesta voidaan huomata, että luotettavuutta käsitellään usein validiteetin (on tutkittu sitä mitä luvattu) ja reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuuden) käsitteiden kautta. Näiden käsitteiden käyttäminen on saanut kuitenkin laadullisen tutkimuksen piirissä osakseen kritiikkiä siitä, että niiden synty ja tarkoitus vastaavat lähinnä vain määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Monissa oppaissa ehdotetaan jopa em. käsitteistä luopumista. Näistä lähtökohdista tutkija päätti pohtia tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä Lincolnin ja Cuban esittämiin kriteereihin perustuen, joihin useat suomalaisetkin laadullisen tutkimuksen teokset perustuvat lähteissään. Lincolnin ja Cuban (1985) esittämät luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnin kriteerit ovat uskottavuus (eng. credibility), siirrettävyys (engl. transferability), riippuvuus (engl. dependability) ja vahvistettavuus (engl. confirmability) (Lincoln & Guba 1985, Tuomen & Sarajärven 2009, 137–139 mukaan). Tarkastelun avuksi otettiin Eskolan ja Suorannan (1998) esittämät kriteeristöt, mutta esille tuodaan myös muiden tutkijoiden näkemyksiä käsittelyn monipuolistamiseksi. Eskola ja Suoranta (1998, 211–212) käyttävät edellä mainituista

käsitteistä termejä uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus. Sanathan näissä yhteyksissä eivät ole sinällään merkittäviä, vaan niille annettu sisältö (Eskola & Suoranta 1998, 211).

*Uskottavuus* tarkoittaa sitä, että katsotaan vastaavako tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat samansuuntaisesti tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998, 211). Tutkija on pyrkinyt pitämään tutkimuksen linjan koko prosessin ajan uskottavuuden kriteerien mukaisena, kun aineistosta on tehty analyysi parhaan osaamisen mukaan. Tätä on kuvattu yksityiskohtaisesti luvussa 6 tutkimuksen menetelmät. Aineisto on analysoitu huolellisesti yhtäkään kohtaa sen vaiheista jättämättä tai raportoimatta. Prosessia on havainnollistettu taulukoiden avulla. Ennen analyysia pohja-aineisto käytiin läpi useaan kertaan, poimien sieltä oleelliset merkitykset ja todeten loput ilmaukset tutkimuksen kannalta merkityksettömiksi. Nämä hylätyt ilmaukset on käyty vielä muutamaan otteeseen läpi tutkimuksen edetessä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tämä tutkimus on raportoitu yksityiskohtaisesti ja sen tulokset julkaistu asianmukaisin kriteerein (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Koko tutkimuksen eteneminen on kuvattu sellaisenaan, jättämättä mainitsematta prosessin yhtäkään vaiheita. Tulokset tutkimuksessa on esitetty huolellisen aineistonkeruun ja tarkan tutkimustyön pohjalta. Tuloksia on peilattu lähdeaineistoon soveltaen sopivaa lähdekirjallisuutta ja säilyttäen muiden tutkijoiden työn arvokkuus julkaistaessa niitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133.)

Tässä tutkimuksessa on kuvattu tutkimukseen osallistuneet ja heidän roolinsa riittävän tarkasti (Parkkila ym. 2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) luvussa 6 tutkimuksen osallistujat, jossa kuvataan tutkimukseen osallistuneita lapsia ja heidän taustaansa. Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin kuuluu Parkkilan ym. (2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) myös arvio kerätyn aineiston todenmukaisuudesta. Tutkimuksen osallistujat on valittu huolellisesti ja tutkijan omaan kokemukseen perustuen se asia mielessä, että saadaan mahdollisimman kattavia vastauksia ja mahdollisimman tarkoituksenmukaiselta ryhmältä. Haastattelussa tärkeää onkin saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73), joten oli perusteltua valita lapsia, jotka osasivat tuottaa puhetta ja ajatuksia hyvällä tasolla ja rohkeasti puhuen. Tämä oli myös perusteluna sille, miksi kohderyhmäksi valittiin lasten hiihtokoulu eikä pienempien lasten hippohiihtokoulua. Hiihtokouluun osallistuneet 7-11-vuotiaat lapset olivat kaikki olleet harrastuksessa mukana jo useamman kuukauden tai vuoden ajan, joten heillä oli riittävästi kokemusta aiheesta. Haastateltavia oli neljä ja he edustivat molempia sukupuolia ja olivat erityyppisiä luonteenpiirteiltään. Siinä

mielessä saatiin siis kattavaa ja monipuolista tietoa. Toisaalta kolme neljästä tutkittavasta vaikuttivat olevan kohtalaisen paljon kiinnostuneita liikkumisesta ja hiihdosta, joten olisi ollut arvokasta saada vielä lisää ajatuksia lapsilta, jotka ovat vähemmän liikkumisorientoituneita. Lasten liikkumattomuuden kysymyksiinhän tämäkin tutkimus pyrkii osittain vastaamaan.

