

Mari Sipilä

”Elämä on suunnistusta ja suunnistus on elämä”

Nuorten kokemuksia suunnistusharrastuksen parissa

Pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2005
Kasvatustieteen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sipilä, Mari. ”Elämä on suunnistusta ja suunnistus on elämä”. Nuorten kokemuksia suunnistusharrastuksen parissa.

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitos, 2005. 91 sivua. Julkaisematon.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 14–16-vuotiaiden suunnistusta harrastavien nuorten oppimiskokemuksia suunnistuksen parissa. Lisäksi selvitettiin, millainen harrastus suunnistus on nuorten näkökulmasta ja millaisia ovat nuorten mieleenpainuvimmat hyvät ja huonot suunnistuskokemukset. Laadullinen tutkimusaineisto hankittiin ryhmähaastattelun avulla. Haastatteluryhmät muodostuivat 2–4 kilpasuunnistusta harrastavasta nuoresta. Haastatteluun osallistui viisi ryhmää, joissa oli 3 poikaa ja 12 tyttöä. Viidestä haastatteluryhmästä yksi oli poikaryhmä, yksi sekaryhmä ja loput kolme olivat tyttöryhmiä. Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Tutkimus osoitti, että suunnistuksesta oli muodostunut nuorille elämäntapa. Nuorten arkinen elämä toimi suunnistuksen ehdoilla ja suunnistus nähtiin elinikäisenä harrastuksena. Nuorten parhaimmat suunnistuskokemukset muodostuivat uusista maastoista, suunnistuskavereista ja mukavasta yhdessäolosta. Myös oman fysiikan rajojen koetteleminen ja onnistuneet suunnistussuoritukset erityisesti viesteissä olivat jääneet nuorten mieliin parhaimpina kokemuksina. Huonoimmat kokemukset lajin parissa liittyivät eksymiseen, rastin etsimiseen, loukkaantumiseen tai suorituksen mitätöimiseen.

Suunnistusharrastus osoittautui nuorille tärkeäksi oppimisympäristöksi. Lajin parissa nuoret olivat oppineet paljon käytännöllisiä tietoja, taitoja ja toimintakompetensseja. Nuorten oppimiskokemukset liittyivät suunnistustaitoihin, luontoon, omaan mielenhallintaan, omaan kehoon, sosiaalisiin taitoihin, lajiin liittyviin arvostuksiin sekä matkustamiseen. Suunnistuksen parissa nuoret olivat oppineet erilaisia asioita metsän elämästä ja monimuotoisuudesta sekä ihmissuhdetaidoista. Lajin parissa nuoret olivat oppineet arvostamaan luontoa, ystäviä ja terveyttä. Suunnistuksen kautta nuoret olivat myös oppineet terveitä elämäntapoja ja kuuntelemaan omaa kehoaan. Keskittymiskyky, jännityksenhallinta, pitkäjänteisyys, huolellisuus sekä suunnitelmallisuus kuuluivat suunnistuksen parissa opittuihin mielenhallinnan taitoihin. Matkustamisen kautta nuoret olivat oppineet paljon eri kulttuureista ja elämäntavoista sekä puhumaan paremmin kieliä.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että suunnistusharrastus on nuorille tärkeä elämäntapa ja informaali oppimisympäristö. Suunnistuksen parissa opittavat asiat ovat nuorille tärkeitä ja käyttökelpoisia myös lajin ulkopuolella, kuten koulussa ja muissa harrastuksissa.

Avainsanat: nuoruus, informaali oppiminen, oppimiskokemus, vapaa-aika, liikuntaharrastus, kokemus, suunnistus

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORUUS JA INFORMAALI OPPIMINEN	7
2.1	Nuoruus myöhäismodernissa	7
2.2	Koulun ulkopuoliset oppimisympäristöt	9
2.3	Informaali oppiminen	11
2.4	Kokemusperäinen oppiminen ja oppimiskokemus.....	13
3	NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA	17
3.1	Nuorten vapaa-aika ja liikuntaharrastukset	17
3.2	Nuorten liikuntamotiivit ja elämykset liikunnan parissa.....	21
3.3	Nuorten kunto ja terveys	24
3.4	Liikunnan myönteiset vaikutukset.....	26
4	SUUNNISTUS	29
4.1	Suunnistus harrastuksena	29
4.2	Suunnistussuoritus.....	32
4.3	Suunnistus ja nuoret	33
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	36
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät	36
5.2	Tutkimuksen kohdejoukko ja haastatteluryhmät.....	37
5.3	Tutkimusmenetelmän valinta ja aineiston hankinta	38
5.4	Aineiston analyysi	41
6	TULOKSET	43
6.1	Suunnistus nuorten harrastuksena	43
6.1.1	Nuorten suunnistustausta	44
6.1.2	Suunnistajanuorten harrastukset ja suunnistusmotiivit.....	46
6.1.3	Suunnistuskaverien ja luonnon merkitys	49
6.1.4	Yhteenveto	51
6.2	Kokemukset ja elämykset suunnistuksen parissa.....	55
6.2.1	Parhaimmat ja huonoimmat suunnistuskokemukset	55
6.2.2	Yhteenveto	60
6.3	Oppiminen	61
6.3.1	Suunnistustaidot ja luonto	63
6.3.2	Mielenhallinta ja oma keho.....	66

6.3.3	Sosiaaliset taidot, arvostukset ja matkustaminen	71
6.3.4	Yhteenveto	75
7	POHDINTA.....	78
7.1	Nuori suunnistaja.....	78
7.2	Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet.....	80
	LÄHTEET	83
	LIITE 1	87
	LIITE 2.....	89

1 JOHDANTO

Kiinnostus informaalia, koulun ulkopuolella tapahtuvaa oppimista kohtaan on lisääntynyt menneiden vuosien aikana suuresti. Nuorten informaaleja oppimisympäristöjä ja niiden tuottamia oppimiskokemuksia on kuitenkin tutkittu hyvin vähän (ks. Aittola ym. 1995; Aittola ym. 1996). Myöhäismodernissa yhteiskunnassa nuorten tärkeiksi elämänpiireiksi ja oppimisympäristöksi ovat muodostuneet kodin, koulun ja ystäväpiirin rinnalle mediat, työssäkäynti, kulutus sekä erilaiset vapaa-ajan harrastukset. Nuoret osaavat liikkua sujuvasti ja joustavasti näissä erilaisissa elämänpiirien verkostoissa. Näiden verkostojen luomissa puitteissa nuoret työstävät omaa identiteettiään, saavat uusia kokemuksia sekä oppivat uusia tietoja, taitoja sekä toimintakompetensseja. (Fornäs 1993, 30–33.) Nuoret arvostavat eri elämänpiireissä kertyneitä kokemuksia sekä tietoja ja taitoja. Koulun ulkopuolisissa ympäristöissä tapahtuva oppiminen onkin erityisen tärkeää ja käyttökelpoista nuorten arkielämässä selviytymisen kannalta. (Ziehe 1991; Aittola, Jokinen & Laine 1994.)

Yksi nuorten tärkeimmistä elämänpiireistä ja oppimisympäristöistä ovat erilaiset vapaa-ajan harrastukset. Vapaa-aika merkitsee nuorille aikaa, jolloin voi rentoutua, kehittää itseään ja saada vastapainoa koulun käynnille. Erilaisista harrastuksista liikunta ja kulttuuriharrastukset ovat nuorille erityisen mieluisia ja suosittuja. (Aittola ym. 1995; Nupponen & Telama 1998.) Suomalaiset lapset ja nuoret harrastavatkin liikuntaa ja urheilua aktiivisesti (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, 5–6). Liikunnan parissa nuoret voivat kartuttaa oppimiskokemusten kautta tieto-, taito- ja kokemusvarastojaan. Liikunta-harrastuksissa saatuja oppimiskokemuksia ei kuitenkaan ole tutkittu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on osaltaan valottaa nuorten liikuntaharrastuksen parissa syntyneitä oppimisprosesseja ja harrastuksen parissa syntyneitä kokemuksia. Tutkimuksen idea syntyi oman suunnistusharrastukseni pohjalta. Kohta lähes 20-vuotta kestäneen suunnistusharrastukseni aikana olen oppinut paljon erilaisia taitoja ja tietoja, joista on ollut hyötyä myös harrastuksen ulkopuolella. Onkin tärkeää selvittää millaisia asioita nuoret kokevat oppivansa suunnistuksen parissa ja mikä merkitys opituilla asioilla on nuorten elämässä.

Tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää millaisia asioita 14–16-vuotiaat nuoret kokevat oppivansa suunnistuksen parissa sekä millaisia hyviä ja huonoja kokemuksia nuorilla on lajin parista. Lisäksi selvitettiin millaisena harrastuksena nuoret näkevät suunnistuksen. Aineisto kerättiin ryhmähaastattelujen avulla. Ryhmähaastattelut toteutettiin teemahaastattelun tekniikkaa käyttäen. Haastatteluja tehtiin viisi kappaletta ja yhteensä haastateltiin 15 nuorta. Tutkimusaineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Tutkimuksessani käyn ensin läpi myöhäismodernia nuoruutta ja informaalin oppimisen erityispiirteitä luoden pohjaa oppimisen tutkimiselle. Toisessa osiossa käsittelen nuorten liikuntaa ja siihen läheisesti liittyviä asioita. Tarkoitukseni on tuoda esille nuorten liikuntaharrastuksen moniulotteisuutta. Viimeisessä teoriaosiossa tuon esille perusasioita suunnistuksesta. Tarkoitukseni on tarjota näköala lajin olemukseen ja työkaluja lajin ymmärtämiseen.

2 NUORUUS JA INFORMAALI OPPIMINEN

2.1 Nuoruus myöhäismodernissa

Nuoruuden voidaan katsoa alkavan yksilön elämän toisen vuosikymmenen aikana ja päättyvän kolmannelle vuosikymmenelle. Nuoruus onkin nykyään suhteellisen pitkä aikajakso yksilön elämässä. Nuoruutta voidaan pitää siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nurmi (1995, 256–257) jakaa nuoruuden; varhaisnuoruuteen 11–14-vuotiaat, keskinuoruuteen 15–18-vuotiaat ja myöhäisnuoruuteen 19–25-vuotiaat. Kehitystä ohjaavat nuoruudessa psykologiset, biologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Nuoruuden aikana yksilö oppii yhteisössä tarvittavat taidot, kehittyy fyysisesti aikuiseksi, irtautuu ja itsenäistyy lapsuuden perheestä sekä valitsee rooleja aikuisuutta varten. Nuori sosiaalistuu ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin.

Nurmen (1995, 263–266) mukaan nuoruutta määrittelee kaksi tärkeää lomittaista tapahtumakulkua. Nuoruudessa yksilö alkaa tekemään itsenäisesti omia valintoja ja toimia niiden mukaan. Tämän seurauksena nuoresta tulee oman elämänsä ohjaaja. Nuoren kehitysympäristö, kulttuuri ja yhteiskunta asettavat erilaisia rajoja ja haasteita nuorelle, joiden antamissa puitteissa nuori ohjaa elämäänsä. Myös nuoreen itseensä liittyvät tekijät asettavat rajat nuoren oman elämän ohjaukselle. Toinen tärkeä nuoruuden tapahtumakulku liittyy yksilön itsestään muodostamaan kuvaan nuoruudessa. Erilaisia valintoja ja ratkaisuja tehdessään nuori rakentaa jatkuvasti kuvaa itsestään. Myös nuoren toiminnasta saadulla palautteella on keskeinen merkitys sille mitä nuori itsestään ajattelee. Onnistuminen nuoruuden asettamissa haasteissa luo pohjan myönteiselle identiteetille ja minäkuvalle. Epäonnistumiset nuoruuden haasteissa voivat luoda nuorelle kielteisen minäkuvan ja huonon itsetunnon.

Myöhäismodernissa yhteiskunnassa nuoruuteen on ilmestynyt selviä eroja aikaisempiin sukupolviin verrattuna. Aiemmin nuoruutta määrittivät vahvasti asuminen maaseudulla, koulunkäynti ja vankat auktoriteetit sekä perinteiden siirtyminen sukupolvelta toiselle. Nykyajan nuorista suurin osa on kuitenkin elänyt koko elämänsä kaupungissa ja maaseutu koetaan vieraaksi elinympäristöksi. Lisäksi

nuorten työssäkäynti ja sitä myöten oman rahan käyttö ja kulutus ovat lisääntyneet huomattavasti aiempiin sukupolviin verrattuna. Kulttuuriteollisuudella ja joukkoviestimillä on myös keskeinen sija nuorten elämässä. Tiedotusvälineet, harrastukset sekä kulutus muokkaavat ja rakentavat nuorten identiteettejä. Omasta itsestä ja identiteetistä on tullut loputon muotoilun ja muovailun kohde. (Aittola ym. 1994, 472–482.)

Perheen rinnalle on ilmestynyt uusia lasten ja nuorten sosiaalisuudesta huolehtivia valtiollisia instituutioita, kuten esimerkiksi koulut ja päiväkodit. Lisäksi sosiaalistamisprosessiin osallistuvat nuorten vertaisryhmät sekä kulttuuriteollisuus elokuvillaan, musiikillaan ja muodillaan. Myöhäismodernissa yhteiskunnassa vanhat perinteet ja traditiot murtuvat ja muuttuvat, jonka seurauksena yksilöllistyminen ja kulttuurinen refleksiivisyys lisääntyvät. Tämä pakottaa jokaisen nuoren tekemään itse omat valintansa. Enää nuori ei voi tukeutua vanhemmilta saatuihin vanhoihin ja annettuihin malleihin. Nykyajan nuoret sosiaalistuvat kaupungin, kulutuksen, kulttuuriteollisuuden ja kansainvälisyyden luomissa puitteissa. (Aittola ym. 1994, 472–482.)

Myös koulu on kokenut merkittäviä muutoksia. Koulun tehtävänä on perinteisesti ollut nuoren sosiaalistaminen yhteiskuntaan ja palkkatyöhön. Koulu on tarjonnut niitä tietoja ja taitoja, joilla nuorien on ajateltu pärjäävän arkielämässä ja työmarkkinoilla. Teollisen yhteiskunnan aikana koulusta luotiin laitos, jossa oppiaineet oli tiukasti jaoteltu oppiainekohtaisiksi ja opettaja nähtiin tiukkana auktoriteettina, joka jakoi tietämystään oppilaille. Opetus perustui näkemykseen vakaista työmarkkinoista ja auktoriteeteista, joiden nähtiin ohjaavan oppilaan kehitystä oikeaan suuntaan. (Aittola ym. 1994, 472–482; Aittola ym. 1995, 33–34.)

Myöhäismodernille yhteiskunnalle on kuitenkin ominaista epävakaa työmarkkinat ja työttömyys, katkokset sekä median ja kulutuksen päälletunkevuus. Koulutus ei enää takaa varmaa työpaikkaa, sillä hyvän koulutuksenkin jälkeen nuorella saattaa olla edessään työttömyys. Koulun merkitys nykyajan nuorten elämässä onkin kokenut suuren muutoksen aikaisempiin sukupolviin verrattuna. Ziehen (1991, 161–171) mukaan myöhäismodernikoulu on tyhjentynyt ja sen aura on hävinnyt. Kouluista on tullut paikkoja, joissa oppilaat eivät enää viihdy. Oppilaat ovat kyllästyneitä, poissaolevia ja väsyneitä. Opettajat eivät myöskään enää nauti siitä auktoriteettiasemasta, joka heillä oli aiempien sukupolvien aikana. Opetus on Ziehen mukaan myös muuttunut epäpersoonallisemmaksi, abstraktimmaksi ja

formaalimmaksi. Koulu ei pysty enää välittämään tietoa, kuten teollisen yhteiskunnan aikaan eikä se pysty myöskään kilpailemaan joukkoviestimien ja kulttuuriteollisuuden kanssa. Nykyajan koulu kuitenkin jatkaa opetustyötään vanhoin opein, ikään kuin mikään ei olisi muuttunut ympäröivässä yhteiskunnassa ja nuorten elämässä. Jotta nuoret voisivat kokea koulun opetuksen merkitykselliseksi, tulisi opetuksen huomioida nuorten uusien elämänpiirien luomat mahdollisuudet sekä niihin liittyvät oppimisprosessit.

Myöhäismodernissa yhteiskunnassa nuorten tärkeiksi elämänpiireiksi/sfääreiksi ovat kodin, koulun ja ystäväpiirin lisäksi muodostuneet kulutus, vapaa-ajan harrastukset, mediat ja työssäkäynti. Lisäksi valtio ja markkinat vaikuttavat näihin nuorten elämänpiireihin. Jokainen sfääri/elämänpiiri asettaa nuorten toiminnalle omat rajansa ja sääntönsä. Säännöt vaihtelevat instituutiosta toiseen ja näin ollen instituutiot voivat myös törmätä toisiinsa. Nuoret liikkuvat joustavasti sfääristä toiselle ja nuorten identiteetti rakentuu näiden sfäärien asettamissa rajoissa. (Fornäs 1993, 30–33.) Näissä koulun ulkopuolisissa sfääreissä, oppimisympäristöissä nuoret saavat uusia kokemuksia, työstävät omaa identiteettiään ja oppivat erilaisia tietoja, taitoja ja toimintakompetensseja. Koulun sijaan nuoret ovat alkaneet yhä enemmän arvostamaan vapaa-aikaa ja muita koulun ulkopuolisia ympäristöjä. Koulu ei kuitenkaan huomioi näitä nuorten uusia elämänpiirejä, eikä niissä tapahtuvaa oppimista. Tällöin koululla ei ole kosketuspintaa yhteiskunnan tai nuorison kanssa ja se tyhjenee symbolisesti. Tämä merkitsee tärkeiden ja nuorille merkitsevien oppimisprosessien siirtymistä koulun ulkopuolelle, uusiin informaaleihin oppimisympäristöihin, kuten esimerkiksi harrastusten pariin. (Aittola ym. 1994, 472–482).

2.2 Koulun ulkopuoliset oppimisympäristöt

Koulun ns. symbolisen tyhjentyneen ja auran häviämisen jälkeen koulun ulkopuoliset oppimisympäristöt ovat muodostuneet nuorille hyvin keskeisiksi ja tärkeiksi. Koulun ulkopuolisissa oppimisympäristöissä tapahtuvalle oppimiselle on tyypillistä eriytyneisyys, suunnittelemattomuus, omien virheiden kautta oppiminen ja fragmentaarisuus (Aittola ym. 1994, 479). Vapaa-aikana, työssä, medioiden ja kuluttamisen parissa tapahtuva oppiminen on informaalia, arkipäivän tilanteissa

tapahtuvaa oppimista. Näiden oppimisympäristöjen tuottama oppiminen on tärkeää nuorten arkipäivän elämässä selviytymisessä. Ziehe (1991) nimittää nuorten arkielämässä tapahtuvaa oppimista epätavanomaiseksi oppimiseksi. Tällä hän tarkoittaa oppimista koulun ulkopuolisissa oppimisympäristöissä, tilanteissa, jotka ovat tavanomaisesti poikkeavia ja joilla on merkitystä nuorten elämälle. Koulu tuottaa pääasiassa tietoja ja taitoja, jotka ovat hyvin sidottuja koulun toimintaympäristöihin, eikä niillä ole todellista merkitystä nuorten käytännön elämässä. Tämä tekeekin arkielämän oppimisympäristöissä hyvin merkityksellisiä ja tärkeitä nuorille.

Aittola ym. (1995, 33–42) Jyväskylän lyseon toisluokkalaisille tekemässä tutkimuksessa selvitettiin koulun ulkopuolisia oppimisympäristöjä ja niissä tapahtuvaa oppimista. Vapaa-ajan harrastuksissa Jyväskylän lyseon nuoret olivat oppineet jonkin verran tai hyvin paljon. Eniten lukiolaisnuoret olivat kokeneet oppineensa urheiluharrastuksista. Urheiluharrastuksista nuoret mainitsivat oppineensa sosiaalisia taitoja, liikunnan tärkeyttä, itsekuria, kärsivällisyyttä ja persoonallisuuden kehittymistä. Aittola, Koikkalainen ja Vaherva ovat tutkineet Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden merkittäviä elämän- ja oppimiskokemuksia. Yliopisto-opiskelijat olivat oppineet harrastusten parissa paljon erilaisia harrastuksiin liittyviä tekniikoita, esimerkiksi johonkin liikuntalajiin liittyviä tekniikoita. Ryhmässä toimiminen, toisen ohjaamisen harjoittelu, sosiaaliset taidot ja itsenäistyminen nousivat myös tärkeiksi asioiksi. Harrastukset olivat opettaneet nuorilla aikuisille myös kisojen, kokosten ja tilaisuuksien järjestämiseen liittyviä taitoja. Lisäksi harrastukset olivat vaikuttaneet opiskelijoiden arvomaailmaan. Nuoret olivat oppineet häviämään ja voittamaan, tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa sekä suvaitsevaisuutta erilaisuutta ja erilaisia kulttuureja kohtaan. (Aittola, Koikkalainen & Vaherva 1997, 33.) Harrastusten parissa nuorilla on mahdollisuus kehittää omia kykyjään ja identiteettiään. Harrastuksissa oppiminen on omaehtoista ja nuori oppii paljon erilaisia tietoja ja taitoja, joista on hyötyä nyky-yhteiskunnassa. (Aittola & Pirttijärvi 1996, 51.)

Työssäkäynti oli opettanut jyvaskyläläisille lukiolaisnuorille paljon erilaisia arvoja, tietoja ja taitoja. Työssäkäyvät lukiolaisnuoret olivat oppineet arvostamaan työn tekemistä ja rahaa. Nuoret olivat myös oppineet tuntemaan omat kykynsä ja rajansa ja kantamaan vastuuta. Työssäkäynti oli myös opettanut suunnitelmallisuutta. Lukiolaisnuoret kokivat työelämän ja koulun opettavan erilaisia tietoja ja taitoja,

jolloin koulussa opittuja taitoja oli vaikea soveltaa työelämässä ja päinvastoin. Työssäkäynti osoittautui merkittäväksi oppimisympäristöksi koulun ohella. Työssäkäynti vahvisti nuorten itsetuntoa, itsenäisyyttä ja ihmissuhdetaitoja. (Aittola ym. 1995, 35–37.) Yliopisto-opiskelijat olivat oppineet lukiolaisten nuorten tavoin työssä monenlaisia merkittäviä toimintakompetensseja. Tärkeiksi oppimiskokemuksiksi nuoret aikuiset olivat lukiolaisten tavoin maininneet työssäkäynnin opettavan vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja, käytöstapoja ja suunnitelmallisuutta. (Aittola ym. 1997, 33.)

Medialla on tärkeä merkitys nuorten identiteetin, toimintatapojen ja kokemusten muovaajana. Lukiolaisnuoret olivat saaneet medioista paljon erilaisia vaikutteita tyyliin ja pukeutumiseen. Media tarjosi lukiolaisille myös keskustelun aiheita ja sosiaalisia toimintamalleja. Nuoret kokivat median myös vaikuttavan heidän suhtautumiseen muihin ihmisiin ja kulttuureihin, vahvistavan arvoja ja mielipiteitä sekä auttavan uusien näkökulmien muodostamisessa. (Aittola ym. 1995, 38–40.) Kuluttamisesta on tullut nuorille tärkeä identiteetin työstäjä. Nuorten kulutus kohdistuu pääasiassa vaatteisiin, cd-levyihin ja kahviloissa käymiseen. Jyväskylän lyseon lukiolaisnuorten mielestä kuluttaminen ei kuitenkaan opettanut mitään sellaista, jota ei olisi voinut oppia myös muualta. Kuluttamisen kautta nuoret olivat kuitenkin kokeneet oppivansa rahan arvostusta ja rahan käyttöä. Lisäksi nuoret olivat oppineet säästämään, vertailemaan hintoja ja suunnittelemaan ostoksiaan. (Aittola ym. 1996, 50.)

2.3 Informaali oppiminen

Informaalilla oppimisella tarkoitetaan ei institutionaalista, formaalin koulutuksen ja luokkahuoneen ulkopuolella tapahtuvaa oppimista. Informaalia oppimista tapahtuu arkipäivän tilanteissa, kuten harrastuksissa ja perheen sekä ystävien parissa. Aikaisemmin informaaliin oppimiseen ei juurikaan kiinnitetty huomiota. Kiinnostus kohdistui ainoastaan formaaliin koulutukseen ja sen oppimistulosten tarkasteluun. Informaalilla oppimisella on kuitenkin huomattava merkitys yksilön oppimisessa ja viime aikoina informaalin oppimisen tutkimiseen on alettu kiinnittää enemmän huomiota ja sitä on alettu myös arvostaa. Informaalilta oppimiselta puuttuu kuitenkin

vielä se arvostettu ja vankka asema, josta formaali oppiminen nauttii. (Aittola 1998, 59–89; Tuomisto 1998, 30–58.)

Watkins ja Marsick ovat tutkineet informaalia ja satunnaisoppimista organisaatioissa. Heidän mukaansa tunnusomaista informaalille oppimiselle on, että oppiminen perustuu kokemuksen kautta oppimiseen epätavallisissa tilanteissa, ilman etukäteissuunnittelua. Oppimista tapahtuu, kun oppija näkee tilanteen tavanomaisesta poikkeavana. Tilanteissa, jotka ovat rutiininomaisia, oppija käyttäytyy tavallisten tottumustensa mukaan eikä oppimista tapahdu. (Watkins & Marsick 1992, 287–300.) Informaali oppiminen on aina sidoksissa ihmissuhteisiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja toimintaympäristöihin eli siihen tilanteeseen, kontekstiin, jossa oppiminen tapahtuu. Arkipäivän tilanteissa tapahtuvalle oppimiselle on lisäksi tyypillistä eriytyneisyys, satunnaisuus, oppimisen suunnittelemattomuus sekä virheiden kautta oppiminen. (Aittola 1998, 59–89.) Watkinsin ja Marsickin mukaan (1992) informaali oppiminen voi kuitenkin joissain tapauksissa olla ennakkoon suunniteltua, mutta informaalille oppimiselle on yleisesti tyypillistä, että se on odottamatonta ja suunnittelematonta

Tuomiston (1998, 30–58) mukaan informaalia oppimista voi tapahtua tietoisesti ja huolelliseen suunnitelmaan perustuvana, kokemusperäisenä oppimisena tai spontaanisti, tiedostamatta ja suunnittelematta, jolloin kehittyy ns. hiljaista tietoa. Tietoisesti ja suunnitelmaan perustuvalla oppimisella Tuomisto tarkoittaa esimerkiksi itse ohjattua oppimista, jolloin oppiminen on ennakkoon suunniteltua ja tavoitteellista. Kokemusperäistä oppimista voi tapahtua esimerkiksi, kun yksilö osallistuu johonkin projektiin tai valmennukseen. Kyseinen toiminta on tietoista ja oppiminen nähdään tavoitteellisena. Tuomiston mukaan suurin osa oppimisesta tapahtuu kuitenkin muiden toimintojen ohessa spontaanisti ja suunnittelematta ihmisen sitä itse tiedostamatta. Edellä mainitut informaalin oppimisen muodot voivat esiintyä erillisinä toisistaan. Oppimismuodot kuitenkin kytkeytyvät usein toisiinsa, jolloin informaaliin oppimiseen sisältyy aina jotain tiedostettua ja tiedostamatonta sekä tavoitteellista että tavoitteetonta oppimista. Tavoitteellinen oppiminen korostuu usein informaalisen oppimisen yhteydessä, koska oppiminen perustuu henkilön omaan haluun oppia eikä pakottamiseen. Tuomiston mukaan informaali oppiminen voi olla myöskin itse- tai ulkoahjattua.

Tuomiston (1998, 51–52) mukaan arkipäiväoppiminen voi olla hyvin monentasoista. Informaali oppiminen tuottaa tietoa, joka on käyttökelpoista ja käytännöllistä sekä erityisen tärkeää arkipäivässä selviytymisen kannalta. Tärkeää

informaalisessa oppimisessa on itsereflektio, jonka avulla ihminen voi tulkita elämäänsä ja antaa sille uusia merkityssisältöjä. Myös Watkinsin ja Marsickin (1992, 290) mukaan informaaliselle oppimiselle on tunnusomaista toiminta ja reflektointi. Oppijan reflektoidessa kokemustaan, hän tulee tietoisiksi oppimisestaan. Oppimisen reflektointi tapahtuu kuitenkin vähemmän tietoisesti, jos reflektointia ei ole suunniteltu ennakoon.

