

**PALLO VAIN LENTELI OHI VAI PELIN JÄLKEEN HYVÄ FIILIS –
KOULULIIKUNTAKOKEMUKSET JA NIIDEN YHTEYDET
MYÖHEMPÄÄN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUTEEN**

Olli Paakkari

Anu Sarvela

Liikuntapedagogiikan
pro gradu –tutkielma
Kevät 2000
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Olli Paakkari ja Anu Sarvela. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis – koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 155 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko aikaisemmillä koululiikuntakokemuksilla yhteyttä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimme vastaajien omien kirjoitusten perusteella, millaisiin asioihin positiiviset ja negatiiviset koululiikuntakokemukset liittyivät. Lisäksi tutkimme, mitkä tekijät tai niiden yhdistelmät selittävät parhaiten koululiikuntakokemuksia.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Jyväskylän yliopiston matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan tietojenkäsittelytieteen laitoksen, Palvelualojen Ammattioppilaitoksen ja Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitosyksikön opiskelijat (N=203). Vastaajien keski-ikä oli 22.5 vuotta. Kyselytutkimus tehtiin syksyllä 1999. Vastaajien aikaisempia koululiikuntakokemuksia selvitettiin Penttisen (1999) laatimalla mittarilla, motivaatioilmastoa Perceived Motivation Climate in Sport Questionnaire (Seifriz, Duda & Chi 1992. PMCSQ-2)- ja tavoiteorientaatiota Perception of Success Questionnaire (Roberts, Treasure & Balague 1998. POSQ) -mittareilla. Liikuntaharrastuneisuutta ja kilpailutoimintaa tutkittiin Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksesta valikoitujen kysymysten avulla. Lisäksi opiskelijat vastasivat koululiikuntakokemuksia ja niiden vaikutuksia koskeviin avoimiin kysymyksiin.

Mittareiden luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien, Cronbachin alfa-kertoimien ja varimax-rotatoitujen faktorianalyysien avulla. Jakaumien vinoutta testattiin Kolmogorov-Smirnovin -testillä. Tuloksia analysoitiin askeltavan regressioanalyysin (stepwise), korrelaatiokertoimien ja t-testien avulla.

Vastaajien koululiikuntakokemukset olivat pääasiassa positiivisesti painottuneita kaikilla eri kouluasteilla. Suhtautuminen koululiikuntaan oli niinikään erittäin myönteistä. Kaikilla kouluasteilla merkitseviksi liikuntakokemusten selittäjiksi nousivat tehtäväilmaston kokeminen ja liikuntanumero. Muiksi selittäjiksi tulivat osallistuminen urheilukilpailuihin, omaehtoinen liikunnan harrastamisen määrä ja osallistuminen koulun ulkopuoliseen organisoituun liikuntatoimintaan. Mallien selityksasteet vaihtelivat 30-55 %:n välillä. Koululiikuntakokemuksilla näytti olevan yhteyttä vastaajien nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen. Erityisesti toisen asteen koulutuksen koululiikuntakokemuksilla oli erittäin merkitsevä yhteys liikunnan myöhempään harrastamiseen.

Avainsanat: koululiikunta
koululiikuntakokemukset
motivaatioilmasto
tavoiteorientaatio
liikuntaharrastuneisuus

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	5
2	LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA KOULULIIKUNNAN TAVOITTEENA	7
2.1	Motivoituminen liikuntaan	7
2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnassa.....	9
2.3	Nuorten liikuntamotiivit	11
2.4	Liikunnallinen elämäntapa.....	13
2.4.1	Liikuntaharrastuksen syntyminen ja liikuntaharrastuneisuus	13
2.4.2	Nuorten liikuntaharrastuneisuus	15
3	MOTIVAATIOILMASTO JA TAVOITEORIENTAATIO LIKUNNASSA	16
3.1	Motivaatioilmasto oppimisilmastona.....	16
3.2	Opettajan vaikutus motivaatioilmastoon ja oppilaiden motivoitumiseen.....	19
3.3	Tavoiteorientaatio liikunnassa	20
4	KOKEMUSTEN JA ELÄMYSTEN MERKITYS LIKUNTAMOTIVAATIOOLLE.....	22
4.1	Kokemusten ja elämysten muodostuminen	22
4.2	Liikuntakokemusten vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen.....	24
4.3	Eriyttämisen vaikutus liikuntakokemuksiin.....	26
5	KOULULIIKUNNAN PSYKOLOGISIA VAIKUTUKSIA	28
5.1	Minäkäsityksen ja pätevyyden kokemusten merkitys liikuntaharrastukselle	28
5.2	Liikunnan julkisuuden aiheuttamat vaikutukset	31
5.3	Viihtymisen ja nauttimisen merkitys liikunnan kokemisessa.....	32
6	KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA	34
7	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	36
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	38
8.1	Tutkimuksen kohdejoukko	38
8.2	Tutkimusaineiston kerääminen	41
8.3	Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	42

8.3.1	Tavoiteorientaatiomittari	43
8.3.2	Motivaatioilmastomittari	43
8.3.3	Liikuntaharrastuneisuuden mittaaminen	44
8.3.4	Koululiikuntakokemusmittari	45
8.4	Tutkimusaineiston analysointi	45
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	46
9.1	Kyselylomakkeen taustatiedot, liikuntaharrastuneisuus ennen ja nyt sekä koululiikuntakokemukset	46
9.2	Tavoiteorientaatiomittari	47
9.2.1	Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti	47
9.2.2	Minäorientaatiomittarin reliabiliteetti	48
9.2.3	Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti	50
9.2.4	Tavoiteorientaatiomittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous	52
9.3	Motivaatioilmastomittari	53
9.3.1	Motivaatioilmastomittarin validiteetti	53
9.3.2	Tehtäväilmastomittarin reliabiliteetti	55
9.3.3	Kilpailuilmastomittarin reliabiliteetti	59
9.3.4	Motivaatioilmastomittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous	64
9.4	Koululiikuntakokemusmittari	64
9.4.1	Koululiikuntakokemusmittarin validiteetti	65
9.4.2	Eri kouluasteiden koululiikuntakokemusmittareiden reliabiliteetti	65
9.4.3	Koululiikuntakokemusmittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous	68
10	TULOKSET	70
10.1	Vastaajien liikunnallinen historia	70
10.2	Koululiikuntalajeista pitäminen	74
10.3	Vastaajien tämänhetkinen liikunta-aktiivisuus ja harrastuslajit	76
10.4	Koululiikunnan synnyttämiä subjektiivisia tunnekokemuksia	80
10.5	Positiiviset koululiikuntakokemukset	83
10.5.1	Voiton huumaa	83
10.5.2	Yhteen hiileen puhaltaminen	85
10.5.3	Sosiaaliset siskot ja veljet	86
10.5.4	Omia päätöksiä	87
10.5.5	Opettaja vaikuttaa	88
10.5.6	Tekemisen riemua	89
10.5.7	Uusiin ulottuvuuksiin	91
10.6	Negatiiviset koululiikuntakokemukset	92
10.6.1	Kilpailua, kilpailua	92
10.6.2	Pakottamisen ja pelon rajamailla	94
10.6.3	Ahdistava estradi	95
10.6.4	Aika juoksee	96
10.6.5	Pallo vain lenteli ohi	97
10.6.6	Liikkatuntien pinnari-petturit	98

10.6.7	Kaikkea kaikille - samaa jokaiselle	98
10.6.8	Vain voittajana maaliin.....	99
10.7	Koululiikuntaan suhtautuminen eri kouluasteilla	99
10.8	Harrastuksen intensiteetin, liikuntanumeron, osallistumisen urheilukilpailuihin, kerho- tai liikuntatoimintaan, tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston selitysosuudet koululiikuntakokemuksiin.....	101
10.9	Koululiikuntakokemusten yhteys nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen	105
10.9.1	Positiivinen vaikutus.....	107
10.9.2	Negatiivinen vaikutus	108
10.9.3	Ei vaikutusta	109
10.9.4	Muuttunut mielikuva.....	110
11	POHDINTA	111

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Koululiikunnan tavoitteena on antaa oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, jotka edesauttavat fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja vaikuttavat lisäävästi yksilön liikunnan harrastamista. Koulujen lisääntyvä itsemääräämisoikeus voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti liikuntatuntien määrään ja arvostukseen koulun ideologiasta ja arvoperustasta riippuen. Valinnaisuuden lisääntyessä liikunnanopettajalla tulee olla valmiudet perustella ja myös markkinoida omaa ainettaan niin oppilaille kuin kollegoillekin. On osoitettu, että oppilaat, jotka liikkuvat vähiten vapaa-aikanaan, eivät yleensä valitse valinnaisia liikuntakursseja. Tällaiset oppilaat syrjäytyvät helposti pitemmällä aikavälillä kokonaan liikunnan harrastamisesta.

Kouluvuodet ovat osoittautuneet kriittisimmäksi jaksoksi elinikäisen liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen (Fox 1998, Haywood 1991.) Koulun liikuntakasvatus on merkittävässä roolissa tässä asiassa siksi, että se tavoittaa koko ikäluokan kerrallaan. Koululiikunnan tavoitteen toteutuminen - liikuntaharrastuneisuuden ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen - merkitsee liikuntatuntien sisältöjen ja menetelmien tarkoituksenmukaista käyttämistä. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen motiiveista tärkeimpiä ovat liikunnasta nauttiminen, hauskuus, ystävät, terveydelliset vaikutukset ja uusien asioiden oppiminen (Liukkonen 1998a, Telama 1986, Sarlin 1995.) Jokainen oppilas tulee huomioida liikuntakasvatuksessa eri asioista motivoituvana yksilönä, ja pyrkiä tarjoamaan hänen tasolleen sopivia tehtäviä. Motivoiva oppimisilmasto ja liikunnasta saadut pätevyyden kokemukset rakentavat pohjaa fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle.

Opettajalla on suuri merkitys motivaatioilmaston säätelyssä ja liikunnasta saatavien kokemusten syntymisessä. Koska liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa oppilaita kokonaisvaltaisesti - ei ainoastaan opettaa motorisia taitoja, vaan huomioida myös sosiaaliset ja psykologiset aspektit - haluamme selvittää miten opettajan tulisi toimia näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä pro gradu -työssä haemme vastauksia tulevan työmme kannalta tärkeisiin kysymyksiin oppilaiden liikuntakokemusten muodostumisesta, niihin vaikuttavista

tekijöistä sekä erilaisista liikuntamotiiveista. Tutkimme myös koululiikuntakokemusten ja nykyisen liikuntaharrastuksen välistä yhteyttä. Lisäksi tavoitteena on saada lisää tietoa ja näkemystä liikuntakasvatuksesta omien opetusfilosofioidemme edelleen rakentamiseksi.

2 LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA KOULULIIKUNNAN TAVOITTEENA

Koulun liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Liikunta on tarkoitettu jokaiselle; ei vain lahjakkaille liikkujille, vaan myös vähemmän lahjakkaille. Liikuntakasvatuksen tavoitteena onkin elinikäisen liikuntaharrastuneisuuden kipinän synnyttäminen mahdollisimman monessa nuorella. Tämä asettaa suuria haasteita liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen parissa työskenteleville henkilöille. Tavoitteena olisi saada yhä useammat lapset ja nuoret liikkumaan ja osallistumaan sekä saamaan positiivisia kokemuksia liikunnasta. (Fox 1998, 1.)

On tärkeää miettiä, kuinka liikunnanopettajat käytännössä pystyvät edesauttamaan positiivisten kokemusten syntymistä. Keskeistä on pystyä eläytymään lasten ja nuorten ajatus- ja kokemusmaailmaan. Merkitystä on myös sillä, miten liikunta koulussa tuodaan oppilaille esille: opetussuunnitelmat ja –menetelmät ovat ensimmäisiä tärkeitä ydinkohtia pohdittaessa liikuntakasvatuksen vaikuttavuutta. Liikuntakasvattajalla on keskeinen rooli oppilaiden kokemusmaailman syntymisessä. Opettaja jättää työllään jälkensä lapseen ja nuoreen pitkäksi aikaa, ja tämä voi taas vaikuttaa tulevaan aikuisiän harrastuneisuuteen. (Fox 1998, 1-2.)

Koululiikunnalla on todettu olevan hyvin tärkeä asema vahvistettaessa lasten ja nuorten motivaatiota urheilua ja liikuntaa kohtaan. Koululiikunnalla on myös haaste antaa lapsille ja nuorille aktiivisen elämäntavan malli ja sellaisia oppimiskokemuksia, että nämä olisivat myös aikuisina aktiivisia. (Haywood 1991, 151-156.)

2.1 Motivoituminen liikuntaan

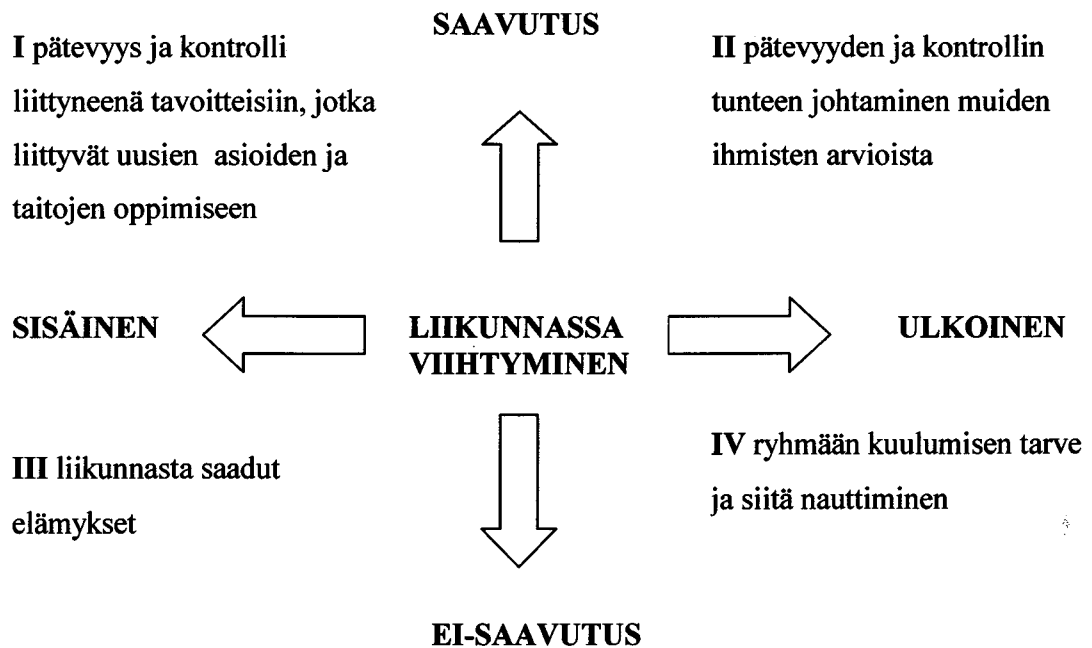
Motivaatio sana on johdettu latinan kielen sanasta ”movere”, joka suomeksi merkitsee liikkua, mutta on sittemmin muuttunut tarkoittamaan laajemmin kaikkea päämääräsuuntautunutta toimintaa. Motivaatio liittyy aina johonkin tavoitteelliseen käyttäytymiseen. Ymmärtääksemme ihmisen käyttäytymistä meidän olisi kyettävä ymmärtämään ihmisen erilaisia motiiveja, jotka suuntaavat toimintaa tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Motiivit ovat

voimakkaita, toiminnan virittäviä ja toimintaa ylläpitäviä voimia. Ne voivat toimia joko tiedostamattomasti tai tiedostetusti. (Ruohotie 1982, 5.)

Liikuntamotivaatio voidaan jakaa kahteen osaan tietoisuuden asteen perusteella. Motivaatio voi syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina, jolloin henkilö tietoisesti pohdiskelee liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa tavoitteita. Liikuntamotivaatio voi olla myös voimakkaasti emotionaalisesti virittynyttä siten, että liikunnan tavoitteena on tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Telaman määritelmän mukaan tunnevaltaisia motiiveja voidaan pitää tärkeydessään ensisijaisina ja näitä ovat esim. virkistytminen, rentoutuminen, jännityksen ja luonnon kokemisen tarve sekä elämykset yleensä. Rationaaliin motiiveihin luokitellaan sitä vastoin kunnan merkitys, painon säätely, terveys, harrastuksen suunnitelmallisuus ja siitä saatavat hyödyt. Osa liikunnan välityksellä saatavista tunnetiloista on nähtävissä pikemmin hetkellisinä elämyksinä eikä varsinaisina motiiveina. Elämykset ovat osoittautuneet hyvin tärkeiksi ja vaikuttaviksi tekijöiksi yksilölle. (Telama 1986, 152-153; Silvennoinen, 1987, 15.)

Liukkonen (1998a, 10) on todennut, että viihtyminen on yksi tärkeimmistä selittävästä tekijöistä liikuntaan ja urheiluun osallistumisessa. Se on tärkeä osa-alue ennustettaessa yksilön pitkäaikaisempaa sitoutumista liikuntaan. Siten myös viihtymisen tunteen puute voi selittää kasvavaa riskiä toiminnasta poisjäämiselle.