Koska Parkkilan ym. (2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) luotettavuuden arviointiin kuuluu arvio kerätyn aineiston todenmukaisuudesta, lisää tämän tutkimuksen uskottavuutta se, että tutkimuksen tulokset on raportoitu huolellisesti luvussa 7. Tuloksia on havainnollistettu suorilla lainauksilla ja selkeillä esimerkeillä. Luotettavuutta parantaa Tuomen ja Sarajärven (2009, 142) mukaan prosessin arvioiminen tutkijakollegoiden tai muiden alan osaajien kesken. Sekä tulosten että analyysin tarkastelemisessa ja esittämisessä on saatu tukea ryhmän ohjaajalta ja alan opiskelijoilta. Uskottavuutta olisi voinut lisätä vielä se, että tulosten merkittävyyttä ja tulkintaa olisi mietitty yhdessä varhaiskasvatuksen ja hiihdon alan ammattilaisten, esimerkiksi ulkoliikunnan yliopistolehtoreiden kanssa.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä työtään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Pro gradun työstämiskurssit alkoivat syksyllä 2019 ja jatkuivat kevääseen 2020. Syksyllä tehtiin tutkimussuunnitelma, jonka pohjalta tutkimuksen tekoa jatkettiin talvella ja keväällä. Tutkija osasi ja uskalsi pitää sopivia tutkimuksellisia viikkojenkin taukoa, jotta tutkimukseen saataisiin hieman etäisyyttä ja sitä osattaisiin katsoa uusin silmin tauon jälkeen. Tutkija kokee, että keväällä oli mahdollista pitää sopivia taukoja, sillä tutkimuksen tekeminen aloitettiin suunnitelmallisesti hyvissä ajoin ennen tavoitetta sen valmistumisesta toukokuussa. Hieman haastetta toi menetelmäkirjallisuuden ja aiheteoksien hankala saaminen kirjastoista, jonka takia taukoa tuli osittain väistämättä.

*Siirrettävyys* kuvastaa sitä, kuinka yleistettäviä tutkimuksen tulokset ovat toisiin yhteyksiin tietyin ehdoin. Kuitenkin yleisesti naturalistisessa paradigmassa katsotaan etteivät yleistyksiset sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuudesta johtuen ole mahdollisia. (Eskola & Suoranta 1998, 211-212.) Tynjälä (1991, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) kuvaa siirrettävyyttä toiseen kontekstiin riippuvaiseksi siitä, kuinka samankaltainen sovellettava ympäristö on. Myös Parkkila ym. (2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) tuovat siirrettävyyden esiin silloin, kun sen ulkopuolinen konteksti on tutkimuskontekstia vastaava. Tutkimuksen konteksti on lasten liikkumisen ja organisoidun liikuntaharrastamisen ympäristö. Tutkija tiedostaa, että

tutkimuksen aiheena on talvilajin eli hiihtoympäristön tutkiminen ja siihen liittyvät merkitykset, jolloin tulosten peilaaminen on optimaalisempaa talviliikuntaan, jonka ympärillä on erilaisia merkityksiä (esim. olosuhteet, pukeutuminen, välineet) verrattuna kesäurheiluun tai sisäliikuntaan. Tietysti osaa tuloksista voidaan hyödyntää kesälajienkin piirissä. Vaikka tulokset eivät olisi suoraan yleistettävissä koskemaan kaikkia liikuntaa harrastavia lapsia, tuovat ne kuitenkin oman merkityksensä lasten hiihtourheilun kentälle. Lasten kokemukset onnistumisista, pettymyksistä, yhdessä tekemisestä, ohjaajan roolista ja vapaa-ajan tottumuksista antavat kuvaa siitä, minkälaisia asioita lapset kokevat merkityksellisenä, joista taas voidaan ammentaa tietoa valmentajien ja ohjaajien keskuudessa.

Tutkimusaineisto koostui neljän hiihtokoululaisen haastattelusta, jotka analysoitiin teemoittelun keinoin. Näin pienessä haastatteluaineistossa yksilöiden näkemykset ja kokemukset nousevat selvästi esiin, joten tutkijan oli olennaista erottaa mikä aineistossa oli enemmän ja mikä vähemmän merkittävää, lukumäärillä ei ollut merkitystä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tutkimuksen aineisto oli verrattain pieni, sillä tutkittavia lapsia oli vain neljä kappaletta. Toisaalta tutkimukselle on ominaista, että sitä ei toteuteta minkään tietyn kaavan mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2016, 136-137) vaan tutkimus voi edetä monitahoisesti ja laadullisessa tutkimuksessa voi olla osallistujia vaihteleva määrä. Tässä tutkimuksessa nähtiin riittäväksi neljä haastattelua, jota puolsi, että haastattelujen edetessä niiden sisältö alkoi osittain toistaa itseään. Lapsilla oli siis asioista hyvin samansuuntaisia kokemuksia. Tutkija miettikin kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen tulisiko kysymysrunkoa muuttaa, ja teki muutoksen, jossa loput haastattelut tehtiin samoilla kysymyksillä mutta vähemmän strukturoidusti. Tässä oli tavoitteena saavuttaa monipuolisempia ja erilaisia näkökulmia. Kuitenkaan vastaukset eivät eronneet merkittävästi aiemmista, joten tutkija pidättäytyi neljässä haastattelussa. Tutkija olisi voinut toteuttaa lisää haastatteluja, sillä osallistujia oli useamman kaupunginosan hiihtokoulussa, eli heitä olisi todennäköisesti riittänyt. Kuitenkin ajallisiin resursseihin vedoten pidättäydyttiin neljässä haastattelussa. Tutkijan on osattava rajata tarkasti aiheensa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92), mutta myös toimittava oman työmääränsä herrana.