Informaalisissa oppimisessa korostuu erityisesti ns. hiljaisen tiedon merkitys. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan tietoa, joka ihmisellä on, vaikkei hän ehkä tiedostakaan sitä tai osaa pukea tietoaan sanoiksi. Hiljainen tieto kehittyy käytännön kokemuksen kautta. Se liittyy kaikenlaiseen oppimiseen ja tietoon ja se korostuu erityisesti silloin, kun ihmiset oppivat informaalisti. Hiljainen tieto sijaitsee ihmisen tietoisien havainnoinnin ulkopuolella, jolloin sen saa näkyväksi ainoastaan reflektoinnin kautta. Hiljainen tieto on hyvä kasvualusta informaaliselle oppimiselle. Se voidaan nähdä myös negatiivisena, koska se voi johtaa vääriin arviointeihin ja oletuksiin. (Watkins & Marsick 1992, 296.)

2.4 Kokemusperäinen oppiminen ja oppimiskokemus

Kokemus merkitsee subjektiivista käsitystä ja käsityskykyä sosiaalisesta tilanteesta (Jarvis 1987, 87). Silkelä määrittelee kokemuksen ainutlaatuisiksi todellisuuselämykseksi, joka linkittyy ihmisen elämäntilanteeseen ja elämysmaailmaan. Kokemus voi olla yksilön mielen ja ruumiin sisäinen tai ulkoinen tapahtuma, jonka merkitys muuntuu yksilön persoonassa jatkuvasti. (Sikkelä 2001, 25–26.) Informaali oppiminen perustuu suurelta osin kokemusperäiseen oppimiseen. Muun muassa vapaa-aikana, perheen ja ystävien parissa sekä yhteiskunnallisessa toiminnassa opitaan kokemuksen kautta. (Tuomisto 1998, 43.)

Peter Jarvis (1987, 1994) on tarkastellut kokemuksellista oppimista erityisesti aikuisilla. Jarvisin (1987) mukaan kaikki oppiminen alkaa kokemuksesta. Kokemusta ei voi erottaa oppimisesta, vaan ne ovat kiinteästi kytkeytyneet toisiinsa. Oppimisen ja oppimisen kohde ovat aina sidoksissa siihen sosiaaliseen viitekehykseen, jossa oppiminen tapahtuu. Oppiminen siis ilmenee aina sosiaalisessa kontekstissa ja myös oppija voidaan nähdä sosiaalisena konstruktiona.

Jarvisin mukaan keskeisiä asioita oppimisessa ovat oppija ja tilanne, jossa oppiminen tapahtuu sekä kokemus. Keskeisin merkitys on kuitenkin kokemuksella. Jarvisin mukaan kaikki kokemukset eivät silti ole oppimiskokemuksia, sillä kokemukset voivat olla myös ei-oppimiskokemuksia. Kokemukseen voi reagoida, joko oppimalla tai ei-oppimalla. Osa yksilön oppimiskokemuksista voivat olla myös tiedostamattomia. Jarvis jakaakin oppimisen kokemuksesta kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat ei-oppiminen, ei-tiedostava oppiminen ja tiedostava oppiminen. (Jarvis 1987, 1994; Kauppi 1993, 76–77.)

Ei-oppimisessa yksilön ennakko-oletukset ovat selkeät ja muuttumattomat, joten yksilö ei koe tarvetta oppimiseen. Kun oppija ei ajattele kokemaansa ja jättää sen huomioimatta tai jos oppija torjuu kokemuksen ja kieltäytyy oppimasta, on kysymys ei-oppimisesta. Ei-oppimisen tuloksena yksilö ei opi, eikä siitä seuraa säröä siihen sosiaaliseen tilanteeseen, jossa yksilö elää. Ei-tiedostavassa oppimisessa oppiminen keskittyy rutiinien ylläpitämiseen ja toimintakäytäntöjen uusintamiseen. Tämä tarkoittaa muun muassa tietojen, taitojen ja arvojen sisäistämistä, asioiden ulkoa opettelemista tai tiedostamatonta oppimista. Taidot voivat olla esimerkiksi urheiluun liittyviä taitoja, kuten pelitaitoja. Tiedostavassa oppimisessa taas korostuu oppijan tietoinen toiminta uuden rakentamiseksi. Pohdiskelu, kokeileva oppiminen ja ajattelun taidot kuuluvat tiedostavan oppimisen lajeihin. Tiedostavassa oppimisessa yksilö on oppinut uusia tietoja, taitoja ja asenteita ja tämä on muuttanut hänen käyttäytymistään. Jarvisin mukaan sekä ei-tiedostavan että tiedostavan oppimisen seurauksena yksilö muuttuu ja voi omata enemmän kokemuksia. Yksilö on voinut oppia uutta tai hänen aikaisemmin oppimansa asiat ovat voineet saada vahvistusta. Vaikka kokemuksesta oppimisen tyypittely onkin kehitetty aikuisten oppimista seurattaessa ja testattu aikuisten oppimistilanteissa, on malli pätevä myös lasten ja nuorten oppimista tarkasteltaessa. (Jarvis 1987, 1994; Kauppi 1993, 76–77.) Kuten Watkins ja Marsick (1992), myös Jarvis (1987) näkee reflektoinnilla olevan keskeisen sijan oppimisprosessissa. Jarvisin mukaan reflektoinnilla tarkoitetaan syvällistä ajattelua sekä katsomista tilannetta taaksepäin että suuntautumista tulevaisuuteen. Reflektio on merkityksenantoa ja muistiin palauttamista.

Oppimisen seurauksena oppija on voinut oppia uuden taidon, saada uusia tietoja, oppia uusia asenteita tai hänen minäkäsityksensä on voinut muuttua. Oppimiskokemuksesta ei kuitenkaan aina ole seurauksena yksilön kasvu, kehitys tai oppiminen, vaan oppimiskokemus voi olla myös negatiivinen, jolloin se saattaa

vahingoittaa yksilöä. Oppimiskokemukset ovat erityisen tärkeitä tulevissa oppimistilanteissa. Ne luovat pohjan oppimiselle uusissa oppimistilanteissa. (Jarvis 1987.)

Oppimiskokemukset voidaan erotella toisistaan monen eri tekijän suhteen. Ensinnäkin kokemukset voivat erota kestoiltaan. Oppimiskokemukset voivat olla lyhytkestoisia ja selkeästi määriteltäviä tai pitkäkestoisia ja vaikeasti määriteltäviä. Oppimiskokemukset voivat erota toisistaan myös jatkuvuuden ja laadun suhteen. Oppimiskokemus ei aina ole myönteinen, vaan se voi olla hyvinkin kielteinen ja epämiellyttäväksi koettu. Kielteiset kokemukset voivat liittyä esimerkiksi loukkaantumiseen tai sairastumiseen. Lisäksi kokemuksia voidaan erotella oppimisen intressin ja alan suhteen. Oppimisen intressejä voi luokitella esimerkiksi praktisiin, teknisiin tai emansipatorisiin. Praktisella intressillä tarkoitetaan oppimista arkielämää varten, teknisellä intressillä taas oppimista välineellistä tarkoitusta kuten omaa uraa varten. Emansipatorinen intressi taas tarkoittaa vapauttavaa muutosta. Tällöin oppiminen voi merkitä esimerkiksi itsetunnon kehittymistä myönteisen oppimiskokemuksen seurauksena. (Antikainen 1996, 254–256; Silkelä 2001, 29.)

Oppimiskokemuksia voidaan erotella myös sen suhteen missä ympäristössä ja tilanteessa ne tapahtuvat. Tilanteet voivat olla esimerkiksi muodollisen, informaalin tai ei-muodollisen koulutuksen parissa tapahtuvia. Oppimiskokemukset voivat erota toisistaan myös oppimisen sisällön suhteen. Oppimiskokemuksissa voi olla kyse esimerkiksi taitojen oppimisesta. Taidot voivat olla esimerkiksi kommunikatiivisia, sosiaalisia tai kognitiivisia. (Antikainen 1996, 254–256; Silkelä 2001, 29.) Tässä tutkimuksessa keskitytään nuorten urheiluharrastusten eli informaalien oppimistilanteiden tuottamiin oppimiskokemuksiin.

Merriam ja Clark (1993, 129–138) ovat tutkineet, miksi toiset yksilöt oppivat tietyistä elämäkokemuksista, miksi toiset taas eivät opi ja miksi toisilla kokemuksilla on merkittävämpi vaikutus toisiin yksilöihin kuin toisiin. Tutkimuksen mukaan suurin osa oppimiskokemuksista tapahtui muodollisen koulutuksen ulkopuolella informaaleissa tilanteissa. Oppiminen riippuu suuntautuneisuudesta oppimistapahtumaan ja jotta oppimista tapahtuisi, oppijan huomion pitää keskittyä oppimistilanteeseen. Lisäksi kokemus on myös reflektoitava. Jotta oppiminen olisi merkityksellistä, sen tulisi ensinnäkin vaikuttaa oppijaan persoonallisella tasolla. Tällä Merriam ja Clark tarkoittavat, että kokemuksen seurauksena oppijan taidot lisääntyvät, oman itsen tuntemus ja elämänperspektiivi laajenee tai kokemus muuttaa

koko oppijan persoonaa. Toiseksi kokemuksen pitäisi olla oppijan henkilökohtaisesti arvostama. Tämä tarkoittaa, että oppija antaa kokemukselle persoonallisen merkityksen ja nimeää sen merkitykselliseksi elämässään. Tutkittavien merkitykselliset kokemukset liittyivät esimerkiksi yksin asumiseen, läheisen kuolemaan tai ystävyysuhteiden katkeamiseen. Oppiminen ja oppimiskokemukset eivät aina olekaan positiivisia ja miellyttäviä, vaan ne voivat aiheuttaa myös tuskaa ja negatiivisia tunteita.

3 NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA

3.1 Nuorten vapaa-aika ja liikuntaharrastukset

Nuorten vapaa-ajaksi voidaan laskea se aika, joka jää velvollisuuksien ulkopuolelle. Vapaa-aika on se osa valveillaoloajasta, joka jää kouluajan, syömisen, peseytymisen ja muun itsestä huolehtimisen ulkopuolelle. (Nupponen & Telama 1999, 10.) Vapaa-aika liittyy kiinteästi myös elämäntavan käsitteeseen. Elämäntavalla tarkoitetaan niitä toimintoja, jotka täyttävät yksilön arkisen elämän, kuten esimerkiksi työnteon, kulutuksen ja vapaa-ajan. Nuorille tärkeitä toimintoja ovat esimerkiksi vapaa-ajan toiminnot ja koulun käynti, joissa korostuu suhde muihin nuoriin. Elämäntapaa voidaan pitää ominaisuuksien kasautumana, kokonaisuutena ja järjestelmänä. Elämäntapa muodostuu vähitellen yksilön elämän aikana omien valintojen puitteissa. Myös liikunta voi olla osa elämäntapaa. Esimerkiksi suunnistus voi olla elämäntapa, jolloin siihen liittyy myös paljon muita asioita, kuten esimerkiksi tietynlainen ruokavalio, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja ohjelmoitu ajankäyttö. Tällöin fyysinen aktiivisuus on tärkeä ja erottamaton osa nuoren arkipäiväisiä toimintoja. Lisäksi jonkun liikuntalajin harrastus voi muodostua nuorelle niin intensiiviseksi ja kiinteäksi, että se vaikuttaa muihinkin arkipäivän toimintoihin. Tällöin liikunta kuvaa tai erottelee nuoren elämäntyylä. (Roos 1989, 9; Nupponen & Telama 1999, 10.) Liikunnasta ja urheilusta on Itkosen ja Rannon (1991) mukaan muodostunut suomalaisten 12–18-vuotiaiden nuorten keskeinen elämäntapa.

Harrastus viriää, kun yksilöllä on mielenkiintoa kyseistä harrastusaluetta kohtaan, yksilö saa positiivisia kokemuksia harrastuksesta ja harrastaminen pystyy tyydyttämään yksilön sisäisiä tarpeita (Metsämuuronen 1995, 34–35). Harrastukseksi voidaan määritellä se positiivissävyinen toimintavalmius, joka kohdistuu tiettyyn asiaan, lajiin, tekniikkaan, osa-alueeseen tai välineeseen. Harrastukselle on myös ominaista, vapaa-aika, vapaus ja aktiivisuus. Aktiivisuudessa tulee huomioida fyysisyyden lisäksi myös älyllinen aktiivisuus ja tunne-elämä. Vapaus ei välttämättä tarkoita täysimääräistä vapautta, vaan monet yksilöt valitsevat harrastuksensa vapaasti, mutta saattavat toimia kuitenkin esimerkiksi urheiluseuroissa määrätyn ohjelman mukaan. (Metsämuuronen 1995, 16–23.)

Jyväskylän lyseon lukiolaisnuoret kokivat vapaa-ajan erittäin tärkeäksi. Osa kyselyyn vastanneista lukiolaisnuorista koki vapaa-ajan luovuuden ja itsensä kehittämisen ajaksi, osalle vapaa-aika merkitsi rentoutumista ja vastapainoa koulun käynnille. Tutkimuksen mukaan nuoret viettivät vapaa-aikaansa harrastusten, kavereiden ja seurustelukumppaneiden parissa. Vapaa-aikaa vietettiin enemmän kodin ulkopuolella kuin kotona. Tutkimuksen mukaan nuorilla oli keskimäärin kolme harrastusta, joista suosituimpia olivat liikunta- ja urheiluharrastukset. Liikunta- ja urheiluharrastuksia harrasti lähes 80 % nuorista. Toiseksi suosituimmaksi vapaa-ajan harrastukseksi nousivat kulttuuriharrastukset, joita oli 50 % nuorista. Suosituimpiin kulttuuriharrastuksiin kuuluivat musiikki ja lukeminen. Nuorilla oli joko yksi tai useampia harrastuksia tai osalla nuorista ei ollut lainkaan säännöllisiä harrastuksia. Osalle nuorista harrastukset myös kasautuivat. (Aittola ym. 1995, 37; Aittola ym. 1997, 51.)

Nupponen ja Telama (1998; 16, 23–27, 51) ovat tutkineet suomalaisten nuorten vapaa-ajanviettotapoja ja liikunnallisuutta osana eurooppalaisten nuorten tutkimusta. Muut tutkimuksessa mukana olleet Euroopan maat olivat Viro, Unkari, Belgia, Saksa ja Tsekin tasavalta. Tutkimukseen osallistui Suomesta 1109 tyttöä ja poikaa kuudensilta ja kahdeksansilta luokilta. Nupposen ja Telaman mukaan yleisimmät ja säännölliset vapaa-ajanviettotavat olivat suomalaisnuorilla kavereiden kanssa oleskelu, lehtien sekä kirjojen lukeminen sekä TV:n ja videoiden katselu. Seuraavaksi yleisin vapaa-ajanviettotapa oli liikunta, joko omaehtoisesti tai urheiluseurojen harjoituksiin osallistuen. Kolme tärkeintä vapaa-ajanviettomuotoa olivat suomalaisnuorten mielestä musiikin kuuntelu, kavereiden kanssa oleskelu ja ei-organisoitu liikunta. Tyttöjen ja poikien välillä ilmeni paljon eroja yksittäisten vapaa-ajanviettotapojen suhteen. Tytöt muun muassa lukevat kirjoja ja lehtiä, oleskelevat kavereiden kanssa, osallistuvat nuorisjärjestöjen toimintaan sekä vapaamuotoiseen, ei-organisoituun liikuntaan poikia yleisemmin. Pojat sen sijaan osallistuvat hieman tyttöjä aktiivisemmin urheiluseuran harjoituksiin ja pelaavat korttia, video- ja tietokonepelejä enemmän kuin tytöt. Kuudesluokkalaiset osallistuivat tutkimuksen mukaan aktiivisemmin urheiluseuran harjoituksiin kuin kahdeksaluokkalaiset. Vapaamuotoinen, ei-organisoitu liikunta taas oli suosittu kahdeksannella kuin kuudennella luokalla. Liikunta-aktiivisuus riippui siitä liikkuko nuorin yksin vai ryhmässä. Yksin liikkuvien liikunta-aktiivisuus oli alhaisempi kuin kavereiden kanssa liikkuvilla nuorilla.

Suomalaisnuorista voidaan Nupposen ja Telaman (1999, 10–11) mukaan erottaa toisistaan erilaisia ryhmiä vapaa-ajan vieton perusteella. Suomen aineistosta ryhmiksi muodostuivat; liikkujat, velvollisuudentuntoiset yleisaktiivit, videopelaajat, yleispassiivit ja velvollisuudentuntoiset taideharrastajat. Vapaa-ajan vieton ulottuvuuksiksi muodostuivat tutkimuksessa urheiluharrasteet, taideharrasteet, ajanvietto ja juhliminen ystävien kesken, peli- ja katseluharrasteet sekä velvollisuus- ja hyötytehtävät. Katseluharrasteilla tarkoitetaan TV:n ja videoiden katselua sekä kortin, tietokoneiden ja videoiden peluuta. Velvollisuus- ja hyötytehtävät merkitsevät kotitöissä auttamista sekä vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystyötä.

Nupposen ja Telaman (1999, 11) mukaan liikkujat olivat aktiivisia urheiluharrasteissa ja lisäksi vapaa-ajan vietto ja juhliminen ystävien kesken sekä peli- ja katseluharrasteet olivat heillä yleisiä. Yleisaktiivien ryhmä taas teki paljon velvollisuus- ja hyötytehtäviä ja oli aktiivinen myös muilla vapaa-ajan vieton osa-alueilla. Videopelaajille olivat tärkeitä peli- ja katseluharrasteet. Muilla vapaa-ajan ulottuvuuksilla he sijoittuvat keskiarvon alapuolelle. Liikunta oli tässä ryhmässä vähäistä. Yleispassiivit olivat passiivisia kaikissa vapaa-ajan ryhmissä. Taideharrastajat muistuttavat yleisaktiivien ryhmää. Urheiluharrasteissa ja pelaamisessa heidän tasonsa oli kuitenkin matalampi kuin yleisaktiiveilla. Yleisaktiiveille ja velvollisuudentuntoisille urheilu oli yhtä tärkeää, muissa ryhmissä urheiluharrastus oli hyvin passiivista. Tytöt osoittautuivat vapaa-ajan vietossa aktiivisemmiksi kuin pojat. Vapaa-ajan suuntautuminen ei näyttänyt muuttuvan merkitsevästi nuoruuden eri ikäkausina.

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2001–2002 mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntaa tai urheilua harrastaa 92 %. Kuntoilua harrastavia nuoria ja lapsia on noin 972 000. Vain 8 % lapsista ja nuorista ei harrasta lainkaan liikuntaa tai urheilua. Tyttöjen ja poikien harrastuksissa ei ole merkittäviä eroja, eikä myöskään vuodenaika näytä vaikuttavan nuorten harrastamiseen. Suurin osa urheilevista nuorista ja lapsista harrastaa vähintään kahta lajia. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 5–6.) Nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja harrastustiheyteen vaikuttavat itselleen sopivan lajin löytäminen, kaverien myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun, nuoren ikä sekä vanhempien yhteiset harrastukset nuoren kanssa (Silvennoinen 1981, 75). Liikunta on nuorten tärkeä elämänpiiri ja suosittu harrastus ja siksi merkittävä tutkimuskohde.

Suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat eniten jalkapalloa, pyöräilyä, uintia ja hiihtoa. Nuoret ja lapset harrastavat paljon myös salibandyä, kävelylenkkeilyä, luistelua, jääkiekkoilua ja juoksulenkkeilyä. Rullalautailu, rullaluistelu, pyöräily, tanssi ja jalkapallo ovat saaneet eniten lisää harrastajia viime vuosien aikana. Poikien ja tyttöjen harrastamat lajit poikkeavat huomattavasti toisistaan. Tytöt harrastavat selvästi enemmän muun muassa aerobicia, tanssia ja eri voimistelulajeja. Pojat taas ovat suuntautuneet joukkuelajeihin kuten jääkiekkoon, jalkapalloon ja salibandyyn. Monissa lajeissa harrastajia on kuitenkin yhtä paljon tytöissä ja pojissa. Esimerkiksi suunnistuksessa ja yleisurheilussa tyttöjä ja poikia on saman verran. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 14–18.)

Nuoret harrastavat liikuntaa eniten urheiluseuroissa. Lisäksi urheilua ja liikuntaa harrastetaan koulun kerhoissa, kavereiden kanssa tai omatoimisesti yksin. Viime vuosina urheiluseuraan kuuluvien lasten ja nuorten määrä on lisääntynyt. Pojat kuuluvat urheiluseuroihin ja harrastavat urheiluseuroissa enemmän kuin tytöt. Tytöt liikkuvatkin enemmän omatoimisesti yksin ja käyttävät yksityisiä tai kunnallisia palveluja useammin kuin pojat. Urheiluseuroissa liikkumisen lisäksi pojat harrastavat urheilua useammin koulujen kerhoissa ja omatoimisesti kaveriporukassa kuin tytöt. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 20–22.)

Jyväskylän lyseon toisluokkalaisilla nuorilla oli keskimäärin kolme harrastusta, joista suosituimpia olivat liikunta- ja urheiluharrastukset. Tyttöjen suosituimmat liikuntaharrastukset olivat lenkkeily, pyöräily ja ulkoilu. Poikien suosituimmat liikuntaharrastukset olivat joukkuepelejä, kuten esimerkiksi sähly ja koripallo. Osa lukiolaisista harrasti liikuntaa aktiivisesti joka päivä, osa liikkui satunnaisesti tai spontaanisti. Tutkimuksiin osallistuneista nuorista noin kolmannes kuului johonkin yhdistykseen tai järjestöön. Suurin osa nuorista kuului johonkin urheiluseuraan. (Aittola ym. 1995, 37–38; Aittola ym. 1997, 51.)

WHO-koululaistutkimuksen mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavien poikien osuudet ovat kasvaneet vuosien 1986–1998 aikana, eikä liikuntaharrastuneisuus näyttänyt vähentyvän iän myötä. Tytöt harrastavat poikia selvästi vähemmän liikuntaa ja liikunnallisesti passiivisten tyttöjen osuus näytti hieman nousevan iän myötä. Tytöt myös käyttivät vähemmän aikaa viikoittaiseen liikuntaharrastukseen kuin pojat. Tutkimuksen mukaan nuorten liikunta-aikomukset olivat vahvistuneet. Nuoret halusivat ehdottomasti harrastaa liikuntaa 20-vuotiaana selkeästi yleisemmin, kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Suuri osa nuorista myös

koki kuntonsa paremmaksi ja itsensä liikunnallisesti kyvykkäämmäksi kuin aikaisempina vuosina. Tutkimus osoitti nuorten liikunnallisen minäkuvan parantuneen ja liikuntaharrastuksen lisääntyneen 12-vuoden tutkimusjakson aikana. Liikuntaharrastuksen lisääntymisen taustalla voi olla liikunnallisen mallikäyttäytymisen lisääntyminen perheissä, harrastustarjonnan lisääntyminen, vanhempien kasvanut terveystietoisuus ja harrastuksiin kannustamisen lisääntyminen. Myös urheiluseuroilla on vaikutusta nuorten lisääntyneeseen liikuntaharrastukseen. Urheiluseurojen vetovoima on lisääntynyt ja ne pystyvät houkuttelemaan entistä useampia nuoria mukaan toimintaan. Myös valmentajien ja ohjaajien ammattitaito motivoi nuoria liikkumaan aktiivisesti ja tavoitteellisesti. Nuorten vahvistuneilla liikunta-aikomuksilla ja liikuntaharrastusten lisääntyneellä suosiolla voi olla positiivinen vaikutus myös tulevaisuudessa nuorten aikuisten lisääntyvänä liikuntana. (Kannas & Tynjälä 1998, 4–10.)

3.2 Nuorten liikuntamotiivit ja elämykset liikunnan parissa

Silvennoinen (1981, 45–49) on tutkinut 11–19-vuotiaiden nuorten liikuntamotiiveja. Tyttöjen merkittävimmiksi liikuntamotiiveiksi muodostuivat ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, terveyden säilyttäminen ja ilon sekä mielihyvän kokeminen. Poikien tärkeimpiä liikuntamotiiveja olivat terveyden säilyttäminen, elimistön kestävyysparantaminen ja fyysisen kunnon hyödyntäminen myöhemmällä iällä. Tytöt korostivat poikia enemmän liikunnan virkistysmotiiveja, kun taas pojat painottivat motorisia seikkoja. Terveydelliset motiivit olivat tytöille ja pojille yhtä merkittäviä. Sen sijaan suorituksellisilla ja kilpailumotiiveilla oli molemmille sukupuolille vain vähän merkitystä. Iän kasvaessa virkistysmotiivin ja ulkomuotomotiivin merkitys kasvaa.

Nupposen ja Telaman (1998, 67–69) mukaan kuudes ja kahdeksaluokkalaisten tärkeimpänä liikuntamotiivina oli hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen. Muita tärkeitä motiiveja olivat hyvänolontunne, mahdollisuus olla kavereiden kanssa ja hyvännäköisyys. Tyttöjen motiiveissa painottuivat kavereiden ja muiden ihmisten tapaaminen, itsensä ilmaiseminen, rentoutuminen liikunnan avulla ja tunne, että voi tehdä itselleen hyvää. Poikien motiiveissa painottuivat muun muassa kilpailusta nauttiminen, ystävien harrastus ja perheen tahto.

11–16-vuotiaiden nuorten liikunta ja liikunnallisuus osana elämäntapaa tutkimuksessa tutkittiin myös nuorten liikuntamotiiveja. Liikkujien liikuntamotiiviksi muodostui kilpailu ja yleispassiiveilla kilpailun lisäksi vielä ulkonäkö. Velvollisuudentuntoisilla yleisaktiiveilla ja taideharrastajilla liikunnan taustalla oli kuntoilu ja mukava yhdessäolo. Pelaajien tärkein liikuntamotiivi oli ulkonäkö. Liikkujat olivat eri ryhmiä verrattaessa hyväkuntoisimpia. Heikkokuntoisimmat nuoret löytyivät pelaajien ja taideharrastajien ryhmästä. (Nupponen & Telama 1999, 16.)

Loukkalahti (1994, 31–33) on pro gradu työssään tutkinut 16–20-vuotiaiden huippusuunnistajien suhdetta luontoon. Lisäksi Loukkalahti on selvittänyt nuorien huippusuunnistajien tärkeimpiä urheilumotiiveja. Tärkeimmiksi motiiveiksi suunnituksessa nousi nuorten keskuudessa menestyminen ja luontokokemus. Kolmas tärkeä motiivi nuorilla oli ihmissuhteet.

Kokemukset ja niiden kautta saadut elämykset on hyvin keskeisiä liikunnassa. Kokemus ja elämys liittyvät erottamattomasti toisiinsa. Kokemus viittaa johonkin elettyyn tai tehtyyn eli toimintaan ja siihen miten toiminta heijastuu tietoisuuteemme. Lisäksi kokemus on aina henkilökohtainen. Elämyksissä keskeinen merkitys on tunnetilalla, elämys on vahvasti yksilöön vaikuttava kokemus. Elämyksen perustekijöinä liikunnassa voidaan pitää omaa itseä, muita, ympäristöä ja liikuntaa. Liikunnassa elämykset syntyvät yksilön toimiessa yksin tai ryhmässä tietystä ympäristössä. Elämykset liittyvät liikunnassa suurelta osin siihen miten yksilö arvioi omaa suoritustaan, osaamistaan ja saavutustaan. Liikunnassa elämykset liittyvät kiinteästi myös tilanteisiin, joissa on uutuuden viehätystä, jännitystä, virkistystä, arvaamattomuutta, estetiikkaa ja sosiaalisuutta suoritustavoitteiden sijasta. Elämyksillä on oma itseisarvonsa sekä vaikutusta yksilön mielialaan. Elämykset vaikuttavat yksilön mielialaan ja mieliala heijastuu kaikille yksilön elämänalueille, myös liikunnan ulkopuolisiin toimintoihin ja käyttäytymiseen. (Telama 1999, 5–9.)

Liikunnassa koetun elämyksen luonne rakentuu siitä miten toiminta ja toiminnan lopputulos suhteutetaan yksilön koettuun pätevyteen ja minäkäsitykseen. Elämyksen muodostumisen kannalta on keskeistä koetun pätevyyden ja tehtävän vaikeuden suhde. Jos tehtävä on asetettu sellaiseksi johon yksilö kokee pystyvänsä, ovat elämykset positiivisia. Mikäli yksilö kokee tehtävän liian vaikeaksi koettuun pätevyteen nähden, voi seurauksena olla ahdistuneisuutta ja epämiellyttävä elämys.