Liikunnassa viihtyminen sinänsä voi joillakin yksilöillä toimia vahvana ja tehokkaana motivoijana. Scanlan on kehittänyt liikunnassa viihtyminen -mallin, jossa hän kahden eri saavutuksen ulottuvuuden osa-alueella asettaa liikunnassa viihtymisen pääsyyt omiin neljään kenttäänsä (kuvio 1). Scanlan ja Lewthwaite toteavat tähän liittyen, että liikunnassa viihtymisellä on hyvin läheisiä yhteyksiä sisäisen motivaation rakenteisiin. (Fox 1998, 18.)



KUVIO 1. Scanlanin liikunnassa viihtymisen malli Foxin (1998, 17) mukaan.

2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnassa

Sisäinen motivaatio tarkoittaa ihmisen omaa luontaista taipumusta ryhtyä toimintaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja harjoittaa omia kykyjään. Tällainen motivoituminen ilmentyy yksilön omista sisäisistä pyrkimyksistä eikä hän tarvitse motivaation ylläpitämiseksi ulkoista palkitsemista tai ympäristön kontrollointia. (Liukkonen, Telama & Jaakkola 1998, 9.)

Sisäisen motivaation näkökulma liikunnassa näkyy siten, että onnistuneet yritykset tuottavat sisäistä mielihyvää. Tästä syystä voidaan olettaa, että sisäiset palkkiot ovat tehokkaampia synnyttämään ja ylläpitämään motivaatiota toimintaa kohtaan kuin ulkoiset palkkiot. Harter on tutkinut sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksien antamien tulosten sisältö voidaan tiivistetysti sisällyttää perusolettamukseen, jonka mukaan ”lapsi, joka on sisäisesti motivoitunut jollakin yksilön toiminta-alueella (kognitiivisella, sosiaalisella, fyysisellä) kokee itsensä suhteellisen päteväksi ja ottaa itse vastuun onnistumisistaan ja

epäonnistumisistaan.” (Sarlin 1995, 46-51.) Ulkoisesti motivoituneen urheilu- ja liikuntaharrastuksen on katsottu olevan tyypillisempää kilpa- kuin kuntourheilijoille (Silvennoinen 1987, 18).

Nykyisissä sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa todetaan suoritusmotivaatiosta, että itse tavoitteen pitäisi synnyttää sisäinen motivaatio. Tutkimuksessa todetaan, että tehtäväsuuntautunut ilmasto liikunnassa synnyttää sisäisen motivaation toimintaan. Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa toimimisen oletetaan johtavan vähentyneeseen sisäiseen motivaatioon. (Duda 1992, 71.)

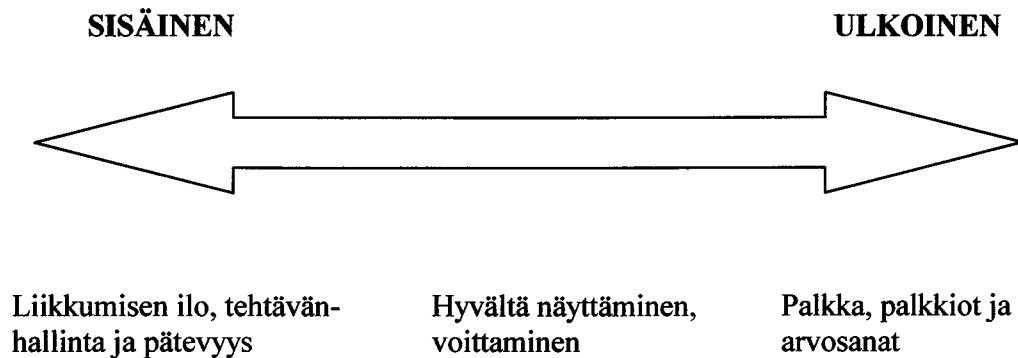
Kognitiivisen evaluaatioteorian mukaan sisäinen motivaatio on yleisesti ottaen pyrkimystä kohti pätevyyttä ja itsesääätelyä (=self-determination). Harterin mukaan sisäinen motivaatio rakentuu kolmesta perusosasta tai –näkemyksestä:

- pyrkimys ja halu kokea haasteita
- pyrkimys henkilökohtaiseen suoriutumiseen tehtävästä
- kiinnostus tai uteliaisuus tehtävään

Hän toteaa, että näiden kolmen sisäisen motivaation osa-alueen lisäksi sisäiseen orientoitumiseen tarvitaan kaksi evaluoivaa tasoa – itsearviointi ja menestymisen sisäisten kriteerien määrittely. (Ruohotie 1985, 11-12.)

Lapsen ja nuoren on saatava motivaatiota ylläpitääkseen tarpeeksi myös positiivista palautetta. Erityisesti on otettava huomioon, että palaute ja vahvistaminen annetaan tavoitteellisista yrityksistä, eikä ainoastaan onnistumisista niissä. Tämän kautta lapsi vähitellen voi sisäistää toiminnan kannalta kaksi hyödyllistä järjestelmää, jotka edistävät sisäistä motivaatiota. Nämä ovat itsepalkitsemissjärjestelmä ja tavoitteellisten päämäärien asettamisjärjestelmä. Kun tämä sisäistämisprosessi etenee, sisäiset palkkiot ja sisäinen motivaatio alkavat määrätä lapsen käyttäytymistä, eikä siten riippuvuus ulkoisesta sosiaalisesta vahvistamisesta ole olennaisinta. (Sarlin 1995, 50.) (kuvi 2.)

Harterin mukaan motivaation syntyminen keskeiseksi tekijäksi voidaan siten katsoa kuuluvan itsearviointitaidon kehittyminen ja sen käyttäminen omien suoritusten arvioimiseksi. Tällöin yksilön sisäinen, henkilökohtainen palautejärjestelmä toimii ja näin syntyy sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan. (Liukkonen 1998a, 13.)



KUVIO 2. Sisäisen ja ulkoisen motivaation suhde palkkioiden laatuun ja tarkoitukseen (Scanlan & Lewthwaite Foxin 1998, 17 mukaan.)

2.3 Nuorten liikuntamotiivit

Nupposen & Telaman (1998, 120-122) tutkimuksessa on todettu nykynuorten korostavan kuntotekijöiden merkitystä liikuntamotivaatiota nostavana tekijänä. Hyvänolontunne ja rentoutuminen on liitetty tiiviisti kuntoon ja sen kokemiseen. Koululiikunnassa tuleekin ottaa huomioon tämä seikka ja pyrkiä tarjoamaan kuormittavan liikunnan jälkeen mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua. Kuntotesteillä voidaan vahvistaa oppilaiden kuntomotiivia. Muita liikuntamotiiveja oppilailla ovat kilpailu-ura, yhdessäolo liikunnassa ja hyvännäköisyyteen eli ulkomuodon hyödyllisyyteen liittyvät motiivit. Harrastamattomilla nuorilla perusteluna omalle passiivisuudelleen liikunnan suhteen on motivaation puute.

Kilpailullisuus on motivoiva tekijä osalle nuorista ja pojilla tänäsuuntaista motivaatiota on hieman enemmän kuin tytöillä. Liiallista kilpailua ja kilpailuttamista tulee välttää, mutta

sopivasti käytettynä se voi tukea opetusta. Ryhmäkilpailut ovat nuorten keskuudessa suosittuja, ja tällaiset kilpailut ovat myös psyykkisesti vähemmän ahdistavia kuin yksilökilpailut. Yhdessäolo koetaan selkeästi positiiviseksi, ja siksi liikuntakasvatuksessa tulee tarjota tilanteita yhdessäololle. Koska kaikki eivät kuitenkaan nauti liiallisesta sosiaalisuudesta, vaan heitä motivoi enemmän yksin tapahtuva liikunta, tulee heille tarjota mahdollisuuksia toimia yksilöllisesti. Ajan hengen mukainen motiivi, kehon ulkomuodon hyödyllisyys, on nähtävissä myös nuorilla. Sen sisältö ja painotukset ovat hieman erilaiset tytöillä ja pojilla. Pohjimmiltaan motiivi on egoistinen, joten liikuntakasvatuksessa on varottava tämän motiivin liiallista esilletuomista. (Nupponen & Telama 1998, 120-122.)

Liukkosen (1998a, 10) tutkimusten mukaan päämotiivina lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa ja liikuntaan osallistumisessa on viihtyminen, jolla voidaan selittää ja ymmärtää niin kokemuksia kuin motivaatiotakin. Teoreettisesti viihtyminen voidaan nähdä hyvin moniulotteisena rakenteena, jonka osasina vaikuttavat jännitys (excitement), kyvykkyyden kokemukset, asenne ja kognitiot. Foxin ja Biddlen mukaan ensi sijaisina osallistumismotiiveina urheiluun nuorilla on hauskuuden kokeminen ja uusien taitojen oppiminen (Sarlin 1995, 48).

Sarlinin (1995, 101) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että kuudesluokkalaisilla liikuntamotivaatio on enemmän sisäisesti kuin ulkoisesti suuntautunutta. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa muussa kuin kiinnostavuus-osiossa, muissa kategorioissa (haasteellisuus, itsenäiset tehtävät, itsenäinen harkinta ja onnistumisen arviointi) eroja ei ollut. Tytöt harjoittavat liikuntaa oppimisen ja kiinnostuksen vuoksi, ei niinkään numeron saamiseksi. Pojillakin on havaittavissa samanlainen suuntautuminen, mutta ei yhtä voimakkaana.

Lintusen (1995, 38-39) mukaan lapsilla uusien asioiden oppiminen on keskeinen liikuntamotiivi. Onnistuneilla suorituksilla lapset tavoittelevat vanhempien, opettajien, valmentajien ja tovereiden hyväksyntää. Yhdessäolo ja kanssakäyminen toisten nuorten, myös vastakkaista sukupuolta olevien kanssa on tärkeä ja motivoiva tekijä, ja liikunnan harrastamisen kautta tähän on luonteva mahdollisuus.

Koska eri oppilaita motivoivat erilaiset tekijät, tulee liikuntakasvatuksessa käyttää kaikkia näitä em. motiiveja, jotta liikunnan lisäämisen ja pysyvän liikuntaharrastuksen aikaansaaminen olisi mahdollista. Motiivien tulee ohjata sisältöjen ja käytettävien menetelmien valintaa, jolloin voidaan aikaansaada jokaiselle sopivaa liikuntaa. (Nupponen & Telama 1998, 120-122.)

2.4 Liikunnallinen elämäntapa

Liikunnallinen elämäntapa voidaan käsittää osana jokapäiväisiä, aktiivisia elämäntoimintoja. Elämäntoiminnot sisältävät kaiken fyysisen aktiivisuuden muodot päivän aikana, kuten työnteon, liikenteessä liikkumisen pyörällä tai jalkaisin, leikit, kotityöt ja muut vapaa-ajan toiminnot. (Silvennoinen 1987, 4-8.) Telaman ja Laakson mukaan liikuntaharrastuksessa on keskeinen jako osallistuminen yhtäältä organisoituun liikuntatoimintaan erityisesti urheiluun, ja toisaalta organisoimattomaan, omaehtoiseen liikuntaan. (Telama & Laakso 1981, 30) Hyötyliikunnan voidaan nykyisin katsoa kuuluvan tietoiseen, ei-organisoituun liikuntaan. Sillä on todellinen terveystoiminnan arvo automatisoituvassa ja teknologisoituvassa yhteiskunnassa.

2.4.1 Liikuntaharrastuksen syntyminen ja liikuntaharrastuneisuus

Harrastuneisuus voidaan käsittää lähinnä osallistumisena kiinnostuksen kohteena olevaan toimintaan. Tällöin puhutaan ns. ilmi-harrastuksesta. Kun harrastuneisuuden kohteena on liikunta, voidaan puhua liikuntaharrastuneisuudesta. Yksilö voi myös ilmaista haluaan osallistua johonkin tiettyyn liikuntatoimintaan, jolloin voidaan puhua harrastuspreferensseistä. (Telama 1972, 4.)

Tärkeitä elementtejä liikuntaharrastuneisuudessa ovat harrastamisen motivaation pysyvä, toistuva ja tietoinen luonne. Neulingerin mukaan liikuntaan osallistutaan nimenomaan vapaa-ajalla, mikä ei tarkoita päivän aikana rutiiniluonteisiin tehtäviin ja erilaisiin velvollisuuksiin osallistumista. (Silvennoinen 1987, 6; Laakso 1981, 15.)

Toiminnan motiivit voivat olla yksilön itsensä tiedostamia tai tiedostamattomia. Leontjevin (1977, 167) mukaan tiedostamattomuus ilmenee siten, että vaikka tavoitteet ja niitä vastaavat teot tiedostetaankin, niin motiiveja, eli sitä minkä vuoksi nämä tavoitteet on asetettu ja pyritään saavuttamaan, ei suoranaisesti tiedosteta. Telaman, Laakson ja Vuolleen mukaan monet yksilöt eivät ole kovinkaan tietoisia omista todellisista liikunnan harrastamisen syistä. Yleensä kaikki syvällisimmät vaikuttimet eivät ole tiedostettuja; motiiveista ei osata tai haluta kertoa. (Telama, Laakso & Vuolle 1985, 264.)

Motivaation ja motiivien erot olisi tiedostettava. Motivaation on yleensä katsottu ilmenevän käyttäytymisen suuntaajana ja se voidaan käsittää olevan kestoaltaan motiiveja lyhytaikaisempi. Motivaatio voidaan liittää aina enemmän konkreettisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Kuitenkin motivaatiokäsitteen sisällä on erotettu toisistaan pitkäaikaiset ja tilannesidonnaiset näkökulmat, minkä perusteella voidaan puhua pysyvämmästä yleismotivaatiosta ja aktuaalisemmasta eli toiminnallisemmasta tilannemotivaatiosta. Jotta yleismotivaatio voisi ilmetä, tarvitaan tilannekohtaista virittymistä. (Silvennoinen 1987, 9.)

Ilmiharrastuksen syntymiseen ovat vaikuttamassa yleismotivaatio, monet eri tilannetekijät ja tilannemotivaatio. Jos yksilölle on kehittynyt liikuntaa kohtaan pysyvä yleismotivaatio, eivät eri tilannetekijät (esim. vesisade tai hyvä TV-ohjelma) vaikuta tilannemotivaatiota alentavasti liikunnan harrastamiseen. Tilannekohtaiset tekijät eivät estä tai rajoita harrastamista ja siten on havaittavissa ilmiä käyttäytyminen. Jos henkilöllä ei ole tiettyä pysyväisluonteista yleismotivaatiota, positiivisetkaan tilannetekijät eivät edesauta tilannemotivaation positiiviseen kehittymiseen ja siten liikunnan harrastamiseen. Jos yksilöllä ei ole yleismotivaatiota, tämä ei silti tarkoita sitä, etteikö yksilö voisi suotuisten tilannetekijöiden vallitessa alkaa harrastaa liikuntaa. Yksilölle on tässä tilanteessa syntynyt kokeilumotivaatio. Kuitenkin pysyväisluonteisen harrastusmotivaation syntyminen edellyttää oppimisprosessia, jossa toimintakokemukset synnyttävät toimintaa ohjaavan yleismotivaation. (Laakso 1981, 57-58.)

2.4.2 Nuorten liikuntaharrastuneisuus

Koululiikunnan tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan ja elinikäisen harrastamisen synnyttäminen. Kouluiässä liikkumisen on todettu korreloivan positiivisesti aikuisiässä tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen, ja siksi nuorten liikkuminen on erittäin tärkeää myöhemmän liikkumisen kannalta. Nupposen ja Telaman (1998, 117-120) tutkimuksessa nuorten liikunta-aktiivisuutta arvioitiin määrän (h/vko) ja intensiteetin (hengästyttävä ja hikoiluttava) perusteella. Erittäin aktiivisia nuoria arvioidaan olevan noin 5 %; he harrastavat kuormittavaa liikuntaa 7 tuntia viikossa. Suositusten mukaisesti arvioituna kaksi kolmasosaa pojista ja puolet tytöistä saavat riittävästi liikuntaa viikossa. Kolmasosa pojista ja 20 % tytöistä täyttää kriteerin "neljänä päivänä viikossa tunti päivässä liikuntaa".

Nupponen ja Telama (1998, 117-120) esittävät tutkimuksessaan lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden määrän kasvattamiseksi mm. seuraavanlaisia toimenpiteitä: liikuntatuntien määrän lisääminen nykyisestä, tuntien laadun parantaminen, välitunti- ja kerhotoiminnan lisääminen. Lisäksi arviointiin tulisi ottaa mukaan hyötyliikunta, seuratoimintaa tulisi suunnata inaktiivisiin oppilaisiin, palkita suorituksista ja rakentaa aktivoivia liikuntaympäristöjä.