Haastattelu katsottiin sopivaksi aineistonkeruumenetelmäksi tähän tutkimukseen. Lapset osasivat tuottaa hyvin ja rohkeasti puhetta, mihin saattoi vaikuttaa, että tutkija oli osittain tuttu henkilö. Tämä oli tutkimuksen kannalta vain hyvä asia ja haastattelun etua puolsi, että sen aikana oli mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä ja oikaista vastauksia väärinkäsitysten välttämiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Yksi vaihtoehto olisi ollut lasten tekemä

kirjoitelma, mutta siihen ei mahdollisesti olisi saatu tarpeeksi kattavia vastauksia tämän ikäisiltä, koska siitä olisi kenties tullut liian pitkä kirjoitettava ja lapset olisivat saattaneet ymmärtää kysymyksiä väärin. Myös vanhemmilta olisi voinut kysyä kokemuksia, mutta tällä tavalla tehtiin jo kandidaatintutkielmassa (Meriläinen 2018), joka on tukena myös tässä tutkimuksessa. Nyt siis tarvittiin uutta näkökulmaa aiheen moninaistamiseksi. Toki vanhemmat olisivat voineet olla mukana täydentämässä lapsen vastauksia haastattelussa, mutta olisiko kenties lasten ääni jäänyt näin vähemmälle?

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista selvittää tutkittavasta aiheesta yksityiskohtaisia ja tarkempia merkityksiä (Patton 2002, 14; Hirsjärvi ym. 2009, 155) ja tutkija tiedostaakin tutkimuksen tähänne tähän. Pienellä otannalla sekä pro graduun varatulla työmäärällä ei ole välttämättä mahdollista tuottaa suurta perusjoukkoa palvelevaa yleistettävää tietoa. Tulosten avulla saadaan kuitenkin tietoa siitä, minkälaisia asioita hiihtokouluun osallistuneet lapset nostavat esiin harrastuksesta ja omista liikkumistottumuksista. Näiden asioiden merkittävyyttä taas voidaan todennäköisesti hyödyntää vastaavien tutkimustulosten valossa muun muassa valmentajien ja ohjaajien keskuudessa ja koulutuksessa.

*Varmuus* laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon tutkijan omat ennako-oletukset (Eskola & Suoranta 1998, 212). Tutkija tuo tämän tutkielman johdanto luvussa esille ennakkotietojaan ja suhdetta tutkimusaiheeseen, mikä lisää tutkimuksen varmuutta. Muistellessaan aikaisempia kokemuksia, jotka mahdollisesti vaikuttaisivat ennako-oletuksiin, tutkija muistaa alakouluikäisten tovereiden valitelleen kylmää ja huonoja välineitä koulun liikuntatunneilla. Itselle hiihto oli kuitenkin mieluinen laji ja lapsena tutkija aina ajattelikin, että toverit tykkäisivät hiihdosta, jos vain osaisivat pukeutua oikein ja saisivat vähän paremmat välineet. Varsinaiseen hiihtokouluun lapsena tutkija ei ole osallistunut, vaan vasta 13-vuotiaana ensimmäisiin urheiluseuran ryhmäharjoituksiin. Toiminta oli erityyppistä kuin koulun hiihtotunneilla, sillä osallistujat olivat motivoituneita hiihtämään ja kilpailemaan siinä. Harjoitukset olivat iltaisin, ja tutkija muistaa pimeyden harjoituksissa. Valoisan aikaan olisi ollut mukava hiihtää. Tutkijalla on siis pääosin positiivisia kokemuksia hiihdosta ja jos näitä ei olisi otettu huomioon, olisi haastattelu tai koko tutkimus saattanut korostaa vain hiihtoharrastuksen positiivisia puolia. Onhan nimittäin selvä, että asialla on aina varmasti toinenkin puoli.



Tutkija on pyrkinyt pohtimaan tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavia tekijöitä (Eskola & Suoranta 1998, Tuomen & Sarajärven 2009, 139 mukaan) esimerkiksi haastattelutilanteeseen liittyen, kun yksi haastatteluista toteutettiin heti hiihtokoulukerran jälkeen. Tällöin tutkija oli pohtinut valmiiksi mahdollisuutta siihen, jos lapsi olisi saanut huonon kokemuksen ja tämä vaikuttaisi vastaamiseen. Tässä tapauksessa haastattelu olisi mahdollisesti toteutettu toisena ajankohtana.

Tutkimuksen varmuutta lisää, että se on toteutettu tieteellisen tutkimuksen toteuttamista yleisesti ohjaavin periaattein (Parkkila ym. 2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 139 mukaan). Tutkija on pyrkinyt tähän parhaan osaamisensa mukaan ja tutkielmassa on kuvattu luvussa kuusi selkeästi ja kronologisesti tutkimuksen tekeminen. Tutkimuksen aikana tutkimuskysymyksiä muotoiltiin uudelleen useaan otteeseen, mutta niiden tuottama merkitys pysyi koko ajan samana. Kysymyksiä muokattiin, koska tutkimusaineisto kuljetti prosessia hieman omaan suuntaansa ja tämä liittyikin tutkimuksen laadulliseen varmuuteen, koska Tynjälän (1991, Tuomen & Sarajärven 2009, 139 mukaan) mukaan tutkijan tulee ottaa huomioon erilaiset ulkoiset vaihtelua aiheuttavat tekijät, myös tutkimuksesta ja ilmiöstä itsestään johtuvat tekijät. Lisäksi tutkimuksen varmuutta lisää, että ulkopuolinen henkilö tarkastaa tutkimusprosessin toteutumisen (Niiranen 1990, Tuomen & Sarajärven 2009, 138 mukaan) ja tämä toteutui, koska graduohjaaja sekä graduryhmän muut henkilöt antoivat työstä palautetta, korkeakoulussa opiskeleva kollega luki työn ennen sen palautusta ja tämän lisäksi ulkopuolinen tarkastaja on hyväksynyt työn.