Tehtävä voi olla myös liian helppo suhteutettuna koettuun pätevyYTEEN. Tällöin seurauksena voi olla ikävystyminen ja kyllästyminen. Myös huippuelämykset ovat mahdollisia liikunnassa. Tällöin yksilön koettu pätevyys ja taidot ovat korkeat ja tehtävä on myös vaativa. Huippuelämys on mielentila, jossa tietoisuus on keskittynyt ainoastaan tiettyihin tunteisiin ja ajatuksiin, kaikki epäolennainen häipy pois ajatuksista. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia kaikkiin edellä mainittuihin elämyksiin, myös huippuelämyksiin. (Telama 1999, 5–9.)

Liikunnassa omasta kehosta ja sosiaalisista suhteista saadut elämykset ovat hyvin tärkeitä. Sosiaalisia elämyksiä voivat olla avun saaminen, toisten auttaminen, mahdollisuus luottaa toisiin ja tunne, että myös toiset luottavat minuun. Sosiaalisia elämyksiä muodostuu, kun yksilö kokee olevansa ystävien taholta pidetty, arvostettu ja suosittu. Luonnossa tapahtuva liikunta tarjoaa paljon elämyksiä liikkujalle. Luonto tarjoaa osaamista vaativia haasteita sekä havaintoihin perustuvia esteettis-emotionaalisia elämyksiä. Luonnossa myös yksin oleminen tai ryhmässä toimiminen voi olla suuri elämys. Elämykset voivat liittyä myös osaamista seuraaviin oppimis- ja pätevyyskokemuksiin tai jännitykseen. (Telama 1999, 5–9.)

Myös Silvennoisen (1989, 226–227) mukaan urheilussa koetaan erilaisia vahvoja elämyksiä. Silvennoinen määrittelee elämyksellisyyden liikunnassa tarkoittavan yksilön herkistymistä omalle keholle. Elämyksessä on pohjimmiltaan kyse oman kehon löytämisestä tai tunnistamisesta. Elämys voi Silvennoisen mukaan syntyä fyysisen ponnistelun seurauksena tai jopa oman liikkumattoman kehon kuuntelemisen kautta. Silvennoisen mielestä tärkeää on se, että yksilö uskaltaa ja kykenee kokeilemaan erilaisia asioita eikä se miten ruumiillisuus koetaan.

Telama (1999) kritisoi nykyihmisten elämysten siirtymistä itse koetuista elämyksistä virtuaalielämyksiin ja liikuntakulttuurin vieraantumista alkuperäisistä olosuhteistaan eli luonnosta ja omasta kehosta. Suunnistuksessa tällaista vieraantumista ei kuitenkaan ole tapahtunut. Luonto metsineen ja erilaiset puistot toimivat suunnistajan elämyskenttänä. Suunnistajalle myös oma keho on tärkeä toiminnan väline ja elämysten tarjoaja.

3.3 Nuorten kunto ja terveys

Viime vuosina on vilkkaasti keskusteltu nuorten kunnosta ja terveydentilasta. Monet tahot ovat esittäneet huolestuneita kannanottoja nuorten kunnan ja terveyden heikkenemisestä. Nuorten terveydentilasta ja kunnosta tehdyt tutkimukset eivät kuitenkaan tue väitettä kaikilta osin.

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2001–2002 mukaan urheilua ja liikuntaa harrasti 92 % 3–18-vuotiaista nuorista ja lapsista. Vuosina 1997–1998 tehdyssä tutkimuksessa vastaava määrä oli 84 %. Tämä kertoo lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamisen lisääntymisestä, vaikka samalla nuorten ja lasten väitetään olevan huonokuntoisempia kuin aiemmin. Lisäksi urheilu- ja liikuntaharrastuskertojen lukumäärä on lisääntynyt lasten ja nuorten keskuudessa verrattuna aiempaan vastaavaan tutkimukseen. Kasvaneen liikunta- ja harrastusinnostuksen sekä heikon kunnan välistä ristiriitaa voidaan selittää osittain sillä, että nykyään urheiluksi ja liikunnaksi käsitetään myös vähemmän fyysistä intensiteettiä vaativa lajien harrastaminen kuin aikaisemmin. Lisäksi lasten ja nuorten liikunta ja urheileminen voi painottua tekniseen osaamiseen fyysisen kunnan sijaan. Lasten ja nuorten liikunta on myös muuttunut määrätyn ajan ja tietyissä paikoissa tapahtuviksi lajien harjoittelemiseksi. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 5–8.)

Suomalaisten nuorten vapaa-ajanviettotavat ja liikunnallisuustutkimuksessa nuorten koululaisten kuntoa tutkittiin vauhdittoman pituushypyn, vauhdittoman 5-loikan, eteentaivutuksen, istumaan nousun ja sukkulajuoksun avulla. Taajamissa tai maaseudulla asuvien nuorten kunnossa ei ollut tutkimuksen mukaan yleisesti eroa. Muiden tutkimuksessa mukana olleiden maiden koululaisiin verrattuna suomalaiset nuoret sijoituivat eurooppalaiselle keskitasolle vauhdittomassa pituushypyssä, istumaan nousussa ja vauhdittomassa 5-loikassa. Notkeudessa suomalaiset nuoret sijoituivat vertailtujen maiden parhaimmiston. Myös sukkulajuoksussa suomalaisnuoret sijoituivat keskitasolle. Kaikki kuntotestit huomioon ottaen suomalaiset sijoituivat vähintään keskitasolle tai sen yläpuolelle. Suomalaisnuorten kestävyyskunnan muutosta ei voitu tutkimuksessa vertailla, koska aiempaa aineistoa kestävyys-sukkulajuoksusta ei ole. Tutkimus osoitti kuitenkin joitakin viitteitä suomalaisten nuorten kestävyyskunnan rapistumisesta. (Nupponen & Telama 1998; 90–104, 123–124.)

Pertti Huotari (2004, 50–60) on tutkinut suomalaisten nykykoululaisten fyysisen kunnan tasoa verrattuna koululaisten kuntoon vuonna 1976. Vuonna 1976 aineisto kerättiin 9–18-vuotiailta koululaisilta ja vuonna 2001 tutkimukseen osallistui viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia sekä lukioikäisiä. Vuonna 1976 tutkimukseen osallistui 2796 oppilasta ja vuonna 2001 1042 koululaista ympäri Suomea. Koululaisten kuntoa mitattiin vauhdittomaan pituushyppyn, vartalon eteentaivutuksen, sukkulajuoksun, leuanvedon/koukkukäsiriipunnan, istumaan nousun, 50 metrin juoksun sekä 2000/1500 ja 600 metrin juoksun avulla. Tutkimuksen mukaan koululaisten kunto on muuttunut viimeisten 25 vuoden aikana. Vauhdittomassa pituushypyssä ja eteentaivutuksessa ei ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia 25 vuoden aikana. Myöskään tyttöjen koukkukäsiriipunnassa ja seitsemäs sekä yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kestävyysjuoksutuloksissa ei ollut merkittäviä muutoksia. Viidesluokkalaisten tyttöjen kestävyysjuoksutulokset olivat sen sijaan heikentyneet. Tulokset olivat parantuneet vuoteen 1976 verrattuna sukkulajuoksussa sekä vatsalihastestissä molemmilla sukupuolilla. Merkittävin heikentyminen nykykoululaisten kunnossa oli kuitenkin tapahtunut kestävyyskunnossa. Poikien kestävyyskunto oli heikentynyt tyttöjä enemmän, vaikka myös tyttöjen ajat juoksumatkoilla olivat pidentyneet selvästi. Vartalolihasvoimassa tulokset olivat parantuneet molemmilla sukupuolilla viidesluokkalaisia tyttöjä lukuun ottamatta. Yläraajavoimassa poikien tulokset olivat huonontuneet, tytöillä vastaavaa ei ollut huomattavissa.

Säännöllinen liikunta vaikuttaa nuorten kuntoon. Nuoret, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa ovat paremmassa kunnossa, kuin epäsäännöllisesti liikuntaa harrastavat. Huotarin mukaan huolestuttavinta tuloksissa on kuntoerojen kasvu. Tulevaisuudessa tulisi hänen mukaansa kiinnittää huomiota erityisesti niihin nuoriin, jotka eivät harrasta liikuntaa ja joiden kunto on niin heikko, että se haittaa arkipäivässä ja koulussa selviytymistä. Lisäksi pitäisi keskittyä nuorten kestävyyskunnan ja yläraajavoiman kehittämiseen. (Huotari 2004, 110–120.)

Huotarin (2004) sekä Nupposen ja Telaman (1998) tutkimusten perusteella ei voida sanoa nuorten kunnan heikentyneen kaikilta osin. Viitteitä nuorten kunnan heikkenemisestä on ainoastaan kestävyyskunnan ja ylävartalovoiman suhteen. Muilla kunnan osa-alueilla merkittävää heikentymistä ei ole tapahtunut ja suomalaiset nuoret sijoittuvat eurooppalaisessa vertailussa maiden keskitasolle tai jopa sen yläpuolelle.

Nuorten terveystapatutkimuksessa 1997 on tutkittu 12–18-vuotiaiden suomalaisten nuorten kasvua ja terveyttä koko maan kattavan postikyselyn avulla. Vuonna 1997 kerättyä aineistoa on verrattu vuodesta 1977 alkaen kerättyihin terveystapatutkimuksen aineistoihin. Tutkimuksen mukaan 12–18-vuotiaat nuoret ovat pitempiä verrattuna vuosiin 1977–79. Lisäksi nuorten keskipaino on noussut, pojilla vielä hieman enemmän kuin tytöillä. Itsensä ylipainoisiksi tai alipainoisiksi kokeneiden nuorten määrät eivät kuitenkaan muuttuneet merkitsevästi vuodesta 1977 vuoteen 1997. Suurin osa nuorista arvioi lisäksi oman terveydentilansa hyväksi. Pojat arvioivat oman terveytensä hyväksi useammin kuin tytöt. Tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten psykosomaattista oireilua. Tutkimuksen mukaan nuorten psykosomaattinen oireilu ei muuttunut merkittävästi vuodesta 1985 vuoteen 1997. Sen sijaan nuoret ilmoittivat kärsivänsä selkä- tai niskakivuista entistä useammin. Vuosina 1995–1997 30 % tytöistä ja 17 % pojista ilmoittivat potevansa selkä- tai niskakivuista kerran viikossa tai useammin. Flunssat ja pitkäaikaissairaudet eivät olleet lisääntyneet nuorten keskuudessa tutkimusvuosien aikana. Yhteenvetona voidaan todeta nuorten keskipituuden kasvaneen, lihavuuden ja ylipainoisuuden huomattavasti lisääntyneen, astman ja allergisen nuhan lisääntyneen sekä selkä- ja niskakipujen lisääntyneen. Edellä mainitut terveysongelmat ennakoivat kyseisten ongelmien kasvua myös nuorten aikuisten keskuudessa lähitulevaisuudessa. Lihavuutta ja ylipainoa sekä selkä- ja niskakipuja hoidettaessa, liikunnalla on tärkeä asema kunnon ja hyvinvoinnin parantajana. (Rimpelä ym. 1997, 2705–2712.)

3.4 Liikunnan myönteiset vaikutukset

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia itsensä, fyysisten ominaisuuksien sekä suorituskyvyn kehittämiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Liikuntaharrastusten parissa nuori voi kehittää, ylläpitää ja parantaa ystävyysuhteita samanikäisten lasten ja nuorten parissa. Harrastuksista saadut kokemukset muokkaavat yksilön persoonallisuutta, itsearvostusta, minäkäsitystä ja hänen käsitystään omista kyvyistään. Liimatainen on tutkinut 11- ja 17-vuotiaiden nuorten liikuntaharrastusta, minäkäsitystä ja prososiaalista käyttäytymistä. Prososiaalinen käyttäytyminen tarkoittaa toisen huomioonottamista, konkreettista auttautumiskäyttäytymistä sekä antamista ja jakamista. Prososiaalinen

käyttäytyminen merkitsee tekoja, jotka hyödyttävät toisia ihmisiä. (Liimatainen 2000, 11–13, 24.)

Liimataisen (2000, 64–65) mukaan liikuntaa paljon harrastavilla nuorilla oli merkitsevästi enemmän ystäviä, kuin vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavilla nuorilla. Paljon liikuntaa harrastavat nuoret olivat myös selvästi kyvykkäämpiä auttamistoiminnassa, kuin vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavat nuoret. Paljon ja jonkin verran liikuntaa harrastavat nuoret myös kokivat itsensä fyysisesti kyvykkäämmiksi, kuin nuoret, jotka harrastivat liikuntaa ainoastaan vähän tai ei lainkaan. Nuorilla, jotka harrastivat paljon liikuntaa, oli myös korkeampi itsearvostus, kuin vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavilla nuorilla. Paljon liikuntaa harrastavat nuoret myös kokivat fyysiset ominaisuudet tärkeämmiksi, kuin muut ryhmät. Pojilla oli sekä korkeampi koettu fyysinen pätevyys että itsearvostus kuin tytöillä.

Yksilö- ja joukkuelajien harrastamista tutkittaessa havaittiin, että lajien välillä ei ollut merkittäviä eroja prososiaalisuudessa. Sen sijaan joukkuelajien harrastajat kokivat itsensä fyysisesti pätevimmiksi ja arvostivat fyysisten ominaisuuksien tärkeyttä enemmän kuin yksilölajien harrastajat. Itsearvostuksessa ei ilmennyt eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Myös kilpailemisen tasolla näytti olevan merkitystä nuorten ystävyysuhteiden määrään, itsearvostukseen ja fyysiseen pätevyYTEEN. Nuorilla, jotka osallistuivat kilpailuihin, oli selvästi enemmän ystäviä kuin niillä, jotka eivät kilpailleet lainkaan. Kilpailujen tason noustessa nuoret kokivat itsensä fyysisesti kyvykkäämmiksi sekä itsearvostuksen korkeammaksi kuin alemmilla kilpailutasoilla urheilevat nuoret. Myös auttamistoiminta oli sitä korkeampi, mitä korkeammalla tasolla nuori kilpaili. (Liimatainen 2000; 69–71, 99.)

Ojasen (1995, 9–27) mukaan liikunta myös edistää psyykkistä hyvinvointia, jos se on haastavaa, intensiivistä, omaehtoista, sopivasti kuormittavaa ja elämyksiä tuottavaa. Tärkeää on saada liikunnasta mielihyvän ja hyvän olon kokemuksia sekä hallinnan kokemuksia. Liikuntaharrastus vaikuttaa voimakkaasti mielialaan. Liikuntasuorituksen jälkeen monet kokevat muun muassa vapautumisen tunteen, onnellisuutta, iloisuutta, lämpöä ja rentoutumista. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi projektissa (Ojanen 1994a) saatujen tuloksien mukaan liikunta parantaa fyysistä

kuntoa ja mielialaa, edistää mielenterveyttä, antaa vaihtelua, auttaa rentoutumaan, parantaa stressinsietoa, kohottaa itsetuntoa sekä antaa ystäviä.

Liikunta näyttää antavan nuorille mahdollisuuden oppia ja kokea monia positiivisia asioita. Paljon liikkuvilla nuorilla on Liimataisen mukaan enemmän ystäviä, korkeampi koettu fyysinen pätevyys ja itsearvostus kuin vähän tai ei lainkaan liikkuvilla. Lisäksi paljon liikkuvat nuoret olivat kyvykkäitä prososiaalisilta taidoiltaan. (Liimatainen 2000.) Liikunta voi myös tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä (Ojanen 1994a). Urheilemisen ja liikkumisen voi olettaa vaikuttavan suurelta osin nuoren kasvuun ja kehitykseen positiivisesti.

4 SUUNNISTUS

4.1 Suunnistus harrastuksena

Suunnistus on kauan liittynyt kiinteästi ihmisten liikkumiseen ja eri paikkojen löytämiseen. Nykyään suunnistus voidaan jakaa neljään eri alalajiin; suunnistukseen, hiihtosuunnistukseen, pyöräsuunnistukseen ja tarkkuussuunnistukseen. Tässä tutkimuksessa keskitytään suunnistusta harrastaviin nuoriin. Suomessa on ollut suunnistuksen harrastustoimintaa jo kauan, noin 70 vuoden ajan. Ensimmäiset yleiset suunnistuskisat käytiin Norjassa 1897 ja Suomessa ensimmäinen kesäsuunnistuskilpailu järjestettiin 1923. (Suomen Suunnistusliitto.)

Suomessa on tällä hetkellä yli 400 urheiluseuraa, joissa harrastetaan suunnistusta. Paikalliset seurat järjestävät viikoittain harjoituksia, joihin kaikki halukkaat voivat lähteä oppimaan suunnistuksen saloja. Kilpailuja suunnistuksessa järjestetään pienistä kansallisista kisoista aina SM- ja MM- kisoihin saakka. Kilpailuissa on sarjoja alle 10-vuotiaista yli 80-vuotiaisiin. Kilpailuissa eri sarjojen vaatimustaso vaihtelee helpoista alkeis- ja kuntosarjoista erittäin vaativiin eliittisarjoihin. Suunnistusmatkat voivat vaihdella lyhyistä muutaman kilometrin sprinttiradoista pitkien matkojen useita tunteja kestäviin kisoihin. Kisoja järjestetään suunnistuksessa sekä päivä- että yösuunnistuksina. Yksilökisojen lisäksi suunnistuskisoja järjestetään myös viestisuunnistuksina. Suunnistus sopii kaikille vauvoista vaareihin ja suunnistustaidot voi oppia vanhemmallakin iällä. (Suomen Suunnistusliitto.)

Metsät toimivat suunnistajien liikuntapaikkoina ja kartat oppaana metsässä liikkeessa. Suunnistus on kestävyyslaji, joka vaatii kovaa fyysistä kuntoa ja henkistä kapasiteettia. Suunnistuksen perusajatuksena on parhaan reitin löytäminen kahden eri pisteen välillä ja toteuttaa tehty ennakkosuunnitelma. Suorituksen aikana on pystyttävä karttaa lukemalla valitsemaan ja suunnittelemaan optimaalinen reitti rastilta toiselle. Tehty suunnitelma toteutetaan kartan, kompassin ja maaston avulla. Fyysinen rasitus, metsässä juokseminen on pystyttävä yhdistämään koko suorituksen ajan jatkuvaan hallittuun suunnistusajatteluun. Suunnistussuoritus riippuu kokonaan suunnistajan omasta toiminnasta. Suunnistaja pystyy vaikuttamaan vain itseensä.

Tällöin suunnistus voidaan nähdä pelkkänä yksilölajina, vaikka kisoja järjestetään henkilökohtaisten matkojen lisäksi myös viestisuunnistuksessa. (Havas & Kärkkäinen 1989; Nikulainen ym. 1995.)

Jyväskylän yliopistossa vuosina 1992–1993 toteutetussa psykologian ja liikunnan sosiaalitieteiden laitosten yhteistutkimuksessa tarkasteltiin kilpaurheilijan luontosuhteen muotoutumista. Tutkimuksessa oli urheilulajeista mukana suunnistus, lentopallo, hiihto, pesäpallo ja yleisurheilu. Tutkimukseen osallistui 544 suomalaista kansainvälisen/kansallisen tason kilpaurheilijaa. Lyytisen ja Hervan (1993, 6) mukaan luontosuhteella tarkoitetaan yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, johon on yhteydessä yksilön liikuntaharrastus, sosiaalinen tausta sekä käsitykset ja kokemukset luontoympäristöstä. Näiden asioiden avulla voidaan tarkastella onko yksilön suhde luontoon läheinen vai etäinen. Tutkimuksen perusteella suunnistajan luontosuhde on säilynyt läheisenä, vaikka kilpaurheilu saattaisi etäännyttää urheilijan luontosuhdetta. Suunnistajat arvostavat yhä luonnon merkitystä ja mahdollisuutta liikkua luonnossa. Suunnistuksen lisäksi hiihtäjillä on tutkimuksen mukaan läheisin luontosuhde muihin tutkittaviin lajeihin verrattuna. Tähän voi vaikuttaa lajiympäristö, joka sekä suunnistajilla että hiihtäjillä on yhä aito luontoympäristö. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös luontoon liittyviä harrastusaktiviteetteja. Kaikkien lajien harrastajat harrastivat ulkoilua säännöllisesti, mutta muut luontoon liittyvät aktiviteetit, kuten sienestäminen on satunnaista. Suunnistajat ja hiihtäjät kuitenkin harrastivat enemmän luontoon liittyviä aktiviteetteja kuin muiden lajien harrastajat.

Luontosuhdetutkimuksessa tarkasteltiin myös suunnistusharrastuksen aloittamisen syitä sekä tutkittavien muita harrastuksia. Tulosten mukaan suunnistuksen oli aloittanut perheen vaikutuksesta 58 % vastaajista. Seuraaviksi yleisimmät syyt lajin aloittamiseen olivat kaverit ja koulun kautta virinnyt innostus. Suunnistuksen lisäksi vastaajista 78 % harrasti myös jotain muuta liikuntalajia. Suunnistajilla muut liikuntalajit myös liittyivät useammin ulkoilmassa tapahtuvaan liikkumiseen, kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla lajien harrastajilla. Suunnistuksen ohella monet harrastivat pääasiassa hiihtosuunnistusta, hiihtoa ja juoksua, jotka vaatimuksiltaan täydentävät hyvin toisiaan. (Lyytinen & Herva 1993, 6.)

Urheilijoiden luontosuhdetutkimuksessa tutkittiin myös suunnistuksen tärkeimpiä motiiveja. Tärkeimmäksi motiivitekijäksi muodostui lajin luonteeseen liittyvät tekijät. Näihin tekijöihin kuuluvat muun muassa lajin fyysinen ja psyykkinen

haastavuus sekä haasteelliset suunnistustehtävät maastossa. Toinen tärkeä motiivi liittyi itsensä toteuttamiseen. Suunnistajat kokivat erityisen tärkeiksi onnistumisten kautta syntyneitä elämyksiä. Kolmas tärkeä motiivi suunnistajille oli luontoympäristö. Itsensä toteuttamiseen liittyvät motiivit olivat voimakkaimpia suunnistuksessa, yleisurheilussa ja lentopallossa. (Lyytinen & Herva 1993, 6.)

Luontosuhdetutkimuksessa tarkasteltiin myös luonnon ja siellä liikkumisen merkitystä eri lajien harrastajille. Suunnistajille tärkeimmäksi asiaksi nousi fyysisen kunnon ylläpitäminen. Toinen tärkeä tekijä oli mahdollisuus asettaa haasteita ja koetella omia voimavaroja. Luonnon laadulliset ominaisuudet, kuten mahdollisuus luonnon kauneuden ihailmiseen, oli suunnistajille vähemmän tärkeä tekijä, kuin muiden lajien harrastajille. Suunnistajille luonto on jokapäiväinen harjoitteluympäristö, eikä se ehkä siksi tarjoa vastaavanlaista vaihtelua, kuten esimerkiksi lentopalloilijoille. Myös sosiaalisuus oli suunnistajille tärkeä tekijä luontoympäristössä. Suunnistajat arvostivat erityisesti vapautta ja riippumattomuutta sekä yhdessäoloa ystävien kanssa. (Lyytinen & Herva 1993, 6)

Luontosuhdetutkimuksessa tarkasteltiin myös henkilökohtaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka vaikuttavat luontosuhteen muotoutumiseen. Suunnistajilla ja hiihtäjillä oli eniten luontokokemuksia, mikä selittyy lajin luontoympäristöllä. Tutkimuksen mukaan miellyttäviä luontokokemuksia oli selvästi enemmän kuin epämiellyttäviä. Suunnistajille epämiellyttäviksi luontokokemuksiksi olivat muodostuneet hirven tai käärmeen kohtaaminen. Lisäksi eksymiset ja suot olivat jättäneet ikäviä kokemuksia. Parhaimmat luontokokemukset olivat syntyneet usein muualla kuin Suomen luonnossa. Erävaellukset ja lumisodat Norjan tuntureille olivat olleet osalle suunnistajista parhaimpia luontokokemuksia. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että läheisin luontosuhde oli suunnistajilla ja hiihtäjillä, etäisin taas pesäpalloilijoilla ja yleisurheilijoilla. Lisäksi naisten luontosuhde osoittautui selvästi läheisemmäksi kuin miesten. Tutkimuksen tulokset antavat myös viitteitä siitä, että urheilulaji ja sen harrastusympäristö ovat yhteydessä urheilijan luontosuhteen muotoutumiseen. (Lyytinen & Herva 1993, 7.)

4.2 Suunnistussuoritus

Suunnistuksen kilpailusuoritus koostuu kolmesta eri osasta: suunnistustaidosta, suunnistusjuoksusta ja kokonaissuorituksen hallinnasta. Suunnistustaidollisiin tekijöihin kuuluvat kartan ja kompassin tehokas ja tarkoituksenmukainen käyttö. Lisäksi taitoihin kuuluvat muun muassa kuljetun matkan arviointi ja oikea vauhdin säätely. Suunnistustaito käsittää lajissa tarpeellisten taitojen hyödyntämistä ja suunniteltua käyttöä erilaisten suunnistustehtävien ratkaisemiseen. Tämä merkitsee suunnistussuorituksen aikana jatkuvaa suunnitelmien tekemistä ja suunnitelmien onnistunutta toteutusta. Suunnistusjuoksu merkitsee liikkumista erilaisissa maastoissa ja erilaisilla juoksualustoilla. Koska metsät toimivat suunnistajien liikuntapaikkoina, juoksualusta on usein epätasainen ja vaihteleva. Metsässä tapahtuva juoksu on täysin erilaista rata- ja maantiejuoksuun verrattaessa. Suunnistusjuoksu edellyttää hyvää tasapainoa sekä monipuolista vartalon ja alaraajojen lihasten kestävyys- ja voimaominaisuuksia. Kokonaissuorituksen hallinta tarkoittaa suunnistusjuoksun ja suunnistustaidon yhdistämistä. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986; Havas & Kärkkäinen 1989.)

Jos suunnistaja kykenee hallitsemaan suunnistussuorituksensa, hän pystyy tekemään omia edellytyksiään vastaavan ehjän ja virheettömän suorituksen. Hyvä suunnistaja pystyy koko suunnistussuorituksen ajan keskittymään suunnistukseen ja toteuttamaan suunnitelmallista ja tietoista toimintaa. Psykkiset suoritustekijät ovatkin suunnistuksessa usein ratkaisevia tekijöitä. Kilpailuissa syntyy stressitilanne, johon suunnistajan pitäisi pystyä sopeutumaan. Esimerkiksi kartanluku on suunnistustaidollinen tekijä, jota pitäisi pystyä hyödyntämään oikein ja tehokkaasti kilpailutilanteissa. Tämä riippuu merkitsevästi psyykkisistä tekijöistä. Psykkisten suoritustekijöiden heikkous synnyttää usein virheitä suunnistussuorituksen aikana. Hyvä lopputulos edellyttää, että suunnistaja osaa keskittyä, rentoutua, hallita pelkoja ja odotuksiaan sekä pystyy koko ajan luomaan mielikuvia tulevista tilanteista. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986; Havas & Kärkkäinen 1989.)

Onnistunut suunnistussuoritus edellyttää huolellisen suunnitelman tekemistä jokaiselle rastivälille ja suunnitelman onnistunutta toteutusta. Reitinvalinnan tarkoituksena on valita omien valmiuksien edellyttämä varmin ja nopein reitti rastiväleille. Reitinvalintaa varten suunnistajan on pystyttävä muodostamaan selkeä kokonaiskuva rastivälistä. Reitinvalinnan jälkeen suunnistaja alkaa suunnittelemaan

etenemisreittiä. Suunnistaja valitsee rastiväleiltä tärkeiksi kokemansa maastokohteet rastin löytämiseksi ja etenee metsässä näiden pisteiden kautta. Suorituksen aikana suunnistajan on koko ajan pystyttävä myös ennakoimaan tulevia, etenemisen kannalta tärkeitä vielä näkymättömissä olevia maastokohteita. Suunnitelman toteuttaminen vaatii jatkuvaa kartanlukua ja ympäröivän luonnon havainnointia. Jokainen suunnistustehtävä on aina ainutkertainen. Maastot voivat suunnistuksissa pysyä samoina, mutta suunnistusradat ovat aina erilaiset. Tämän vuoksi suunnistussuoritus on myös aina ainutkertainen ja suunnistajan on pyrittävä hallitsemaan suunnistuksen aikaista toimintaa ajattelun avulla. Suunnistajan on pystyttävä suorituksen aikana keskittymään koko kisan tai harjoituksen ajan ja tekemään havaintoja ympäröivästä luonnosta sekä ennakoimaan tulevia maastokohteita. (Havas & Kärkkäinen 1989.)