3 MOTIVAATIOILMASTO JA TAVOITEORIENTAATIO LIIKUNNASSA

”Motivaatioilmastolla tarkoitetaan sellaista tilannekohtaista psykologista ilmapiiriä, joka suuntaa sitä, miten osallistujat kokevat toiminnan ja tulkitsevat sitä.” (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1998, 15.) Ames ja Archer ovat määritelleet tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen oppimisilmaston kahdeksan vastakohtaisen parin avulla. Seuraavista pareista ensimmäinen ulottuvuus kuvaa tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa vallitsevia periaatteita ja jälkimmäinen kilpailusuuntautuneen ilmaston tunnusmerkkejä:

- 1) yksilön onnistuminen tehtävässä; onko yksilö parantunut omissa suorituksissaan vai määritetäänkö tehtävässä suoriutuminen normatiivisesti eli luokan oppilaiden välillä;
- 2) kykyjen arvioiminen; onko oppimisella ja yrittämisellä sekä ponnisteluilla päämäärän tavoittamisessa enemmän arvoa vai onko normatiivisesti arvioidut korkeat kyvyt ja hyvät taidot tärkeämpiä;
- 3) syntyykö yksilön tyytyväisyys suorituksiin kovasta työstä ja haasteista vai toisten päihittämisestä;
- 4) onko opettajan huomio kiinnittynyt oppimiseen vai suorittamiseen;
- 5) mistä näkökulmasta opettaja katsoo virheitä ja epäonnistumista; ovatko virheet osa oppimisprosessia vai suorituksen heikentäjiä;
- 6) oppimisessa huomio kiinnittyy itse oppimisprosessiin tai normatiiviseen suoriutumiseen;
- 7) yksilöillä syyt yrittämiseen ja ponnisteluun voidaan nähdä kahdesta eri näkökulmasta; haluaako yksilö oppia uutta vai suoriutua luokkatovereita paremmin ja
- 8) mihin opettaja perustaa arvostelukriteerinsä; arvioiko hän edistymistä vai perustuuko se normatiiviseen arviointiin. (Liukkonen 1998a, 19.)

3.1 Motivaatioilmasto oppimisilmastona

Amesin motivaatioilmastoa koskevat tutkimukset painottavat sitä seikkaa, että vanhemmat, opettajat ja valmentajat antaisivat suuren huomionsa juuri motivaatioilmaston luomiselle luokissa ja pelikentillä tapahtuvalle liikuntatoiminnalle. Aikuiset ovat toiminnan kannalta

avainasemassa sen luomisessa, koska he välittävät tärkeitä arvoja lapsille käyttämällä palkitsemista ja antamalla erilaisia vihjeitä heidän suorituksistaan sekä asettamalla odotuksia heidän suoriutumiselleen. Nämä johtavat joko tehtävä- tai minäorientaation kehittymiseen lapsilla. (Roberts & Treasure 1995, 70-71.)

Koettu pätevyys on osoittautunut yksilön menestymisen ja epäonnistumisen tunteen mukaan säädellyksi subjektiiviseksi eli omakohtaiseksi kokemukseksi, mikä ei aina vastaa objektiivista (ulkopuolista) näkemystä suorituksen tasosta (Liukkonen 1998a, 13-14). Tutkimuksissa on todettu, että yksilöt voivat omaksua kahdenlaisia – enemmän ja vähemmän tiedollisesti eriytyneitä - käsityksiä omasta pätevyydestään. Ensimmäinen näkemys korostaa pätevyyttä, jossa jatkuva yrittäminen tuottaa oppimista ja tätä kautta tuntemuksia pätevyydestä. Kun tehtävä osoittautuu keskinkertaisia tai suuria ponnisteluja vaativaksi, se tarjoaa parhaat mahdollisuudet osoittaa pätevyyttä. Tämä näkemys on läheisessä yhteydessä tehtäväsitoutumiseen ja nämä yksilöt suosivat haastavia tehtäviä, joissa on suhteellisen hyvät mahdollisuudet onnistumiseen. Opetuksellisessa mielessä tehtäväsitoutuminen on ideaalinen tilanne. Oppiminen on silloin tehtävä jo itsessään. Tuntemukset pätevyydestä syntyvät, kun yksilö havaitsee oppimista. Mahdollisuudet oppimiseen pyritään maksimoimaan ja käyttäytyminen, joka ei tuota edistymistä tehtävässä, minimoidaan. (Nicholls 1984, 39-73.)

Toinen pätevyyden määrittely on minäsuuntautuneisuuteen liittyvä. Tällöin suorituksessa onnistumisen odotukset ja yrityksien määrä – joiden oletetaan tarvittavan menestymiseen – ovat riittämättömiä osoittamaan tehtävän vaikeustason tai osoittamaan pätevyyttä. Tehtävän vaativuus ja vaikeus määritellään suhteessa muiden suorituksiin. Jos monet pystyvät suoriutumaan tehtävästä, tehtävä luokitellaan helpoksi ja onnistuminen ei osoita korkeaa pätevyyttä, kun taas epäonnistuminen osoittaa alhaista pätevyyttä. Jos useat luokkatoverit epäonnistuvat tehtävässä, tehtävä on vaikea ja onnistuminen siten vaatii ja osoittaa korkeaa pätevyyttä. Epäonnistuminen vaikeassa tehtävässä ei myöskään osoita alhaista pätevyyden tasoa. Tässä tavoiteorientaatiossa havainnot korkeasta pätevyydestä määritellään siis normatiivisesti (kuinka hyvin toiset tekevät tai kuinka hyvin näiden odotetaan suoriutuvan). Ollakseen pätevä ja taitava täytyy olla keskiarvon yläpuolella. (Nicholls 1984, 39-73.)

Liukkonen ottaa esille Epsteinin ja Amesin kehittämän teoreettisen mallin motivaatioilmastoa säätelevistä tekijöistä, mikä on nimeltään TARGET -luokittelu. Tekijät ovat:

- tehtävä (task),
- auktoriteetti (authority),
- palkitseminen (rewards),
- ryhmittely (grouping),
- arviointi (evaluation) ja
- ajankäyttö (timing).

Näiden tekijöiden säätelyn avulla motivaatioilmasto painottuu joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneeksi. Kilpailusuuntautuneessa toiminnassa työskentelytavat ja -olosuhteet sekä tehtävät ovat kaikille samanlaiset. Tehtäväilmastossa opettaja eriyttää tehtävää, varusteita ja olosuhteita oppilaittensa edellytysten ja taitojen mukaisesti. Auktoriteetti on vastaavasti eri ilmastoissa joko kontrolloiva tai lasten omaa toiminnallisuutta, valinnaisuutta ja vastuullisuutta korostava. Palkitseminen on julkista ja normatiivista tai vastaavasti pääasiallisesti yksityistä ja yksilölliseen kehittymiseen perustuvaa. Ryhmittelyssä oppilaat jaetaan kilpailullisiin tai yhteistoiminnallisiin tehtäviin. Kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä jako ryhmiin voidaan toteuttaa esim. huutojako -periaatteella tai tehtäväilmastossa arpomalla tai muulla tapaa oppilaiden heikkouksia julkisesti korostamatta. Arvioinnissa pätevät samat periaatteet kuin palkitsemisessäkin; se on joko julkista ja normatiivista kilpailuilmastoa korostavassa tai yksityistä ja yksilölliseen kehittymiseen perustuvaa tehtäväilmastoa korostavassa motivaatioilmastossa. Ajankäyttö tehtävien suorittamiseen on kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa rajattua ja tehtäväsuuntautuneessa joustavaa ja huomioivaa. (Liukkonen 1998b, 41-42)

Motivaatioilmastolla on vaikutusta yksilön liikuntaharrastukselle. Terve ja turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö lisäävät lasten ja nuorten viihtymistä liikunnassa, jos nuori ei koe harjoitus- ja suoritustilanteita ahdistavina tai toiminnan uhkaavan hänen itsetuntoaan. Nuoren saadessa myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja positiivista palautetta omasta kehostaan sekä taidoistaan voi koettu fyysinen pätevyys kehittyä myönteisesti. Nämä ovat fyysisen

minäkäsityksen kautta yhteydessä sekä yleiseen itsearvostukseen että sisäiseen motivaatioon liikunnassa ja urheilussa. (Liukkonen 1998b, 35-47.)

3.2 Opettajan vaikutus motivaatioilmastoon ja oppilaiden motivoitumiseen

Opettajan toiminnasta riippuu paljon, millaiseksi liikuntatunnin motivaatioilmasto muodostuu. Edellä mainittuja TARGET -elementtejä opetuksessaan säätämällä opettaja vaikuttaa oppilaiden koettuun pätevyyteen, asenteisiin tehtävää kohtaan, tyytyväisyyteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Jos lapset saavat liikunnasta paljon positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, heidän koettu fyysinen pätevyytensä vahvistuu - tällä on mahdollinen vaikutus elämänikäisen liikuntaharrastuksen syntymiseen ja sen ylläpitämiseen (Liukkonen, Telama & Jaakkola 1998, 8-15).

Haywoodin (1991, 151-156) mukaan liikunnan vastenmielisyys näyttää liittyvän enemmän opetusmetodien käyttöön ja opettajaan kuin itse liikuntaan ja taitojen oppimiseen. Jos opettaja käyttää aikaa väärässä suhteessa esimerkiksi pelaamiseen verrattuna taitojen harjoittamiseen, saattaa monien oppilaiden kehittyminen hidastua, koska paremmat taidot omaavat oppilaat dominoivat peliä. Usein liikuntataitojen opettamisen yhteydessä ei huomioida sitä seikkaa, että opettaja-lähtöinen tehtävä voi olla liian vaikea oppilaille. Tämän seurauksena monet oppilaat epäonnistuvat oppitunnilla eivätkä edisty, ja lopulta he menettävät luottamuksensa kykyihinsä. Tämän vuoksi opettaja ja hänen ratkaisunsa ovat merkittävässä roolissa ajatellen oppilaiden motivoitumista liikuntaan. Tunnin aktiivisuuden ja taitojen kehittymisen kannalta opettajan organisointi- ja opetustaidot ovat ratkaisevassa asemassa.

Opettajan vaikutus oppilaiden aikomuksiin ja motivaatioon ei välttämättä ole aina suora. Asenteet opettajaa kohtaan vaikuttavat oppilaiden aikomuksiin osallistua liikuntaan. Nämä asenteet syntyvät epäsuorasti luokan koetun oppimisorientaation sekä liikuntatunnin koetun hyödyllisyyden ja arvon kautta. Opettaja pystyy vaikuttamaan viihtymiseen ja oppimiseen luomalla liikuntatunnille tehtäväsuuntautuneen ilmaston, jossa oppilaat yrittävät oppia uusia taitoja, arvioivat kehittymistään omilla henkilökohtaisilla kriteereillään sekä ymmärtävät

virheet ja epäonnistumiset osaksi oppimista. Tuntien sisällöt ja metodiset ratkaisut vaikuttavat tunnin koettuun hyödyllisyyteen ja arvoon. (Papaioannou, 1996, 383-399.)

Vanhemmat ja opettajat luovat oppimisilmapiirin. Suomalaiselle kulttuurille on tyypillistä kilpailullisuus, joten myös liikuntakasvatuksessa saatetaan sortua liialliseen kilpailullisuuteen. Opettaja rakentaa haluamaansa motivaatioilmastoa luomalla tiettyjä odotuksia, antamalla pieniä vihjeitä ja käyttämällä eri palkitsemistapoja. Usein lapset tavoittelevat onnistuneilla liikuntasuorituksilla opettajan, vanhempien ja tovereiden hyväksyntää. Mikäli menestyminen on hyvin tärkeää opettajalle tai vanhemmille, voi lapsi tulkita sen rakkauden ja arvostuksen edellytykseksi. Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että liikuntasuoritukset ja hänen ruumiinsa hyväksytään sellaisenaan ilman vertailua ulkopuolisiin kriteereihin. (Lintunen 1995, 37-39.)

3.3 Tavoiteorientaatio liikunnassa

Monet sosiaalis-kognitiiviset lähestymistavat tutkimuksissa olettavat suoritushetken yhteydessä ilmenevän kaksi päätavoitenäkökulmaa – minä- ja tehtäväorientaation (Vlachopoulos & Biddle 1996, 158). Useat tutkimukset osoittavat, että nämä kaksi näkökulmaa suoritukseen ovat eri tavoin yhteydessä henkilön pätevyyden tunteen rakenteisiin (Duda 1992, 57-91). Riippuen siitä, onko yksilö tehtävään vai minäänsä sitoutunut, voidaan ennustaa tietynlaisia kaavoja tai malleja hänen suoritustensa tavoitteellisuudessa (Duda 1992, 59).

Huolimatta siitä, mikä on henkilön koetun pätevyyden taso, tehtäväorientoituneen yksilön voidaan olettaa valitsevan itselleen keskimukaisesti vaativia tehtäviä. Hän ponnistelee ja yrittää, on sisäisesti kiinnostunut tehtävästä ja ylläpitää tai pyrkii parantamaan omia suorituksiaan. Hän on periksi antamaton erityisesti epäonnistumisen seurauksena. Tämän tavoiteorientaation syytribuutiot ovat yhteydessä yksilön ponnisteluun ja yrittämiseen (Duda 1992, 59-60.) Vlachopoulosin, Biddlen ja Foxin mukaan (1997, 65-79) pätevyys määritellään siten omien ansioiden perusteella (self-referenced way). Nichollsin mukaan tällaisen orientaatiomallin omaksunut yksilö ei ole huolissaan osoittamastaan pätevyytensä

riittämättömyydestä muihin verrattuna. Tehtäväorientoituneet ponnistelevat optimaalisesti tehtävän vaikeustasoon nähden koetusta pätevyyden tasosta riippumatta, kunnes suoriutuvat. Nämä yksilöt eivät huolestu siitä, että luokkatoverit suoriutuvat tehtävästä. (Vlachopoulos ym. 1997, 65-79.)

Minäorientaation omaksuneella yksilöllä on usein alhaiseksi koettu pätevyys, joka osaltaan vaikuttaa siihen, että hän joko valitsee liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä. Hän ei anna arvoa yrittämiselle tai hän aliarvioi tehtävän. Kun onnistuminen näyttää epätodennäköiseltä, hänen suorituksensa taso ennemmin laskee kuin nousee ja häneltä puuttuu periksi antamattomuutta, erityisesti, jos hän epäonnistuu tehtävässä. Syyattribuutiot (epäonnistumisen syyt) keskittyvät yksilön pätevyyteen. (Duda 1992, 57-91.) Vlachopoulosin ym. mukaan (1997, 65-79) yksilö määrittelee oman pätevyytensä sosiaalisen vertailuprosessin avulla. Minäorientoutunut yksilö, jolla on alhaiseksi koettu pätevyys, ponnistelee ja yrittää tehtävissä yleensä vähemmän, koska näin hän välttää osoittamasta toisille mahdollisen pätemättömyytensä. Minäsuuntautuneen orientaation omaksuvat henkilöt eivät usko saavuttavansa asettamaansa päämäärää – normatiivisesti arvioitua korkeaa pätevyyttä – ja ovat sen vuoksi todennäköisin liikunnasta pois putoava joukko oppilaita. Jos yksilö on orientoitunut minäsuuntautuneesti ja omaa korkean pätevyyden tunteen, odotukset pätemättömyyden osoittamisesta ovat suorituksissa epätodennäköisempiä. Nämä yksilöt jaksavat yrittää ja näyttävät myös pysyvän liikunnassa mukana pitkälläkin aikavälillä.

4 KOKEMUSTEN JA ELÄMYSTEN MERKITYS LIIKUNTAMOTIVAATIOLE

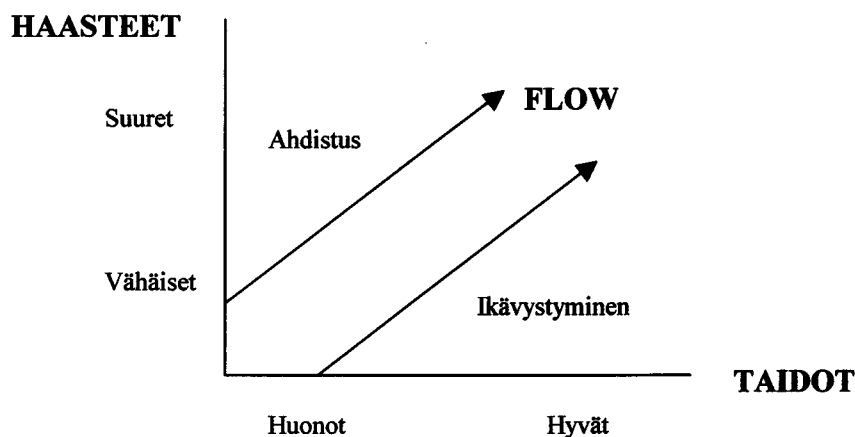
4.1 Kokemusten ja elämysten muodostuminen

Sironen (1989, 160) on jaotellut liikuntaelämykset kahteen osaan. Nautinto voi tulla "minä osaan" -kokemuksen kautta tai liikunta voi antaa lapselle tunnetason elämyksen, voimakkaan sisäisen kokemuksen. Tällainen kaksitasoisuus on nähtävissä myös aikuisten kokemusmaailmassa. Foxin (1998, 1-2) mukaan liikuntakokemukset koostuvat nautinnon tunteesta, palkkiojärjestelmästä, pätevyyden kokemuksista ja tunnetiloista, joita itse tilanteissa koetaan.

Sirosen jakoa voidaan kuitenkin kritisoida siitä, että myös "minä osaan" tuntemuksissa on mukana emotionaalisia tekijöitä. Ihmisen kokonaisvaltaisuudesta johtuu, että dikotominen joko-tai -asettelu ei oikein toimi tässä tapauksessa. "Minä osaan" kokemusten rinnalle on hyvä nostaa "minä opin" tuntemukset. Uusien asioiden oppiminen voi aiheuttaa voimakkaan kokemuksen, vaikka esimerkiksi tiettyä taitoa ei vielä osaisikaan tai hallitsisikaan.