*Vahvistuvuus* tarkastelee sitä, ottavatko tutkimuksessa tehdyt tulokset tukea muista saman ilmiön ympärillä tehdyistä tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 212). Tutkimuksen aikana pyrittiin vertailemaan ja yhdistämään saatua tietoa aikaisempiin tutkimuksiin lasten liikunnan ja urheilun ympäriltä. Tässä tutkimuksessa sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomian kokemukset hiihtokoulussa olivat tärkeitä asioita lapsille. Tämän tutkimuksen tulokset saivat vahvistuvuutta aiemmista tutkimuksista, joissa autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset lisäävät positiivisia kokemuksia liikunnan aikana (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Tuomaala, Huotari ja Liukkonen (2009, 34) toteavat, että koululaisten hiihtotapahtumassa lapset, jotka kokivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta, autonomiaa sekä tehtäväsuuntautuneisuutta viihtyivät tapahtumassa muita paremmin. Tämän tutkimuksen tulokset ottavat tukea myös Soinin (2006) väitöskirjatutkimuksesta, jossa koulun liikuntatunneilla viihtymiseen vaikuttivat yhdenmukaisesti edellä mainitut tekijät.

Vahvistuvuutta lisää myös tehtyjen ratkaisujen ja päätelmien oikeutus, eli lukijan on mahdollista seurata prosessin etenemistä seikkaperäisesti (Parkkila ym. 2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 139 mukaan). Kuten edellä tutkija on kertonut, luvussa kuusi on kuvattu prosessin eteneminen tutkijan parhaan osaamisen mukaan. Luotettavuuden yhtenä kriteerinä on lisäksi käytetyn kirjallisuuden ja lähteistön arviointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 159). Tutkija on huolella perehtynyt ennen tutkimuksen aloittamista ja koko prosessin ajan relevanttiin ja korkeatasoiseen lähdekirjallisuuteen. Taustatietona on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoretta aineistoa sekä runsaasti kansainvälistä lähteistöä. Muutaman kerran on turvauduttu vanhahkoon kirjallisuuteen, mutta teosten on tarkistettu olevan olennaisesti alan tunnettua kirjallisuutta. Lähteet on merkattu Tuula Tutkija- ohjeiden mukaan asianmukaisesti ja selkeästi, ja aina kun mahdollista on käytetty ensisijaista lähdettä.

*Eettisyys.* Tutkimuksen eettisyyden kannalta on oleellista, että koko tutkimusprosessin ajan noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (eng. good scientific practice), joihin kuuluu tutkijan toimiin liittyviä seuraavia käytänteitä ja jotka esitetään Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) kriteerien mukaan. Tässä tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen alusta saakka. Lähteet ovat tarkoin valittu, niihin perehdytty ja pohdittu yhdessä ohjaajan kanssa, ja tuloksia julkaistaessa on noudatettu avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää, säilyttäen muiden tutkijoiden työn arvokkuuden. Edellä esitetty on tehty tutkijan parhaan osaamisen mukaan. Tutkimuksessa syntyneet tiedeaineistot on pidetty prosessin ajan luotettavasti tutkijan tunnusten takana. Tutkija on tehnyt tutkimuksesta tietosuojailmoituksen yliopistolle ja pohtinut tarvitseeko eettistä ennakoarviointia toteuttaa. Kaiken tämän lisäksi tutkija on tietoinen omasta vastuustaan ja roolistaan, jonka osoittaa se, että hän on perehtynyt huolellisesti tutkimuseettiseen materiaaliin ja koulutukseen.

Tutkittavien suojaan liittyvät kriteerit muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan (Patton 2002, 408-409; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Seuraavaksi esitellään tekijöitä, jotka on otettu huomioon tässä tutkimuksessa ja jotka esitetään Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) esittämien kohtien mukaan. Tutkimuksen aiheen myötä oli selvää, että tutkittavana tulisi olemaan alaikäisten lasten mielipiteet ja haastattelu. Tutkimukseen osallistujien oikeuksista ja suojasta onkin pidetty erityisen tarkasti kiinni. Tutkittaville on näytetty SELKO-ilmoitus, josta käy ilmi tutkimuksen tarkoitus, menetelmä ja mahdolliset haittavaikutukset.

Tutkittavien rekrytoinnissa ja tiedottamisessa on huolehdittu riittävästä ja avoimesta vuorovaikutuksesta. Tutkija omalla asenteellaan ja vuorovaikutuksellaan teki selväksi, että perheiden oli itse mahdollista päättää tutkimukseen osallistumisesta ja vaikuttaa haastattelun ajankohtaan. Tutkijalta oli mahdollista kysyä lisätietoja koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen kulku oli suunniteltu lapsiystävälliseksi niin, että se ei kestänyt liian pitkää aikaa, toteutettiin perheille sopivassa paikassa ja kysymykset olivat selkeästi ymmärrettävissä. Haastattelut toteutettiin eri aikoihin, jolloin tutkittavilla ei ollut tietoa toisistaan tai pelkoa henkilöllisyyden paljastumisesta. Vastaajille myös kerrottiin, että tutkimukseen osallistujien tiedot tai henkilöllisyys eivät tule paljastumaan missään vaiheessa. Kaikki henkilöllisyyden tunnistettavuuteen liittyvät seikat poistettiin litteroidusta aineistosta, eivätkä ne näkyneet tutkimuksen edetessä.