4.3 Suunnistus ja nuoret

Suunnistuksen suosio lasten ja nuorten harrastuksena on kasvanut viime vuosina selvästi. Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2001–2002 mukaan vuonna 1995 suunnistusta harrasti 7500 lasta ja nuorta. Vuosina 2001–2002 suunnistusta harrastavien lapsien ja nuorien määrä oli noussut jo 15 500. Lapsista ja nuorista suurin osa harrastaa suunnistusta urheiluseuroissa. Suunnistusta harrastavat ovat myös osoittautuneet sitoutuvansa lajiin voimakkaasti ja suunnistuksella on harrastuksen alun ylittäneistä pienin lopettamisprosentti. Tyttöjen ja poikien harrastajamäärät ovat suunnistuksessa yhtä suuret. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 15–18; Suomen Suunnistusliitto.)

Suunnistus tarjoaa luontokokemuksia eri vuodenaikoina ja ne ovat suunnistaville lapsille ja nuorille suuri elämys. Luonto on lapsille ja nuorille rauhallinen ja tasapainoinen ympäristö liikkua ja urheilla. Suunnistusharrastuksen myötä lapsi ja nuori oppii liikkumaan luonnossa, tuntemaan erilaisia kasveja ja eläimiä sekä kunnioittamaan luontoa. (Suomen Suunnistusliitto). Loukkalahden (1994, 46–48) mukaan luonto merkitsi nuorille huippusuunnistajille virkistymisen ja rentoutumisen lähdettä. Nuorille oli tärkeää myös ainutlaatuisten kokemusten etsiminen luonnosta sekä vapauden ja riippumattomuuden kokeminen suunnistuksen yhteydessä.

Suunnistus kehittää monipuolisesti lapsen ja nuoren fyysistä kuntoa sekä keskittymis- ja päättelykykyä. Maastossa liikkuminen kehittää puolestaan suunnistajan koordinaatiokykyä sekä tasapainoa. Suunnistustehtäviä ratkoessaan lapsi ja nuori oppii ongelmanratkaisutaitoja, suunnitelmien tekemistä, havainnointia ja itsenäistä päätöksentekoa. Tehtävien onnistunut ratkaiseminen ja rastien löytyminen antaa onnistumisen elämyksiä sekä auttaa selviytymään myös arjen ongelmista. Suunnistuksen parissa lapsi ja nuori myös oppii itsenäiseksi ja huolehtimaan itsestään. Kaiken ikäisillä on mahdollisuus harrastaa suunnistusta ja suunnistus antaa lapsille ja nuorille hyvän tilaisuuden olla kanssakäymisissä kaiken ikäisten ihmisten kanssa ja kehittää sosiaalisia taitoja. Lasten ja nuorten mielestä suunnistuksessa ovat parasta ystävät, luonto, elämykset ja haasteet. (Suomen Suunnistusliitto.)

Suomen suunnistusliiton nuorisotyöryhmän syksyllä 1995 tekemässä tutkimuksessa tarkasteltiin 10–18-vuotiaiden nuorten suunnistusharrastusta. Kyselyn avulla selvitettiin 126 nuoren suunnistusharrastuksen aloittamista, vanhempien suunnistusharrastusta, nuoren harrastuksia, nuoren toiveita harrastuksen suhteen sekä nuoren kokemuksia suunnistuksesta harrastuksena. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat aloittaneet suunnistuksen keskimäärin 8-vuotiaana. 38 % vastanneista oli aloittanut harrastuksen kuitenkin jo 7-vuotiaana tai aiemmin. Monella näistä nuorista myös joku tai jotkut muut perheenjäsenet harrastivat suunnistusta. Suunnistajanuoret olivat päätyneet suunnistuksen pariin neljän eri reitin kautta. Suurin osa nuorista oli aloittanut harrastuksen vanhempien aloitteesta. Vanhempien jälkeen tärkeimmiksi syiksi aloittaa harrastus nousivat kavereiden innostus, oma innostus ja sisarusten seuraaminen. Suurin osa kyselyyn osallistuneista nuorista myös asetti suunnistuksen ensisijaiseksi harrastukseksi. 16–18-vuotiaista nuorista 80 % valitsi ykkösharrastukseksi suunnistuksen/hiihtosuunnistuksen. Tutkimuksen mukaan suunnistajanuoret harrastivat myös paljon muita liikuntalajeja sekä musiikkia. Mieluisimpia lajeja suunnistuksen lisäksi nuorille olivat muun muassa hiihto, yleisurheilu, koripallo, jalkapallo ja instrumentin soitto. Kaksi kolmasosaa vastanneista harrasti suunnistuksen ohella myös hiihtosuunnistusta. (Lilja 1996, 8–9.)

Suunnistusharrastustutkimuksen mukaan nuorilla oli useita syitä, miksi he kokivat suunnistuksen kaikkein mieluisimmaksi harrastukseksi. Tärkeimmiksi syiksi muodostuivat lajin innostavuus, monipuolisuus, mielenkiintoisuus, luonto ja

luonnossa liikkuminen, lajin haastavuus sekä kaverit. Tutkimuksen mukaan suunnistus oli muodostunut elämäntavaksi 6 % nuorista. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että suunnistus on vahvasti perhelaji. Vanhemmat osallistuivat aktiivisesti nuorten suunnistusharrastukseen ja usealla nuorella isä tai äiti harrasti perheessä suunnistusta nuoren lisäksi. Vanhemmat osallistuivat aktiivisesti lasten kuljettamiseen kilpailuihin ja yli puolet vanhemmista osallistui myös itse suunnistuskilpailuihin. (Lilja 1996, 8–9.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten parhaimpia ja huonoimpia suunnistusmuistoja. Nuorten mieluisimmat muistot liittyivät useimmiten menestykseen kilpailuissa tai hienoihin kilpailu- ja leirimatkoihin. Joillakin suuret pummit eli rastin etsiminen olivat kääntyneet myöhemmin myöskin hyviksi muistoiksi. Huonoimpia muistoja nuorille oli jäänyt loukkaantumisista ja eksymisistä. Myös huonosti sujuneet kilpailut sekä huonot sääolosuhteet olivat painuneet nuorten mieliin huonoina kokemuksina. (Lilja 1996, 8–9.)

Vapaa-aikaa suunnistajanuoret viettivät suurimmalta osin kavereiden kanssa. 33 % vastaajista vietti vapaa-aikaansa nimenomaan suunnistuskavereiden kanssa. Suunnistuskavereiden kanssa nuoret viettivät vapaa-aikaansa suunnilleen samalla tavalla, kuin muidenkin kavereiden kanssa. Tosin suunnistuskavereiden kesken nuoret harrastivat jonkin verran enemmän liikuntaa ja erilaisia urheilulajeja. Tutkimuksen mukaan nuoret arvostavat paljon erilaisia asioita omassa harrastuksessaan. Suunnistuksessa tärkeää nuorille oli muun muassa luonnonläheisyys, terveellinen liikunta, haasteellisuus, matkustaminen ja uudet kontaktit sekä itseluottamuksen kasvaminen. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta suunnistuksen houkuttelevan nuoria lajin pariin luonnon ja suunnistuksen haastavuuden avulla. Nuorille suunnistuksessa ovat tärkeitä myös kavereiden kanssa toimiminen sekä lajin tarjoamat lukemattomat elämykset. (Lilja 1996, 8–9.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 14–16-vuotiaiden suunnistusta harrastavien nuorten oppimiskokemuksia suunnistuksen parissa. Aiempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei ole tehty ja siksi aihe onkin erityisen mielenkiintoinen. Tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli selvittää millaisia asioita nuoret ovat oppineet suunnistuksen parissa. Lisäksi selvitettiin millainen harrastus suunnistus on nuorten näkökulmasta sekä nuorten mieleenpainuvimpia hyviä ja huonoja suunnistuskokemuksia.

Tutkimustehtävät:

1. Millainen harrastus suunnistus on nuorten näkökulmasta?

Suunnistus on kasvattanut suosiotaan lasten ja nuorten harrastuksena viime vuosina selvästi. Vuosina 2001–2002 suunnistusta harrasti jo 15 000 lasta ja nuorta. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 15–18.) Tämän vuoksi suunnistus on yksi merkittävä tutkimuskohde tarkasteltaessa nuorten omia näkökulmia harrastuksestaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten suunnistusharrastuksen viriämistä, vapaa-ajan käyttöä, suunnistusmotiiveja ja kaverien sekä luonnon merkitystä nuorelle suunnistajalle.

2. Mitkä ovat nuorten merkittävimmät hyvät ja huonot suunnistuskokemukset?

Kokemukset ja niiden kautta saadut elämykset on hyvin keskeisiä ja tärkeitä liikunnassa. Liikunnassa elämyksen perustekijöinä voidaan pitää omaa itseä, muita, ympäristöä ja liikuntaa. Liikunnassa elämykset syntyvät yksilön toimiessa yksin tai ryhmässä tiettyssä ympäristössä. (Telama 1999, 5–9.) Tutkimuksen tarkoituksena oli

selvittää, millaisia ovat nuorten parhaimmat ja huonoimmat suunnistuskokemukset sekä millaisista asioista kokemukset rakentuvat.

3. Millaisia asioita nuoret ovat oppineet suunnistuksen parissa?

Koulun merkityksen huomattava väheneminen nuorten elämässä on tarkoittanut nuorille merkityksellisten asioiden siirtymistä koulun ulkopuolelle informaaleihin oppimisympäristöihin. Näissä koulun ulkopuolisissa sfääreissä, oppimisympäristöissä nuoret saavat uusia kokemuksia, työstävät omaa identiteettiään ja oppivat erilaisia tietoja, taitoja ja toimintakompetensseja (Fornäs 1993, 30–33). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia asioita nuoret ovat oppineet suunnistusharrastuksen parissa ja mille osa-alueille nämä oppimiskokemukset sijoittuvat.

5.2 Tutkimuksen kohdejoukko ja haastatteluryhmät

Tutkimuksessa kohdejoukoksi muodostuivat 14–16-vuotiaat suunnistusta harrastavat nuoret. Ikäryhmä valikoitui oman mielenkiintoni perusteella ja koska aikaisempaa tutkimustietoa 14–16-vuotiaiden oppimisesta suunnistuksen parissa ei ollut olemassa. Ryhmähaastatteluja tein viisi kappaletta. Ryhmät koostuivat 2–4 nuoresta ja yhteensä haastattelin viittätoista nuorta. Haastatteluihin osallistuneista kolme oli poikia ja loput kaksitoista osallistujaa olivat tyttöjä. Kolmessa ryhmässä osallistujina oli pelkästään tyttöjä, yksi ryhmä oli poikaryhmä ja yksi ryhmä sekaryhmä, jossa oli kaksi tyttöä ja yksi poika. Kahden ensimmäisen haastatteluryhmän osallistujat löysin suunnistustuttavieni kautta. Muihin haastatteluryhmiin osallistuneet tavoitin ensimmäiseksi haastattelemini henkilöiden kautta. En tuntenut ketään haastatteluun osallistunutta henkilöä entuudestaan. Sopivat haastatteluryhmät muotoutuivat haastateltavien omasta toimesta ja eri ryhmät muodostuivat samaa seuraa edustavista junioreista. Haastatellut nuoret edustivat kolmea eri suunnistusseuraa. Kaikki haastateltavat suhtautuivat haastatteluun myönteisesti, eikä ketään tarvinnut erikseen suostutella haastatteluun.

5.3 Tutkimusmenetelmän valinta ja aineiston hankinta

Aineistonhankintamenetelmäksi valitsin haastattelun. Haastattelu on suora, kielellinen vuorovaikutustilanne, jossa keskustelua käydään tutkijan aloitteesta ja tutkijan johdattelemana. Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, keskustelu, jossa haastateltava nähdään aktiivisena merkityksiä luovana subjektina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 192–194; Hirsjärvi & Hurme 2001, 41–43.) Valitsin haastattelun juuri siksi, että halusin antaa nuorille tilaisuuden tuoda melko vapaasti esiin omia näkökulmia suunnistuksesta. Haastattelu tuntui parhaimmalta vaihtoehdolta myös sen takia, että suunnistusta harrastavien nuorten oppimista ja merkittäviä kokemuksia harrastuksen parissa ei ole aiemmin tutkittu. Haastattelu antaa mahdollisuuden kartuttaa tietoja vähän tutkituilta alueilta ja syventää saatavia tietoja (Hirsjärvi ym. 2002; Hirsjärvi & Hurme 2001).

Haastattelut toteutin ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelussa keskustelussa on mukana useita haastateltavia yhtä aikaa. Ryhmähaastattelussa osallistujilla on myös mahdollisuus tehdä huomioita ja kommentoida asioita melko vapaasti sekä tuottaa monipuolista tietoa. (Bogdan & Biklen 1992, 100; Eskola & Suoranta 1998, 95; Hirsjärvi & Hurme 2001, 61–62.) Aroilta ja ujoilta ihmisiltä, jotka eivät välttämättä haluaisi osallistua yksilöhaastatteluun, on helpompaa saada tietoa ryhmähaastattelun avulla. Ryhmä voi haastattelutilanteessa myös auttaa muistinvaraisten asioiden mieleen palauttamisessa ja väärinymmärrysten korjaamisessa. (Sulkunen 1990, 264; Hirsjärvi ym. 2002, 197–199; Hirsjärvi & Hurme 2001, 63.)

Toteutin haastattelut ryhmähaastatteluina, koska se on hyvä keino hankkia tietoa usealta haastateltavalla yhtä aikaa ja päästä sisään nuorten yhdessä konstruoimaan maailmaan. Nuorten on ehkä myös helpompi suostua haastatteluun, jossa on muita nuoria mukana, eikä itse haastattelutilanne tunnu välttämättä niin jännittävältä. Myös itse haastattelutilanteen keskustelun voi olettaa etenevän sujuvammin useamman nuoren läsnä ollessa yksilöhaastattelun sijaan. Kaikki nuoret suostuivat haastatteluun mielellään ja saivat toisistaan tukea haastattelun aikana. Ryhmästä oli nuorille myös paljon apua erilaisia menneitä kisoja ja tapahtumia muistellessa.

Ryhmähaastatteluissa hyödynsin temahaastattelun tekniikkaa, koska halusin antaa haastateltaville mahdollisuuden ilmaista kokemuksiaan suhteellisen

vapaasti eri suunnistuksen aihealueisiin liittyen. Teemahaastattelussa haastattelijalla on käytettävissä haastattelun aikana läpi käytävät aihe-alueet ns. teemat, joiden varaan haastattelu rakentuu. Erilaisiin teemoihin perustuvan haastattelun aikana on tarkoitus käydä läpi kaikki etukäteen päätetyt teemat, mutta teemojen käsittelyn laajuutta, järjestystä ja kysymysten muotoa voi vaihdella vapaasti haastattelusta toiseen. (Fielding 1993, 135–136; Eskola & Suoranta 1998, 86–89; Hirsjärvi & Hurme 2001, 43–48.)

Haastatteluissa käyttämäni teema-alueet muodostin suunnistusta harrastavien nuorten aiemmin tekemistä kirjoitelmista (LIITE 1). Kirjoitelmat keräsin loka- ja marraskuun 2004 aikana. Kirjoitelmien avulla oli tarkoitus hankkia esitietoja tutkimusalueesta varsinaisia tutkimushaastatteluja varten. Kirjoitelmaohjeessa pyysin nuoria kertomaan hyvistä ja huonoista kokemuksista, sekä oppimisesta suunnistuksen parissa ja siitä mikä on parasta suunnistuksessa. Lähetin kirjoitelmapyyntöjä neljän eri suunnistusseuran edustajille. Kolmelle suunnistusseuralle lähetin kirjoitelmapyyntöt sähköpostin kautta ja yhden seuran suunnistajanuorille jaoin kirjoitelmalomakkeet seuran harjoituksissa. Vastauksia sain kolmesta eri suunnistusseurasta yhteensä yhdeksän kappaletta. Tyttöjen vastauksia kertyi seitsemän ja poikien kaksi kappaletta. Vastauksien pituudet vaihtelivat lyhyistä puolesta A4 paperiarkista useampien sivujen laajoihin kirjoitelmiin. Kirjoitelmat kävin läpi kirjoitelmapyyntölomakkeiden kysymysten avulla, keräten yhteen samankaltaisuuksia nuorten kirjoitelmista. Nuorten kirjoitelmat olivat suurelta osin hyvin yhteneviä, kaikki nuoret toivat esille samoja asioita. Nuorten esille nostamista aihealueista muodostin teemahaastattelurungon. (LIITE 2). Näin haastattelussa oli mahdollista syventää jo kirjoitelmissa nuorten esille tuomia asioita.

Teemoiksi muodostuivat nuorten kirjoitelmien perusteella ensinnäkin suunnistustausta, jonka avulla oli tarkoitus selvittää nuorten suunnistusuran kulkua. Toisena teemana olivat elämäntapa ja elämykset. Näiden teemojen avulla oli tarkoitus perehtyä suunnistusharrastuksen merkitykseen nuorten elämässä ja nuorten huonoimpiin ja parhaimpiin suunnistuskokemuksiin. Ystävät ja sosiaaliset taidot -teeman kautta pyrin selvittämään kavereiden merkitystä nuorten harrastamisen kannalta ja selvittämään millaisia taitoja suunnistus opettaa. Suunnistustaidot -teeman avulla oli tarkoitus selvittää niitä suunnistustaitoja, joita nuoret olivat oppineet lajin parissa. Viidentenä teemana oli luonto ja sen avulla pyrin selvittämään luonnon merkitystä nuorille ja niitä tietoja ja taitoja mitä luonnossa liikkuessa voi

oppia. Oma keho ja fyysisyys -teeman tarkoituksena oli tarkastella nuorten kuntoa ja terveyttä sekä omasta kehosta saatuja oppimiskokemuksia. Psykyke ja mielenhallinta -teeman avulla pyrin tarkastelemaan millaisia asioita nuoret olivat oppineet omasta mielenhallinnastaan lajin parissa. Viimeisenä teemana olivat arvot, joiden avulla tarkastelin nuorten suunnistuksen kautta syntyneitä arvostuksia.

Ennen varsinaisia ryhmähaastatteluja tein esihaastattelun yhdelle tuntemalleni aikuiselle suunnistajalle. Esihaastattelun perusteella valitut tema-alueet osoittautuivat toimiviksi, enkä kokenut tarpeelliseksi toteuttaa enempää esihaastatteluja. Ryhmähaastattelujen aikana kaikki ennalta päätetyt tema-alueet käytiin läpi, mutta teemojen käsittelyjärjestys määräytyi ryhmän keskustelujen etenemisen perusteella.

Tein kaikki ryhmähaastattelut marraskuun ja joulukuun 2004 aikana. Kolme haastattelusta suoritin yhden haastatteluryhmään kuuluvan jäsenen kotona ja kaksi haastattelua omassa kodissani. Haastattelupaikaksi valitsin aina rauhallisen huoneen, jossa ei ollut häiriötekijöitä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja kaikilta haastatteluun osallistujilta kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen.

Eskolan ja Suorannan (1998, 93–98) mukaan haastatteluryhmien pitäisi olla homogeenisiä, jolloin haastatteluun osallistuvat ymmärtävät kysymykset ja käytetyt käsitteet ja keskustelun aikaansaaminen on mahdollista. Haastatteluryhmäni muotoutuivat nuorten omista suunnistusystäväpiireistä, jolloin haastateltavat tunsivat toisensa jo entuudestaan hyvin. Kaikki haastateltavat kuuluivat 14–16-vuotiaisiin nuoriin ja kaikilla oli myös takanaan useamman vuoden aktiivinen kilpasuunnistusura. Myös suunnistuksen parissa käytetyt käsitteet olivat nuorille entuudestaan tuttuja. Kaikki ryhmäkeskustelut sujuivat pienen alkujännityksen jälkeen mukavasti ja sujuvasti.

Ryhmähaastattelussa ongelmia voi syntyä, jos joku tai jotkut haastateltavista dominoivat ryhmää ja pitävät keskustelua omissa ohjaksissaan. Haastattelijan vastuullisena tehtävänä on saada kaikki ryhmäläiset osallistumaan tasapuolisesti keskusteluun. (Fielding 1993, 141–142; Eskola & Suoranta 1998, 98; Hirsjärvi & Hurme 2001, 63.) Kaikki haastattelut sujuivat ilman suurempia ongelmia. Muutamassa ryhmässä oli henkilöitä, jotka hieman dominoivat ryhmää ja yrittivät pitää suurimman osan puheenvuoroista itsellään. Tällöin tehtävänäni oli kohdistaa kysymyksiä myös muille ryhmän jäsenille ja saada myös hiljaisemmat osanottajat mukaan keskusteluun, joka onnistui hyvin.

5.4 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysin päätarkoitus on selkeyttää tutkimusaineistoa ja tuoda tutkittavasta asiasta esille uutta tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 138). Haastattelun avulla kerätyn aineiston analyysi alkaa tavallisesti jo itse haastattelutilanteessa ja tutkimusaineisto olisi syytä purkaa ja tarkastella heti aineistonkeräyksen jälkeen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135). Lähdin purkamaan kerättyä aineistoa mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen. Tällöin haastattelut ja haastattelutilanteet olivat vielä hyvin muistissa ja pystyin tekemään haastatteluihin tarvittavia lisäyksiä ja muistiinpanoja, joiden tekeminen myöhemmin olisi ollut mahdotonta. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan tutkittava aihe motivoi tutkijaa paremmin, jos tutkimusaineisto puretaan heti keräyksen jälkeen. Purin aineiston litteroiden. Litteroin kaikki ryhmähaastattelut kokonaisuudessaan ja pyrin kirjoittamaan nuorten puheen ylös mahdollisimman sanatarkasti. Näin aineistossa säilyi parhaiten tutkittavien oma ääni.

Ryhmähaastattelussa ongelmia saattaa syntyä haastatteluiden tallentamisessa ja nauhoituksia purkaessa ongelmia saattaa syntyä myös haastateltavien tunnistamisesta. Haastattelun alussa olisikin suotavaa pyytää haastateltavia esittäytymään, jolloin äänitunnisteita voidaan käyttää hyödyksi nauhoituksia purettaessa. (Fielding 1993, 141–142; Eskola & Suoranta 1998, 98–99; Hirsjärvi & Hurme 2001, 63.) Haastatteluiden tallentamisessa oli joitakin pieniä ongelmia ensimmäisissä haastatteluissa. Muutamassa kohdassa tutkittavien ääni oli hieman epäselvä. Tein kuitenkin myös lisämuistiinpanoja haastattelujen lomassa tarvittaessa, jolloin sain kirjoitettua kaikkien nuorten kertomukset kokonaisuudessaan. Loput haastattelut sujuivat ongelmitta, eikä nauhoituksien purkamisessa ilmennyt muita ongelmia. Haastateltavien äänet olivat myös helppo tunnistaa nauhalta, koska pyysin jokaista nuorta esittäytymään aina haastattelujen alussa.

Aineiston purkamisen jälkeen aineistoa on käytävä lävitse järjestelmällisesti ja on varattava riittävästi aikaa aineiston lukemiseen läpi useampaan kertaan (Eskola & Suoranta 1998, 154–155; Hirsjärvi & Hurme 2001, 138–143). Ennen varsinaista aineiston analyysivaihetta, luin aineistoa litteroinnin jälkeen läpi useampaan kertaan, jolloin pystyin muodostamaan aineistosta alustavan kokonaiskuvan. Tutkimusaineiston analyysitavaksi valitsin teemoittelun. Teemoittelulla tarkoitetaan

analyysivaiheessa tekstimassasta esiin nousevia piirteitä, jotka ovat samanlaisia usealle haastateltavalle. Teemoittelun tarkoituksena on nostaa esiin tutkimusongelmaa selventäviä teemoja, aiheita. Tekstimassasta esiin nousevat piirteet saattavat perustua teemahaastattelun teemoihin ja todennäköisesti ainakin lähtökohtateemat nousevat esille aineistosta. Alkuperäisten teemojen lisäksi aineistosta voi nousta esiin myös muita mielenkiintoisia piirteitä. (Eskola & Suoranta 1998, 175–182; Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.)

Aineiston tarkan litteroinnin ja useamman lukemiskerran jälkeen etsin eri teemoja aineistomassasta teemahaastattelurungon teemoihin pohjautuen. Alkuperäisten haastattelurunkoon pohjautuvien pääteemojen rinnalla nousi lisäksi omaksi teema-alueeksi matkustaminen. Värikoodeja käyttäen erottelin jokaisesta haastattelusta eri teemoja koskevat osat toisistaan. Tämän jälkeen keräsin kaikista haastatteluista samoja teemoja koskevat aineiston osat yhteen tekstinkäsittelyohjelmaan. Näin ollen pääsin näkemään samoja teemoja koskevat tutkimusaineiston osat yhtä aikaa ja tämä mahdollisti jokaisen teema-alueen erillisen tarkastelun. Tämän jälkeen keräsin yhteen jokaisen teeman sisällä esiin nousevia samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Aineistosta esiin nousevien samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien pohjalta muodostin lopulliset tarkat teemat ja niiden sisällöt, jotka ilmenevät tuloksista. Tuloksien kuvaamista varten olen poiminut nuorten haastatteluista sitaatteja. Sitaateissa nuorten nimet ovat muutettu kirjainnumeroyhdistelmiksi luottamuksellisuuden säilyttämiseksi. Myös erilaiset paikkojen nimet on muutettu pelkiksi kirjaimiksi.

6 TULOKSET

Tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli tarkastella 14–16-vuotiaiden nuorten oppimiskokemuksia suunnistuksen parissa sekä nuorten näkemyksiä omasta suunnistusharrastuksestaan. Lisäksi oli tarkoitus selvittää nuorten parhaimpia ja huonoimpia kokemuksia suunnistuksen parissa.

Esittelen seuraavaksi tulokset jaoteltuina kolmeen eri pääosioon tutkimustehtävien mukaisesti. Tutkimustehtävien sisällä tulokset etenevät jaoteltuina eri teemoihin, jotka perustuvat teemahaastattelurungon jaotteluun. Jokaisen pääosion alussa on johdanto tulevaan aihealueeseen sekä lopussa yhteenveto, jossa tarkastelen tutkimuksen tuloksia suhteutettuna aiempiin tutkimustuloksiin ja teoriaan.

6.1 Suunnistus nuorten harrastuksena

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää millaisena nuoret näkevät oman suunnistusharrastuksensa. Myöhäismodernissa yhteiskunnassa yhdeksi nuorten tärkeimmäksi elämänpiiriksi ovat muodostuneet erilaiset vapaa-ajan harrastukset (Fornäs 1993). Vapaa-aika on nuorille tärkeä osa elämää. Vapaa-aika merkitsee nuorille omaa aikaa, jolloin on mahdollisuus luovuuteen, rentoutua, kehittää itseään ja saada vastapainoa koulun käynnille. Nuoret viettävät vapaa-aikaansa pääsääntöisesti kulttuuriharrastusten, liikuntaharrastusten ja kavereiden kanssa. (Aittola ym. 1995, 37; Aittola ym. 1997, 51.)

Urheilu ja liikunta on nuorille tärkeä ja suosittu vapaa-ajan harrastus. Nuoret harrastavat paljon liikuntaa omatoimisesti tai organisoidusti urheiluseuroissa. Myös suunnistus on kasvattanut huomasti suosiotaan yhtenä lasten ja nuorten urheiluharrastuksena viime vuosien aikana. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002.) Suunnistusta voidaankin pitää yhtenä tärkeänä nuorten vapaa-ajan harrastuksena. Liikunta ja urheilu voi olla nuorille myös erottamaton osa arkipäivän elämää, jolloin siitä muodostuu nuorille elämäntapa (Roos 1989, 9; Nupponen & Telama 1999, 10).

Suunnistus on luonnossa tapahtuvaa elämysliikuntaa. Luonto tarjoaa nuorille monipuoliset mahdollisuudet rentoutumiseen ja virkistymiseen. Vaihtuvat

vuodenajat ja luonnon maisemat antavat luonnossa liikkujalle myös mahdollisuuden esteettisiin elämyksiin. Liikuntapaikkana luonto on vaihteleva ja virikkeellinen. Luonto on hyvä ja rauhallinen paikka liikkumiseen sekä urheilemiseen. (Suomen Suunnistusliitto.)