Elämys on aina subjektiivista. Se voi olla hyvää oloa endorfiinien vauhdittamana, taitavuudesta seuraavaa, sosiaaliseen hyväksytyksi tulemiseen liittyvää tai haltioitumista ("taikaa"). Elämyksiä ei voi antaa toiselle, ne täytyy kokea itse. Elämysten ja kokemusten etsintää tulee pitää haasteena; näin voidaan saada liikuntaan mukaan sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole olleet liikunnasta kiinnostuneita. Niin liikuntakasvatuksessa, mediassa kuin liikuntakulttuurissa yleensäkin tulisi luoda edellytyksiä kokemuksellisuudelle. (Sironen 1989, 160-163.)

"Minä osaan" elämyksien kannalta tärkeä tekijä on kykyjen ja haasteiden välillä vallitseva suhde, jonka tulisi olla tasapainossa kuvion 3 mukaisesti.



KUVIO 3. Yksilön taitojen ja tehtävän haasteellisuuden vaikutus flow-kokemukseen. (Mukaeltu Csikszentmihalyin 1988, 259, kuviosta)

Taitojen ja haasteiden välinen suhde määrittää sen, millaisena ihminen kokee liikuntatilanteen. Korkea haaste ja korkeat kyvyt mahdollistavat flow-kokemuksen. Ahdistuneisuus on määritelty tilana, joka syntyy kun aktiviteetin haaste koetaan suurempana kuin omat taidot ja kyvyt. Ikävystyminen tapahtuu, jos taidot ovat korkeammalla tasolla kuin tehtävän tarjoama haaste. Haasteiden ja taitojen ollessa tasavertaiset ihminen voi saavuttaa optimaalisen kokemuksen. Motivaation ja psyykkisen kehittymisen kannalta merkittäviä ovat ne kokemukset, joita ihminen saa välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen. Tutkimus osoittaa, että toisiaan vastaavat haasteet ja taidot ovat helpoin tapa säilyttää osallistuminen liikuntaan. (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber & Larson, 1984, 109; Csikszentmihalyi 1988, 29-30; Csikszentmihalyi 1990, 74-75.)

Csikszentmihalyi (1990, 4) on määritellyt flown eli nautinnollisen ja optimaalisen virtaamiskokemuksen ehdottoman innokkaaksi antautumiseksi toiminnalle ja uppoutumiseksi täydellisesti toiminnan synnyttämään elämykseen. Elämys on usein niin voimakas, että muut asiat menettävät merkityksensä kokemuksen ajaksi.

Flow-elämykselle tunnusomaisia piirteitä ovat:

- mahdollisuus suorittaa toiminta loppuun saakka
- haasteellinen tilaisuus käyttää taitojaan
- toimintaan syventymisen ja keskittymisen mahdollisuus
- toiminnalla on jokin päämäärä
- mahdollisuus palautteen saamiseen
- ajantajun katoaminen
- irrottautuminen arkipäivän rutiineista ja ongelmista sekä
- minän vahvistuminen, vaikka itse toiminnan aikana minätietoisuus katoaakin (Csikszentmihalyi 1990, 49).

4.2 Liikuntakokemusten vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen

Liikunnasta saatavilla positiivisilla elämyksillä ja kokemuksilla, omaksutuilla liikunnan perustaidoilla ja -tiedoilla sekä omatoimisuutta ja vastuullisuutta painottavalla metodiikalla on myönteistä vaikutusta liikuntaharrastuksen syntymiseen (Telama 1980, 252).

Laakson (1981, 205) tutkimus osoitti, että osallistumisella koulun liikuntakerhoon, liikuntanumerolla sekä koulusta saaduilla myönteisillä liikuntakokemuksilla on positiivinen riippuvuussuhde aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. METELI-tutkimuksessa (1975, 162-163) havaittiin, että koululiikunnasta saadut positiiviset kokemukset ennakoivat liikunnan harrastamista ja urheiluseuraan kuulumista aikuisena.

Haywood (1991, 151-156) korostaa liikunnasta ja terveystieteistä saatavien tiedollisen ja tunnealueen kokemusten merkitystä niille päätöksille, joita nuoret tekevät terveydestään ja aktiivisen elämäntavan valinnasta. Nuorille tulee järjestää mahdollisuuksia olla aktiivisia lahjakkuutensa puitteissa. Kaikille oppilaille on tarjottava mahdollisuus kokea voimakasta kuormitusta. Tämän tulee alkaa jo ala-asteelta, jonka tehtävänä on tarjota ensimmäiset positiiviset kokemukset liikkumisesta. Tätä työtä on jatkettava myös ylä-asteella ja lukiossa, jotta oppilaat voisivat omaksua myöhemmin fyysisesti aktiivisen elämäntavan.

Myös Sallis ja McKenzie (1991) painottavat kaikkien lasten täydellistä osallistumista tunneille. Tavoitteena on nähdä kaikkien oppilaiden kehittävän taitojaan ja luottamustaan kykyihinsä ja käyttää näitä taitoja. Taidot ovat välineitä nautintoon ja harjoitukseen aikuisiän liikunnassa. Kun lapset ja nuoret kerran oppivat tietyn taidon, he voivat soveltaa sitä vaihtelevissa aktiviteeteissa. Gallahuen (1987) mukaan lasten taitavuus on pohja sille, että he kykenevät myöhemmin lisäämään aktiviteetin muotoja. Oppilaat valitsevat harrastuksiaan perustuen heidän saamiinsa kokemuksiin ja kehittyneisiin taitoihinsa näissä toiminnoissa. (Haywood, 1991, 151-156)

Liikunnasta positiivisia kokemuksia ja elämyksiä saaneet oppilaat ottavat haasteita vastaan ja haluavat oppia uusia asioita. He ovat kiinnostuneet liikunnasta sinänsä, ei vain opettajan mielipiteiden vuoksi. Negatiivisia kokemuksia omaavilla oppilailla oli havaittavissa suojautumista. He ottavat mieluiten vastaan helppoja tehtäviä ja niitäkin he kokevat tekevänsä opettajan pakottamina. (Sarlin 1995, 106.) Koululiikunnan yksi merkittävimmistä tehtävistä ja haasteista on pyrkiä antamaan myös heikommille oppilaille myönteisiä liikuntakokemuksia ja -elämyksiä. Näillä tekijöillä saattaa olla vaikutusta sellaisen sisäisen motivaation syntymiseen, joka vaikuttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumiseen. (Telama 1997, 8-12.)

Myönteiset liikuntakokemukset ja -elämykset lisäävät hakeutumista liikunnan pariin, ja tämä taas mahdollistaa uusien onnistumisen elämyksien ja pätevyyskokemusten syntymisen, jonka avulla ihminen voi saada liikunnasta irti entistä enemmän (Silvennoinen 1987, 16, 141-145). Liikunnan elämysmaailma on niin laaja ja rikas, että lapsuudessa ja nuoruudessa hankitut hyvät valmiudet antavat erinomaisen mahdollisuuden tehdä löytöretkiä liikunnan parissa halki elämän. Tältä kannalta katsottuna korostuu sekä koululaitoksen että eri urheilujärjestöjen tekemän liikuntakasvatustyön tärkeys. (Vuolle & Telama 1986, 277.)

Ojasen (1997, 8-13) mukaan lapset ja nuoret liikkuvat, jos he kokevat liikunnan tärkeäksi ja saavat siitä miellyttäviä kokemuksia sekä iloa ja virkistystä. Ihminen saa liikunnasta - jos se on hänestä mielekästä - toistuvia mielihyvän kokemuksia, vaihtelua elämään, haasteita, ystäviä, hallinnan tunnetta ja huippukokemuksia (kts. kuvio 3).

Liikuntatunnit eroavat tila-aika -rakenteeltaan vahvasti muista tunneista. Liikuntatilat yleensä altistavat ruumiin nähdyksi tulemiselle, mutta ne voivat myös tarjota mahdollisuuden energian purkamiseen ja itseilmaisuun. Lapset ja nuoret kokevat pulpetissa istumisen tylsistyttäväksi ja tämän vastapainoksi liikunta voi olla vapauttava kokemus. Joskus pelkkä liikuntasalin tila voi nostaa esille ihmisessä piilevät luovat voimat. Kuitenkin koulun rutinoituneesta järjestyksestä ja tila-aika -rakenteesta irtipääseminen voi olla vaikeaa oppilaille. Liikuntatunnilla ja liikunnassa pärjääminen ei välttämättä ole tilanteen kompensointia, vaan se voi olla myös nauttimista omista taidoista tai kiinnostusta ihmisen fyysisyyttä kohtaan. Oman kehon tutkiskelu ja aktiivinen toiminta on tärkeässä roolissa itsetuntemuksen ja nautinnon syntymiseen. (Kosonen 1998, 112-113.)

4.3 Eriyttämisen vaikutus liikuntakokemuksiin

Yksilöllisten elämysten saaminen koululiikunnassa edellyttää opetuksen eriyttämistä, ja huomiota tuleekin kiinnittää käytettäviin opetusmenetelmiin ja -sisältöihin sekä näiden väliseen suhteeseen. Sekä normaaleille että varsinaisesti erityisryhmiin kuuluville oppilaille suunnattua opetusta tulee eriyttää ja pyrkiä tarjoamaan kaikille yksilöllisiä tehtäviä. (Telama 1994, 175.) Kuviossa 3 esitetyt tosiasiat korostavat eriyttämisen merkitystä. Yksilöllisesti sopeutetut tehtävät tarjoavat kaikentasoisille oppilaille mahdollisuuden saavuttaa onnistumisia ja kokea jopa flow-elämyksiä.

Oppilaat voivat erota voimakkaasti toisistaan monella eri tavalla, esimerkiksi fyysisen kehitymisasteen, perusmotoriikan tai taitojen osalta. Osalle oppilaista koulun tarjoamat liikuntatunnit ovat ainoa kosketuspinta liikuntaan. Siksi on tärkeää, että jokaiselle oppilaalle tarjotaan tason mukaisia tehtäviä säännöllisesti koulussa - vaikka lyhyempinäkin tuokioina. (Nupponen 1992, 7-8.)

Eriyttämisellä ja yksilöllisyydellä on voimakas vaikutus liikuntakokemuksiin. Jos opettaja ei pysty soveltamaan opetustaan, niin liikunta voi lisätä oppilaissa eristyneisyyttä, ahdistuneisuutta sekä alentaa itsetuntoa. Riittävästi vaihtoehtoja tarjoava opetus vahvistaa oppilaan koko persoonallisuuden harmonista kehittymistä, ja myönteiset kokemukset sekä

onnistumisen elämykset vahvistavat itseluottamusta ja motivaatiota jatkuvaan liikunnan harrastamiseen. (Koljonen 1995, 12-13.)

Sironen ja Kärkkäinen ovat eritelleet tekijöitä, jotka lisäävät liikunnasta saatavaa iloa ja positiivisia elämyksiä. Tällaisia tekijöitä ovat mm. sääntöjen muokkaaminen tilanteeseen sopiviksi, koska viralliset säännöt eivät sovellu kaikille ja kaikissa tilanteissa. Esimerkiksi palloilussa pienpeleillä voidaan vaikuttaa tilankäyttöön, oppilasta kohden tulevien kosketusten määrään ja "maalintekoon" helpottavasti, jolloin liikunta koetaan mielekkäänä. Liikuntaan otetaan mukaan eri ikäiset, kokoiset ja eri sukupuolta olevat oppilaat. Tosin nykyinen koulujärjestelmä erottelee tytöt ja pojat tehokkaasti toisistaan, joten tällainen liikunnan toteuttamistapa on hankala. Ala-asteella tyttöjä ja poikia tulisi pitää yhdessä pitempään, jolloin luonnollinen kontakti vastakkaiseen sukupuoleen olisi mahdollista. Liikuntatunnilla sivustakatsojia ei sallita, vaan kaikki otetaan mukaan. Opettajan tulee suunnata huomionsa heikompiin oppilaisiin, koska kyvykkäämmät oppilaat pystyvät pitämään puolensa itsekin. Lisäksi opettajan tehtävä on luoda tarvittava sallivuuden, rentouden, hauskanpidon sekä kokeilun ilmapiiri ja tehdä itseään tarpeettomaksi. Tämä lisää oppilaiden vastuullisuutta ja samalla he myös kokevat voivansa vaikuttaa opetukseen ja koulunkäyntiin. Liikunnassa luovaa leikkimielisyyttä korostetaan, koskettaminen on sallittua ja keskinäistä luottamusta pyritään kasvattamaan. (Sironen & Kärkkäinen 1988, 90.) Tehtäväsuuntautuneella ilmastolla voidaan vaikuttaa em. tekijöihin.

5 KOULULIIKUNNAN PSYKOLOGISIA VAIKUTUKSIA

5.1 Minäkäsityksen ja pätevyyden kokemusten merkitys liikuntaharrastukselle

Positiivisten kokemusten myötä lapset ja nuoret omaksuvat aktiivisen elämäntavan todennäköisemmin myös aikuisena. Lapsena muodostuneet pätevyyden- tai pätemättömyyden kokemukset ovat osoittautuneet hyvin pysyviksi (Lintunen 1993, 8-11). Niillä oletetaan olevan vaikutusta myöhempään liikuntakäyttäytymiseen. Muita useammin itseään arvostavat ja hyviksi itsensä kokevat ihmiset aloittavat ja jatkavat liikunnan harrastamista, kun taas heikosti pärjänneet ja vähän positiivisia liikuntakokemuksia omaavat syrjäytyvät helposti liikunnasta. (Lintunen 1995, 34.)

Tutkimuksissa on osoitettu, että yksilön koetulla pätevyydellä ja koetulla käyttäytymisen kontrollilla on positiivinen vaikutus aikomukseen osallistua liikuntaan ja liikuntatunneille. Mikäli oppilaiden motivaatiota halutaan nostaa liikuntaan osallistumisessa, tulee keskittyä siihen, kuinka tunnista rakennetaan nautittava ja kuinka luodaan tehtäviä, jotka ovat kaikkien oppilaiden hallittavissa. Oppilaiden aikomusta osallistua liikuntaan määrittelee myös edellä mainittujen lisäksi asenteet liikuntaa kohtaan, tuntien mielenkiintoisuus ja tuntien koettu hyödyllisyys. (Papaioannou & Theodorakis 1996, 383-399.)

Koululiikunnassa psyykkinen hyvinvointi merkitsee iloa ja virkistystä sekä rentoutumista. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä ovat ne tekijät, jotka joko tukevat tai uhkaavat minäkäsitystä. Koululiikunnasta saatuihin negatiivisiin kokemuksiin, uhkiin, pelkoihin ja ahdistuksiin on suhtauduttava riittävän vakavasti. (Telama 1994, 152-153.) Toisin sanoen liikuntamotivaatio kietoutuu vahvasti minän vahvistamiseen ja itsetunnon ylläpitämiseen ja toisaalta ahdistuneisuuden vähentämiseen ja jännitysten laukaisemiseen. Näihin tavoitteisiin päästäksemme tulee etsiä niitä tukevia tilanteita ja välttää niitä uhkaavia tilanteita. (Telama 1992, 61-77.)

Koululiikunnassa oppilas voi kokea itsenä ahdistuneeksi, tylsistyneeksi tai kokemus voi olla optimaalinen. Se, millaisia kokemuksia oppilaat saavat, riippuu kykyjen ja haasteiden välisestä

tasapainosta, kuten kuviossa 3 esitettiin. Aikuisten hallitsemassa ja ohjaamassa liikunnassa, kuten koululiikunnassa, urheiluseurojen toiminnassa, lapset ja nuoret kokevat taitonsa usein heikommiksi kuin haasteet, jolloin seurauksena voi olla ahdistuneisuutta. Lasten itse organisoimassa liikunnassa haaste ja kyvyt ovat yleensä tasapainossa. Liikunnassa viihtyminen ja nauttiminen ovat yhteydessä pätevyyden kokemiseen. Tutkimus osoittaa, että toisiaan vastaavat haasteet ja taidot ovat helpoin tapa säilyttää osallistuminen liikuntaan. (Chalip ym. 1984, 109-116; Telama, 1994, 153-154.)

Lintusen (1995, 36) mukaan oppimiseen suuntautunut ilmapiiri tarjoaa mahdollisuuden yrittämiseen ja omien taitojen kehittämiseen ilman kilpailua ja vertailua muihin oppilaisiin. Tällöin oppilaalle kertyy pätevyyden kokemuksia suoritusten kehittyessä ja taitojen lisääntyessä. Oppilaan oma kokemus on keskeistä pätevyyden kokemusten muodostumisessa; oppiminen sekä kehittymisen mahdollisuus motivoivat jatkamaan liikuntaa.

Koettu fyysinen pätevyys vaikuttaa itsearvostuksen tasoon. Koettu pätevyys liikunnassa ja liikunnan tärkeys selittävät itsearvostusta paremmin kun mitattavat kunto- tai taito-ominaisuudet. Tutkimuksen tulokset osoittavat koetun fyysisen pätevyyden olevan välittävä tekijä itsearvostuksen kehittämisessä. Toisin sanoen mikäli oppilas kokee itsensä hyväksi liikunnassa ja myös arvostaa sitä, hänen itsearvostuksensa on hyvä. Toisaalta taas oppilaan, joka pitää liikuntaa tärkeänä, itsearvostus voi olla matala, jos hän kokee itsenä huonoksi liikunnassa, vaikka mitattu kunto- ja taitotaso olisikin hyvä. Näihin prosesseihin voidaan vaikuttaa positiivisesti päivittäisellä liikuntakasvatuksella. (Sarlin, 1995, 111-112.)