Hiihtokoulun kotikaupunki, kolmen järjestetyn hiihtokoulun kaupunginosat ja järjestävän organisaation nimi on jätetty mainitsematta tutkimuksessa. Tämän kuului tutkimukseen osallistujien oikeuksiin tunnistettavuuden suojaamisessa. Vaikka hiihtoseuroissa on monia osallistujia, vastaajat kertoivat hyvinkin henkilökohtaisia ja kuvaavia esimerkkejä, jotka olisivat voineet johtaa tunnistettavuuteen. Hiihtokoulun kotipaikkakuntaa ei mainittu, mutta sen mainittiin sijaitsevan Keski-Suomessa, joka antaa arvokasta tietoa ulkoilmalajin sijainnista ja toteutuksesta. Saisimme mahdollisesti eri merkityksiä tutkiessamme Lapissa tai Etelä-Suomessa toteutettua hiihtokoulua, kun jo sääolosuhteet ja mahdollisesti osallistujien synnyinmaa näyttelisivät omaa merkitystään hiihtokoulussa. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla voisi olla enemmän ulkomaalaistaustaisia osallistujia ja liikkumiskulttuuri vieras. Lapissa taas hiihdettäisiin todennäköisesti paremmissa lumiolosuhteissa ja oheislajeja olisi vähemmän.

Laadullisen tutkimuksen vapaamuotoisten tiedonhankintamenetelmien ja tutkijan avoimen institutionaalisen aseman valossa on hämmästyttävää, kuinka vähän tutkimuksen eettistä pohdintaa painotetaan alan oppaissa. Tutkimuksen ja etiikan yhteyttä kuvaillaan kahtalaiseksi, koska tulokset vaikuttavat mahdollisesti eettisiin ratkaisuihin ja taas toisaalta eettiset näkökohdat vaikuttavat tutkijan ratkaisuihin tieteellisessä työssä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.) Tutkimuksen etiikkaa tarkastellessa Haaparanta ja Niiniluoto (1991) tuovat esiin viisi peruskysymystä, joissa kysytään: millaista on hyvä tutkimus, onko tiedon jano hyväksyttävää (kaikissa asioissa), miten tutkimusaiheet valitaan, millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella ja millaisia keinoja saa käyttää? Seuraavaksi pohditaan tämän tutkielman tieteellistä etiikkaa osittain näiden kysymysten valossa.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 126) mukaan Merton on määritellyt vuonna 1957 tieteen eetosneljä perusnormia, jotka vastaavat kysymykseen hyvästä tutkimuksesta. Niitä ovat tietoväitteiden perusteleminen epäpersoonallisilla kriteereillä (universalismi), tiedon julkisuus ja yhteisöomistus tiedeyhteisössä (“kommunismi”), tiede kutsuksena ilman henkilökohtaisen voiton intressiä (puolueettomuus) sekä järjestelmällinen kritiikki (organisoiu skepsis). Tieteellisen menetelmän käyttäminen ja argumentointi tieteellisen päättelyn sääntöjen mukaan ovat lisätty Mertonin em. normeihin Haaparannan ja Niiniluodon (1991) toimesta. Lasten hiihtokoulua koskevassa tutkielmassa tieteellinen kirjallisuus ja tutkimuksen anti ovat perusteltu luotettaviin ja asianmukaisiin lähteisiin perustuen. Tutkielman lukujen järjestys on huolellisen pohdinnan tulos ja tutkielma on esitetty johdonmukaisesti ja lähteet valittu tarkasti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Tutkija olisi voinut perehtyä ennen tutkimuksen aloittamista vielä syvemmin erityisesti ulkomaiseen kirjallisuuteen ja näin olisi saanut yhä tarkempaa käsitystä lasten liikkumattomuuden tilasta ja urheiluharrastamisesta yli maaraajojen. Tutkielman tuottama tieto on tuotu sellaisenaan esille työstämisvaiheessa mitään kohtia jättämättä esittämättä. Valmis työ julkaistaan ohjeiden mukaisesti ja on tiedeyhteisön käytettävänä. Tutkija on itse ohjannut pro gradun aiheen valintaa, oman mielenkiinnon johdantelemana, ja saanut lisäksi tähän ohjausta yliopiston opettajilta. Tutkimuksen raportointi laadullisen tutkimuksen ohjeiden mukaisesti on tuottanut pohdintaluvuissa esitettyä kritiikkiä tutkimusta kohtaan.

Eettinen kestävyys esitetään vaatimuksena hyvälle tutkimukselle. Se on yhteinen näkökulma sekä tutkimuksen eettisyydelle että luotettavuudelle. Siihen sisältyy, että tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma mietitty sopivaksi ja raportoitu hyvin. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa tutkijan toimintaa näiden sisältöjen täyttymisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Tutkimuksen perustana on ollut Jyväskylän yliopistossa syksyllä 2019 huolella toteutettu tutkimussuunnitelma, josta on keskusteltu yhdessä muiden opiskelijoiden ja ohjaajan kanssa. Tutkimusasetelman rakentumista ohjasi kandidaatintyö (Meriläinen 2018) vanhempien näkemyksistä lasten hiihtokouluun liittyen, jonka suunnassa kohderyhmää ja tutkimuksen toteutusta mietittiin. Asetelma oli tutkijalle suhteellisen selkeä jo syksyllä, mutta tutkimuskysymyksiä muotoiltiin uudelleen, laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan, vielä läpi talven. Tutkijan toiminnasta huokui eettinen sitoutuneisuus, sillä tutkimuksen eri palasia pohdittiin paneutuneesti suunnitelman teosta tutkimuksen valmistumiseen saakka. Edellä mainitut kriteerit eivät siis olleet tutkijalle vain “tarkistuslistoja”.