Suunnistusharrastus asettaa nuorille paljon vaatimuksia oman fyysisen kestävyuden, suunnistustaitojen ja henkisten ominaisuuksien osalta. Jatkuvasti vaihtuvat olosuhteet ja suunnistusmaastot edellyttävät hyvää fyysistä kuntoa. Aina erilaiset ja muuttuvat radat laittavat nuorten suunnistustaidot ja henkiset ominaisuudet puntariin. Suunnistajan pitää pystyä toimimaan vaikeissakin olosuhteissa, sopeutua nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja kyetä ratkaisemaan mahdollisimman nopeasti eteen tulevat suunnistusongelmat.(Suomen Suunnistusliitto).

Suunnistusta harrastavat eri-ikäiset ihmiset vauvoista vaareihin. Suunnistusharrastuksen parissa nuoret ovat tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa muuttuvissa olosuhteissa. Nuorilla on mahdollisuus suunnistuksen parissa tutustua ja solmia ystävyysuhteita erityisesti muiden samanikäisten nuorten kanssa. (Liimatainen 2000; Suomen Suunnistusliitto.) Erityisesti suunnistusmatkat ja -leirit ovat nuorille hyvä tilaisuus tutustua muihin nuoriin ja kehittää sosiaalisia taitoja.

6.1.1 Nuorten suunnistustausta

Nuoresta iästään huolimatta suunnistajanuoret olivat ehtineet harrastaa suunnistusta neljästä vuodesta yhdeksään vuoteen saakka. Osa nuorista oli aloittanut suunnistamisen jo samaan aikaan kuin koulunkin eli 7-vuotiaana. Sitä vastoin osa nuorista oli aloittanut harrastamisen muutamaa vuotta myöhemmin. Monella innostus lähteä suunnistuskouluun oli syntynyt suunnistusta harrastavien kaverien kautta. Koska kaveritkin suunnistivat ja houkuttelivat mukaan, oli helppoa lähteä oppimaan suunnistuksen saloja suunnistuskouluun. Myös kouluissa jaetut suunnistusesitteet olivat saaneet osan haastatelluista lähtemään mukaan suunnistuskouluun. Usein koulussa jaetun esitteen perusteella suunnistuskouluun lapsensa veivät isät, jotka olivat innostuneet asiasta. Kolmas reitti suunnistusharrastuksen pariin nuorilla oli ollut oma suunnistava perhe. Monen nuoren perheessä myös joku muu suunnisti,

jolloin muiden esimerkin innoittamina oli syntynyt halu oppia myös itse suunnistamaan.

S4: Mä aloitin 12 vuotiaana eli neljä vuotta sitten. Alotin sillain, kun S1 oli samalla luokalla ja kun se harrasti suunnistusta, niin sitten mä kans innostuin suunnistuskouluun. Ja kun mä hiihdän kans, niin S2 ja S1 oli siellä hiihtoporukassa, niin innostuin tästä suunnistusporukasta

S3: Meillä mun isä ja isovelji suunnisti mua aikasemmin ja mä sitten menin niitten mukana.

Suunnistus osoittautui perhelajiksi. Suurimmassa osassa haastateltujen nuorten perheissä myös joku muu perheenjäsen tai perheenjäsenet harrastivat suunnistusta nuoren lisäksi. Useissa perheissä myös kaikki muut perheenjäsenet olivat nuoren lisäksi mukana suunnistustoiminnassa. Ainoastaan yhden haastatellun nuoren perheessä kukaan muu hänen lisäkseen ei harrastanut suunnistusta. Monella nuorella myös suuri osa muista sukulaisista harrasti suunnistusta ja suunnistusharrastus siirtyi sukupolvelta toiselle.

Suunnistuskisoihin nuoret osallistuivat ahkerasti. Kesäisin kisoihin osallistutaan lähes joka viikonloppu. Nuoret kävivät melkein kaikissa kisoissa mitä vain kilpailukalenterista löytyi. Osa nuorista harrasti suunnistuksen lisäksi myös hiihtosuunnistusta, jolloin myös kaikki talven viikonloput kuluivat kisojen parissa. Monelle kilpailutaukoa jäi ainoastaan muutama viikko syksyllä ja keväällä. Kisojen lisäksi myös harjoitukset veivät runsaasti nuorten aikaa. Varsinkin kilpailukausina nuorten elämä pyöri tiiviisti suunnistuksen ympärillä.

Nuoret kokivat suunnistuksen harrastukseksi, jota voi harrastaa koko eliniän. Oma suunnistustaivalta haluttiin jatkaa niin kauan kuin vain oma terveys sen sallisi. Osa nuorista ei halunnut enää vanhana osallistua kisoihin, vaan toimia esimerkiksi ohjaajan tehtävissä tai käydä kuntosuunnistuksissa. Myös omien lapsien toivottiin innostuvan suunnistuksesta.

S12: Aion suunnistaa loppuelämän. Sitten kun jalat ei enää kannaa, niin pitää lopettaa, jos pyörätuolisarjassa ei oo hyviä ratoja.

S11: Harrastesuunnistaa, käy vaikka iltarasteilla tai on vaikka joku seuran ohjaaja tai semmonen, sit siellä voi käydä, mut kisoissa mä en varmaan käy niin vanhana. Mut aikuisena, jos sais vaikka lapset innostumaan suunnistukseen, niin se ois ihan kivaa.

6.1.2 Suunnistajanuorten harrastukset ja suunnistusmotiivit

Suunnistajanuoret osoittautuivat aktiivisiksi harrastajiksi. Monella nuorista oli tai oli ollut useita muita harrastuksia suunnistuksen lisäksi. Useimmat haastatelluista nuorista harrastivat suunnistuksen rinnalla hiihtosuunnistusta ja hiihtoa, jotka täydentävät hyvin lajivaatimuksiltaan toisiansa. Lisäksi monilla oli jokin musiikki tai muu taideharrastus. Myös partioharrastus ja jalkapallo olivat suosittuja suunnistavien nuorten keskuudessa. Haastatelluilla nuorilla harrastukset kasaantuivat selkeästi ja painopiste oli liikuntaharrastuksissa.

S8: No mulla oli ne tanhu ja partio, tyttökerhoja, huilunsoittoa ja jalkapallo ja yleisurheilua ennen suunnistusta ja sitten mä oon kans käynyt hiihtoharjoituksissa muutaman vuoden.

S9: Mullakin on ollu se jalkapallo ja partio, hiihto ja sitten hiihtosuunnistusta mä harrastan vieläkin.

Viime vuosina monet nuorista olivat kuitenkin vähentäneet harrastustensa määrää. Suurin syy harrastusten vähenemiseen oli se, että suunnistus vei yhä enemmän aikaa ja nuoret kokivat suunnistuksen tärkeämmäksi kuin muut harrastukset. Suurin osa nuorista koki suunnistuksen ehdottomasti päälajikseen. Osa ei vielä kuitenkaan tiennyt minkä harrastuksen valitsisi päälajiksi.

Suunnistusharrastuksen lisäksi nuorten elämää rytmitti tiukasti koulunkäynti. Iso osa vapaa-ajasta kului läksyjen tekemiseen ja lukioon siirtyneet nuoret kokivat kuluttavansa enemmän aikaa läksyjen parissa kuin aiemmin. Moni nuorista myös koki vapaa-ajan koulun jälkeen lyhyeksi. Koulunkäynnin, läksyjen teon ja suunnistusharrastuksen lisäksi nuoret kuluttivat vapaa-aikaansa eniten kavereitten kanssa. Kavereitten kanssa vietettiin aikaa kaupungilla ja elokuvia katsellen. Nuoret käyttivät vapaa-aikaansa myös musiikkiharrastuksiin, lukemiseen, tietokoneiden kanssa puuhailemiseen ja koirien kanssa harrastamiseen. Suunnistajanuoret käyttivät vapaa-aikansa tehokkaasti ja aktiivisesti erilaisiin harrastuksiin osallistuen.

S2: Miten koululta ja urheilulta ja soittamiselta ehtii, niin sitten nään kavereita ja ulkoilutan koiria ja tietokoneella ollaan ja sellasta.

S8: Mä taas teen aika paljon läksyjä, kun mä menin lukioon ja niitä tuli vaan lisää ja sitten mä luen aika paljon muutenkin kaikenlaisia kirjoja. Ja sitten tietysti oon kavereitten kanssa.

Suunnistuksesta oli muodostunut haastatelluille nuorille elämäntapa. Suunnistusharjoitukset ja -kisat vievät ison osan nuorten ajasta. Koulun ohella nuorten arki pyöriikin suunnistuksen ehdoilla ja monet nuoret asettivat suunnistuksen jopa koulun edelle. Osa haastatelluista nuorista pyrki kuitenkin hoitamaan sekä koulun että suunnistuksen hyvin. Nuorten elämä olisi tyhjää ilman suunnistusta ja heidän oli myös vaikea keksiä jotain muuta mielekästä tekemistä suunnistuksen tilalle.

S7: On se tosi iso osa, kyllä kaikki muu elämä pyörii sen ympärillä ja aina, kun sukulaiset pyytää kylään, niin pitää kattoo kalenterista et oisko nyt viikonloppu vapaa, mutta ei yleensä oo.

S8: Ja joskus sitä miettii, että mitä sitä sitten harrastais, jos ei harrastaisi suunnistusta, niin ei keksi oikein mitään. Ja sitten kans ihan arkipäivisin, jos on harjoitukset illalla, niin tekee sen mukaan läksyjä, et ei koskaan jätä läksyjen takia harjoituksia väliin.

Nuorilla oli useita syitä harrastaa suunnistusta. Eräs perussyö oli se, että nuoret kokivat suunnistuksen yksinkertaisesti kivaksi lajiksi. Haastatellut eivät harrastaisi lajia, jos he eivät pitäisi siitä. Yhdeksi tärkeimmäksi syyksi suunnistusharrastukseen nousi myös kaverit. Kaverit koettiin erittäin tärkeiksi harrastamisen kannalta ja suunnistus oli tarjonnut nuorille oivan tilaisuuden saada paljon uusia ystäviä. Ystäviä ei ollut kertynyt vain omasta ja naapuriseuroista, vaan myös ympäri Suomea ja ulkomaita myöten. Seuran hyvä yhteishenki ja yhdessä oleminen olivat nuorille tärkeitä ja motivoivat nuoria harrastamaan.

S4: Se vaan on niin kiva laji. Siellä on kiva porukka...

S8: No mä oon kans saanu tosi paljon uusia kavereita, kun mä olen alottanut suunnistuksen ihan ympäri Suomea ja sitten tietysti omasta seurasta tosi paljon.

Suunnistus tarjoaa mahdollisuuden liikkua vapaasti luonnossa sekä nähdä ja kokea paljon erilaisia maastoja. Suunnistusta harrastavat nuoret pitivät tärkeänä mahdollisuutta liikkua luonnossa. Suunnistuksessa jokainen suunnistuskerta on aina ainutlaatuinen. Vaikka usein samassa maastossa voidaan harjoitella tai kisata useitakin kertoja, ovat radat aina uudet ja erilaiset. Tavallisen juoksun harrastaminen koettiin nuorten keskuudessa suunnistamiseen nähden tylsäksi.

S10: Joku juoksu, niin juokset aina samaa rataa pitkin, niin suunnistus on aina eri maastossa.

S12: Ja suunnistukseen ei aina kulje samalla tavalla.

S10: Mä ainakin kyllästyisin, jos mä harrastaisin jotain juoksua.

Suunnistus on haastava laji. Metsässä juokseminen ja rastien löytäminen edellyttävät hyvää fyysistä kuntoa, erilaisia suunnistustaitoja ja älyä. Erilaiset maastot asettavat erilaisia vaatimuksia fysiikalle ja suunnistustaidoille. Nuoret harrastivat suunnistusta juuri sen vuoksi, että suunnistus on paljon muutakin kuin tavallista juoksemista. Suunnistus tarjoaa nuorille paljon haasteita ja tämä tekee lajista mielenkiintoisen. Koskaan ei voi tietää ennen suunnistussuoritusta miten suunnistus ja juoksu sujuvat. Rastien sujuva löytäminen ja onnistunut suoritus antavat suunnistajalle hyvän mielen ja motivoivat jatkamaan harrastusta. Toisaalta myös epäonnistumiset motivoivat yrittämään aina uudelleen uutta ja paremmin onnistunutta suoritusta.

S6: Suunnistus on kivaa. Se on juoksemista, mutta siinä on paljon muutakin kuin juoksemista. Juokseminen sinänsä ei oo kivaa, mut siinä pitää osata keskittyä paljon muuhunkin. Siinä pitää osata lukea karttaa ja käyttää sitä kompassia ja vähän aivojakin tai aika paljokin.

S5: Ja sitten kun onnistuu niin, kun pääsee puhtaasti, niin se on hienoa.

Suunnistus myös tarjoaa mahdollisuuden matkustamiseen. Kisoja on tarjolla kesäisin joka puolella Suomea ja myös ulkomailla. Kisamatkoilla on mahdollisuus tutustua uusiin paikkoihin ja ihmisiin sekä saada uusia suunnistusystäviä. Useiden nuorten mielestä matkustaminen oli antoisaa ja se oli yksi hyvä syy harrastaa suunnistusta.

6.1.3 Suunnistuskaverien ja luonnon merkitys

Suunnistusharrastuksen kautta saaduilla ystävillä oli iso ja merkittävä vaikutus haastatelluille nuorille. Monelle nuorelle suunnistuskaverit olivat harrastamisen ehto. Jos suunnistusystäviä ei olisi, harrastaminen jäisi ainakin vähemmälle tai jäisi kokonaan pois. Myös nuorten leirimatkat, harjoitukset ja kisat vähenisivät, jos kavereita ei olisi. Suunnistus ei yksinkertaisesti olisi nuorten mielestä enää hauskaa ilman kavereita.

Suunnistussuoritus on yksilösuoritus, jolloin suunnistaja on yksin vastuussa omasta suorituksestaan. Nuoret eivät tarvitse ystäviä itse suunnistussuoritukseen vaan ystävät olivat tärkeitä kaikilla muilla suunnistuksen osa-alueilla. Ennen suunnistussuoritusta ja sen jälkeen on mukavaa vaihtaa kuulumisia ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Leireillä ja suunnistusmatkoilla nuorilla on mahdollisuus saada uusia ja tavata vanhoja ystäviä ympäri Suomea. Kavereiden vuoksi nuoret myös jaksoivat lähteä harjoituksiin.

S3: Mun mielestä on ainakin suuri merkitys (kavereilla), koska jos ei niitä kavereita olisi, niin vois olla vaakalaudalla, että harrastaisko ollenkaan. Et kyllä mulle merkkää tosi paljon.

S2: Kisa on kuitenkin sellanen, et siellä metsässä mennään koko ajan yksinään, niin on se kiva et siellä maalissa on sitten kavereita ja ettei se sitten oo ihan yksin puurtamista.

S1: Ja sitten yks todella hyvä asia on kannustava ryhmähenki. Se tekee sen, että tekee mieli harjoitella entistä paremmin tällaisiin yhteisiin viesteihin.

S4: Mä alotinkin sen takia, että kaverit harrasti ja kyllä sitten on kiva mennä jutteleen vanhoille ja uusille kavereille, ei pelkästään oman seuran kavereille, vaan ihan kavereille ympäri Suomea. Oon saanu monia kavereita harrastuksen parissa.

Suunnistuskaverit olivat nuorille erittäin tärkeitä ystäviä myös itse harrastuksen ulkopuolella. Suurin osa haastatelluista nuorista vietti myös vapaa-aikaa samojen suunnistuskavereiden kanssa. Suunnistusta harrastavat nuoret kokivat suunnistuskaverit samanhenkisiksi, jolloin heidän kanssaan oli helppoa viettää aikaa. Joillakin nuorilla lähes koko ystäväpiiri koostui suunnistusta harrastavista nuorista. Monilla oli myös muita ystäviä koulussa, mutta heidän kanssaan ei vietetty enää aikaa koulun ulkopuolella. Suunnistuskaverit ja koulukaverit koettiin erillisiksi.

Ainoastaan yksi nuorista kertoi viettävänsä mielellään aikaa myös koulukavereiden kanssa vapaa-aikana.

S9: Melkein koko ajan. En mä muiden kanssa oikeestaan ookaan, muuta kuin sitten koulussa koulukavereiden kanssa.

S8: Meillä on sellanen hyvä porukka. Ja sit mulla on koulussa hyviä kavereita, mut en mä oo niiden kanssa vapaa-ajalla, mä oon aina suunnistuskavereitten kanssa.

S11: En mäkään oikein. Ehkä joskus ala-asteella oli viel niitten luokkakavereitten kaa. Mut nyt kun niitä koulussa näkee niin kyl se riittää.

S12: Eikä ne kuitenkaan oo ihan niin mukavia kuin suunnistuskaverit. Jotenkin se harrastus tuo niin paljon yhteen.

Haastatelluille tytöille luonnolla oli keskeinen ja iso merkitys. Nuoret kokivat, että luonnossa on hyvä ja mukava liikkua ja urheilla. Suunnistuksessa nuorilla on mahdollisuus yhdistää kaksi heille rakasta asiaa eli urheilu ja luonto. Luonnon nuoret kokivat täysin erilaiseksi liikkumispaikaksi kuin kaupungin ja urheiluhallit. Nuoret arvostivat sitä, että luonnossa saa raitista ilmaa ja samalla on mahdollisuus kokonaisvaltaiseen virkistymiseen. Suunnistajanuoret kokivat, että myös juokseminen ulkona metsässä on paljon mukavampaa ja mielekkäämpää kuin pelkkä maantiejuoksu.

S3: Mulla on ainakin suuri merkitys. En mä oikein osaa sanoa miksi, mutta mä tykkään marjastaa ja sienestää. Äiti on pienestä lähtien opettanu, t että luonnossa on hyvä liikkua.

S4: Sillai vaan mukavaa ja se ei oo se sama koulun liikuntasali, vaan se muuttuu se maasto, näkee erilaista.

S3: Ja saa myös raitista ilmaa.

S2: Just on koulussa ja kaikki tapahtuu kaupungissa, niin kyllä se on niin erilainen ympäristö, kun pääsee illalla pururadalle, se on tosi mukava tilanne.

Myös luonnon tarjoamat esteettiset elämykset olivat nuorille tärkeitä. Luonnon kauneus oli tehnyt moneen suunnistajanuoreen pysyvän vaikutuksen. Suunnistuksen myötä nuoret matkustavat ja kisailevat paljon ympäri Suomea sekä

ulkomaita myöten. Nuorista oli mahtavaa nähdä ja kokea paljon uusia ja erilaisia maastoja ympäri maailmaa.

S12: ...Ja just jossain suunnistaessa noi avokalliomaastot on niin upeita. Tekis joskus kisoissakin mieli pysähtyä katteleen et vau!!

S13: Aina liikkuu eri maastoissa ja näkee erilaista luontoa, niin se on sillee kivaa. Kyllä se sillai merkitsee aika paljon, että saa olla siellä luonnossa ja liikkua ja harrastaa sitä urheilua siellä.

Haastatteluihin osallistuneille pojille luonnolla ei ollut niin suurta merkitystä kuin tytöille. Pojat pitivät luontoa ainoastaan yhtenä suorituspaikkana muiden urheilupaikkojen rinnalla. Pojat arvostivat juoksemista metsässä kuitenkin mielekkäämmäksi kuin maantiellä aivan kuten tytötkin.

S5: Kyllä luonnossa liikkuminen juoksemalla on mun mielestä paljon helpompaa tai juokseminen se on paljon mukavampaa. Siinä pitää keskittyä paljon muuhunkin kuin juoksemiseen, on ojaa ja kantoa. Suoraa tai tiellä juostessa sä vaan keskityt siihen hengästyminen ja tällai siinä sä et keskity vaan siihen, vaan pitää keskittyä myös muuhun.

S6: Ei ainakaan vielä ole ollut mitään isompaa merkitystä. Se on vaan yksi suorituspaikka.

6.1.4 Yhteenveto

Silvennoisen (1981, 75) mukaan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja harrastustiheyteen vaikuttavat itselleen sopivan lajin löytäminen, kaverien myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun, nuoren ikä sekä vanhempien yhteiset harrastukset nuoren kanssa. Nuorten suunnistusharrastuksen aloittamisen taustalla oli kolme eri tekijää. Nuoret olivat aloittaneet suunnistuksen kavereiden innoittamina, koulussa jaettujen suunnistusesitteiden perusteella tai koska joku muukin perheenjäsen harrasti suunnistusta. Tulokset ovat näiltä osin yhtenevät Lyytisen ja Hervan (1993) tutkimustuloksiin verrattuna. Myös nuorten suunnistusharrastukseen liittyvässä tutkimuksessa (Lilja 1996, 8–9) nuorten harrastuksen aloittamisen vaikuttimena olivat oma perhe ja kaverit sekä lisäksi oma innostus.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten kaveripiiri muodostui lähinnä muista suunnistusta harrastavista nuorista. Kaverit motivoivat nuoria harrastamaan ja nuoret kokivat suunnistusystävät erittäin tärkeiksi. Monelle nuorelle suunnistus oli myös perheen yhteinen harrastus. Nuoret nauttivat siitä, että he saavat viettää harrastuksen lomassa yhteistä aikaa perheen ja ystävien kanssa. Myös nuorten suunnistusharrastustutkimuksen perusteella suunnistusta voidaan pitää perhekeskeisenä lajina. Monen nuoren perheessä vanhemmat osallistuvat aktiivisesti nuoren suunnistusharrastukseen joko huoltajana tai itse suunnistaen. (Lilja 1996, 8–9.)

Liikunnan ollessa nuoren elämäntapa siihen liittyy myös tietynlainen ruokavalio, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja ohjelmoitu ajankäyttö. Fyysisestä aktiivisuudesta tulee elämäntapana tärkeä ja erottamaton osa nuoren arkipäivää ja ajankäyttöä. Liikuntalajin harrastuksesta voi muodostua nuorelle niin intensiiviseksi ja kiinteäksi, että se vaikuttaa kaikkiin muihinkin nuoren arkipäivän toimintoihin. (Roos 1989, 9; Nupponen & Telama 1999, 10.) Nuorten suunnistusharrastus täytti liikunnallisen elämäntavan kriteerit. Haastatelluille nuorille suunnistuksesta oli selkeästi muodostunut kiinteä osa jokapäiväistä elämää. Suunnistusharjoitukset ja -kilpailut jäsensivät nuorten päivärytmin suunnistuksen ehdoilla tapahtuvaksi. Syöminen, suunnitelmallisuus harjoittelussa ja ohjelmoitu ajankäyttö tähtäsivät nuorilla parhaaseen mahdolliseen suoritukseen harjoituksissa ja kilpailuissa. Nuorten elämä pyöri kokonaisuudessaan suunnistuksen ehdoilla. Nuoret kokivat suunnistuksen myös läpi elämän jatkuvaksi harrastukseksi. Myös nuorten suunnistusharrastusta koskevassa tutkimuksessa (Lilja 1993, 8–9) 6 % nuorista ilmoitti suunnistuksen elämäntavakseen. Suunnistajanuorilla oli vahvat liikunta-aikomukset myös tulevaisuutta ajatellen. Nuoret halusivat kilpailla tai olla muuten vain mukana harrastustoiminnassa niin kauan kuin suinkin mahdollista. Tämä tulos tukee omalta osaltaan WHO- Koululaistutkimuksen tuloksia vuosien 1986–1998 osalta, joissa todettiin nuorten liikunta-aikomuksien selvästi vahvistuneen (Kannas & Tynjälä 1998, 4–10).

Aittolan ym. (1995) Jyväskylän lyseon toisluokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa lukiolaisnuorten vapaa-aika kului pääasiassa harrastusten ja kavereiden parissa. Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten mielestä kolme tärkeintä vapaa-ajan viettomuotoa olivat musiikin kuuntele, kavereiden kanssa oleskelu ja ei-organisoitu liikunta. Myös suunnistusta

harrastaville nuorille tärkeimpiä asioita vapaa-aikana olivat organisoitu urheiluseurojen parissa tapahtuva liikunta ja ajanvietto suunnistuskavereiden kanssa. Nuorten suunnistusharrastustutkimuksessa (Lilja 1996, 8–9) nuoret viettivät vapaa-aikaansa eniten kavereiden kanssa ja kolmasosa vastanneista ilmoitti viettävänsä vapaa-aikansa suunnistuskavereiden kanssa. Nupposen ja Telaman (1999) tutkimuksessa suomalaisnuorista muodostettiin erilaisia ryhmiä nuorten vapaa-ajan vieton perusteella. Yhden viidestä ryhmästä muodosti liikkujat. Suunnistajanuoret voidaan katsoa lähinnä tähän ryhmään kuuluviksi. Aktiivisen urheiluharrastuksiin osallistumisen lisäksi suunnistajille oli yleistä vapaa-ajanvietto ystävien kesken sekä katseluharrasteet, kuten liikkujilla.

Nuorilla oli paljon myös muita harrastuksia suunnistuksen lisäksi. Liikuntaharrastukset kuitenkin osoittautuivat suunnistajanuorilla suosituimmiksi harrastuksiksi kuten Aittolan ym. (1995) tutkimuksessa. Muitakin harrastuksia nuorilla toki oli, mutta liikunnalla oli ensisijainen asema suunnistajanuorten elämässä. Myös nuorten suunnistusharrastusta koskeneessa tutkimuksessa (Lilja 1996, 8–9) nuoret osoittautuivat aktiivisiksi harrastajiksi. Nuoret harrastivat suunnistuksen lisäksi paljon muitakin liikuntalajeja, kuten hiihtoa, jalkapalloa tai yleisurheilua. Myös tämän tutkimuksen nuorten liikuntalajit osoittautuivat hyvin samanlaisiksi verrattaessa tuloksia nuorten suunnistusharrastustutkimukseen.

Loukkalahden (1994, 31–33) pro gradu -työssä nuorten huippusuunnistajien tärkeimmät urheilumotiivit olivat menestyminen, luontokokemus ja ihmissuhteet. Luontokokemus ja ihmissuhdemotiivit painottuivat tärkeinä myös tämän tutkimuksen suunnistajanuorten keskuudessa. Sen sijaan nuoret eivät painottaneet menestymistä tärkeänä suunnistusmotiivina. Suunnistajanuoret pitivät menestymistä mukavana asiana, mutta eivät välttämättömyytenä harrastamisen kannalta. Luonnon ja ihmissuhdemotiivien lisäksi tämän tutkimuksen suunnistajanuorten tärkeimpinä motiiveina olivat lajin haastavuus, matkustaminen ja lajin mukavuus. Nuorten suunnistusharrastustutkimuksissa nuoria motivoivat suunnistuksessa lisäksi lajin innostavuus, monipuolisuus ja mielenkiintoisuus (Lilja 1996, 8–9). Myös Lyytisen ja Hervan (1993) tutkimuksen perusteella suunnistusmotiiveiksi muodostuivat luonto, lajin fyysinen ja psyykinen haastavuus sekä onnistumisen kautta syntyneet elämykset, joka ei tullut esille tässä eikä myöskään muissa aiemmissä tutkimuksissa.

Silvennoisen (1981) liikuntamotiivitutkimukseen verrattaessa tämän tutkimuksen tulokset ovat yhtenevät luonnossa liikkumisen sekä ilon ja mielihyvän

kokemisen motiivien osilta. Suunnistajanuorten tulokset poikkeavat Silvennoisen tutkimuksesta kuitenkin siten, että suunnistajatyttöjen ja -poikien välillä ei ollut eroja suunnistusmotiiveissa, vaan molemmat sukupuolet painottivat samoja asioita. Nuoret eivät myöskään painottaneet motiiveina terveydellisiä asioita, kuten Silvennoisen tutkimuksessa. Suoritus- ja kilpailumotiivit eivät nousseet esiin Silvennoisen tutkimuksessa, eivätkä suunnistajanuorten kohdalla. Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa kuudes ja kahdeksaluokkalaisten tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi muodostui fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tämä motiivi ei tullut esiin suunnistajanuorten keskuudessa. Hyvänolontunteen, kavereiden tapaamisen ja ystävien harrastamisen motiivien osalta nuorten suunnistajien tulokset ovat yhtenevät Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen kanssa.