Minäkokemuksella - erityisesti koetulla fyysisellä pätevyydellä, liikunnan tärkeydellä sekä liikuntakokemuksilla - on vaikutusta liikuntamotivaatioprosessiin. Liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa em. alueisiin, ja tällöin lapsi voi kokea olevansa pätevä liikunnassa ja voi saada onnistumisen elämyksiä. Tällöin pystytään edistämään sisäisen liikuntamotivaation kehittymistä. (Sarlin 1995, 112.)

Koetulla fyysisellä pätevyydellä on suuri vaikutus sisäiseen motivaatioon. Oppilaat, joilla on myönteisiä liikuntakokemuksia kokevat itsensä hyväksi liikunnassa ja ovat motivaatioltaan

sisäisesti suuntautuneita. Tyydyttääkseen kiinnostustaan ja uteliaisuuttaan he valitsevat itsenäisiä ja haasteellisia tehtäviä. Koettu fyysinen pätevyys siis ennustaa sisäistä motivaatiota. (Sarlin 1995, 106.) Sisäisellä motivaatiolla on osoitettu olevan yhteyttä liikuntaharrastuksen pysyvyyteen.

Reaaliarvolla eli nautinnolla, joka saadaan aktiivisuudesta ja hyötyarvolla tai aktiivisuuden tärkeydellä tulevaisuuden tavoitteen saavuttamiseksi on havaittu olevan positiivista riippuvuutta oppilaiden saavuttamis-käyttäytymiselle. Koetulla pätevyydellä ja tehtävän arvolla on suora vaikutus oppilaiden aikomuksiin ja motivaatioon. Oppilaiden koettu pätevyys tietystä tehtävässä heijastelee oppilaan odotettavissa olevaa menestystä tehtävässä. Korkeampi koettu pätevyys kertoo korkeammasta odotuksesta menestymiseen. Määräävä tekijä koetulle pätevyydelle ovat aikaisemmat suoritukset ja kokemukset. (Papaioannou & Theodorakis 1996, 383-399.)

Kirjosen (1980, 82-83) mukaan liikunnan koetut vaikutukset liittyvät lähes aina tietystä toiminnasta saatuihin positiivisiin kokemuksiin. Tällöin puhutaan käyttäytymistaipumuksen vahvistumisesta. Myönteiset kokemukset voivat palkitsemisen kautta muodostaa pysyviä liikuntatottumuksia. Onnistumiset voivat myös kohottaa omanarvontuntoa ja vahvistaa itsensä toteuttamisen tarpeita. Koululiikuntaa tutkittaessa on havaittu lasten omaehtoisen liikuntaharrastuksen vaihtelun riippuvan liikuntakasvatuksen määrästä; ts. liikuntatuntien lisääminen näyttää lisäävän liikuntaharrastusta ja päinvastoin.

Telama (1994, 174-175) on katsauksessaan osoittanut koululiikunnan ja urheilun tärkeyden kehitys- ja kasvuympäristönä edellyttäen, että niissä mahdollistetaan sosiaalinen vuorovaikutus ja yksilölliset elämykset. Koululiikunnassa tulisi kiinnittää huomiota myös psyykkisiin tekijöihin ja painottaa elämyksellisyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin, minäkäsityksen sekä harrastusmotivaation kannalta liikkumiseen liittyvät tekijät ovat tärkeämpiä kuin fyysinen liike. Koululiikunta pystyy tarjoamaan mahdollisuuksia kokea positiivisia liikuntaelämyksiä ja -kokemuksia luomalla myönteisen emotionaalisen ilmapiirin sekä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. Myönteisten kokemusten kautta nuoren itsetunto ja minäkuva kehittyy ja vahvistuu, etenkin jos oppilaille

tarjotaan liikuntatunneilla vastuuta ja itsesäätelyn mahdollisuuksia. Jatkuva liikuntaharrastus syntyy vain omaehtoisen aktiivisuuden ja siihen liittyvän sisäisen motivaation kautta.

5.2 Liikunnan julkisuuden aiheuttamat vaikutukset

Koululiikunnan julkinen luonne vaikuttaa monella tapaa psyykkisiin tekijöihin. Sekä hyvät että huonot suoritukset näkyvät: oppilas voi saada arvostusta ja kunnioitusta tai kokea alemmuutta ja ahdistuneisuutta. Tunnin sosiaalis-emotionaalinen ilmapiiri vaikuttaa siihen, millaisia vaikutuksia koululiikunnalla on. Suoritusten ohella myös fyysinen olemus voi vaikuttaa psyykkiseen kehitykseen. Esimerkiksi lihavia oppilaita on ohjattava oikealla tavalla, jotta heidän minäkäsityksensä ja identiteettinsä säilyisivät eheänä. Oman kehon myönteisenä kokeminen on tärkeää etenkin murrosiässä; liikunnan avulla voidaan oppilasta auttaa hyväksymään oma kehonsa ja sen ominaisuudet. (Telama 1994, 151-154.)

Tavallisilla tunneilla oppilas pystyy osittain säätelemään haluaan olla esillä, mutta liikuntatunnilla tilanne on toisin; pukuhuone, liikuntasali tai urheilukenttä eivät anna suojaa oppilaalle. Liikuntakasvatus kohdistuu suoraan oppilaan ruumiiseen ja opittuja taitoja joudutaan näyttämään oman ruumiin kautta muiden seurattessa suoritusta. Taitojen lisäksi sukupuolinen kypsyminen ja fyysiset mitat ovat kaikkien havaittavissa ja jatkuvan seurannan alla. Liikuntakasvatus on keskeisessä roolissa sukupuoli-ideologian vahvistamisessa ja tuottamisessa jakaessaan tytöt ja pojat eri ryhmiin. Tämä johtaa helposti piilo-opetussuunnitelman toteuttamiseen, joka sosiaalistaa tyttöjä eri kulttuuriin ja harrastuksiin kuin poikia. (Kosonen 1998, 94-95.)

Kososen (1998) tutkimuksessa useimmat henkilöt olivat kokeneet koulun liikuntakasvatuksen ja liikuntatunnit epämiellyttävinä tilanteina. Erityisen ahdistavana oli koettu telinevoimistelu- ja palloilutunnit. Liikuntatunti saattoi vaikuttaa koko koulupäivään; piinan ja jännityksen tunteet johtuivat heikoista liikuntataidoista, jotka tunnilla johtivat häpeän kokemuksiin. Myös pelkotilat nousivat esiin, ja oppilaat koittivat välttää pelkoa tuottavia tilanteita keksimällä sairauksia tai muita syitä. Liikuntakasvatuksessa koettu pakko ja pakottaminen herättivät usein vihan tunteita sekä opettajaa että liikuntaa kohtaan. Erilaiset testit tuottivat em. tuntemuksia ja

lisäksi oppilaat kokivat testit nöyryytyksinä joutuessaan todistamaan yhä uudelleen omat heikot kohtansa. Kilpailutilanteet ja joukkueiden valinnat ovat synnyttäneet negatiivisia muistoja (esim. ahdistusta, häpeää, nöyryytystä, pahaa mieltä), jotka voivat vaivata vielä aikuisiässäkin. Kosonen puhuikin koululiikunnan ahdistavasta diskurssista. Hänen keräämänsä koululiikuntamuistot kertovat usein häpeän, pelon ja ahdistuksen kokemuksista, jotka johtuvat julkisuudesta eli nähdyn tulemisesta, pakottamisen, kilpailun sekä vertailun ja tarkkailun kautta. Vain muutamit tapaukset kertoivat onnistumisista ja suoriutumisesta, jonka tuloksena saattaa kehittyä ”luja tunto” ruumiillisuudesta. (Kosonen 1998, 99-114.)

Kososen tutkimus on osoitus siitä, että koululiikunta voi tuottaa todella kielteisiä tai epämiellyttäviä kokemuksia tai muistoja. Tutkimukseen on syytä kuitenkin suhtautua kriittisesti, koska hänen aineistonsa ei ole kovin laaja. Kaikkiaan tutkimukseen osallistui 28 naista, ja koululiikuntakokemuksistaan kirjoitti 14 henkilöä. Nämä koostuivat pääasiassa naistutkimuksen opiskelijoista. Näin pienestä otoksesta on vaarallista tehdä laajamittaisia yleistyksiä. Myös Kosonen (1998, 263) itse toteaa pohdinnassaan, että ilon ja onnistumisen kokemukset jäivät vähälle huomiolle hänen tutkimuksessaan. Kuitenkin myös positiivisia muistoja löytyisi varmasti, jos niitä ryhdyttäisiin muistelemaan.

Liikunnan toteuttamisen muodolla on vaikutusta psykologisiin tekijöihin. Pakkoliikunnalla ei saada aikaiseksi myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia. Koululiikunta käy varoittavasta esimerkistä: vaikka liikunta koetaan pääsääntöisesti positiivisena, joku varmasti kokee liikuntatunnit ikävinä ja ahdistavina; nämä muistot saattavat vaikuttaa aikuisikään asti. Oppilaan itsemääräämisoikeutta tulee käsitellä kunnioittavasti myös liikunnanopetuksessa. (Lintunen 1995, 35.)

5.3 Viihtymisen ja nauttimisen merkitys liikunnan kokemisessa

Liikuntaa ei harrasteta vain terveyden tai suorittamisen takia, vaan myös huvin vuoksi. Ihmiset viihtyvät ja nauttivat. Liikunnasta haetaan ruumiinkokemuksia, vuorovaikutusta ja aistimuksia, jotka ovat päämääriä itsessään. Kokemuksellisuus liikunnassa tarkoittaa sitä, että itse liike, liikunta ja siihen liittyvät erilaiset kokemukset ovat tavoitteita itsessään. Tavallisesti

liikettä ei osata kuunnella, se vain suoritetaan. Kaikenlainen liikunta voi olla kokemuksellista, jos se osataan toteuttaa oikein. (Lintunen 1995, 35.)

Liukkonen (1998a, 66-70) toteaa, että liikunnassa viihtyminen ja siitä nauttiminen ovat tärkeitä elementtejä lasten ja nuorten liikuntaan osallistumiselle. Lasten kokema korkeampi autonomian taso ja emotionaalinen jännitys mahdollisesti selittävät korkeamman koetun nautinnon tason peleissä kuin harjoitustilanteissa. Myös Chalip ym. (1984, 109-116) on osoittanut tämän tutkimuksessaan. Liukkonen osoitti, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa voimakkaimmin lasten viihtymiseen. Tehtäväsuuntautunut ilmasto ei ole tärkeä ainoastaan viihtymisen ja koetun pätevyyden kannalta, vaan se on toimiva myös kilpailullisen menestyksen kannalta. Alhainen koettu pätevyys ei ole yhteydessä alhaiseen viihtyvyyteen, mikäli ilmasto koetaan tehtäväsuuntautuneeksi. (Liukkonen 1998a, 66-70.)

6 KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA

Holopaisen (1991, 95) tutkimuksen mukaan liikunnasta saadut myönteiset kokemukset vaikuttavat oppilaiden toimintamotivaatiota kohottavasti. Epämieluisat kokemukset vaikuttavat motivaatiota laskevasti. Motivaatio vaikuttaa taitavuuden kehittymiseen, ja motivaation puute vaikuttaa siihen, kuinka yksilö suhtautuu liikuntaan. Holopaisen tutkimuksessa oppilaiden asennoituminen koulussa opetettavia lajeja kohtaan oli yleensä positiivinen. Samoin suurin osa oppilaista oli motivoituneita liikkumaan koulun liikuntatunneilla.

Myös muissa tutkimuksissa koululiikunnan kokeminen on ollut samansuuntaista. Kärjen ja Lemmetyisen (1990, 25-26) tutkimuksen mukaan noin 70 % oppilaista koki koululiikunnan positiivisena, ja kielteisen suhtautumisen osuus oli alle kymmenen prosenttia. Myös Silvennoisen (1981, 95) sekä Varstalan, Telaman ja Heikinaro-Johanssonin (1987, 95) tutkimuksissa koululiikunta oli koettu myönteisenä ja iloa tuottavana. Ulkomaisissa tutkimuksissa suuntaus on ollut samanlainen. Carlson (1995, 469) raportoi että noin 75 % yläasteen oppilaista suhtautui myönteisesti koululiikuntaan. Ricen (1988, 96-97) lukiolaisille tekemässä tutkimuksessa 85 % opiskelijoista sanoi nauttivansa koululiikunnasta. Strandin ja Scantlingin (1994, 124) tutkimuksessa noin 80 % yläasteen ja lukion oppilaista tai opiskelijoista valitsisi liikuntaa oppiaineekseen, vaikka se ei olisi pakollista. Johtopäätöksenä oli, että opiskelijat yleensä nauttivat koululiikunnasta.

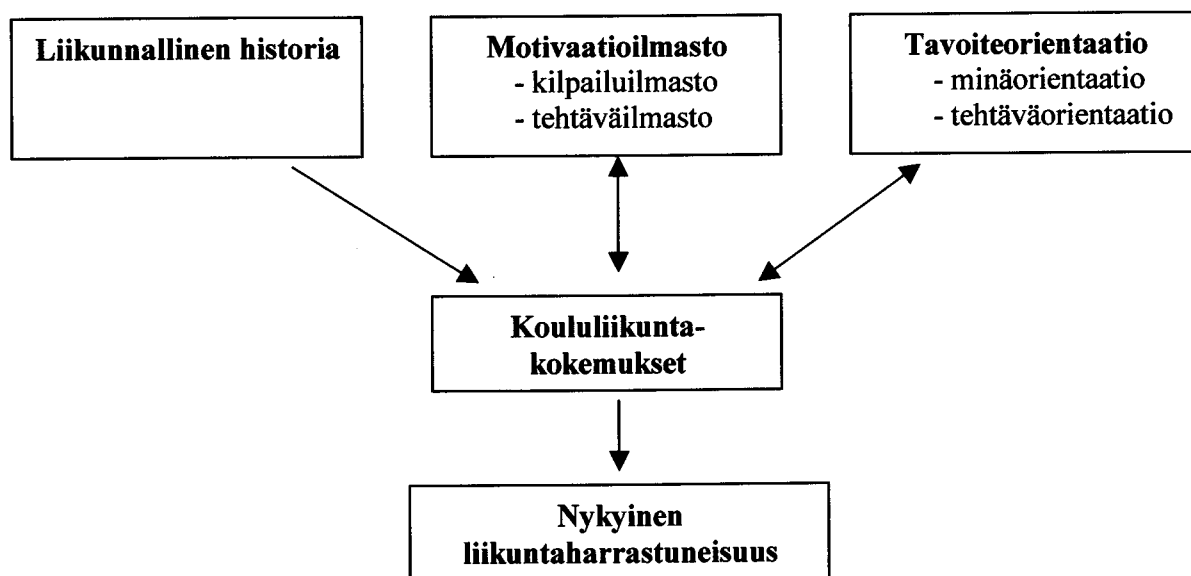
Opiskelijat ja oppilaat suhtautuvat selvästi myönteisemmin koululiikuntaan kuin muuhun koulunkäyntiin (Nupponen & Telama, 1998, 31-32). Osalle oppilaista liikuntatunnit näyttävät olevan mukavaa vaihtelua rutiinista, ja tilaisuus purkaa muun opiskelun aiheuttamia paineita. Penttinen (1999, 30-38) havaitsi tutkiessaan eri oppiaineiden synnyttämiä tunnereaktioita, että liikunta koettiin kaikkein mieluisimmaksi kouluaineeksi. Samoin asennoituminen koululiikuntaan oli pääsääntöisesti myönteistä. Noin 90 % koehenkilöistä suhtautui omaan koululiikuntaansa positiivisesti. Koululiikuntakokemukset kumuloituvat helposti niin myönteisten kuin kielteisten kokemusten osalta. Opettajan olisi pystyttävä havaitsemaan

opiskelijoidensa erilaiset lähtökohdat, ja pystyttävä eriyttämään opetustaan; tällöin liikunnasta syrjäytymisen tai poisjäännin riski pienenee. (Penttinen 1999, 80.)

Vaikka suurin osa oppilaista kokee koululiikunnan myönteisenä, niin osalle liikunta on kuitenkin vastenmielistä. Liikunta koetaan epämiellyttävänä silloin, kun liikunnanopettaja korostaa ainoastaan fyysistä aktiivisuutta, eikä kerro oppilailleen toiminnan todellisia tavoitteita. Tällöin myös motivoituminen liikuntaan on heikkoa, koska oppilaat eivät tiedä, miksi he tekevät tiettyä asiaa. Oppimisen kognitiivista puolta ei saisi unohtaa opetuksessa, vaikka kyse olisi puhtaasti motorisen taidon opettamisesta. Osaamis- ja oppimiskokemukset aiheuttavat yksilölle mielihyvän tunteita, ja tämä voi vahvistaa hänen minäkäsitystään koetun pätevyyden osalta. (Holopainen 1991, 112.)

Kososen (1998, 113) tekemän tapaustutkimuksen mukaan koululiikunnasta oli voittopuolisesti jäänyt tutkittaville kielteisiä kokemuksia. Nämä liittyivät usein pakottamiseen ja kilpailuun tai vertailuun. Tästä koehenkilöille oli muodostunut eritasoisia häpeän, ahdistuksen ja jopa pelon tunteita liikuntaa ja liikuntatunteja kohtaan. Kososen saamat tutkimustulokset koululiikunnan tuottamista pelkästään negatiivisista kokemuksista ovat hieman ristiriitaisia muihin tutkimuksiin verrattuna. Tämä voi johtua hänen tutkimusaineistonsa pienuudesta ja siihen valikoituneiden henkilöiden homogeenisuudesta. Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneempia kielteisistä kokemuksista ja näiden vaikutuksista, jolloin positiiviset kokemukset jäivät taka-alalle. Muissa tutkimuksissa aineistot ovat olleet huomattavasti laajempia, jolloin myös tulokset kestävät paremmin yleistämistä.