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä ratkaisuja, joista aiheen valinta on jo yksi sellainen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Tutkimuskohdetta valitessa puntaroidaan, valitaanko helposti toteutettava mutta ei niin kovin merkityksellinen aihe, vai tulisiko aiheen olla yhteiskunnallisesti merkittävä (Hirsjärvi ym. 2004, 26). Lapsuudessa opittu liikkuminen ja riittävä fyysisen aktiivisuuden määrä kantaa terveyttä ja hyvinvointia pitkälle aikuisuuteen. Lasten hiihtokoulu organisoituna liikuntaharrastuksena ja sen ympärille kietoutuva liikkumiskulttuuri ja siihen ohjaaminen koettiin tässä tutkimuksessa tärkeäksi ja ajankohtaiseksi yhteiskunnalliseksi aiheeksi. Hiihtokoulun valintaa organisoidun liikunnan tutkimuskohteeksi puolsi tutkijan oma kiinnostus ja kokemus aiheesta, taustalla vallitseva ilmastonmuutoksellinen haasteellisuus talvien ja lumimäärien osalta (KIHU 2020), sekä ylipäätään viime vuosina Suomessa hiihdon ympärillä keskustelua herättänyt kysymys mikseivät suomalaiset nuoret hiihtäjät enää nouse aikuisten arvokisatasolle?

### **8.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimushaasteet**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten hiihtokoulusta ja heidän vapaa-ajan liikkumistottumuksistaan esiin nostamia merkityksiä ja näiden roolia lasten ja nuorten urheilussa, erityisesti maastohiihdossa. Haastatteluissa saatiin monipuolisesti 7-11-vuotiaiden lasten vastauksia, joiden merkitystä peilattiin taustakirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Tutkimuksen aikana selvisi, että lasten kokemukset eivät riitä sellaisenaan kuvailemaan hiihtokoulun toimintaa tai liikkumistottumuksia, vaan haastattelun rinnalle tarvitaan dataa ainakin seurannan ja aktiivisuusmittareiden avulla. Vastausten merkittävyyttä urheilun ja maastohiihdon kontekstissa onkin pohdittu tutkielmassa sen mukaan, miten aineiston ulottuvuus on mahdollistanut. Tutkija kokee, että hiihtokoulukokemusten selvittäminen on ollut merkittävää maastohiihdolle, mutta tiedostaa myös tutkimuksen rajoitteet. Koska tutkimus on laadullinen ja tutkimuksen aineisto verrattain pieni, tuloksia ei voida yleistää koskemaan perusjoukkoa. Olisikin mielenkiintoista tutkia lasten hiihtokoulusta esiin nostamia merkityksiä isommalla otannalla, useammassa hiihtokoulussa ja ikäryhmässä.

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tutkimusta on tehty Suomessa ja maailmalla verrattain paljon (ks. esim. Kokko & Mehtälä 2016; Smith & Smoll 1990; Syväoja ym. 2012; Sääkslahti 2005; World Health Organization 2008) mikä on hyvä, sillä liikkumistottumusten vaikutukset tuntuvat näkyvän nopeallakin aikavälillä yhteiskunnassamme. Aikaisempien tutkimusten pohjalta käy ilmi, että nykypäivän lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi saavuttaakseen fyysisen

aktiivisuuden suositusten vähimmäismäärän (OKM 2016:22). Kuitenkin liikkumisen raportoinnissa on kiistanalaisia asioita kysymysten asettelussa ja siinä, mikä on riittävän liikkumisen määritelmä. Epäselvää voi olla esimerkiksi ymmärtävätkö kysyjät pihaleikit liikunnaksi vai onko vain organisoitu liikkuminen liikuntaa. (Fogelholm ym. 2007, 26–40.) Tässäkin tutkimuksessa huomattiin, että kysymyksenasettelu vaikutti mahdollisesti lasten vastauksiin vapaa-ajasta, sillä yksikään vastaaja ei maininnut hiihtokoulua vapaa-ajan toiminnaksi. Toisaalta Aarresola (2013) toteaa, että nuoret eivät miellä organisoitua liikkumista enää vapaa-ajaksi samalla tavalla kuin ennen.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten esiin nostamien asioiden merkittävyyttä urheilussa ja erityisesti maastohiihdon kentällä. Tutkimus lisäsi tietoa maastohiihtoa harrastavien lasten motiiveista, sekä joistakin hiihtokoulun käytännön sisällöistä, joita peilattiin asiantuntijoiden tietoon siitä, mitä hiihtokoulun ja pienten lasten hiihdon opettelu tulisi sisältää (KIHU 2020; Ohtonen & Mikkola 2016; Ylikoski 2009). Tutkimus antoi hieman lisää tietoa hiihtoharrastuksessa olevien lasten vapaa-ajasta ja liikkumistottumuksista, mistä on hyötyä nykypäivän hiihtovalmennukselle ja omaehtoisen liikunnan tutkimukselle. Vapaa-ajan tutkimus vaatii kuitenkin lisätutkimusta erilaisin metodein, jotta sitä voidaan yleistää, vaikka lasten kokemukset vapaa-ajasta olivatkin linjassa aikaisempien selvitysten kanssa.