Suunnistuksen parissa nuorilla on mahdollisuus kehittää, parantaa ja ylläpitää ystävyysuhteita samanikäisten nuorten kanssa. Liimataisen (2000, 64–65) tutkimuksen mukaan nuorilla, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa on selvästi enemmän ystäviä kuin liikuntaa vähän tai ei lainkaan harrastavilla. Myös aktiivisesti urheilukilpailuihin osallistuvilla nuorilla oli enemmän ystäviä, kuin nuorilla jotka eivät kilpailleet. Suunnistajanuoret osallistuivat jatkuvasti ja aktiivisesti kisoihin sekä harjoituksiin. Nuorille oli kehittynyt laaja suunnistusystävapiiri ympäri Suomea ja ulkomaita myöten. Suunnistajaystävät olivat nuorille erityisen tärkeitä harrastamisen kannalta ja myös tavallisina ystävinä.

Luonto tarjoaa osaamista vaativia haasteita sekä havaintoihin perustuvia esteettis-emotionaalisia elämyksiä (Telama 1999, 5–9). Loukkalahden (1994) mukaan luonto merkitsi nuorille huippusuunnistajille virkistymisen ja rentoutumisen lähdeä. Lyytisen ja Hervan (1993) mukaan suunnistajien luontosuhde on säilynyt läheisenä ja suunnistajat arvostavat luonnon merkitystä ja mahdollisuutta liikkua luonnossa. Tässä tutkimuksessa luonto oli suunnistajatyöille arvokas ja merkityksellinen. Haastatelluille tytöille luonto antoi mahdollisuuden kokea esteettisiä maisemaelämyksiä sekä rentoutua ja virkistyä, kuten Loukkalahden (1994) tutkimuksessa. Suunnistuksen myötä nuoret olivat nähneet paljon erilaisia maastoja ja nuoret arvostivat mahdollisuutta tutustua erilaisiin maastoihin ympäri maailmaa. Sen sijaan suunnistajapojat kokivat luonnon lähinnä yhtenä suorituspaikkana muiden joukossa. Myös Lyytisen ja Hervan (1993) tutkimuksen perusteella voitiin todeta naisten luontosuhteen olevan läheisempi, kuin miehillä.

6.2 Kokemukset ja elämykset suunnistuksen parissa

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös tarkastella nuorten parhaimpia ja huonoimpia suunnistuskokemuksia sekä niitä osatekijöitä, joista kokemukset rakentuvat. Telaman (1999) mukaan kokemus ja elämys kuuluvat pysyvästi yhteen. Elämystä ei voi syntyä ilman kokemusta. Tunnetila vaikuttaa keskeisesti elämyksiin, elämys syntyy yksilöön vaikuttavan kokemuksen kautta. Vahvojen tunnetilojen ansiosta elämykset piirtyvät syvälle yksilön mieleen. Vahvat tunnetilat ja niistä seuranneet elämykset vaikuttavat yksilön mielialaan ja mieliala heijastuu myös liikunnan ulkopuolisiin toimintoihin. Elämyksiä tarkasteltaessa on aina myös muistettava, että kokemus on henkilökohtainen (Telama 1999, 5–9.) Tämän vuoksi kokemuksia on tarkasteltava yksilökohtaisesti.

Liikunnan avulla on mahdollista kokea paljon erilaisia elämyksiä. Telaman (1999) mukaan elämyksen perustekijöinä liikunnassa ovat henkilö itse, muut henkilöt, liikunta tai ympäristö. Liikunnassa elämykset syntyvät yksin tai yhdessä muiden kanssa toimiessa tietyssä ympäristössä. Myös suunnistuksessa elämykset voivat liittyä luontoon, omaan tai muiden toimintaan sekä liikkumiseen.

Liikunnassa elämyksiä tuottavat tilanteet, joissa voi kokea jännitystä, uutuuden viehätystä, virkistymistä, estetiikkaa, sosiaalisuutta ja arvaamattomuutta pelkkien suoritustavoitteiden sijaan (Telama 1999). Suunnistuksen parissa nuorilla on mahdollisuus kokea monia elämyksiä tuottavia tilanteita, joissa voi kokea kaikkea jännityksestä virkistymiseen. Suunnistus on lajina haastava sekä ennalta arvaamaton ja juuri lajin haastavuus motivoi monia nuoria harrastamaan suunnistusta.

6.2.1 Parhaimmat ja huonoimmat suunnistuskokemukset

Nuorten parhaat suunnistuskokemukset muodostuivat monesta erilaisesta osatekijästä. Monelle haastatellulle nuorelle parhaat suunnistuskokemukset olivat jääneet mieleen erilaisilta rastiviikoilta. Rastiviikoilla suunnistetaan viikon aikana useita kisoja peräkkäin. Nuoret kokivat rastiviikot haastaviksi, koska ne asettavat erityisesti fysiikan ja keskittymiskyvyn koetukselle. Rastiviikoilla nuorilla on myös hyvä mahdollisuus viettää paljon aikaa kavereiden kanssa ja tämän asian nuoret

kokivat erityisen tärkeäksi. Myös rastiviikkojen tarjoamat erilaiset maastot omien kotimaastojen sijaan, olivat jääneet nuorten mieleen hyvinä muistoina.

S2: Ainakin tollaset rastiviikot on olleet ihan kivoja, kun monta päivää peräkkäin, niin katotaan jos,t että kuka jaksaa sen koko setin läpi ja siinä näkee kans kavereita monen päivän ajan.

S7: 2003 Kainuun Rastiviikko, siellä oli niin ihanaa maastoo, sellaista tasaista kangasta. Oltiin siellä ja se oli mulle siihen mennessä paras saavutus.

Hyviä kokemuksia oli kertynyt nuorille myös erilaisilta suunnistusleireiltä. Suunnistusleirit kokoavat yleensä yhteen saman ikäisiä nuoria eri puolilta Suomea ja mahdollisesti myös ulkomailta. Leiripäivät koostuvat useista päivittäisistä yhteisharjoituksista ja muusta mukavasta yhdessäolosta. Nuorille oli tärkeää, että leireillä sai viettää aikaa suunnistuskavereiden kanssa ja olla rennosti. Lisäksi nuoret kokivat leirien tarjoamat uudet maastot tärkeiksi suunnistuksen mielekkyyden ja harjoittelun kannalta.

S6:Leirit ja tälläset. Siellä saa niiden kavereiden kanssa olla, eikä se oo niin kilpailutilanne. Se on vähän vapaampaa siellä ja uudet maastot.

S5: ..Sitten kans leirit, sieltä saa kaikkia uusia kavereita.

Monelle haastatellulle nuorelle suuret massasuunnistusviestit olivat jääneet mieleen parhaina suunnistuskokemuksina. Varsinkin Jukolan -viesti ja Nuorten Tiomila olivat painuneet nuorten mieliin hyvinä kokemukseni. Osa nuorista oli ollut mukana suurviesteissä ensimmäistä kertaa. Ennen kokematon suurviestien tunnelma ja hyvin sujuneet suunnistussuoritukset olivat jääneet nuorten muistoihin parhaimpina suunnistuskokemuksina.

S7: Sellaset suurviestit, mäkin olin viime vuonna ekaa kertaa juoksemassa. Se oli sellanen iso viesti ja siellä meni muutenkin hyvin, niin se oli sellanen tosi hieno kokemus.

S15: No Venlojen alotus tuolla Sulkavalla oli hieno ja tuolla Ruotsissa. Se Jukola oli sen takia, kun se oli uutta ja siellä oli niin paljon ihmisiä ja jotenkin niin hieno tapahtuma ja Ruotsissa on aina vähän erilaista.

S14: Tuo varmaan nuorten Tiomilan yöosuus, kun mua jännitti ihan hirveesti, kun en ollut kauheesti yöllä vielä mennyt ja se meni hyvin.

Monelle haastatellulle nuorelle menestyminen ja hyvin menneet kisat tulivat mieleen parhaimpina suunnistuskokemuksina. Erilaisten epäonnistumisien ja vastoinkäymisten jälkeen tullut hyvä suoritus ja sitä seurannut menestyminen tuntuivat nuorista erityisen hienolta ja mieleenpainuvalta. Erityisesti nuoret muistivat hyvin menneet suunnistusviestit, joista oli saanut onnistumisen kokemuksia ja joista itselle oli jäänyt hyvä mieli suorituksen jälkeen.

S8: Toi on tosi vaikee kysymys. Tän vuoden nuorten Tiomila oli tosi hieno kokemus, kun meni niin hyvin ja tulin toisena vaihtoon ja se oli tosi hienoo.

S3: Mun mielestä meidän SM-viestivoitto oli tänä vuonna tosi hienoo, koska meillä oli viestit oli menny vähä. Meillä oli ollut paljon noita vastoinkäymisiä, varsinkin noilla tuolla hisupuoellakin. Se oli sellanen tosi hyvä kisa.

Nuoret eivät kuitenkaan kokeneet menestymistä kisoissa tärkeimmäksi tai pääasiaksi parhaimmissa suunnistuskokemuksissa. Menestyminen tuntui nuorista kyllä aina hienolta ja yleensä onnistunutta suoritusta myös seurasi menestyminen, mutta se ei ole tärkein asia suunnistuksessa. Muut suunnistuksen osatekijät olivat nuorille tärkeämpiä kuin menestyminen. Menestyminen kisoissa kuitenkin aina motivoi nuoria suunnistamaan ja harjoittelemaan aktiivisesti.

S2: Kun menestystä tulee, niin tuntuu, et on saavuttanut tavoitteen ja silleen voi olla erityisen tyytyväinen ja kyllähän se innostaa jatkamaan ja sitä menestymisen nälkää kasvattaa kun kerran menestyy.

S4: Menestyminen tuo sitä intoa jatkaa harjoittelua, mutta kun sitten tulee niitä epäonnistumisia, niin sitten niistä pitää päästä yli ja sitten on saanut jotain niistä epäonnistumisistakin. Kyllä nekin kuuluu tähän urheiluun.

Nuorten huippuhetket suunnistuksen parissa muodostuivat virheettömistä suorituksista. Virheettömän suunnistussuorituksen jälkeen suunnistajanuoret olivat kokeneet mahtavan onnistumisen tunteen, tunteen joka teki tilanteesta nuorille huippuhetken. Yleensä virheetöntä ja onnistunutta suoritusta seurasi myös menestyminen, joka edesauttoi huippuhetken syntymistä. Usealle nuorelle huippuhetkiä oli syntynyt myös uskalluksesta tehdä omia onnistuneita reitinvalintoja suunnistusviesteissä.

S3: Se kun on mennyt suoritus ihan nappiin, ettei tuu muuta kuin jotain pientä. Se on se tunne joka tekee sen huippuhetken.

S8: Mulle ainakin siellä tän vuoden Nuorten Tiomilassa siellä alotusosuudella, siellä mä niinku tein välissä ihan eri reitinvalintoja kuin muut ja oltiin usein samaan aikaan rasteilla ja tulin aina ihan suoraan enkä tehnyt yhtään virhettä ja sit tulin toisena vaihtoon, se oli tosi hienoa. Eikä ollut paljon kärkeen.

S6: Kyllä kai se on yleisesti se, että pääsee sieltä virheettömästi pois ja yleensä se meinaa sitä, että myös pärjää. Ja kyllä vaikkei pärjääkään, niin tietää, että on tehnyt parhaansa, että ei sillai olisi ollut mahdollisuuksia, että muut on olleet selvästi parempia.

S5: Tai sitten, jos viestissä menee letkassa ja toiset lähtee pummaamaan ja itse menee suoraan rastille, niin se on kyllä myös aika hienoa.

Toisin kuin parhaimmat suunnistuskokemukset, huonot kokemukset suunnistuksesta liittyivät haastatelluilla nuorilla aina itse suunnistussuoritukseen eikä suunnistuksen muihin osatekijöihin. Monelle nuorelle eksyminen oli jäänyt mieleen huonona suunnistuskokemuksena. Yleensä mieleenpainuvimmat eksymiset olivat tapahtuneet suunnistusuran alkutaipaleella harjoituksissa tai ensimmäisissä kisoissa. Usein eksymisen kauheutta lisäsi vielä vesisade ja parhaimmassa tapauksessa vielä ukonilma, jolloin nuorille oli jäänyt pitkäksi aikaa erilaisia pelkoja kyseisiä maastoja kohtaan.

S7: Mä kerran eksyin mun kaverin kans, joka ei osannu suunnistaa kauheen hyvin tai siis osas ehkä pikkasen suunnistaa. Ja me eksyttiin S-paikkaan ja me vähän mentiin ei kauheen kunnolla. Sit ei tiedetty yhtään missä ollaan ja sitten alkoi ukkostaan ihan kauheesti ja meitä pelotti ihan hirveesti ja sitten me tultiin yhdelle tielle tosi kauas siitä missä meidän autot oli ja juostiin sieltä pois. Mutta siitä jäi vähäks aikaa kauheet traumat.

S8:Mäkin oon eksynyt S-paikkaan, kun mä juoksin siellä ensimmäisen avoratakisani ja mä olin oikeesti jotain kaks tuntia siellä mettässä ja siellä sato ja mä tulin tielle ja juoksin kilsan väärään suuntaan ja kisakeskukseen oli kolme kilsaa. Se oli aika kauheeta silloin.

Eksymisten lisäksi nuorten mieleen huonoina muistoina olivat jääneet kisat, joissa oli tullut niin sanotusti pummattua eli etsittyä rastia kauan. Tällöin koko kisa yleensä epäonnistui ja suunnistussuoritus kaatui virheeseen. Myös suunnistussuorituksen hylkääminen eli suorituksen mitätöiminen oli ollut monelle ikävä kokemus. Usealle nuorelle huonoimmat suunnistuskokemukset olivat muodostuneet epäonnistuneista suorituksissa suunnistusviesteissä. Nuoret kokivat epäonnistumisen viesteissä harmittavan paljon enemmän kuin henkilökohtaisen kisan epäonnistumisen. Viesteissä pelissä on myös muiden viestin juoksijoiden suoritukset ja nuoret kokivat raskaasti oman epäonnistumisensa etenkin, jos muut joukkueenjäsenet olivat onnistuneet omilla viestiosuoksillaan.

S2: Mulla kaikkein pahin semmonen oli se Nuorten Tiomila Ruotsissa. Oltiin ihan viimeseen asti kärkitaiteluissa ja mä olin ankkurina. Sitten ku mä lähin sinne, niin alusta asti kaikki kaatu, siinä ei ollu mitään jakoa enää. Se kyllä vähän söi miestä, kun pudottiin niin kovaa ja korkealta. Ei se, jos se ois ollut henkilökohtainen suoritus, niin sit ois voinut vaan nauraa. Mutta se vaan itketti, kun tuli maaliin ja porukka oli vastassa. Ei menny sitten hirveen hyvin.

S7: Tänä vuonna, kun tuli S-viestissä hylky, niin se harmitti ihan kauheesti.

Eräälle haastatellulle nuorelle huonoin ja traumaattisin kokemus oli muodostunut vakavasta loukkaantumisesta hiihtosuunnistuksen parissa. Loukkaantumisen seurauksena nuori lopetti kyseisen harrastuksen. Loukkaantumisesta seurasi parin kuukauden juoksukielto. Muiden urheilemisen seuraaminen sivusta oli ottanut erityisen koville henkisesti.

S8: Viime talvena hisukisoissa kaaduin kapealla uralla ja alamäessä ja sitten mulla repes polvesta sisäristiside. Se repes melkein kokonaan ja mä jouduin pitämään sellaista sarananiveltä ja kävelin kepeillä vähän aikaa. Se oli tosi kipee, enkä mä saanut sitä edes suoraksi ja sit ku en mä päässyt edes ulos, niin se oli kaikkein pahinta. Se oli ihan kauheeta, kun iltasin kaikki muut lähti hiihtämään, eikä päässyt itse mihinkään. Se oli tosi kauheeta!

6.2.2 Yhteenveto

Kokemukset ja elämykset ovat aina henkilökohtaisia (Telama 1999, 5–9). Toisille elämyksiä tuottava asia voi olla toiselle merkityksetön. Suunnistuksessa mieleenpainuvimmat parhaimmat ja huonoimmat kokemukset ja elämykset syntyvät suunnistajan omasta toiminnasta, muiden toiminnasta, liikkumisesta, luontoon liittyen tai muihin suunnistuksen toimintaympäristöihin liittyen.

Nuorten parhaimmat suunnistuskokemukset rakentuivat monesta pienestä osatekijästä. Luontoon liittyvät parhaimmat suunnistuskokemukset syntyivät nuorille ennen kokemattomista uusista ja hienoista suunnistusmaastoista. Leireillä ja suunnistusmatkoilla nuorilla oli mahdollisuus päästä suunnistamaan uusiin ja haastaviin maastoihin. Omissa kotimaastoissa juokseminen ei ollut nuorille enää elämyksellistä ja mieleenpainuvaa. Muiden toimintaan liittyvät parhaimmat kokemukset olivat muodostuneet nuorille suunnistuskavereista ja mukavasta yhdessäolosta. Erityisesti leireillä nuorilla oli aikaa olla rennosti yhdessä suunnistuskavereitten kanssa. Liikkuminen synnytti nuorille hyviä kokemuksia silloin, kun se koetteli nuoren fysiikan kestävyyttä. Rastiviikot olivat tarjonneet nuorille koetinkiven oman fysiikan kestävyydelle. Monta peräkkäistä kisapäivää edellyttävät nuorilta kovaa kuntoa. Omaan toimintaan liittyvät parhaimmat kokemukset pohjautuivat onnistuneisiin suunnistussuorituksiin ja sitä kautta tulleeseen menestymiseen. Onnistumiset suunnistusvieteissä olivat olleet nuorille erityisen hienoja ja mieleenpainuvia hetkiä. Suunnistajanuorten parhaimmat

suunnistuskokemukset syntyivät usein leireillä, rastiviikoilla suurviesteissä tai muissa hyvin menneissä kisoissa. Myös nuorten suunnistusharrastustutkimuksessa (Lilja 1996) hyvinä kokemuksina nuorille olivat jääneet mieleen onnistuneet suoritukset ja menestyminen kilpailuissa sekä hienot leiri- ja kisamatkat.

Huippuelämykset syntyvät liikunnassa vaativasta tehtävästä ja yksilön hyvistä taidoista sekä yksilön koetusta pätevyydestä. Huippuelämyksellä tarkoitetaan tilannetta, jonka aikana tietoisuus on keskittynyt ainoastaan tiettyihin tunteisiin ja ajatuksiin. Kaikki epäolennainen siirtyy huippuelämyksen aikana pois tietoisuudesta. (Telama 1999, 5–9.) Suunnistajanuorten huippuelämykset syntyivät omasta henkilökohtaisesta toiminnasta. Nuorten onnistuneet ja lähes virheettömät suunnistussuoritukset muodostivat nuorille huippuhetken. Onnistunutta ja virheetöntä suoritusta seurasi mahtava hyvänolontunne ja huippukokemus syntyi tästä virheetöntä suoritusta seuranneesta tunnereaktiosta.

Kuten huippuhetketkin, myös huonoimmat suunnistuskokemukset liittyivät suunnistajan omaan toimintaan. Suunnistussuoritukseen liittyvä eksyminen, rastin etsiminen, hylkäys tai loukkaantuminen olivat nuorten huonoimpia kokemuksia suunnistuksen parissa. Pahimmilta epäonnistumiset tuntuivat nuorista suunnistusviesteissä, joissa oma huono suoritus oli pilannut koko joukkueen suorituksen. Nuorten huonoja kokemuksia sävyttivät vahvat tunnetilat aina peloista pettymyksiin saakka. Vahvojen tunnereaktioiden vuoksi kokemukset olivat jääneet erityisesti nuorten mieliin. Loukkaantuminen, eksyminen ja huonosti menneet kisat olivat jääneet nuorten mieliin huonoina kokemuksina myös Suunnistusliiton suunnistusharrastustutkimuksessa (Lilja 1996). Sen sijaan huonot sääolosuhteet eivät tulleet esiin tämän tutkimuksen tuloksissa yksittäistekijänä, kuten nuorten suunnistusharrastustutkimuksessa. Eksymiset huonoina luontokokemuksina nousivat esiin myös Lyytisen ja Hervan (1993) tutkimuksessa.

6.3 Oppiminen

Tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää millaisia oppimiskokemuksia nuorilla on suunnistuksen parissa sekä mille osa-alueille oppiminen sijoittuu. Kodin, koulun ja ystävien lisäksi nuorten tärkeiksi elämänpiireiksi myöhäismodernissa yhteiskunnassa ovat muodostuneet, kulutus, työssäkäynti, mediat ja vapaa-ajan harrastukset. Nuoret

rakentavat omaa identiteettiään näiden elämänpiirien asettamissa rajoissa. Koulun ulkopuoliset elämänpiirit mahdollistavat nuorille uusien kokemusten saamisen, oman identiteetin työstämisen sekä uusien taitojen, tietojen ja toimintakompetenssien hankkimisen. (Fornäs 1993, 30–33.) Nuoret kokevat koulun ulkopuoliset, informaalit oppimisympäristöt entistä tärkeimmiksi samalla, kun koulu on menettänyt tiedonvälityksen monopoli asemansa (Aittola ym. 1994, 472–482).

Nuorten oppiminen koulun ulkopuolisissa oppimisympäristöissä, kuten harrastuksissa on arkipäivän tilanteissa tapahtuvaa informaalista oppimista, jolle on ominaista suunnittelemattomuus, eriytyneisyys, fragmentaarisuus ja omien virheiden kautta oppiminen. Informaali oppiminen on aina sidoksissa siihen kontekstiin, jossa oppiminen tapahtuu. Koulun ulkopuolisten oppimisympäristöjen tuottama oppiminen on hyvin tärkeää ja merkityksellistä nuorten arkielämässä selviytymisen kannalta. (Aittola ym. 1994, 479.)

Informaalisen oppimisen perustana on suurelta osin kokemuksellinen oppiminen. Kokemuksista ei aina kuitenkaan seuraa automaattisesti oppimista. Jotta oppimista tapahtuisi, kokemuksen pitää aiheuttaa särö siihen sosiaaliseen tilanteeseen, jossa yksilö elää. Oppimiskokemukset eivät myöskään automaattisesti aina ole positiivisia ja yksilön kehitystä ja kasvua tukevia. Oppimiskokemukset voivat olla myös negatiivisia ja yksilöä vahingoittavia. (Jarvis 1987; Merriam & Clark 1993; Tuomisto 1998.)

Suunnistuksen parissa nuorilla on mahdollisuus oppia erilaisia tietoja, taitoja ja toimintakompetensseja käytännön kokemusten kautta. Suunnistuksessa saadut oppimiskokemukset ovat tärkeitä nuoren lajin harrastamisen kannalta, mutta myös muussa nuorten arkipäivän elämässä. Seuraavaksi tarkastelen nuorten oppimiskokemuksia suunnistuksen parissa seitsemän eri teeman kautta.

6.3.1 Suunnistustaidot ja luonto

S2: Mä olen kattonut valokuva-albumista sellaista kuvaa, jossa mä istun 2-vuotiaana isän sylissä ja pureskelen sitä karttaa, jota isä yrittää mulle jotain opettaa siitä. Ja sen jälkeen, kun opin jotain ymmärtämään, niin mentiin jotain sellaista, että iskä kysy aina mikä tää on ja mä vastasin, et se on peltoo. Sitä silloin ihan opeteltiin niitä perusasioita, kun mä olin sellanen pikkunen nassikka. Kyllä se sitten vähän auttoi, kun meni suunnistuskouluun, niin ei ollut ihan pihalla.

Suunnistaessa oppii erilaisia suunnistustaitoja. Kukaan nuorista ei ollut osannut juuri mitään suunnistukseen liittyviä taitoja ennen suunnistuskoulun alkua. Suunnistuskoulussa nuoret olivat oppineet kaikki suunnistuksen kannalta tärkeät perustaidot. Suunnistuksen perustaitoihin kuuluvat karttamerkkien oppiminen, kompassin käytön hallinta ja kartan suuntaaminen. Näiden asioiden lisäksi nuoret olivat oppineet mittaamaan matkaa sekä ymmärtämään ja lukemaan korkeuskäyriä. Suunnistustaitoja on mahdollista kehittää jatkuvasti erilaisilla taitoharjoituksilla. Suunnistuksesta tekee mielenkiintoisen se, että suunnistussuoritus on harvoin täydellinen. Tämä motivoi kehittämään taitoja jatkuvasti.

S3: Kaikki karttamerkit, kompassin käyttö, kartan suuntaaminen ja kaikki ne on tulleet harrastamisen myötä.

S4: En määkään osannut yhtään mitään. Että varmaan silloin, kun aloitin, niin suunnistuskoulun vetäjistä tuntui, että aivan toivoton tapaus, mutta kyllä nyt sitten jotenkin on oppinut suunnistuksen aikana.

Myös suunnistusjuoksuun liittyvät asiat olivat tulleet nuorille tutuiksi suunnistamisen kautta. Suunnistuksen myötä nuoret olivat oppineet liikkumaan luonnossa ketterästi sekä juoksemaan oikeaoppisesti. Nuoret olivat myös oppineet jakamaan juoksuvauhtiaan järkevästi, jolloin jaksaa juosta koko suunnistusradan hyvävoimaisena lävitse.

Omista suunnistustaidoistaan nuoret löysivät paljon kehitettävää. Monet nuoret halusivat saada kokonaissuorituksensa sujuvammaksi ja oppia lukemaan karttaa vauhdissa ilman pysähtelyjä. Osa nuorista halusi oppia turvautumaan vähemmän kompassiin ja sitä kautta nopeuttaa suoritusta. Myös reitinvalintoja

rastilta toiselle haluttiin oppia tekemään nopeammin ja toteuttamaan tehdyt valinnat. Monet nuoret halusivat parantaa myös rastinottoa, jolloin virheitä ei pääsisi syntymään enää rastiympyrässä.

S9: Sitä kompassin käyttöä pitäis vähentää, kun mä otan melkein joka rastille suunnan ja joillekin helpoillekin.

S7: Mulla ois parannettavaa siinä rastinotossa tosi paljon.

S8: Mulla on ainakin siinä reitinvalintojen teossa. Silleen, et joskus pitäis seista rastilla pitempään ja miettiä mistä menee, eikä vaan lähteä sinne mikä ekana tulee mieleen.

Nuoret eivät kokeneet suunnistustaidosta olevan paljon hyötyä muualla kuin itse suunnistamisessa. Maantiedon ja biologian tunneilla nuorille oli ollut hyötyä karttamerkkien ja ilmansuuntien osaamisesta. Suunnistusta harrastavat nuoret selviytyivät koulussa helposti karttoihin ja karttamerkkeihin liittyvistä tehtävistä. Suunnistustaidoista oli myös hyötyä koulun liikuntatunneille, jos lajina oli suunnistus.

S10: Ilmansuunnat varsinkin, kukaan muu koulussa ei koskaan osaa niitä väli-ilmansuuntia.

S12: Kun koululiikunnassa on suunnistusta, niin siinä hohtaa ihan toisella lailla.

S11: Kun on suunnistusta ja harrastaa ja osaa niin ja ne jotka ei harrasta, niin onhan se tosi vaikeeta niille. Ja ne on aina siellä silleen, et ei me mitään löydetty ja itse on löytänyt monta. Sitte kaikki haluaa, et mä voin olla sun pari.

Suunnistaessa ja luonnossa liikkuesssa on mahdollisuus oppia monia erilaisia asioita metsän elämästä. Suunnistusharrastuksen kautta suurin osa nuorista oli oppinut tunnistamaan erilaisia sieniä, sammaleita ja muita kasveja. Myös Suomen luonnon monimuotoinen eläimistö ja eläimien jäljet olivat tulleet nuorille tutuiksi suunnistamisen kautta. Lisäksi metsien erilaiset puulajit ja ylipäättään luonnon monimuotoisuus olivat nuorille tuttuja. Suunnistuskauden aikana tapahtuva vuodenaikojen vaihtelu ja sitä seuraava luonnon muuttuminen olivat myöskin tulleet nuorille tutuiksi.

S1: Aika paljon harjoituksissa tykkään vaikka valita huonomman reitinvalinnan, jos vaan pääsen hienon näköseen mettään meneen. Eläimistä ja muista oppii kaikkea ja tunnistamaan erilaisia metsiä ja Suomessakin on aika paljon erilaisia metsiä.