7 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys.

Kuviossa 4 on esitetty tutkimuksemme viitekehys. Tutkimuksessa selvitämme kouluaikaisia liikuntakokemuksia kyselyn avulla, ja vertaamme niitä vastaajien liikunnalliseen historiaan, koululiikunnassa koettuun motivaatioilmastoon ja yksilön tavoiteorientaatioon. Liikunnallinen historia muodostuu liikuntanumerosta, kouluaikaisen vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrästä ja intensiteetistä, kilpaurheilusta, osallistumisesta koulun kerhotoimintaan, urheiluseuran harjoituksiin tai muuhun organisoituun liikuntaan sekä omaehtoisesta liikunnan harrastamisesta. Motivaatioilmaston on jaettu kilpailu- ja tehtäväilmastoon. Tavoiteorientaatio jakaantuu myös kahteen osaan; minä- ja tehtäväorientaatioon. Tarkastelemme edellä mainittujen selittävien tekijöiden yhteyksiä koululiikuntakokemuksiin. Lisäksi selvitämme koululiikuntakokemusten ja nykyisen liikuntaharrastuneisuuden välistä yhteyttä.

Tutkimusongelmat:

Tutkimusongelma 1. Millaisia koululiikuntakokemuksia opiskelijoilla on?

Tutkimusongelma 2. Mitkä tutkimuksen eri muuttujat ja niiden yhdistelmät selittävät parhaiten koululiikuntakokemuksia?

Alaongelma: Miten liikunnallinen historia on yhteydessä koululiikuntakokemuksiin?

Alaongelma: Miten motivaatioilmasto (kilpailu- tai tehtäväilmasto) on yhteydessä koululiikuntakokemuksiin?

Alaongelma: Miten tavoiteorientaatio (minä- tai tehtäväorientaatio) on yhteydessä koululiikuntakokemuksiin?

Tutkimusongelma 3. Onko koululiikuntakokemuksilla yhteyksiä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukko muodostuu Jyväskylän alueen eri oppilaitoksien opiskelijoista. Oppilaitokset, joista tutkimusaineistomme keräsimme, olivat Jyväskylän Palvelualojen Ammattioppilaitos, Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitos ja yliopiston matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan tietojenkäsittelytieteen laitos. Tutkimukseen vastanneet olivat siten monelta eri ammattialoilta ja koulutusyksiköistä koostuva joukko. Lisäksi voidaan olettaa, että kyselyyn vastanneet edustavat Keski-Suomea laajempaa aluetta, koska ko. oppilaitoksiin hakeudutaan opiskelemaan eri puolilta Suomea - erityisesti ammattikorkeakouluun ja yliopistoon. Tutkimukseen vastanneiden määrä (N) oli 203. Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien sukupuolijakauma on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuolijakauman frekvenssit ja prosenttiosuudet.

Sukupuoli	N	%
Nainen	128	63.1
Mies	75	36.9
Yhteensä	203	100.0

Pyrimme saamaan tutkimukseemme mukaan iältään yli 20-vuotiaita henkilöitä, jolloin pystyimme saamaan ajallisesti etäisyyttä peruskoulun aikaisiin koululiikuntakokemuksiin, liikunnalliseen taustaan ja liikuntaharrastuneisuuteen verrattuna tämän hetkiseen liikunnan harrastamiseen. Koehenkilöjoukon ikä vaihteli 18 - 42 -vuoden välillä ja keskiarvo oli 22.5 vuotta. Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien tarkempi ikäjakauma näkyy taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Vastaajien ikäjakauma, prosenttiosuus vastanneista, keskiarvo ja keskihajonta.

Ikäluokka	N	%
18 - 20 v.	59	29.5
21 - 23 v.	91	45.5
24 - 26 v.	26	13.0
27 – 42 v.	24	12.0
Yhteensä	200	100.0
ka	22.5	
kh	4.02	

Tutkimuksen kohdejoukon koulutustausta oli varsin monipuolinen. Viimeisin tutkinto tai koulutustausta jakaantuivat kaikille vastausvaihtoehdoille: peruskoulu, ammattikoulu, lukio, ammattikorkeakoulu, yliopisto tai jokin muu. Taulukossa 3 on nähtävissä tarkemmin koulutustausta tai viimeisin tutkinto, frekvenssijakaumat ja prosenttiosuudet.

TAULUKKO 3. Vastaajien viimeisin koulutus tai tutkinto ja niiden frekvenssijakaumat sekä prosenttiosuudet.

Koulutus / tutkinto	N	%
Peruskoulu	4	2.0
Ammattikoulu	24	11.8
Lukio	131	64.5
Ammattikorkeakoulu	10	4.9
Yliopisto	9	4.4
Muu	25	12.3
Yhteensä	203	100.0

Taulukoissa 4 ja 5 on esitetty koehenkilöiden viimeisimmät koululiikuntanumerot ja niiden keskiarvot. Koehenkilöillä oli mahdollisuus merkitä viimeisin koululiikuntanumeronsa joko asteikolla 4-10 tai 1-5 koulutustasosta riippuen. Standardoidut liikuntanumerot löytyvät liitteestä 2.

TAULUKKO 4. Vastaajien viimeisin koululiikuntanumero lukiossa numerokohtaisesti jaoteltuina, niiden frekvenssit, prosenttiosuudet ja keskiarvo.

Kouluaste	koululiikuntanumero	N	%	ka
Lukio	7	9	5.8	
	8	25	16.1	
	9	72	36.5	
	10	49	31.6	
Yhteensä		155	100.0	9.04

TAULUKKO 5. Vastaajien viimeisin koululiikuntanumero ammatillisessa koulutuksessa numerokohtaisesti jaoteltuina, niiden frekvenssit, prosenttiosuudet ja keskiarvo.

Kouluaste	koululiikuntanumero	N	%	ka
Ammatillinen koulutus	3	7	14.6	
	4	23	47.9	
	5	18	37.5	
Yhteensä		48	100.0	4.23

8.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui kokonaisuudessaan syksyllä 1999 loka-marraskuussa. Otimme yhteyttä tutkimuksessa mukana olevien oppilaitosten ja yliopiston opettajiin puhelimitse tai käymällä itse paikanpäällä. Esittelimme opettajille tutkimuksemme aihealueen,

taustatietoja ja kyselylomakkeen sekä pyysimme lupaa suorittaa kyselytutkimuksen asianomaisen opettajan pitämällä tunnilla tai luennolla. Sovimme opettajan kanssa mahdollisen tutkimuskyselyn ajankohdan ja paikan. Tutkijat itse olivat paikalla kyselyn suorittamisen ajan. Pohjustimme kyselyyn vastaamisen lyhyesti tutkimuksen tarkoituksella ja taustalla, vastaustekniikalla ja annoimme opiskelijoille myös mahdollisuuden kysyä epäselviä asioita sekä vastaamaan ryhtymisestä että koko vastaamisen ajan. Korostimme vastaajille vapaaehtoista osallistumista tutkimukseemme ja anonymiteettisuoja. Kyselylomake (liite 1) oli kuuden sivun mittainen ja lomakkeessa oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä kaikkiaan 24 kappaletta. Kyselyyn vastaaminen vei aikaa noin 30 - 45 minuuttia.

8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Käytimme kyselylomakkeessamme Penttisen (1999) aikaisempia koululiikuntakokemuksia selvittävää mittaria. Koululiikuntakokemukset jakaantuvat mittarissa eri kouluasteille: ala-aste, yläaste sekä lukio ja ammatillinen koulutus. Alkuperäisestä Seifrizin ym. (1992) motivaatioilmastomittarista (Perceived Motivation Climate in Sport Questionnaire-2 PMCSQ) olemme valinneet tutkimukseemme mukaan 21 osiota. Mittari on lasten ja nuorten liikuntaan muokattu versio. Kyselylomakkeemme sisälsi Robertsinkin ym. (1998) 12 osaisen tavoiteorientaatiomittarin (Perception on Success Questionnaire - POSQ). Kohderyhmän aikaisempaa liikuntaharrastuneisuutta ja kilpailutoimintaan osallistumista sekä nykyistä liikuntaharrastuneisuutta ja kilpailutoimintaa selvitimme Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksesta valikoitujen kysymysten avulla. Näiden lisäksi taustatiedoiksi tutkimukseemme selvitimme vastaajien sukupuolen, iän, viimeisimmän koulutuksen tai tutkinnon ja viimeisimmän liikuntanumeron. Avoimien kysymysten avulla selvitimme koululiikunnan pidetyimmät ja vähiten pidetyt lajit, kysyimme parasta ja epämiellyttävintä koululiikuntakokemusta sekä sitä onko koululiikunnalla ollut vastaajan mielestä joko positiivista tai negatiivista vaikutusta myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen.

8.3.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiomittari jakaantuu kahteen eri osioon: tehtäväorientaatioon ja minäorientaatioon. Mittarissa on kaikkiaan 12 kysymystä, joista kysymykset 3, 4, 7, 8, 10 ja 11 mittaavat tehtäväorientaatiota, ja kysymykset 1, 2, 5, 6, 9 ja 12 mittaavat minäorientaatiota. Vastaaminen kysymyksiin tapahtui Likertin 5-luokkaisen asteikon avulla: 1=olen täysin eri mieltä, 2=olen vähän eri meiltä, 3=en osaa sanoa, 4=olen vähän samaa mieltä ja 5=olen täysin samaa mieltä.

8.3.2 Motivaatioilmastomittari

Olemme valinneet tutkimukseemme 21 kysymystä, jotka jakautuivat koululiikunnassa koetun motivaatioilmaston neljälle eri ulottuvuudelle (taulukko 6). Tehtäväilmasto jakautui oppiminen ja kehittyminen sekä yrittäminen -ulottuvuuksiin. Kilpailuilmasto jakautui kahteen ulottuvuuteen: luokan sisäinen kilpailu sekä oppilaiden epätasa-arvoinen huomioiminen. Vastausvaihtoehdot annettiin Likertin 5-luokkaisella asteikolla, jossa 1=olen täysin eri mieltä, 2=olen vähän eri meiltä, 3=en osaa sanoa, 4=olen vähän samaa mieltä ja 5=olen täysin samaa mieltä.

TAULUKKO 6. Motivaatioilmastomittarin kysymysten jakaantuminen neljään eri ulottuvuuteen

Ulottuvuus	Kysymys
Tehtäväilmasto	
Oppiminen ja kehittyminen	2, 9, 11, 16, 17, 18, 19 ja 20
Yrittäminen	1, 8, 10, 14
Kilpailuilmasto	
Luokan sisäinen kilpailu	7, 12, 15 ja 21
Oppilaiden epätasa-arvoinen huomioiminen	3, 4, 5, 6 ja 13

8.3.3 Liikuntaharrastuneisuuden mittaaminen

Kyselylomakkeessa selviteltiin vastaajien sekä kouluaikeista että nykyistä liikunnan harrastamista ja kilpailutoimintaan osallistumista. Kysymykset perustuvat Telaman ja Nupposen (1998) nuorten liikunnallista elämäntapaa selvittäneen tutkimuksen mittareihin. Valitsimme tutkimukseemme liikuntaharrastuneisuutta mittaavia kysymyksiä kaikkiaan 11 kappaletta, joista seitsemän selvittää aikaisempaa ja neljä nykyistä liikuntaharrastuneisuutta. Vastaaminen tapahtui neljän (kysymykset 5 ja 6) tai seitsemän (20 ja 21) eri vastausvaihtoehdon perusteella. Kysymyksiin 8, 9, 10 ja 11 vastattiin 4-portaisella välimatka-asteikolla. Kysymys seitsemän oli puolistrukturoitu, johon vastaukselle varattuun tilaan kirjoitettiin kilpailulaji ja aloittamis- ja lopettamisikä. Kysymykset 22 ja 23 olivat nykyisen harrastamisen sekä kilpailutoiminnan osalta dikotomisita - kyllä tai ei. Kyllä -vastaukseen pyysimme tarkennukseksi lisäksi lajia.

8.3.4 Koululiikuntakokemusmittari

Ala-asteen, yläasteen, lukion sekä ammatillisen koulutuksen aikaisia koululiikuntakokemuksia mitattiin 12 kysymystä sisältävällä mittarilla. Mittari on osa Penttisen (1999) tekemästä kyselytutkimuksesta, joka selvittää liikuntaan erikoistuvien, luokanopettajiksi opiskelevien aikaisempia koululiikuntakokemuksia. Lisäsimme mittarin loppuun kysymyksen koululiikunnassa käytetyistä testeistä (kysymys 12). Kysymykseen tuli vastata arvioimalla tuntemuksiaan koululiikunnasta eri osioiden mukaisesti erikseen ala-asteella, yläasteella sekä lukiossa ja ammattikoulutuksessa. Vastaaminen tapahtui 4-portaisella välimatka-asteikolla, jossa 1=suuresta määrin, 2=jossain määrin, 3=en osaa sanoa ja 4=en lainkaan.

8.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tilastollisessa käsittelyssä aineistosta laskettiin erilaisia keskiarvoja, keskihajontoja sekä frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Mittarien luotettavuutta tarkasteltiin kysymysten välisten Cronbachin alfa-kertoimien, Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien ja Kolmogorov-Smirnovin testin avulla. Mittareiden pätevyyden tarkastelussa käytettiin faktorianalyysiä (pääakselimenetelmä, varimax-rotatoitu). Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin askeltavan regressioanalyysin (stepwise) ja korrelaatiokertoimien avulla. Liikuntakokemusten ja harrastamisen yhteyttä tarkasteltiin t-testillä. Erojen merkitsevyystasot olivat $p < .05$ (melkein merkitsevä), $p < .01$ (merkitsevä) ja $p < .001$ (erittäin merkitsevä).

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tarkastelemme tutkimuksemme luotettavuutta reliabiliteetin, validiteetin ja jakaumien vinouden avulla.

Tarkastelimme tutkimuksessamme käytettyjen mittareiden reliabiliteettia kysymysten johdonmukaisuuden avulla. Analysoimme johdonmukaisuutta Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien ja Cronbachin alfa-kertoimien avulla. Kolmogorov Smirnovin testin avulla testasimme eri summamuuttujien jakaumien normalisuutta.

Validiteetin avulla tarkastellaan, mittaako mittari sitä, mitä sen pitääkin mitata. Systemaattinen virhe alentaa validiteettia. Tarkastelimme mittariemme validiteettia eli pätevyyttä faktorivaliditeetin avulla. Analyysissa käytimme varimax-rotatointia faktorointimenetelmää.

Tulosten ulkoista validiteettia eli yleistettävyyttä voidaan pitää melko hyvänä, koska tutkimuksen otos on kohtalaisen suuri ($N=203$). Pyrimme lisäämään tutkimuksemme luotettavuutta olemalla itse paikalla kyselytutkimuksen aikana, jolloin kyselytutkimukseen kohdistuvat epäselvyydet pystyttiin karsimaan jo ennen sen suorittamista ja vastaamisen aikana. Aikaisemmat tutkimukset tukivat tutkimuksemme tuloksia, mikä vahvistaa työmme rakennevaliditeettia.

9.1 Kyselylomakkeen taustatiedot, liikuntaharrastuneisuus ennen ja nyt sekä koululiikuntakokemukset

Kyselylomakkeen taustatietoihin vastaamisen luotettavuutta voidaan tässä tutkimuksessa tuskin epäillä. Sellaisiin tosiasiatietoihin, kuten sukupuoli, ikä ja viimeisin koulutus tai tutkinto, pystytään epäilemättä vastaamaan. Muistamis- ja arviointiongelmia vastaajille on sitä vastoin saattanut aiheuttaa aikaisempi liikunnan harrastamisen määrä vapaa-ajalla joko omaehtoisesti tai organisoidusti. Nykyinen liikunnan harrastamisen määrä ja intensiteetti – tiedot ovat varmasti melko relevantteja, jos vastaajien taipumus odotusten mukaiseen vastaamiseen poistetaan.

Positiivisinta ja negatiivisinta koululiikuntakokemusta tiedusteltiin avoimilla kysymyksillä. Jokainen vastaaja on varmasti vastannut kysymykseen mielestään oikein. Kokemuksethan ovat aina subjektiivisia ja niitä ei voida epäillä. Mutta virhearviointeja saattaa aiheuttaa se, onko positiivisin tai negatiivisin kokemus varmasti tullut vastaajan mieleen. Tärkeintä tässä tutkimuksessa on kuitenkin se, että voimme erotella ja löytää positiivisten ja negatiivisten kokemusten taustalla esiintyviä asioita.

9.2 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiomittari jakautuu kahteen osioon, jotka mittaavat minäorientaatiota ja tehtäväorientaatiota. Mittari sisältää yhteensä 12 kysymystä.