Yhä edelleen maastohiihdon lajikentällä urheiluseurojen tulisi jalostaa uusia ratkaisuja siihen, kuinka lajin pariin saadaan lisää lapsia, sillä maastohiihdon pohja luodaan jo hiihtokoulussa perusmotoristen taitojen ja hiihtoinnostuksen synnyttämisen kautta. Sen lisäksi hiihtoseurojen ja lajijärjestöjen tulisi esittää toimivia ratkaisuja drop-out ilmiön vähentämiseksi ja katsoa yli lajirajojen erityisesti maastohiihdon ryhmissä, joissa harrastaa ja harjoittelee 11-16-vuotiaita. Tärkeää olisi myös kartoittaa vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten ajatuksia. Black ja Holt (2009) tuovat esiin kanadalaisen hiihtovalmennusohjelman, jota käytetään maanlaajuisesti. Olisikin mielenkiintoista lanseerata tällainen tutkimusmalli suomalaiselle hiihtokoulukentälle, jossa valmentajat kävisivät erilaiset ohjaajakurssit ja erilaisen toiminnan vaikutukset nähtäisiin käytännössä. Näin voitaisiin mahdollisesti selvittää, minkälaisien toimintamallien parissa lapset viihtyvät.

Tämän tutkielman tulokset vahvistivat aiempaa tietoa siitä, että autonomia, pätevyiden kokemukset ja yhteenkuuluvuus vaikuttavat liikunnan parissa viihtymiseen (Jaakkola 2009; Ntoumanis 2001). Useat tutkimukset on tehty kouluissa ja painottavat murrosiässä

urheiluharrastuksen lopettamista koskevaa ilmiötä. On kuitenkin hienoa, että myös pienten lasten liikunnasta on tehty tutkimusta (ks. esim. Nupponen ym. 2010; Soini ym. 2012; Brown ym. 2009; Pate ym. 2007), vaikka Fogelholm ym. (2007, 40) tuovatkin esiin, että alle kouluikäisten ja alakouluikäisten liikunnasta on edelleen liian vähän tietoa. Tämä tutkimus onkin siksi arvokas, että se lisäsi tietoa juuri alakouluikäisten liikkumisesta. Myös hiihtourheilussa katse on käännetty yhä enemmän lasten hiihtokoulutoiminnan vaikutuksiin (KIHU 2020). Tutkimuksen tulosmerkitys ja jatkotutkimuspohdinnat ovat arvokkaita varhaiskasvatuksen ja liikuntapedagogiikan tieteenaloille, sillä ne toivat vahvistuvuutta lasten liikkumisen ja erityisesti talviliikunnan motivaatiotekijöistä. Näitä taas voidaan jalostaa liikunnanopetuksen ja -ohjauksen piirissä. Tutkimuksen pohjalta voidaan jatkaa kohdistetumpaan tutkimukseen varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten hiihdon parissa.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. 2013. Omaehtoisuudesta urheilun kilpailuetu? Teoksessa Harinen, P. & Rannikka, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65.
- Alexander, K. & Stafford, A. 2011. Positives and negatives of organized sport. Teoksessa K. Alexander & A. Stafford (toim.) Children and Organised Sport. Edinburgh: Dunedin Academic Press Limited, 1-11.
- Anttila, R. & Pyhälä, K. 2005. Liikunta- ja urheiluseurojen määrä Suomessa. Helsinki: SLU.
- Banack, H. R, Bloom, G. A. & Falcão, W. R. 2012. Promoting long term athlete development in cross country skiing through competency-based coach education. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(2), 301-314.
- Black, D. E. & Holt, N. L. 2009. Athlete Development in Ski Racing: Perceptions of Coaches and Parents. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4. 245-260.
- Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver S. & Oakley, A. 2003. Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education University of London.
- Coatsworth, J. D. & Conroy, D. E. 2006. Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 173–192.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist* 13 (4), 395-417.
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. & Fraser-Thomas, J. 2010. Athlete Development and Coaching, in: Lyle, J. and Cushion, C., eds., *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*, Churchill Livingstone, London. 63-84.
- Eskola, J. & Melin, H. 1999. Urheilevien lasten ja vanhempien monet roolit. Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.



- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: suomalaisen terveystiikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö & UKK-instituutti.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- Hakkarainen, H. 2008. Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean selvitysraportti.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 55-70.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 139-159.
- Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 179-186.
- Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja urheilun maailma 17, erikoispainos, 1–23.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7– 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
- Hiltunen, P & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Helsinki. LASTENKESKUS.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus (2) 162–173.
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 43-54.

- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 145-153.
- Iivonen, S. 2018. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5 –vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 131.
- IImanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Pohjois-Karjalan Liikunta & Joensuun yliopiston Karjalan tutkimuslaitos.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Itkonen, H. 2003. Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa Sinikka Aapola & Mervi Kaarninen (toim.) Nuoruuden vuosisata: Suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 326–343.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-184.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio- ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109-120.
- Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 125-142.
- Kallio, J. & Haapala, H. 2014. Global Summit on the Physical Activity of Children: Vain noin viidennes 13- ja 15-vuotiaista nuorista liikkuu kohtuullisen kuormittavasti tunnin päivittäin. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 71–72.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kay, T. 2000. Sporting excellence: a family affair? *European Physical Education Review* 6 (2), 151–169.

- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2020. Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisä.  
Maastohiihtovalmennuksen suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen.  
Jyväskylä. Viitattu 8.5.2020. Saatavissa:  
[https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_ves\\_suomalaine\\_sel73\\_77727.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_ves_suomalaine_sel73_77727.pdf)
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 20.4.2020. Saatavissa:  
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf)
- Koski, P. 2009. Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. Raportti. SLU-julkaisusarja. SLU paino. Helsinki.
- Koski, P & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat - tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Raporttitiivistelmä. Turun yliopisto.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. Studies in sport, physical education and health 14. Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 16–24.
- Lintunen, T., Forsblom, K & Pulkkinen, S. 2015. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 154-160.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 298-313.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15-34.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-OR, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meriläinen, I. 2018. Vanhempien ja huoltajien näkemyksiä hiihtokoulun merkityksestä lasten liikkumiseen. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustieteiden laitos. Kandidaatintutkielma.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Oy. 2. laitos. e-kirja 1. Painos.