S2: Kyllä sen huomaa siinäkin, kun heti keväällä alotetaan ja myöhään syksyllä lopetetaan, niin kyllä sen, niin kyllä sen luonnon muuttumisenkin siinä huomaa. Mitä kaikkea tapahtuu, lehdet kellastuu ja sellasta.

Muutama suunnistajanuori koki kuitenkin, ettei suunnistaessa ehdi oppimaan asioita luonnosta. Kisoissa ja harjoituksissa ajatukset ovat yleensä kohdistettu itse suunnistussuoritukseen ja mahdollisimman nopeaan etenemiseen. Näin ollen metsän eläimiin tai kasveihin ei juuri ehdi kiinnittämään huomiota, eikä niitä myöskään opi suunnistuksen lomassa.

S5: Aika vähän siellä ehtii keskittymään muuhun kuin suunnistukseen, kun suunnistamaan on menty. Yleensä sitä oppii, kun sinne mennään ihan muissa tarpeissa. Ei niitä kasveja ja eläimiä kerkeä huomioimaan siinä.

S6: En oo kyllä kans ehtinyt huomioimaan siinä. Ei sitten harjoituksissakaan.

S5: Kun suunnistamaan lähdetään, niin sitten pitää keskittyä siihen suunnistamiseen. Sen verran on opetettu.

Suunnistuksen kautta parantuneesta biologian tuntemuksesta oli nuorille hyötyä koulun biologian oppitunneille. Suunnistus antaa mahdollisuuden oppia tunnistamaan muun muassa kasveja ja eläimiä käytännössä. Koulussa nuoret olivat oppineet esimerkiksi kasvit nimeltä, mutta suunnistuksen kautta nuoret olivat oppineet tietämään miltä mikäkin kasvi oikeasti luonnossa näyttää. Suunnistuksen kautta saatu tietämys on ainutlaatuista, eikä monella samanikäisellä nuorella ole vastaavia tietoja kuin suunnistusta harrastavilla. Suunnistuksessa nuoret pääsevät yhdistämään ja hyödyntämään koulun tuottamaa tietoa.

S8: Koulussa ainakin, kun on biologiaa, niin jes mä oon nähnyt tollasen mettässä. Just mitä on koulussa oppinut, niin on hauskaa, kun sen näkee oikeasti.

S7: Koulussa opeteltiin varpukasveja ja mettässä huomasin, et ai tuo on se vanamo. Se on ihan kiva, et saa käytännössäkin opetella, ettei vaan koulussa. Niistä koulussa opetelluista asioista on niin paljon hyötyäkin, kun liikkuu mettässä.

S9: Koulussa, kun oppii kasveja ja jotain tollasta sitte, kun menee mettään, niin niistä on hyötyä

Suunnistus myös lisäsi nuorten maantiedon tuntemusta. Suunnistuskisojen ja -harjoitusten myötä nuoret matkustivat paljon, jolloin nuoret myös oppivat tuntemaan runsaasti eri paikkakuntia. Harrastuksen kautta nuoret olivat oppineet tietämään missä mikäkin paikkakunta sijaitsee ja miten sinne pääsee. Lisäksi nuoret osasivat yhdistää millaisia maastoja milläkin paikkakunnalla on. Nuorten kokivat suunnistuksessa opitut asiat erityisen hyödyllisiksi myös koulun maantiedon tunneilla.

6.3.2 Mielenhallinta ja oma keho

Suunnistajanuoret eivät voineet kuvitella elämää ilman suunnistusta. Nuoret kokivat suunnistuksen todella tärkeäksi oman mielenterveytensä kannalta. Suunnistus tuo nuorten elämään tarvittavaa tasapainoa ja pitää mielen virkeänä. Ilman suunnistusta olisi hankala jaksaa käydä koulua tai tehdä mitään muutakaan. Suunnistus antaa nuorille mahdollisuuden saada omat ajatukset irti koulusta, rentoutua sekä tilaisuuden keskittyä omiin ajatuksiinsa. Suunnistus ja urheilu tuottavat nuorille hyvän olon, jonka vuoksi urheilemista on jatkettava. Suunnistukseen jää nuorten mukaan koukuun, se toimii kuin huumausaine.

S3: Musta suunnistus ainakin tasapainottaa elämää tosi paljon. Kun on koulunkäyntiä, niin pääsee sitten urheileen ja vapautuun, niin on sillä suuri merkitys.

S2: Jos on sairaana, niin on se tuskaa, kun tekee niin mieli lenkille ja huomaa, kun joutuu pitkän aikaa olemaan pois tekemättä mitään. Siitä urheilemisesta tulee niin hyvä olo ja sitten sitä haluaa aina uudelleen sellaisen hyvän olon.

S1: Jos on yksin jossain metsässä, niin pääsee yksin niihin omiin ajatuksiinsa.

S2: Siihen tulee sellanen riippuvuus.

S1: Niin se on sellanen huumausaine.

Suunnistuksessa on tärkeää osata keskittyä ja hallita oma suunnistussuoritus. Monet nuoret olivat oppineet suunnistuksen parissa oman jännityksen hallintaa. Usein nuoria jännitti ennen kisoja ja isot kilpailut saivat jännityksen kohoamaan vielä korkeammalle. Nuoret olivat suunnistussuorituksen aikana oppineet pitämään jännityksen kurissa ja tekemään hallitun suorituksen. Yleensä kisajännitys oli nuorilla korkeimmillaan ennen kisaa, mutta heti metsään pääsyn jälkeen jännitys katosi ja nuori pystyi hallitsemaan suunnistussuorituksen. Monen suunnistajanuoren mielestä jännittäminen ennen kisaa oli hyvä asia. Nuoret kokivat, että pienen kisajännityksen avulla pystyy saamaan itsestään parhaan mahdollisen suorituskyvyn esille. Nuoret kokivat suunnistuksen opettavan myös keskittymiskykyä. Ennen kisoja ja harjoituksia on tärkeää pystyä siirtämään ajatukset itse suunnistukseen ja jättää muut ylimääräiset asiat oman ajattelun ulkopuolelle. Jos keskittyminen herpaantuu, seurauksena on yleensä virhe ja epäonnistuminen.

S6: Kyllä niitäkin oppii, että tarvii aina viisi minuuttia ennen kisaa rauhoittua ja kertoa itelleen, että nyt pitää keskittyä ihan muihin asioihin, että keskitytään siihen suunnistukseen ja jätetään ne muut asiat sitten vapaa-ajalle. Ei se aina ole helppoa, jos on jotain huolia tai tällai. Niitä on sitten vaikea jättää pois. Riippuu vähän kisoista miten jännittää. SM-kisoissa jännittää aina vähän enemmän tietysti.

S5: Kyllä mulle on ainakin parempi, että vähän jännittää. Että jos on sellainen tavallinen kisa, niin se menee yleensä huonosti.

S6: Jännittyneenä pystyy kiskomaan enemmän ittestään irti. Siinä mielessä ihan hyväkin asia, että jännittää. Kun metsään pääsee, niin jännityksen pystyy pitämään kurissa.

Suunnistus on opettanut nuorille myös pitkäjänteisyyttä. Kestävyysurheilu vaatii runsaasti harjoittelua eivätkä tulokset tule esille hetkessä. Suunnistussuoritukset voivat myös vaihdella hurjasti, jolloin on vain jaksettava yrittää eikä saa antaa periksi. Suunnistus oli opettanut nuorille myös huolellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Onnistunutta suunnistussuoritusta on mahdoton tehdä ilman kunnan suunnitelmaa ja huolellisuutta vaaditaan kaikilla suunnistuksen osa-alueilla. Suunnistuksen parissa nuoret olivat oppineet myös rauhallisuutta kaikissa tilanteissa. Virheen jälkeen tai eksyessä ei saa mennä paniikkiin vaan on osattava rauhoittua ja selvittää tilanne rauhallisesti.

S10: Pitkäjänteisyyttä oppii, vaikka jossain harjoituksissa ei löydä jotain rastia. On vaikka joku vaikea rata, tietää, et se on vaikea rata ja on semmonen, et haluaa suorittaa sen läpi, niin sitten on siellä vaikka kaks tuntia ja haluaa löytää ne rastit.

S11: Eikä sitten hermostu siellä mettässä.

S12: Ei mee ihan paniikkiin, vaikka ois eksynyt kunnolla, vaikka ois mennyt ihan ulos kartalta.

Nuoret käyttivät viikoittaiseen harjoitteluun suhteellisen paljon aikaa. Suurin osa nuorista harjoitteli noin 6–10 tuntia viikossa. Yleensä nuorilla oli ainakin yksi lepopäivä viikossa. Monet pitivät lepopäiviä välttämättöminä, sillä ilman lepopäiviä keho ei kestäisi kovaa harjoittelua. Suunnistuksella ja muulla liikunnan harrastamisella nuoret kokivat olevan positiivisen vaikutuksen omaan terveyteen. Nuoret kokivat oman kehon voimistuvan kaikilla osa-alueilla harjoittelun avulla ja kunto pysyi hyvänä. Liikunta vaikutti positiivisesti myös sairastelun vähyyteen. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat eivät sairastu niin helposti kuin liikuntaa harrastamattomat. Jos harjoittelu kuitenkin menee yllärasituksen puolelle, on seurauksena yleensä sairastuminen.

S3: Kyllä sitä pysyy paljon terveempänä, kun harrastaa liikuntaa.

S2: Kaikki lihakset, luusto, verisuonet, sydän ja kaikki tämmöset, niin tekee tosi hyvää niille. Kyllä sitä pysyy aika hyvin terveenäkin, mutta toisaalta, kun harjoittelee aika paljon ja on koulut ja kaikki ja kokonaisrasitus kasvaa, niin voi tulla myös helpommin kipeäksi, vastustuskyky saattaa laskea.

Urheilua harrastaessa nuoret olivat oppineet kuuntelemaan omaa kehoaan. Nuoret olivat huomanneet, miten oma keho kehittyy ja voimistuu liikunnan avulla. Monet nuorista olivat huomanneet pystyvänsä harjoittelun avulla koko ajan entistä parempiin suorituksiin. Parantuneet tulokset olivat myös antaneet lisämotivaatiota harjoitteluun. Lisäksi nuoret olivat oppineet tarpeen vaatiessa puristamaan kaiken irti kehostaan ja kokeilemaan oman kehon kestävyyttä ja rajoja. Nuoret kokivat myös oman kipukynnyksen nousseen urheilemisen myötä. Pienet haavat ja kolhut eivät enää aiheuttaneet sen kummempia valituksia, ne kuuluvat suunnistuksen arkeen. Monet suunnistajanuorista olivat myös oppineet riittävän levon ja venyttelyn tärkeän merkityksen. Omasta kehosta on pidettävä huolta, jotta se toimisi parhaalla mahdollisella tavalla.

S1: Kilpailuissa sitä oppii puristamaan kaiken kehostaan irti.

S2: Jos ei urheile tai harrastaisi, niin ei sitä tulis koskaan vedettyä itseään piippuun tai silleen. Kyllä kaikki koordinaatio, voima, voimataso ja liikkuvuus kehittyy ja paranee.

S1: Mun mielestä urheilijan kipukynnys on paljon korkeampi, kuin tavallisen. Urheilijat ei valita niin helposti.

S3: Kyllä sitä on huomannut, että kehittyy harjoituksissa. Jos vaikka on tehnyt jonkun kovan harjoituksen, huomaa, että pystyy tekemään vieläkin kovemmin.

S5: Kyllä täytyy joskus vähän levätäkin, jos harjoittelee paljon ja on paikat jumissa.

S6: Täytyy venytellä ettei lihakset sitten oo kipeinä treenin tai kisan jälkeen. Kehon kestävyyttäkin on aina silloin tällöin tullut kokeiltua, että paljonko se kestää.

Oman kehon kuuntelemisen lisäksi nuoret olivat oppineet liikuntaharrastuksen myötä terveitä elämäntapoja. Erityisesti kisapäivinä ja kisaa edeltävinä päivinä tulisi syödä terveellisesti ja juoda riittävästi, jotta suunnistussuorituksen edellytykset olisivat mahdollisimman hyvät. Myös muina kuin kisapäivinä nuoret olivat oppineet noudattamaan terveellisiä ruokatottumuksia. Karkkia, pizzaa ja limsaa ei saisi syödä eikä juoda kovin usein. Suunnistajanuorten elämäntapoihin ei myöskään kuulunut viikonloppujen viettäminen kaupungilla

juomassa. Kaikki nuoret kokivat alkoholin ja muut päihteet vaarallisiksi ja urheilijan elämään kuulumattomiksi.

S6: Kyllä siinä oppii terveitä elämäntapoja. Että kisapäivänä pitää syödä terveellisesti ja juoda sopivasti, että sitten pystyy sen suorituksen sitten tekemään ja ihan vapaa-ajallakin, kun treenaa paljon tai vähemmän, niin ei saisi syödä silleen ihan kauheen epäterveellisesti.

S5: Erilaisilla kuin normaalit mun ikäiset, että joka viikonloppu mennään kaupungille juomaan.

S6: Tai tupakoidaan tai tällai. Kyllä meidän harjoitus kärsisi, jos ruvettaisiin tupakoimaan tai juomaan. Se ei kuulu siihen urheilijaelämään.

S12: Juu kyllä oppii, ettei joka ilta syödä karkkia.

S11: Ja jos on seuraavana päivänä suunnistuskisa, niin tietää ettei syö karkkia eikä sellasta. Ja oppii ettei käy joka viikko pizzalla tai mitään sellasta.

S12: Oppii jättämään myös riittävästi väliä urheilusuorituksen ja ruokailun väliin.

Suurin osa nuorista oli selvinnyt suunnistusurastaan ilman vakavampia vammoja. Monella oli ollut joitain pieniä tapaturmia, jonka vuoksi oli joutunut olemaan harjoittelematta vähän aikaa. Nilkannyrjähdys ja lievät polvivammat kuitenkin kuuluvat suunnistuksen arkeen. Muutamat nuorista olivat kokeneet vakavampiakin loukkaantumisia tai pidempiä sairastumisjaksoja, jolloin urheiluelämä oli katkennut pidemmäksi aikaa. Urheilemattomuus ja muiden urheilemisen seuraaminen sivustakatsojana oli tuntunut loukkaantuneista nuorista pahalta ja ottanut henkisesti koville. Urheileminen parantumisen jälkeen tuntui kuitenkin entistä mahtavammalta ja omasta terveydestä oli opittu iloitsemaan.

S7: Pari vuotta sitten, kun aloin käymään lenkillä, niin jalka tuli tosi kipeäksi, mutta kyllä se sitten meni ohi. S8 joutu oleen niin pitkään urheilusta sivussa, että itseäkin harmitti kun näki miten toinen kärsi. Sitä harmitti ihan hirveesti ja itseäkin alkoi harmittamaan ihan hirveästi, kun tiesi sen, että miten kiva itsestä on lähteä lenkille ja kun S8 on vielä kovempi harrastaja kuin mä ja ajattelee ettei se pääse moneen kuukauteen.

S8: Yks opettaja sanoi mulle talvella, että sä olet ollut koko talven kovin vaisu, sä oot ollut ihan omissa ajatuksissasi. En mä tiedä liittykö se siihen (loukkaantumiseen), mutta sitä aatteli sillai.

S7: Jotain tuttuja jolla on aina jotain penikkajuttuja, niin pitäishän sitä olla iloinen siitä, että on terve.

S8: Ja sittenhän se tuntu ihanalta, kun pääsi hiihtämään sen (loukkaantumisen) jälkeen, se oli ihanaa ja on vieläkin. Sitä oppi nauttiin jokaisesta harjoituksesta ja kaikesta, se oli niin ihanaa.

6.3.3 Sosiaaliset taidot, arvostukset ja matkustaminen

Suunnistusharrastuksen parissa nuorilla on mahdollisuus olla tekemisissä eri-ikäisten ja erilaisten ihmisten kanssa vaihtelevissa olosuhteissa. Suunnistuksen parissa nuoret olivat oppineet tutustumaan uusiin ja erilaisiin ihmisiin. Lisäksi nuoret olivat oppineet tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Erityisesti suunnistusleireillä nuoret olivat oppineet tutustumaan uusiin ihmisiin, koska suurin osa leiriläisistä on aina entuudestaan tuntemattomia. Tutustumista helpottaa kuitenkin saman lajin harrastaminen ja sitä kautta samanhenkisyys.

S5: Kyllä se varmaan, et kun leireillekin menee, eikä tunne siellä ketään, niin oppii siellä tutustumaan kaikkiin, vaikkei tunnekaan. Oppii tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa.

S6: Leireillä, kun sinne menee ensimmäisenä, eikä sieltä ketään tunne ja viikko pitäisi olla, niin yleensä kun lähtee, niin siellä on monta kaveria. Ja kisoissa juttelee, kun tuntee ja tällai. Oppii tunteen uusia ihmisiä ja keskustelemaan erilaisten ihmisten kanssa.

Suunnistusharrastuksen kautta nuoret olivat myös oppineet erilaisia ryhmätaitoja. Leirit olivat hyvä paikka oppia ottamaan myös muut suunnistajanuoret huomioon. Myös erilaisissa pari- ja ryhmäsuunnistusharjoituksissa nuoret kertoivat oppineensa toimimaan toisten kanssa yhteistyössä. Ryhmätyöskentelytaitoja tarvitaan myös silloin, kun tehdään töitä yhteisen viestijoukkueen menestymisen eteen.

S1: Leireillä korostuu aika paljon tällaiset sosiaaliset taidot. Siellä oppii aika paljon huomioimaan toisia ja oppii ryhmätaitoja.

S15: Kyllä sillai jotain ryhmätyöskentelytaitoja, kun tekee sitä työtä sillai ryhmän hyväksi ainakin viesteissä. Onhan siellä aika monenlaisia ihmisiä, kyllä niiden kanssa jotenkin tulee toimeen

Suunnistus oli opettanut nuorille myös empatiakykyä. Nuorten omat kokemukset epäonnistumisista olivat opettaneet ymmärtämään miten pahalta toisesta voi tuntua epäonnistuneen suorituksen jälkeen. Nuoret osasivat asettaa itsensä epäonnistuneen asemaan ja olivat oppineet lohduttamaan toisia epäonnistuneiden suoritusten jälkeen. Nuorten oli vaikea ymmärtää miten toiset voivat suhtautua tylästi suunnistajaan, joka on epäonnistunut suunnistussuorituksessaan. Empatian lisäksi nuoret olivat myös oppineet iloitsemaan toisten menestymisestä, vaikka oma suoritus olisikin ollut epäonnistunut.

S8: Ainakin joskus, kun kaverilla menee huonosti, niin sitä täytyy aina miettiä mitä uskaltaa sanoa.

S7: Niin se on totta. Kun S:n viesteissä S:lle tuli hylsy ja me oltas voitettu, niin yks henkilö meni kyseleen, et mikä sulle tuli ja oli siinä vihanenkin, niin kyllä siinä ajatteli, et eiks toi nyt ymmärrä, et sitä harmittaa ihan hirveesti. Et miks se sille tollai meni sanoon. Just toisen lohduttamista ja toisen kanssa iloitsemista ja yhdessä olemista.

S8: Sitä just ymmärtää toisia tollaisissa tilanteissa. Et ei mee just sanomaan tollasta.

S9: Pitää miettiä mitä toiselle sanoo.

S8: Kyllä mun mielestä meidän porukassa, vaikka menee tosi huonosti, niin osataan iloita siitä toistenkin menestyksestä.

Haastateltujen nuorten mukaan tutussa ja turvallisessa suunnistusporukassa on helppoa olla oma itsensä. Usein myös ujoista suunnistajista kasvaa tutussa porukassa reippaita ja rohkeita. Hyvässä suunnistusseurassa ja rennossa ryhmähengessä on helppoa ja mukavaa olla mukana. Hiljaiset ja vetäytyvät nuoret pyritään aina huomioimaan ja ottamaan mukaan suunnistustoimintaan.

Suunnistus oli opettanut nuoria kunnioittamaan ja arvostamaan luontoa. Kaikki suunnistajanuoret kokivat luonnon ja luonnon kunnioittamisen tärkeänä asiana. Luontoa ei saanut millään tapaa vahingoittaa roskaamalla tai huonolla

metsänhoidolla. Myös oikeus liikkua suomalaisissa metsässä vapaasti oli nuorille arvokas asia.

S1: Oppii arvostamaan luontoa ja hyvää metsänhoitoa. Ainakin mä nään kauheesti punasta, jos hyvä metsä on tuhottu, et nyt toikin hyvä maasto on mennyt.

S6: Kyllä sitä luontoa oppii arvostamaan. Oppii ettei sinne mee ja ihan kaikkia puita katko ja ettei tiputa sinne ihan mitä tahansa ja tällai. Kumminkin itte siellä juoksee ja on tekemisissä luonnon kanssa, niin se on paljon helpompaa luonnolle ja itselle kun sitä kunnioittaa.

Luonnon kunnioittamisen lisäksi nuorten suunnistajien arvomaailmassa ovat tärkeällä sijalla ystävät. Suunnistusharrastuksen kautta nuorille on kehittynyt tiivis ja hyvä ystäväpiiri, jossa vietettiin lähes kaikki vapaa-aika. Nuoret kokivat kaikki kaverit tasa-arvoisiksi, kaikilla oli oikeus kuulua ystäväpiiriin menestyksen tasosta riippumatta. Myös vanhempia ja valmentajia oli opittu arvostamaan. Heidän ohjeisiinsa ja asiantuntemukseensa luotettiin.

S8: Kavereista on oppinut silleen, et kaikki on tasa-arvoisia. Ei sillä oo mitään merkitystä kuka pärjää hyvin kisoissa tai huonosti. Eikä ketään jätetä pois sen takia, ettei pärjäisi kisoissa.

S7: Ns. meidän jengissä on kaiken tasoisia suunnistajia.

Muutamalle nuorelle myös terveyden arvostaminen oli noussut tärkeäksi asiaksi. Nämä nuoret olivat kokeneet vakavamman loukkaantumisen, jonka jälkeen oman terveyden ja liikuntakyvyn arvostus olivat tulleet tärkeiksi asioiksi. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan maininnut terveyttä suunnistuksen opettamaksi arvoksi. Nämä nuoret eivät olleet kokeneet pieniä vaivoja lukuun ottamatta suurempia loukkaantumisia, eivätkä sen vuoksi kokeneet terveyttä tärkeäksi arvoksi.

Suunnistusharrastuksen parissa nuoret pääsevät matkustelemaan paljon. Kotimaan matkojen lisäksi kaikki haastatellut nuoret olivat käyneet ainakin Ruotsissa suunnistamassa. Monet nuorista olivat myös kiertäneet kisoissa ja leireillä muun muassa Norjassa ja Keski-Euroopassa. Ulkomaanmatkat olivat olleet nuorille kaikin puolin mukavia ja antoisia ja ne olivat lisänneet innostusta suunnistusta kohtaan.

Paljon matkustaneet nuoret kokivat ulkomaan matkojen kartuttavan runsaasti kielitaitoa. Monet olivat oppineet ulkomaan matkailun myötä puhumaan eri

kieliä paremmin ja rohkeammin. Eri maissa matkustelu myös antoi nuorille lisämotivaatiota opiskella kieliä koulussa. Nuoret kokivat tärkeäksi sen, että kieliä pääsi suunnistusmatkoilla käyttämään käytännön eri tilanteissa, eikä koulun opetukset siten jääneet unohduksiin.

S1: Opiskelun kannalta sillä on aika suurikin merkitys, kun kokee sen kielitaidon tärkeäksi, niin sitten jaksaa opiskellakin.

S2: Saksankielentaidosta on ollut paljon hyötyä ja sen takia otin lukioon sitten pitkän a-saksan ja sitten oltiin Ruotsissakin siellä viestissä ja sielläkin oli ihan kiva puhua, kun ymmärtää vähän niitä juttuja kuulutuksesta ja sellaisesta.

Vähemmän ulkomailla suunnistusmatkoilla käyneet nuoret eivät sen sijaan kokeneet kielitaitoa niin tärkeäksi. Monesti kielitaidon kartuttaminen oli kariutunut ujouteen, jolloin nuoret eivät olleet kehdanneet puhua maan kieltä.

Kielitaidon lisäksi nuoret olivat oppineet ulkomailla matkustaessa eri maiden kulttuureja ja elämäntapoja. Myös uudet kokemukset erilaisista maastoista, radoista, kartoista ja leimausjärjestelmistä olivat olleet kaikkien nuorten mielestä antoisia. Nuoret kokivat hyväksi asiaksi sen, että ulkomailla pääsi tutustumaan samanikäisiin muista maista tuleviin suunnistajanuoriin ja samalla pystyi vertaamaan omaa suoritustasoaan muihin. Ulkomaan matkoilla myös nuorten oma maailmankuva avartui.

S3: Kyllä sitä oppii eri maiden kulttuureja ja elämäntapoja yleensäkin. On se tosi hieno päästä kiertämään jotain Keski-Euroopan mäkiäkin.

S2: On se ihan kiva nähdä millaisia on esim. Itävallan 16-vuotiaat tytöt, näkee vähän millä tasolla mennään, kun on vaan tottunut Suomessa kilpailee.

S1: Se avartaa sellaista kokonaista maailmankuvaa, ettei pyöritä Suomessa vaan.

6.3.4 Yhteenveto

Suunnistusharrastus osoittautui nuorille tärkeäksi oppimisympäristöksi. Suunnistuksen parissa nuoret oppivat paljon erilaisia arvoja, tietoja, taitoja ja toimintakompetensseja. Lajin parissa opitut asiat olivat nuorille käytännöllisiä ja käyttökelpoisia myös muissa elämänpiireissä.

Aittolan ym. (1995, 33–42.) lukiolaisnuorille tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin koulun ulkopuolisia oppimisympäristöjä ja niiden tuottamaa oppimista. Urheiluharrastusten parissa lukiolaisnuoret olivat oppineet muun muassa sosiaalisia taitoja. Myös suunnistus kehitti monipuolisesti nuorten sosiaalisia taitoja. Nuoret olivat oppineet erilaisia ryhmätaitoja, empatiakykyä sekä tutustumaan ja tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Opituista ihmissuhdetaidoista on varmasti hyötyä nuorille myös suunnistuksen ulkopuolella muissa arkielämän toimintaympäristöissä. Myös Aittolan ym. (1997) yliopisto-opiskelijoiden oppimiskokemustutkimuksessa opiskelijat olivat oppineet liikuntaharrastusten parissa ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja.

Luonto osoittautui tärkeäksi oppimisen lähteeksi suunnistusta harrastaville nuorille. Suurin osa nuorista oli oppinut paljon asioita luonnon eri eläimistä, kasveista ja monimuotoisuudesta. Nämä käytännön biologiaan liittyvät tiedot olivat nuorille tärkeitä ja hyödyllisiä myös koulussa. Nuoret pystyivät hyödyntämään koulussa opittuja asioita suunnistuksessa ja päinvastoin. Myös maantiedon tuntemus oli lisääntynyt suunnistusmatkailun kautta. Nuoret kokivat suunnistuksen kautta opituista maantiedon asioista olevan hyötyä myös koulun maantiedon tunneilla. Aittolan ym. (1995) tutkimuksessa lukiolaisnuoret olivat kokeneet työssäkäynnin ja koulun opettavan erilaisia tietoja ja taitoja, jolloin eri konteksteissa opittuja asioita oli vaikea hyödyntää muualla. Tässä tutkimuksessa suunnistuksen ja koulun oppimisprosessit kuitenkin täydensivät hyvin toisiaan, eikä oppimisen siirtämisessä toisiin toimintaympäristöihin ollut ongelmia.

Aittolan ym. (1997, 34) tutkimuksessa yliopiston opiskelijat olivat oppineet liikuntaharrastusten parissa kyseisiin liikuntalajeihin liittyviä tekniikoita. Suunnistuksen parissa nuoret olivat oppineet paljon suunnistustaitoja ja -tekniikoita. Nuoret myös löysivät paljon kehitettävää omista suunnistustaidoistaan, vaikka

perustoiminnot olivat kaikilla hallussa. Suunnistustaidosta nuoret kokivat olevan hyötyä koulun maantiedon ja biologian tunneilla sekä liikuntatunneilla.

Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi projektin (Ojanen 1994a) tutkimuksen mukaan liikunta muun muassa parantaa mielialaa, edistää mielenterveyttä, auttaa rentoutumaan sekä parantaa stressinsietokykyä. Suunnistus oli tärkeä nuorten mielenterveyden edistäjä. Suunnistus antoi voimia jaksaa käydä koulussa ja hoitaa myös kaikkia muita asioita. Myös rentoutuminen ja virkistyminen olivat nuorille tärkeää suunnistuksen antia. Ennen kaikkea suunnistus antoi nuorille hyvän mielen, jonka vuoksi lajin harrastamista oli jatkettava. Suunnistuksen parissa nuoret olivat myös oppineet keskittymiskykyä, jännityksen hallintaa, pitkäjänteisyyttä, huolellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Näistä opituista taidoista on nuorille hyötyä myös muissa arkielämän ympäristöissä.

Viime vuosien liikuntatutkimuksissa on löytynyt viitteitä nuorten kestävyyskunnan heikkenemisestä (Nupponen & Telama 1998; Huotari 2004). Haastatteluun osallistuneet nuoret käyttivät viikoittain harjoitteluun 6–10 tuntia ja kokivat liikunnan edistävän terveyttä kaikin puolin, jos liikunta ei mene yllätyksen puolelle. Kestävyysurheilulajina suunnistus edellyttää hyvää fyysistä kuntoa. Suunnistajanuoret kokivat hyvän kestävyyskunnan edistävän koulussa ja arkipäivässä selviytymistä. Suunnistuksen parissa nuoret olivat myös oppineet terveitä elämäntapoja ja kuuntelemaan omaa kehoaan. Nuoret halusivat pitää omasta kehostaan parhaalla mahdollisella tavalla huolta. Erilaiset roskaruuat ja päihteet nuoret kokivat olevan haitaksi omalle urheilulle. Terveet elämäntavat ja kehon kuuntelu edistivät suunnistajanuorten terveyttä.

Suunnistuksen ansiosta nuoret pääsevät matkustamaan paljon sekä kotimaassa että ulkomailla. Matkustamisen seurauksena nuoret olivat oppineet puhumaan kieliä paremmin ja rohkeammin kuin aiemmin. Ulkomailla nuoret olivat myös oppineet paljon erilaisista kulttuureista ja elämäntavoista. Myös Aittolan ym. (1997) tutkimuksessa opiskelijat olivat kokeneet harrastusten opettavan suvaitsevaisuutta erilaisuutta ja erilaisia kulttuureja kohtaan. Kielitaidosta ja erilaisten kulttuurien tuntemuksesta on nuorille varmasti hyötyä myös suunnistuksen ulkopuolella monikulttuurisessa nykymaailmassa.

Aittolan ym. (1997) tutkimuksessa harrastukset olivat vaikuttaneet yliopisto-opiskelijoiden arvomaailmaan. Myös suunnistus muokkasi harrastajien arvomaailmaa. Nuoret viettivät paljon aikaa ystävien kanssa ja tätä kautta oli

syntynyt arvostus ystäviä kohtaan. Myös luonto oli nuorille suunnistajille arvokas. Metsästä liikuntapaikkana haluttiin pitää kaikin puolin hyvää huolta. Osalle myös terveys oli tärkeä arvo. Terveysten arvostus oli muodostunut tärkeäksi niille, jotka olivat kokeneet urheilun parissa vakavampia loukkaantumisia.

Kaikki oppimiskokemukset eivät ole pelkästään positiivisia vaan myös negatiivisia oppimiskokemuksia voi ilmetä (Jarvis 1987; Merriam & Clark 1993). Nuorten oppimiskokemukset suunnistuksen parissa olivat lähes kokonaan positiivisia ja tukivat myönteisesti nuorten kehitystä. Ainoastaan yksi hyvin negatiivinen oppimiskokemus tuli esiin haastattelujen kautta. Vakava loukkaantuminen hiihtosuunnistuksen parissa oli aiheuttanut nuorelle suunnistajalle pelkoja sekä muuta henkistä pahaa oloa ja johti lopulta kyseisen lajin lopettamiseen.

Suunnistuksen parissa tapahtuva oppiminen voidaan luokitella tiedostavaan oppimiseen ja ei-tiedostavaan oppimiseen (Jarvis 1987). Suunnistuksessa on tarpeellista kehittää ja ylläpitää tiettyjä rutiineja muun muassa suunnistussuorituksen suhteen. Tämä oppiminen voidaan nähdä ei-tiedostavana oppimisena. Suunnistuksessa tarvitaan myös tiedostavaa oppimista. Monet asiat suunnistuksessa opitaan kokeilujen kautta ja myös oman suunnistusajattelun kehittäminen on tärkeää. Myös ei-oppimista tapahtuu varmasti suunnistuksen parissa, mutta koska ei-oppimisesta ei seuraa muutosta, sitä on vaikea tutkia.

Suunnistuksen kautta opitut asiat osoittautuivat nuorille merkityksellisiksi ja käyttökelpoisiksi. Lajin parissa opituista taidoista oli hyötyä paitsi itse suunnistuksen parissa, myös muilla nuorten elämänalueilla. Nuorten oppimisprosessit myös näyttivät siirtyvän vaivattomasti toimintaympäristöistä toiseen. Koulussa opittuja asioita pystyi hyödyntämään suunnistuksessa ja suunnistuksen parissa opituista asioista oli hyötyä nuorille koulun lisäksi myös ihan tavallisessa arkielämässä.

7 POHDINTA

7.1 Nuori suunnistaja

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia asioita nuoret ovat oppineet suunnistuksen parissa. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella millaisena harrastuksena nuoret näkevät suunnistuksen ja millaisia ovat nuorten parhaimmat ja huonoimmat suunnistuskokemukset.

Nuori suunnistaja elää suunnistuksen ehdoilla. Suunnistajan arki täyttyy harjoituksista ja kilpailukaudella myös viikonloput vietetään tiiviisti suunnistuksen parissa. Koulunkäynti ja muut harrastukset ovat usein nuorelle suunnistajalle toissijaisia asioita elämässä, tärkeintä on suunnistus. Monelle nuorelle suunnistuksesta on muodostunut erityinen elämäntapa (ks. Roos 1989; Nupponen & Telama 1999). Nuoren suunnistajan perheessä myös muut perheenjäsenet harrastavat suunnistusta ja nuoren kaveripiiri koostuu lähes ainoastaan suunnistusystävistä. Suunnistajanuoren tärkeimpinä elämämpiireinä painottuvat koti, ystäväpiiri, koulu sekä erityisesti vapaa-ajan harrastukset (ks. Fornäs 1993). Nuori suunnistaja rakentaa elämäänsä ja identiteettiään näiden elämänalueiden asettamissa rajoissa. Suunnistuksen ohella nuoren vapaa-aika täyttyy muista liikuntaharrastuksista ja suunnistuskavereiden kanssa yhdessä olemisesta. Lajin parissa saadut kaverit ovat suunnistajanuorelle erityisen tärkeitä. Hyvien suunnistuskavereiden vuoksi nuori jaksaa käydä harjoituksissa sekä kisoissa ja ylipäänsä harrastaa lajia. Suunnistuksessa nuoria motivoivat myös lajin haastavuus, luonto liikkumisympäristönä ja esteettisten elämysten antajana sekä matkustaminen. Suunnistajatytöille luonto on erityisen tärkeä. Se on paikka, jossa voi rentoutua ja virkistyä sekä kerätä voimia. Suunnistajapojille luonnolla ei näyttäisi olevan yhtä tärkeää merkitystä, kuin tytöille.

Yhteinen aika suunnistuskavereiden kanssa ja uudet suunnistusmaastot ovat nuorelle suunnistajille parhaita kokemuksia lajin parissa. Suunnistajanuori nauttii erityisesti myös onnistuneista suorituksista ja sitä kautta tulleesta menestymisestä. Nuorelle on tärkeää myös oman kestävyuden koettelu ja siihen antavat hyvän tilaisuuden erilaiset rastiviikot. Nuoren suunnistajan huippuhetki syntyy onnistuneesta ja virheettömästä suorituksesta. Onnistunutta suoritusta seurannut

hyvänolontunne on nuorille erityisen tärkeä. Nuoren suunnistajan huonoimmat kokemukset syntyvät suorituksen epäonnistumisesta. Epäonnistuminen tuntuu nuoresta entistä raskaammalta, jos se tapahtuu viestissä pilaten myös kaikkien muiden joukkueen jäsenten suorituksen. Myös loukkaantumiset jättävät nuorten mieliin huonon suunnistusmuiston. Suunnistuksen parissa saadut kokemukset ovat nuorille tärkeitä. Kokemukset muokkaavat nuoren koko persoonaa vaikuttaen minäkäsitykseen, itsearvostukseen sekä nuoren käsitykseen omista kyvyistään (ks. Liimatainen 2000).

Suunnistus on nuorelle harrastajalleen arvokas ja tärkeä informaali oppimisympäristö (ks. Aittola ym. 1995; Aittola ym. 1998; Tuomisto 1998). Suunnistuksen parissa nuori oppii asioita kokemuksien kautta sekä kartuttaa tieto- ja taitovarastojaan monella osa-alueella (ks. Jarvis 1987; Tuomisto 1998). Oppimiaan asioita nuori suunnistaja voi hyödyntää myös monilla muilla elämänalueilla.

Luonnossa liikkeessaan nuori oppii paljon hyödyllisiä asioita. Metsän eläimiin, kasveihin ja monimuotoisuuteen on helppo tutustua ja oppia tuntemaan lajin parissa. Koulun maantiedon ja biologian tunneille nuori suunnistaja voi hyödyntää suunnistuksen parissa oppimiaan asioita. Lajin kautta nuori suunnistaja oppii myös suunnistustaitoja, kuten karttamerkkejä sekä kompassin käyttöä. Oppimiaan suunnistustaitoja nuori haluaa kehittää koko harrastuksen ajan.

Suunnistuksen parissa nuori oppii myös mielenhallintaan liittyviä taitoja. Keskittymiskyky ja jännityksenhallinta ovat tärkeitä taitoja, joita nuori tarvitsee suunnistussuorituksen onnistumiseen. Pitkäjänteisyys, suunnitelmallisuus ja huolellisuus ovat nuorelle tärkeitä kaikilla harjoittelun osa-alueilla sekä kilpailuissa. Harjoittelun ja kilpailujen kautta nuori suunnistaja oppii myös kuuntelemaan omaa kehoaan ja pitämään siitä hyvää huolta. Terveet elämäntavat kuuluvat myös olennaisena osana nuoren urheilijan elämään. Päihteettömyys ja terveelliset ruokatottumukset varmistavat nuoren urheilullisen elämäntavan.

Myös sosiaaliset taidot kehittyvät nuoren harrastuksen kautta. Nuori suunnistaja kykenee tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa vaihtelevissa olosuhteissa ja ryhmätyötaidot kehittyvät varsinkin leireillä. Omat epäonnistumiset lajin parissa opettavat nuorelle myös empatiakykyä. Nuori suunnistaja osaa helposti asettua toisen urheilijan asemaan. Luonnossa ja kavereiden kanssa liikkeessa nuori oppii arvostamaan ystäviään ja luontoa. Koettujen loukkaantumisten kautta nuori myös oppii arvostamaan terveyttään. Suunnistusharrastuksen parissa nuori

matkustelee paljon Suomessa ja ulkomailla. Ulkomailla matkatessa nuori parantaa kielitaitoaan ja oppii ymmärtämään eri maiden elämäntapoja ja kulttuureja.

7.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen aineiston avulla saatiin vastaukset kaikkiin esitettyihin tutkimustehtäviin. Aineisto vastasi hyvin tutkimuksen tarkoitukseen selvittää nuorten näkökulmia harrastuksestaan, oppimiskokemuksia suunnistuksen parissa sekä parhaimpia ja huonoimpia suunnistuskokemuksia.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu koko tutkimusprosessin arviointiin ja luotettavuuden kriteeriksi muodostuu tutkija itse. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija toimii tutkimusvälineenä, jolloin tutkijan subjektiivisuus vaikuttaa tutkimukseen. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Aineistoa kerättyä ja analysoitaessa pyrittiin pitämään tutkijan omat käsitykset ja oletukset taustalla. Tutkijan omia kokemuksia ja näkemyksiä suunnistuksesta ei kuitenkaan voida sulkea kokonaan pois ja nämä ovat varmasti osaltaan vaikuttaneet tutkimusprosessin kulkuun koko tutkimuksen ajan. Lajin omakohtaisesta tuntemisesta voidaan nähdä olevan kuitenkin myös hyötyä, koska silloin tutkijan oli helpompi päästä sisään tutkittavien luomaan maailmaan.

Haastatteluryhmät muodostettiin kolmen eri suunnistusseuran junioreista. Ryhmät olisi ollut mahdollista koota myös yhden suunnistusseuran sisältä, mutta eri seuroista tulevien nuorien haastattelemisella pyrittiin osaltaan varmistamaan aineiston luotettavuutta ja eroavaisuuksien esille nousemisen mahdollisuus. Tutkimuksen kohdistamisella sekä tyttö- että poikasuunnistajiin pyrittiin tuomaan esille molempien sukupuolien näkemykset ja mahdolliset eroavaisuudet. Poikien määrä jäi kuitenkin selkeästi pienemmäksi suhteessa tyttöjen lukumäärään ja tältä osin tulokset kuvaavat suunnistusta enemmänkin tyttöjen kuin poikien näkökulmasta. Tutkimuksen objektiivisuutta voidaan nähdä lisäävän sen, että tutkija ei entuudestaan tuntenut ketään haastatteluun osallistuneista nuorista. Tutkimuksen haastateltavat myös edustivat melko kattavasti haluttua kohderyhmää. Tutkimukseen osallistui tasapuolisesti 14–16-vuotiaita aktiivisesti suunnistusta harrastavia nuoria. Sukupuolittain tarkasteltuna pojat jäivät kuitenkin vähemmistöön.

Aineistonhankintamenetelmänä ryhmähaastattelu koettiin toimivaksi ja tutkimukseen sopivaksi. Ryhmähaastattelun keinoin saatiin täsmällistä tietoa tutkimustehtävien ratkaisemisen kannalta. Pienen alkujännityksen jälkeen nuoret puhuivat omista harrastukseensa liittyvistä asioista avoimesti. Nuorten oli helppoa suostua ryhmähaastatteluun ja tutussa ryhmässä tapahtuva haastattelu vähensi osaltaan jännitystä sekä auttoi muistinvaraisten yhteisten kokemusten mieleen palauttamista. Pieniä ongelmia syntyi muutamassa ryhmässä eräiden haastateltavien dominoinnista. Haastattelut etenivät lopulta kuitenkin tasapuolisesti tutkijan kohdistaessa kyseisissä tapauksissa puheenvuoroja myös suoraan muille haastateltaville. Kaikki nuoret saivat oman äänensä ja mielipiteensä tuotua esille. Ryhmähaastattelun rinnalla olisi vielä voinut mahdollisesti käyttää yksilöhaastattelua tarkentamaan ryhmähaastattelussa esille nousseita asioita.

Kvalitatiivisen aineiston riittävyttä voidaan tarkastella saturaation avulla (Eskola & Suoranta 1998, 62–64; Mäkelä 1990, 52). Tutkimuksessa aineiston keräystä jatkettiin, kunnes haastateltavien vastauksissa toistui samat asiat, eikä uskottu lisähaastattelujen tuovan enää esille uusia asioita. Näin ollen viisi haastatteluryhmää todettiin riittäväksi määräksi. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan arvioida myös aineiston merkittävyyden näkökulmasta (Mäkelä 1990, 48–52). Nuorten suunnistuskokemusten, omien näkökulmien ja suunnistuksen parissa tapahtuvan oppimisen tutkiminen on tärkeää. Nuorille merkityksellisten oppimisprosessien siirtyessä koulun ulkopuolisiin oppimisympäristöihin, kuten liikuntaharrastusten pariin, on tärkeää selvittää millaisia asioita nuoret oppivat liikunnan parissa ja mitä hyötyä näistä opituista asioista on nuorille. Nuorten liikuntaharrastuksiin liittyvää oppimista ei juuri ole tutkittu, joten tämän tutkimuksen aineisto voidaan nähdä tarpeellisena valaisemaan tätä vähän tutkittua aluetta.

Tutkimuksen toteutuksen sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus (Mäkelä 1990, 53–55) pyrittiin varmistamaan selittämällä tutkimuksen toteuttaminen ja analyysin eteneminen mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja selkeästi. Analyysin luotettavuutta pyrittiin parantamaan nuorten haastatteluista poimittujen sitaattien avulla. Sitaatteja käytettiin kuvaamaan aineistoa ja perustelemaan tutkijan tekemiä tulkintoja. Sitaattien avulla lukija pystyy helpommin seuraamaan tutkijan päättelyjä ja tarkastelemaan tulosten oikeellisuutta. Analyysin toistettavuutta pyrittiin varmistamaan teemoittelun etenemisen yksityiskohtaisella selittämällä ja teemahaastattelurungon esiin tuomisella. Teemahaastattelurungon

avulla on mahdollisuus perehtyä käytettyihin teemoihin ja niiden avulla tapahtuneeseen analyysiin. Yksityiskohtainen tutkimuksen etenemisen selittäminen myös mahdollistaa tutkimuksen toistettavuuden.

Analyysin kattavuus (Mäkelä 1990, 53) pyrittiin varmistamaan sillä, että analyysi ei perustunut vain satunnaisiin poimintoihin tutkimusaineistosta. Kaikki nuorten tuottama aineisto litteroitiin sanasta sanaan ja analyysi kohdistui koko tutkimusaineistoon. Kaikki haastattelut käytiin ensin yksittäin ja sitten rinnakkain teemojen avulla läpi. Koko tutkimusaineisto analysoitiin tarkoituksenmukaisesti ja kattavasti ottaen huomioon kaikki teemoittelun kannalta olennaiset asiat. Tutkimuksen avulla kerätty aineisto oli laaja, mutta hyvin hallittavissa ja prosessoitavissa analyysin kannalta. Tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voida pitää laajasti yleistettävänä. Tuloksien voidaan kuitenkin nähdä edustavan melko hyvin 14–16-vuotiaita suomalaisia suunnistusta harrastavia nuoria. Tutkimustuloksia ei voi yleistää koskemaan muita nuorten liikuntaharrastuksia tai muita ikäryhmiä. Tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan hyödyntää pyrittäessä ymmärtämään nuorten informaalien oppimisympäristöjen tuottamia oppimisprosesseja sekä niiden merkittävyyttä nuorille. Tuloksia voidaan myös hyödyntää arvioitaessa nuorten urheiluharrastusten merkittävyyttä nuorelle itselleen.

Nuorten informaalien, liikuntaharrastuksien parissa tapahtuvan oppimisen tutkimuskenttä on lähes rajaton. Aihetta on tutkittu hyvin vähän ja jatkotutkimusmahdollisuuksia on useita. Kiinnostavia jatkotutkimusaiheita voisivat olla myös muut nuorten liikuntaharrastukset ja niissä tapahtuvat oppimiskokemukset sekä tyttöjen ja poikien oppimiskokemusten vertaileminen. Voisi olla myös mielenkiintoista tarkastella ja vertailla puhtaasti yksilö- ja joukkueurheilun tuottamia oppimiskokemuksia.

LÄHTEET

- Aittola, T. 1998. Aikuisten oppiminen arkielämän ympäristöissä. Teoksessa P. Sallila & T. Vaherva (toim.) Arkipäivän oppiminen. Aikuiskasvatuksen 39. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 59–89.
- Aittola, T., Jokinen, K. & Laine, K. 1994. Nuoret, koulu ja uudet oppimisympäristöt. *Kasvatus* 25(5), 472–482.
- Aittola, T., Erämies, T., Jauhiainen, J., Joki, H., Lainapelto, V., Partanen, R. & Tikkanen, J. 1995. ”Koulua käydään tulevaisuutta varten, vapaa-ajasta nautitaan nyt” -Koulun ulkopuolisten oppimisympäristöjen tarkastelua. *Nuorisotutkimus* 13 (3), 33–42.
- Aittola, T. & Pirttijärvi, E. 1996. Nuorten monet oppimisympäristöt. Teoksessa T. Aittola (toim.) Teknologia pohjaiset oppimisympäristöt. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos 23, 33–42.
- Aittola, T., Koikkalainen, R. & Vaherva, T. 1997. Aikuisten oppiminen arkielämän ympäristöissä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen julkaisuja 6.
- Antikainen, A. 1996. Merkittävät oppimiskokemukset ja valtautuminen. Teoksessa A. Antikainen & H. Huotelin (toim.) Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 251–296.
- Bogdan, R. & Biklen, S. 1992. *Qualitative methods for education*. 2 ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino
- Fielding, N. 1993. Qualitative interviewing. Teoksessa N. Gilbert (toim.) *Researching social life*. London: Sage, 135-153.
- Fornäs, J. 1993. *Ungdomar i skilda sfärer*. Stockholm: Symposiom.
- Havas, E. & Kärkkäinen O-P. 1989. *Suunnistusvalmennuksen perusteet*. Suomen Suunnistusliitto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsingin University Press.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.–8. painos. Helsinki: Tammi.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162.
- Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. Elämäntyylit, nuoriso ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden tutkimuksia 54.
- Jarvis, P. 1987. *Adult Learning in the Social Context*. London: Croom Helm.
- Jarvis, P. 1994. Elinikäinen oppiminen ja kokemus. Teoksessa A. Kajanto & J. Tuomisto (toim.) *Elinikäinen oppiminen. Vapaan sivistystyön 35. vuosikirja*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 143–158.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-koululaistutkimus 1986–1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. *Liikunta ja Tiede* 35 (4), 4–10.
- Kauppi, A. 1993. Mistä nousee oppimisen mieli? -Kontekstuaalisen oppimiskäsityksenperusteita. Teoksessa A. Kajanto (toim.) *Aikuisten oppimisen uudet muodot. Kohti aktiivista oppimista. Vapaan sivistystyön 34. vuosikirja*. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura, 51–109.
- Kärkkäinen, O-P. & Pääkkönen, O. 1986. *Suunnistusvalmennus*. Rauno Liimatainen.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: LIKES Research Reports on Sport and Health 126.
- Lilja, K. 1996. Kysely nuorten suunnistusharrastuksesta. *Suunnistaja* 4, 8–9.
- Loukkalahti, M. 1994. Nuoren huippusuunnistajan suhteesta luontoon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lyytinen, T. & Herva, H. 1993. Luonnostaan suunnistusta -tutkimus oman lajin ja luonnon merkityksestä suunnistajille. *Suunnistaja* 14, 6–7.
- Merriam, S. B. & Clark, M. C. 1993. Learning from life experience: What makes it significant? *International Journal of Lifelong Education* 12 (2), 129–138.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.

- Nikulainen, P., Vartiainen, B., Salmi, S., Minkkinen, J., Laaksonen, P. & Inkeri, J. 1995. Suunnistustaito. Suomen Suunnistusliitto.
- Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY, 256–274.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1999. Liikunnalla monta roolia nuorten vapaa-ajassa. Liikunta ja Tiede 36 (3), 10–16.
- Ojanen, M. 1994a. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry .
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura ry.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Vikat, A., Hermanson, E., Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E. & Savolainen, A. 1997. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? Suomen lääkärilehti 52 (24), 2705–2712.
- Roos, J. P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14.
- Sikkelä, R. 2001. Merkittävät oppimiskokemukset seikkailukasvatuksessa. Nuorisotutkimus 3, 24–31.
- Silvennoinen, M. 1981. 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.
- Silvennoinen, M. 1989. Elämyksellinen liikunta -psyyken, ruumiin ja luonnon ykseyttä. Liikunta ja tiede 1989 26 (5), 226–227.
- Sulkunen, P. 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 264–285.
- Suomen Suunnistusliitto. <<http://www.ssl.fi/>>. (Luettu 25.11.2004).
- Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002. Lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi ry.

- Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. *Liikunta ja Tiede* 36 (3), 4–9.
- Tuomisto, J. 1998. Arkipäiväoppiminen aikuiskasvatuksen ja elinikäisen oppimisen kontekstissa. Teoksessa P. Sallila & T. Vaherva (toim.) *Arkipäivänoppiminen. Aikuiskasvatuksen 39. vuosikirja*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 30–58.
- Watkins, K. E. & Marsick, V. J. 1992. Towards a theory of informal and incidental learning in organizations. *International Journal of Lifelong Education* 11(4), 287-300.
- Ziehe, T. 1991. *Uusi nuoriso. Epätavanomaisen oppimisen puolustus*. Tampere: Vastapaino.

LIITE 1

Hei!

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa kasvatustiedettä ja teen parhaillaan lopputyötä nuorten hyvistä ja huonoista kokemuksista sekä oppimisesta suunnistusharrastuksen parissa. Tutkimuskohteenani ovat suunnistusta harrastavat 14–16-vuotiaat nuoret. Olen itse harrastanut suunnistusta 6-vuotiaasta lähtien ja siksi olenkin valinnut tutkimuskohteekseni juuri suunnistajat. Jos kuulut ikäryhmään 14–16-vuotiaat, toivoisin, että voisit auttaa minua tutkimukseni aineiston keräämisessä ja kirjoittaa vapaamuotoisen kirjoitelman asioista, joita olet oppinut suunnistuksen parissa. Kirjoittaminen ei vie paljon aikaa, eikä tekstin tarvitse välttämättä olla pitkä. Toivoisin, että voisit kirjoitelmassa vastata ainakin seuraaviin kysymyksiin:

1. Nimi ja ikä
2. Miten kauan olet harrastanut suunnistusta?
3. Millaisia hyviä ja huonoja kokemuksia sinulla on suunnistuksesta?
(esimerkiksi harjoituksista, leireiltä ja kisoista)
4. Millaisia asioita olet oppinut suunnistuksen parissa? Oppiminen voi liittyä esimerkiksi, omaan kehoon ja sen toimintaan, sosiaalisiin taitoihin esim. ystävyysuhteisiin ja niin edelleen. Opitut asiat voivat olla myös kielteisiä/negatiivisia (esimerkiksi loukkaantumiset) ja toivoisin, että kertoisit myös näistä kokemuksista.
5. Mikä on mielestäsi parasta suunnistuksessa?

Jokainen kirjoitelma on erittäin arvokas aineistoni kannalta. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eli kenenkään henkilötietoja ei julkaista. Kirjoitelmat tulisi olla perillä viimeistään 12.10.2004.

Kirjoitelman voi lähettää minulla joko sähköpostitse osoitteeseen:

makataji@cc.jyu.fi

tai postitse osoitteeseen

Mari Katajisto

Parkanonkatu 4D 46

33720 Tampere

Suunnistusterveisin

Mari Katajisto

LIITE 2

Teemahaastattelurunko

Suunnistustausta

nimi ja ikä
suunnistusuran pituus
perhe
miten päätyi suunnistamaan
kisoihin osallistuminen
miksi harrastaa
muut harrastukset
mikä harrastuksista on tärkein
vapaa-aika

Elämäntapa, elämykset

suunnistuksen merkitys elämässä
rytmittääkö suunnistus elämää
mitä suunnistus antaa
mitä suunnistus merkitsee

milloin on hienointa suunnistaa
paras suunnistuskokemus/miksi
kokemuksen herättämät tunteet
muuttiko kokemus jotain

huonoin suunnistuskokemus/miksi
kokemuksen herättämät tunteet
kokemuksen merkitys

huippuhetket lajin parissa
kokemuksen herättämät tunteet
kokemuksen merkitys

Ystävät, sosiaaliset taidot

ystävien merkitys harrastamisen kannalta
suunnistusystävien tärkeys
suunnistusystävien merkitys harrastuksen ulkopuolella
sosiaaliset taidot suunnistuksessa
sosiaalisten taitojen hyödyntäminen/missä

Suunnistukseen liittyvät taidot

suunnistustaidot
suunnistustaitojen tärkeys
taitojen hyödynnettävyys/missä
taitojen kehittäminen

Luonto

luonnon merkitys
oppiiko luonnossa
opittujen asioiden tärkeys
opittujen asioiden hyödyntäminen muualla/missä

Oma keho, fyysisyys

suunnistuksen vaikutus kuntoon ja terveyteen
omasta kehosta opitut asiat
opittujen asioiden hyödyntäminen/missä

loukkaantumiset
loukkaantumisen kokeminen
loukkaantumisesta oppiminen
mitä loukkaantuminen on muuttanut

Psyyke ja mielenhallinta

mielenhallintaan liittyvät taidot
taitojen merkitys
taitojen hyödyntäminen/missä
mielenterveys

Arvot

arvot suunnistuksessa
arvojen merkitys/tärkeys

Muut

matkustaminen
mitä muuta haluaisit vielä kertoa?