9.2.1 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti

Faktorianalyysin mukaan tavoiteorientaatiomittarin kysymykset jakaantuivat selvästi kahdelle faktorille (taulukko 7). Ensimmäinen faktori kuvaa minäorientaatiota ja toinen faktori tehtäväorientaatiota. Kaksi faktoria selittivät 62.2 % tavoiteorientaation kokonaisvarianssista. Faktoreiden ristikkäinen korrelointi oli alhaista, joten tavoiteorientaatiomittaria voidaan pitää luotettavana.

TAULUKKO 7. Tavoiteorientaatiomittarin varimax-rotatoitu faktorimatriisi.

Muuttuja	Faktori I	Faktori II	h2
Minäorientaatio			
1. Voitin toiset	.86	.27	.80
2. Olin paras	.83	.26	.74
5. Pärjäsin paremmin kuin muut	.78	.32	.69
6. Näytin toisille olevani paras	.70	.25	.56
9. Pärjäsin sellaisissa asioissa, joita toiset eivät...	.55	.30	.44
12. Olin selvästi toisia parempi	.78	.35	.67
Tehtäväorientaatio			
3. Yritin kovasti	-.35	.63	.56
4. Huomasin todella kehittyväni	-.30	.73	.60
7. Voitin vaikeudet	-.32	.73	.58
8. Onnistuin sellaisessa, mitä en aikaisemmin...	-.22	.69	.52
10. Tein kaiken parhaan kykyni mukaan	-.43	.63	.64
11. Saavutin itselleni asettamani tavoitteet	-.29	.75	.58
Ominaisarvo	3.96	3.50	7.46

9.2.2 Minäorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittari sisältää kuusi kysymystä, jotka mittaavat yksilön minäorientaatiota. Sitä mitattiin seuraavilla kysymyksillä: liikuntatunnilla tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun

1. Voitin toiset
2. Olin paras
5. Pärjäsin paremmin kuin toiset

TAULUKKO 9. Minäorientaatiota mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa -kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
1	.89
2	.89
5	.89
6	.90
9	.92
12	.89
Alfa	.91
N=201	

9.2.3 Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tehtäväorientaatiota mitattiin seuraavilla kysymyksillä: liikuntatunnilla tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun

3. Yritin kovasti
4. Huomasin todella kehittyväni
7. Voitin vaikeudet
8. Onnistuin sellaisessa, mitä en ollut aikaisemmin osannut
10. Tein kaiken parhaan kykyni mukaan
11. Saavutin itselleni asettamani tavoitteen

Kysymysten välisten korrelaatiokertoimien vaihteluväli oli 0.44 - 0.70, ja tulokset olivat merkitseviä (taulukko 10). Tästä voidaan todeta, että tehtäväorientaatiota mittaavat kysymykset olivat yhteydessä toisiinsa. Cronbachin alfa-kerroin oli 0.89, joten kysymykset

TAULUKKO 11. Tehtäväorientaatiota mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa -kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
3	.87
4	.87
7	.86
8	.89
10	.87
11	.86
Alfa	.89
N=197	

Tavoiteorientaatiomittarin sisäinen johdonmukaisuus oli hyvä, koska Cronbachin alfa-kertoimet olivat korkeita; tehtäväorientaatiota mittaavassa osiossa 0.89 ja minäorientaatiota mittaavassa osiossa 0.91. Lisäksi luotettavuudesta kertoo se, että minä- ja tehtäväorientaatiota mittaavat kysymykset korreloivat merkitsevästi vastaaviin summamuuttujiin. Eri orientaatioita mittaavien osioiden ristikkäinen korrelointi oli alhaista. Ainoastaan tehtäväorientaatio-osion kysymys 10 ("tein kaiken parhaan kykyni mukaan") korreloi hieman minäorientaation summamuuttujan kanssa. (taulukko 10.)

9.2.4 Tavoiteorientaatiomittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous

Kolmogorov-Smirnovin testiä käytetään verrattaessa muuttujan jakaumaa normaaliin jakaumaan. Testin mukaan minäorientaation summamuuttujan jakauma oli hieman vino ($p=.004$), kuten myös tehtäväorientaation summamuuttujan ($p=.008$). Kaikkien yksittäisten kysymysten jakaumat olivat vinoja ($p=.000$). Tarkastelimme tilastollisten testien lisäksi karkeita jakaumakuvioita (Stem-and-Leaf). Myös nämä osoittivat jakaumien vinouden.

9.3 Motivaatioilmastomittari

Motivaatioilmastomittari jaetaan tehtävä- ja kilpailuilmastoon. Tehtäväilmastoon kuuluvat osiot oppiminen ja kehittyminen sekä yrittäminen. Kilpailuilmastoon kuuluvat luokan sisäinen kilpailu sekä oppilaiden epätasa-arvoinen huomioiminen.

9.3.1 Motivaatioilmastomittarin validiteetti

Motivaatioilmastomittarin validiteettia testattiin varimax-rotatoidun faktorianalyysin avulla (taulukko 12). Mittarin 21 kysymystä latautuivat neljälle eri faktorille, joista kaksi oli tehtäväilmastoa, kaksi kilpailuilmastoa mittaavia osioita. Tehtäväilmastoa ilmentävät faktorit ovat I ja IV (kysymykset 1, 2, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19 ja 20), ja kilpailuilmastoa ilmaistaan faktoreilla II ja III (kysymykset 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15 ja 21).

Faktori I on nimetty oppilaiden liikuntatunneilla oppimista ja kehittymistä kuvaavaksi tehtäväilmaston faktoriksi. I-faktorilla oli positiivisia latauksia kysymyksissä 2, 9, 11, 16, 17, 18, 19 ja 20. Latauksien arvot vaihtelivat välillä 0.45 - 0.78. Tehtäväilmastoa kuvaava IV-faktori voidaan nimetä liikuntatunneilla yrittäminen -faktoriksi. Tälle faktorille positiivisesti latautuivat kysymykset 1, 8, 10 ja 14, ja saivat latauksia välillä 0.37 - 0.69.

Kilpailuilmasto latautui myöskin kahdelle eri ulottuvuudelle. II-faktori voidaan nimetä luokan sisäistä kilpailua kuvaavaksi faktoriksi. Seuraavat kysymykset latautuivat positiivisin arvoin II-faktorille: 7, 12, 15 ja 21. Kysymykset saivat suhteellisen korkeita latausarvoja välillä 0.54 - 0.86. III-faktori nimettiin oppilaiden epätasa-arvoiseksi huomioimiseksi liikuntatunneilla. Kysymykset 3, 4, 5, 6 ja 13 saivat kaikki positiivisia latauksia tälle faktorille 0.41 - 0.75 välillä.

Mittaria voidaan faktorianalyysin perusteella pitää pätevänä motivaatioilmaston kahden erotteluvan ulottuvuuden - tehtävä- ja kilpailuilmaston - analysoimisessa. Neljän faktorin malli selitti 46 % muuttujien kokonaisvarianssista.

TAULUKKO 12. Motivaatioilmastomittarin varimax-rotatoitu faktorimatriisi.

Muuttuja	Faktori I	Faktori II	Faktori III	Faktori IV	h ²
Oppiminen ja kehittyminen					
2. Oppilaita rohkaistiin..	.45	-.00	-.26	.43	.47
9. Opettaja huolehti..	.63	.00	-.15	.25	.48
11. Pääasia oli, että kehittyi...	.61	-.01	-.00	.29	.50
16. Opettajallemme oli tärkeintä..	.66	.01	-.01	.30	.51
17. Oppilaat harjoittelivat..	.78	.00	-.00	.01	.50
18. Jokainen tunsi, että hänellä..	.66	-.13	-.14	.18	.42
19. Opettaja halusi meidän..	.48	.00	-.01	.18	.35
20. Luokassamme nähtiin vir..	.52	-.12	-.29	.30	.54
Yrittäminen					
1. Oppilaita kannustettiin..	.36	.00	-.26	.60	.54
8. Kova yrittäminen palkittiin	.25	-.00	-.01	.69	.47
10. Opettaja oli tyytyväinen..	.27	.01	-.01	.54	.34
14. Oli tärkeää jatkaa yrittämistä..	.26	.00	-.25	.37	.31
Luokan sisäinen kilpailu					
7. Oppilaille oli tärkeää onnist...	.01	.73	.15	.16	.53
12. Ainoa asia, joka oli tärkeää...	.01	.54	.28	-.01	.36
15. Luokkakaverit kilpailivat...	-.00	.82	-.00	-.00	.61
21. Luokkamme oppilaille oli...	-.12	.86	.01	-.00	.65
Epätasa-arvoinen huomioiminen					
3. Opettaja jakoi eniten huomi..	-.16	.01	.75	-.01	.53
4. Opettaja suosi joitakin..	-.20	.11	.66	-.00	.44
5. Oli tärkeää osoittaa opettajalle..	-.10	.31	.43	.00	.32
6. Opettaja huomioi vain parhai..	.01	.00	.43	-.29	.32
13. Oppilaita moitittiin epäonnis..	-.11	.01	.41	-.21	.24
Ominaisarvo	3.38	2.40	1.98	1.98	9.74

9.3.2 Tehtäväilmastomittarin reliabiliteetti

Oppimista ja kehittymistä mitattiin seuraavilla kysymyksillä:

2. Oppilaita rohkaistiin tekemään työtä heikkouksiensa eteen.
9. Opettaja huolehti, että oppilaat kehittivät taidoissa, joissa nämä eivät olleet hyviä.
11. Pääasia oli, että kehityimme taidoissamme ja kunnossa.
16. Opettajallemme oli tärkeintä, että kehityimme liikuntataidoissa.
17. Oppilaat harjoittelivat kovasti, koska halusivat oppia uusia asioita liikunnasta.
18. Jokainen tunsi, että hänellä oli tärkeä rooli liikuntaryhmän jäsenenä.
19. Opettaja halusi meidän yrittävän uusia taitoja vaativia tehtäviä.
20. Luokassamme nähtiin virheet osana oppimista.

Oppimista ja kehittymistä mittaavien kysymysten väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä 0.27 - 0.55 (taulukko 13). Kaikki korrelaatiot olivat siten merkitseviä. Vastausten välillä on yhteyttä. Kysymysten korrelaatiot tehtäväilmaston summamuuttujaan vaihtelivat välillä 0.56 - 0.73, joten korrelaatioita voidaan pitää merkitsevinä. Tämä osoittaa sen, että kysymykset mittaavat johdonmukaisesti tehtäväilmaston kokemista liikuntatunneilla. Cronbachin alfa-kerroin oli 0.85, eikä minkään kysymyksen poistaminen olisi nostanut kerrointa (taulukko 14).

TAULUKKO 14. Oppimista ja kehittymistä mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa-kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
2	.84
9	.82
11	.82
16	.82
17	.82
18	.83
19	.84
20	.83
Alfa	.85
N=196	

Yrittämistä mitattiin seuraavilla motivaatioilmastomittarin kysymyksillä:

1. Oppilaita kannustettiin, kun he olivat yrittäneet kovasti.
8. Kova yrittäminen palkittiin.
10. Opettaja oli tyytyväinen niin kauan kun yritimme kovasti.
14. Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisikin tehnyt virheitä.

Oppilaiden yrittämistä koskevien kysymysten väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.25 - 0.57 välillä ja olivat merkitseviä (taulukko 15). Vastaukset olivat yhteydessä toisiinsa. Kysymysten korrelaatiot tehtäväilmaston summamuuttujaan vaihtelivat 0.52 - 0.71 välillä, ja tulokset olivat merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli 0.72. Kysymyksen 14 ("oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisikin tehnyt virheitä") poistaminen olisi nostanut alfa-kerrointa 0.73:een (taulukko 16).

TAULUKKO 15. Yrittämistä mittaavien kysymysten keskinäiset ja tehtäväilmaston summamuuttujan (S) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Kysymys	1	8	10	14
1				
8	.57**			
10	.36**	.43**		
14	.35**	.30**	.25**	
S	.71**	.64**	.58**	.52**
p<.01** p<.05*				
N=193-203				

TAULUKKO 16. Yrittämistä mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa-kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
1	.59
8	.60
10	.68
14	.73
Alfa	.72
N=198	

Tehtäväilmastoa mittaavat kysymykset korreloivat voimakkaan positiivisesti tehtäväilmaston summamuuttuun ja negatiivisesti kilpailuilmaston summamuuttuun (taulukko 17).

Korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä. Motivaatioilmastomittarin tehtäväilmastoa mittaavat kysymykset ovat sisäisesti erittäin johdonmukaisia. Tehtävä- ja kilpailuilmastosummamuuttujien välinen korrelaatio oli -0.29.

TAULUKKO 17. Tehtäväilmastoa kuvaavien kysymysten korrelaatiot tehtävä- ja kilpailuilmaston summamuuttujiin.

Kysymys	Tehtäväilmasto (S)	Kilpailuilmasto (S)
1	.71**	-.27**
2	.71**	-.29**
8	.64**	-.19**
9	.70**	-.17**
10	.58**	-.04
11	.70**	-.17**
14	.52**	-.24**
16	.73**	-.03
17	.67**	.03
18	.60**	-.20**
19	.56**	-.09
20	.68**	-.35**
p<.01** p<.05*		
N=193-203		

9.3.3 Kilpailuilmastomittarin reliabiliteetti

Luokan sisäistä kilpailua mitattiin seuraavilla kysymyksillä:

- 7. Oppilaille oli tärkeää onnistua muita luokkakavereita paremmin.
- 12. Ainoa asia, joka oli tärkeää luokkamme oppilaille, oli voittaminen.
- 15. Luokkakaverit kilpailivat paremmuudesta toisiaan vastaan.

21. Luokkamme oppilaille oli tärkeää menestyä paremmin kuin omat luokkakaverit.

Luokan sisäistä kilpailua mittaavien kysymysten korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.41 - 0.75 (taulukko 18). Korrelaatiot olivat merkitseviä ja kysymyksillä oli siten yhteyttä toisiinsa. Tämän osion korrelaatiot olivat toisiinsa nähden kaikista korkeimmat. Kysymysten korrelaatiot kilpailuilmaston summamuuttujaan vaihtelivat välillä 0.55 - 0.63. Cronbachin alfa-kerroin oli 0.83. Cronbachin alfa olisi ollut hieman korkeampi, jos kysymys 12 ("ainoa asia, joka oli tärkeää luokkamme oppilaille, oli voittaminen") olisi poistettu (taulukko 19).

TAULUKKO 18. Luokan sisäistä kilpailua mittaavien kysymysten keskinäiset ja kilpailuilmaston summamuuttujan (S) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Kysymys	7	12	15	21
7				
12	.45**			
15	.60**	.41**		
21	.60**	.51**	.75**	
S	.60**	.63**	.55**	.62**
p<.01**	p<.05*			
N=201-203				

TAULUKKO 19. Luokan sisäistä kilpailua mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa-kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
7	.79
12	.85
15	.76
21	.73
Alfa	.83
N=202	

Oppilaiden epätasa-arvoista huomioimista mitattiin seuraavilla motivaatioilmastomittarin kysymyksillä:

3. Opettaja jakoi eniten huomiota luokan ”tähtiurheilijoille”.
4. Opettaja suosi joitakin oppilaita toisten kustannuksella.
5. Oli tärkeää osoittaa opettajalle, että oli parempi kuin muut.
6. Opettaja huomioi vain parhaita oppilaita.
13. Oppilaita moitittiin epäonnistuneista suorituksista.

Kysymysten väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.15 - 0.59 välillä, ja olivat merkitseviä (taulukko 20). Kysymysten korrelaatiot kilpailuilmaston summamuuttujaan vaihtelivat 0.52 - 0.62 välillä. Korrelaatioita voidaan pitää merkitsevinä. Cronbachin alfa-kerroin oli 0.64. Eniten kerrointa olisi nostanut kysymyksen 6 (”opettaja huomioi vain parhaita oppilaita”) poistaminen (taulukko 21). Kysymykset olivat yhteydessä toisiinsa ja mittasivat johdonmukaisesti kilpailuilmaston kokemista liikuntatunneilla.

TAULUKKO 20. Oppilaiden epätasa-arvoista huomioimista mittaavien kysymysten keskinäiset ja kilpailuilmaston summamuuttujan (S) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Kysymys	3	4	5	6	13
3					
4	.59**				
5	.38**	.34**			
6	.36**	.28**	.15**		
13	.32**	.32**	.27**	.29**	
S	.62**	.60**	.59**	.61**	.52**
p<.01**	p<.05*				
N=201-203					

TAULUKKO 21. Oppilaiden epätasa-arvoista huomioimista mittaavien kysymysten sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa-kerroin.

Kysymys	Alfa kysymys poistettaessa
3	.53
4	.55
5	.61
6	.70
13	.59
Alfa	.64
N=202	

Kilpailuilmastoa mittaavat kysymykset korreloivat voimakkaan positiivisesti kilpailuilmaston summamuuttujaan. Korrelaatiot olivat merkitseviä. Kysymyksiä 7, 12 ja 15 lukuun ottamatta kilpailuilmaston kysymyksillä oli merkitsevä negatiivinen korrelaatio tehtäväilmaston summamuuttujaan (taulukko 22). Hieman tehtäväilmaston summamuuttujan kanssa positiivisesti korreloivat kilpailuilmaston kysymykset kuvaavat luokkakavereiden väliseen kilpailuun suhtautumista. Tämä osoittaa sitä, että koululiikunnassa luokkakavereiden kanssa kilpaileminen saatetaan kokea jonkin verran haastavaksi ja mukavaksi - eikä ahdistavaksi ja motivaatiota laskevaksi toiminnaksi. Kilpailu- ja tehtäväilmastosummamuuttujien välinen korrelaatio oli -0.29.