- Minetti, A. E. 2004. Passive tools for enhancing muscle-driven motion and locomotion. *The Journal of Experimental Biology*, 207, 1265-1272.
- Mäenpää, P. & Korkatti, S. 2012. (toim.) *Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä*. SLU-Julkaisusarja 1/2012. Sporttipaino Oy. Helsinki.
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa Mirja Määttä & Tarja Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 112. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 5–11.
- Myllyniemi, S. 2009. *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus*. Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 92. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 103-120.
- Nilsson, J., Tveit, P. & Eikrehagen, P. 2004. Effects of speed on temporal patterns in classical style and freestyle cross-country skiing. *Sports Biomechanics* 3(1): 85-107.
- Ntoumanis, N. 2001. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Psychology* 71, 225– 242.
- Nuori Suomi 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Viitattu 23.4.2020. Saatavissa: <https://www.sukeltaja.fi/files/pdf/1405/Lasten%20ja%20nuorten%20kilpailutoiminnan%20suositukset.pdf>
- Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research center for sport and health 106. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. *Laps Suomen -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Ohtonen, O. & Mikkola, J. 2016. Maastohiihdon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 491-519.
- Oittinen, A. 1994. Liikunta ja urheilu ympäristökysymysten ja kestävä kehityksen näkökulmasta. Teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu*. Tieteellinen katsaus. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 299–305.
- Opetus ja kulttuuriministeriö 2011:15 *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*.

- Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
- Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 38, 105–113.
- Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H. & Addy, C. 2008. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health* 78, 438–444.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks (Ca): Sage.
- Piispa, M. 2013. Teoksessa Harinen, P. & Rannikka, A. (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 65.
- Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 272-300.
- Rissanen, R. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta SaaranenKauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOT Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.4.2020. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. *Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus -hanke*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Rowland, T. W. 2007. Physical activity, fitness and children. Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 259–270.
- Saibene, F. & Minetti, A. E. 2003. Biomechanical and physiological aspects of legged locomotion in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 88, 297-316.

- Sandbakk, Ø., Ettema, G., Leirdal, S., Jakobsen & V. Holmberg, H-C. 2011. Analysis of a sprint ski race and associated laboratory determinants of world-class performance. *Eur J Appl Physiol* 111:947–957.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. 1990. Self-Esteem and Children's Reactions to Youth Sport Coaching Behaviors. A Field Study of Self-Enhancement Processes, *Developmental Psychology*, 987-993.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Smith, R. E. 2011. Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport. Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 45-46.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen muistioita 2012:5. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus.*
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104.
- Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä. PS-kustannus, 162-184.
- Sääkslahti, A. 2015. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso. *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51–66.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267–273.

Terve Koululainen. Viitattu 27.2.2020. Saatavissa:

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/fyysinen-kunto/>

Tuomaala, S., Huotari, P. & Liukkonen J. 2009. Iloa suksilla - kouluhiihtotapahtuma lasten kokemana. Liikunta & Tiede 46 (1) 30-35.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 23.3.2020. Saatavissa:

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 115–135.

World Health Organization. 2008. Inequalities in young people's health: health behavior in schoolaged children (HBSC) international report from the 2005/2006 survey. Kööpenhamina: WHO regional office for Europe.

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 8.5.2020. Saatavissa:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=944681DEBB0DFD92FD77BD1510737229?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=944681DEBB0DFD92FD77BD1510737229?sequence=1)

Yle Urheilu. Talviurheilu innosti suomalaisia: Ylen Urheilustudio oli menestys. Viitattu 6.4.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/04/11/talviurheilu-innosti-suomalaisia-ylen-urheilustudio-oli-menestys>

Ylikoski, T. 2009. Maastohiihto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 417-423.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O, J., 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 201.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja C 268.

Zimmer, Renate. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki. LK-KIRJAT

## **LIITTEET**

Liite 1. Lasten näkemyksiä ja kokemuksia hiihtokoulusta ja heidän vapaa-ajan tottumuksistaan  
– Haastattelurunko

### **Hiihtokoulun kuvaus**

1. Mitä hiihtokoulussa on tehty?
2. Mikä on ollut mukavaa hiihtokoulussa?
3. Mikä on ollut vähemmän mukavaa?
4. Mitä haluaisit tehdä siellä? Minkälainen olisi unelmiesi hiihtokoulu? Kuvaile?
5. Mitä haluaisit vielä kertoa hiihtokoulusta?

### **Oppimisen näkökulma**

6. Mitä olet oppinut hiihtokoulussa?
7. Mikä siellä on ollut vaikeaa?
8. Mikä on ollut helppoa?

### **Hiihtokoulun osallistujat ja ohjaaja**

9. Ketkä ovat hyviä kavereitasi hiihtokoulussa?
10. Onko mielestäsi muilla osallistujilla kavereita hiihtokoulussa?
11. Mitä haluaisit sanoa hiihtokoulun ohjaajista?

### **Vapaa-ajan toiminta**

12. Mitä teet vapaa-ajalla?
13. Tiedätkö mitä vapaa-aika on, miten kuvailisit sitä?
14. Harrastatko hiihtokoulun lisäksi jotain muuta?
15. Haluatko kertoa vielä jotakin?