TAULUKKO 22. Kilpailuilmastoa kuvaavien kysymysten korrelaatiot kilpailu- ja tehtäväilmaston summamuuttujiin.

Kysymys	Kilpailuilmasto (S)	Tehtäväilmasto (S)
3	.62**	-.33**
4	.60**	-.32**
5	.59**	-.17**
6	.60**	-.20**
7	.60**	.08
12	.63**	-.05
13	.52**	-.28**
15	.55**	-.04
21	.62**	-.14*
p<.01**	p<.05*	
N=193-203		

9.3.4 Motivaatioilmastomittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous

Kolmogorov-Smirnovin testin mukaan sekä kilpailuilmaston ($p=.000$) että tehtäväilmaston summamuuttujien ($p=.000$) jakaumat olivat vinoja. Kaikki yksittäiset kysymykset olivat jakaumaltaan vinoja ($p=.000$). Motivaatioilmaston eri ulottuvuuksista oppiminen ja kehittyminen ($p=.534$) ja eriarvoinen kohtelu ($p=.217$) eivät olleet jakaumaltaan vinoja. Yrittämisen ($p=.044$) ja luokan sisäisen kilpailun ($p=.015$) ulottuvuudet olivat vähäisessä määrin vinoja. Tarkastelimme tilastollisten testien lisäksi jakaumakuvioita myös silmämääräisesti (Stem-and-Leaf). Myös nämä osoittivat jakaumien vinouden.

9.4 Koululiikuntakokemusmittari

Vastaajien aikaisempia koululiikuntakokemuksia mitattiin kysymyksellä (15), jossa vastaaja arvioi omia tuntemuksiaan koululiikunnasta. Kysymykseen kuului kaikkiaan 12 kysymystä, joihin jokaiseen vastattiin sekä ala- ja yläasteen sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen osalta.

1. Koulun liikuntatunnit tuottivat minulle iloa.
2. Koin tunnilla opetetut taidot hyödyllisiksi ja haasteellisiksi.
3. Uusien taitojen oppiminen tuntui tuottavan minulle vaikeuksia.
4. Taipumukseni tuntuivat viittaavan kokonaan muualle kuin liikuntaan.
5. Liikuntatunneilla oli yksin tekeminen mukavampaa kuin joukkueessa tai ryhmässä.
6. Suorituksiani tunneilla häiritsi se, että muut katsoivat ja arvostelivat niitä.
7. Osallistumisintoani liikuntatunneilla laski se, että tunsin itseni muihin verrattuna heikoksi.
8. Koin itselleni vastenmieliseksi tunnit, jotka sisälsivät fyysisesti raskaita tehtäviä.
9. Keksinkin usein tekosyitä, jotta minun ei olisi tarvinnut osallistua liikuntatunnille.
10. Sain liikuntatunneilla opettajilta useammin positiivista kuin negatiivista palautetta.
11. Ihailin liikunnanopettajaani ja pidin hänen tavastaan opettaa meitä.
12. Pidin liikuntatunneilla järjestetyistä testeistä.

9.4.1 Koululiikuntakokemusmittarin validiteetti

Mittarin sisällöllinen validiteetti voidaan perustella osioiden monipuolisuudella. Mittari sisältää monipuolisesti erilaisia koululiikuntaan liittyviä osa-alueita: taitojen oppiminen, niiden hyödylliseksi kokeminen, liikunnan julkisuus, taitojen vertailu luokkatovereihin, fyysisyys, liikunnanopettaja ja hänen tapansa opettaa, liikuntatestit, palaute ja liikuntatunneilta pinnaaminen. Tosin osioiden vähäisyys saattaa taas olla negatiivinen asia. Jokaista osa-aluetta koskevia kysymyksiä oli vain yksi, joten tutkijoiden kysymyksen asettelu saattaa jo rajata vastaajan näkökulmaa asioihin. Se, että vastaajien todellisista koululiikuntakokemuksista on kulunut jo vuosia, saattaa vaikuttaa asioiden kokemiseen. Tässä tapauksessa saatetaan muistaa väärin tai vastataan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla, ts. odotetulla tavalla. Mielestämme jälkimmäinen ei niinkään ole kyselytutkimuksen ongelma. Väärin muistaminen ja ns. ”aika kultaa muistot” –ilmiö voivat olla suurempia tämän tutkimuksen ongelmia. Erityisesti ala-asteen liikuntakokemukset voivat unohtua.

Rakennevaliditeetti tämän mittarin osalta on hyvä. Tämä tarkoittaa sitä, että empiiriset mittaukset heijastavat teorian mukaisia oletuksia. Tutkimuksessamme vastaajien koululiikuntakokemukset painottuivat positiivisiksi; useissa koululiikuntakokemuksia selvittävissä tutkimuksissa tulokset ovat olleet samansuuntaisia (mm. Carlson 1995, Holopainen 1991, Kärki & Lemmetyinen 1990, Rice 1988, Silvennoinen 1981, Strand & Scantling 1994, Varstala, Telema & Heikinaro-Johansson 1987).

9.4.2 Eri kouluasteiden koululiikuntakokemusmittareiden reliabiliteetti

Mittareiden reliabiliteettia tutkittiin Cronbachin alfa-kertoimella. Kertoimet olivat eri kouluasteilla korkeita. Ala-asteen mittarissa kerroin oli 0.88, yläasteen mittarissa 0.87 sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen mittarissa 0.83 (taulukko 23). Eri kysymykset mittasivat näin ollen johdonmukaisesti samaa asiaa. Ala-asteen sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen mittareiden osalta minkään kysymyksen poistaminen ei olisi nostanut alfa-kerrointa. Yläasteen mittarissa sen sijaan kysymyksen viisi poistaminen olisi hieman nostanut kerrointa.

TAULUKKO 23. Eri kouluasteiden koululiikuntakokemusmittareiden Cronbachin alfa-kertoimet.

Kysymys	Ala-aste	Yläaste	Lukio ja ammattillinen oppilaitos
1	.86	.85	.80
2	.87	.86	.81
3	.87	.87	.82
4	.86	.86	.81
5	.88	.88	.83
6	.86	.86	.82
7	.85	.86	.81
8	.87	.86	.81
9	.87	.87	.81
10	.87	.86	.82
11	.88	.87	.82
12	.87	.87	.82
Alfa-kerroin	.88	.87	.83
N=196			

Kysymysten väliset korrelaatiot ala-asteen osalta vaihtelivat 0.07 - 0.67 välillä. Kysymysten välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa ainoastaan kysymyksellä viisi - liikuntatunneilla oli yksin tekeminen mukavampaa kuin joukkueessa tai ryhmässä - oli melko heikko positiivinen korrelaatio. Tämän kysymyksen korrelaatio myöskin summamuuttujaan oli alhaisin kaikilla kouluasteilla, mutta pysyi kuitenkin merkitsevällä tasolla. Taulukossa 24 on nähtävissä jokaisen kysymyksen korrelaatio koululiikuntakokemusten summamuuttujaan kyseisellä kouluasteella. Ala-asteen osalta korrelaatiot summamuuttujaan vaihtelivat 0.38 - 0.84 välillä, ja olivat merkitseviä. Eri kysymykset kuvasivat siten johdonmukaisesti koululiikuntakokemuksia.

Kysymysten väliset korrelaatiot yläasteen mittarissa vaihtelivat 0.05 - 0.63 välillä – niinikään vaihtelu oli suurta, mutta pääasiallisesti korrelaatiot pysyivät merkitsevällä tasolla. Ainoastaan kysymyksen viisi kohdalla, merkitsevyyttä ei ollut kaikkien kysymysten kanssa. Kuten

taulukosta 24 on havaittavissa, myös korrelaatio summamuuttujaan oli alhaisin, mutta pysyi kuitenkin merkitsevällä tasolla. Kaikki kysymykset kuvasivat johdonmukaisesti samaa asiaa tilastollisesti merkitsevällä tasolla.

Kysymysten väliset korrelaatiot lukion ja ammatillisen koulutuksen mittarin osalta vaihtelivat 0.03 - 0.58 välillä. Tässä mittarissa kysymysten väliset korrelaatiot olivat alhaisimmat, mutta pysyivät pääasiassa merkitsevällä tasolla. Edelleen kysymyksen viisi kohdalla korrelaatioiden merkitsevyyttä muiden kysymysten kanssa oli kaikista vähiten. Taulukossa 24 on nähtävissä myös tämän kouluasteen eri kysymysten korrelaatiot koululiikuntakokemusten summamuuttujaan. Nämä vaihtelivat välillä 0.43 - 0.76 ja kaikki korrelaatiot olivat merkitseviä. Huomattavaa on, että tässäkin mittarissa kysymys viiden korrelaatio summamuuttujaan oli alhaisin, mutta pysyi kuitenkin merkitsevällä tasolla. Kaikki kysymykset kuvasivat siten johdonmukaisesti samaa asiaa.

Kysymyksellä viisi oli kaikilla kouluasteilla alhaiset korrelaatiot sekä kysymysten että summamuuttujien välillä. Kysymykseen ”liikuntatunneilla oli yksin tekeminen mukavampaa kuin joukkueessa / ryhmässä” ei sinänsä ole kovin selkeä tai helppo vastata. Tähän saattaa vaikuttaa se, että koululiikunnalle on paljon tyypillisempää pari-, pienryhmä- ja yhteisharjoitukset kuin yksin tekeminen, joten vastaajilla ei ehkä ole ollut asiasta käytännön kokemuksia tai selkeää mielikuvaa.

TAULUKKO 24. Eri kouluasteiden koululiikuntakokemusmittarin kysymysten korrelaatiot koululiikuntakokemuksen summamuuttujiin (S), summamuuttujien teoreettiset minimi- ja maksimi-arvot sekä niiden keskiarvot kouluasteittain.

	Ala-aste (S)	Yläaste (S)	Lukio ja amm.oppil. (S)
Kysymys			
1	.78**	.79**	.76**
2	.64**	.63**	.68**
3	.69**	.61**	.51**
4	.79**	.75**	.69**
5	.38**	.46**	.43**
6	.73**	.70**	.55**
7	.84**	.74**	.63**
8	.67**	.68**	.65**
9	.52**	.58**	.66**
10	.66**	.72**	.54**
11	.53**	.54**	.54**
12	.59**	.58**	.57**
min - max 12 – 48			
ka (S)	23.5	24.7	21.3
N=196-203			
p=<.01**			

9.4.3 Koululiikuntakokemusmittarin ulottuvuuksien jakaumien vinous

Jakaumien vinoutta tutkittiin Kolmogorov-Smirnovin testillä. Sen mukaan sekä ala-astetta ($p=.004$), yläastetta ($p=.021$) että lukiota tai ammatillista oppilaitosta ($p=.018$) koskevien

kysymysten summamuuttujien jakaumat olivat hieman vinoja. Kaikki yksittäiset kysymykset olivat jakaumaltaan vinoja ($p=.000$). Tarkastelimme tilastollisten testien lisäksi jakaumakuvioita myös silmämääräisesti (Stem-and-Leaf). Myös nämä osoittivat jakaumien vinouden.

10 TULOKSET

10.1 Vastaajien liikunnallinen historia

Selvitimme vastaajien taustatietoja ja aikaisempaa liikuntaharrastuneisuutta kysymällä kuinka usein harrastit kouluajanasi vapaa-ajan liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilit?

- Osallistuitko urheilukilpailuihin?
- Osallistuitko kouluajanasi vapaaehtoiseen liikunnan kerhotoimintaan?
- Kuinka usein osallistuit kouluajanasi urheiluseuran harjoituksiin?
- Kuinka usein osallistuit kouluajanasi muuhun organisoituun liikuntaan urheiluseuran ulkopuolella (esim. kansalaisopiston, kaupungin tai kunnan järjestämään liikuntaan)?
- Kuinka usein harrastit omaehtoista (ei organisoitua) liikuntaa?

TAULUKKO 25. Vastaajien kouluajana harrastaman vapaa-ajan liikunnan määrä, jonka aikana henkilö oli hengästynyt ja hikoillut.

Hengästyti ja hikoili harrastaessaan	N	%
1 Melkein joka päivä	87	42.9
2 Joka viikko	87	42.9
3 Harvemmin kuin kerran viikossa	29	14.2
4 En koskaan	0	0.0
Yhteensä	203	100.0
ka	1.71	
kh	.70	

Vastaajista yli 4/5 sanoi harrastaneensa rasittavaa liikuntaa viikoittain. Yli 40 % mainitsi liikkuneensa lähes joka päivä. Satunnaisia liikkujia vastaajista oli noin 15 %. Täysin passiivisia joukossa ei ollut yhtään (taulukko 25).

TAULUKKO 26. Vastaajien osallistuminen urheilukilpailuihin.

Osallistuminen urheilukilpailuihin		
	N	%
1 En osallistunut	70	34.8
2 Koulun kilpailuihin	45	22.4
3 Urheiluseuran kilpailuihin	57	28.4
4 Kansainvälisiin kilpailuihin	29	14.4
Yhteensä	201	100.0
ka	2.22	
kh	1.08	

Noin kolmannes vastaajista ilmoitti, etteivät olleet osallistuneet kouluaikanaan minkäänlaisiin urheilukilpailuihin. Urheiluseuran tai koulun järjestämiin kilpailuihin oli osallistunut puolet vastaajista. Kansainvälisiin kilpailuihin osallistujia oli kohdejoukosta noin 15 % (taulukko 26).

TAULUKKO 27. Vastaajien osallistuminen kerhotoimintaan eri kouluasteilla.

Osallistuminen kerhotoimintaan	Ala-aste		Yläaste		Lukio/amm.oppil.	
	N	%	N	%	N	%
1 Koululla ei liikuntakerhoa	57	29.4	66	33.2	59	30.3
2 En osallistunut	48	24.7	72	36.2	75	38.5
3 Osallistuin silloin tällöin	41	21.2	27	13.5	30	15.4
4 Osallistuin viikoittain	48	24.7	34	17.1	31	15.9
Yhteensä	194	100.0	199	100.0	195	100.0

Kerhotoimintaan osallistuminen ei ollut kovin aktiivista vastaajien keskuudessa. Aktiivisinta osallistuminen oli ala-asteella, ja se väheni yläasteella ja toisen asteen koulutuksessa. Noin 30 %:lla ei ollut mahdollisuutta osallistua kerhotoimintaan liikuntakerhon puuttumisen vuoksi. Yli kolmannes ei osallistunut kerhotoimintaan. Aktiivisia, viikoittain osallistuvia vastaajia oli ala-asteella noin 24 %, yläasteella ja toisen asteen koulutuksessa noin 16 % (taulukko 27).

TAULUKKO 28. Vastaajien osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin eri kouluasteilla.

Osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin	Ala-aste		Yläaste		Lukio/amm.oppil.	
	N	%	N	%	N	%
1 En koskaan	87	44.6	87	44.6	99	52.4
2 Harvemmin kuin kerran viikossa	14	7.2	6	3.1	11	5.8
3 Joka viikko	74	37.9	61	31.3	39	20.6
4 Melkein joka päivä	20	10.3	41	21.0	40	21.2
Yhteensä	195	100.0	195	100.0	189	100.0

Hieman yli 40 % vastaajista ilmoitti, etteivät olleet osallistuneet urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin ala- tai yläasteen aikana. Lukioaikainen osallistuminen oli vielä harvempaa; lähes puolet ilmoitti, etteivät olleet osallistuneet harjoituksiin. Ala- ja yläasteella harjoituksissa viikoittain kävi noin kolmannes vastaajista. Lukiolaisista viidennes oli aktiivisia, lähes joka päivä harjoittelevia nuoria (taulukko 28).

TAULUKKO 29. Vastaajien osallistuminen muuhun organisoituun (kansalaisopiston, kunnan tai kaupungin järjestämään) liikuntaan urheiluseuran ulkopuolella eri kouluasteilla.

Osallistuminen muuhun organisoituun liikuntaan	Ala-aste		Yläaste		Lukio/amm.oppil.	
	N	%	N	%	N	%
1 En koskaan	115	60.8	116	59.2	113	57.9
2 Harvemmin kuin kerran viikossa	38	20.2	39	19.9	27	13.9
3 Joka viikko	35	18.5	37	18.9	53	27.2
4 Melkein joka päivä	1	0.5	4	2.0	2	1.0
Yhteensä	189	100.0	196	100.0	195	100.0

Muuhun organisoituun liikuntaan lähes päivittäin osallistuvia ei ollut kuin muutama. Noin viidennes osallistui joka viikko organisoituun liikuntatoimintaan. Harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvien osuus oli hieman alle viidennes. Yli puolet vastaajista ei ollut osallistunut muuhun organisoituun liikuntaan. Kouluasteiden välillä ei ollut juurikaan eroja (taulukko 29).

TAULUKKO 30. Vastaajien omaehtoisen (ei organisoidun) liikunnanharrastamisen määrä eri kouluasteilla.

Harrastin omaehtoista liikuntaa	Ala-aste		Yläaste		Lukio/amm.oppil.	
	N	%	N	%	N	%
1 En koskaan	26	13.1	12	5.9	13	6.5
2 Harvemmin kuin kerran viikossa	57	28.6	55	27.4	37	18.6
3 Joka viikko	80	40.2	89	44.3	91	45.7
4 Melkein joka päivä	36	18.1	45	22.4	58	29.2
Yhteensä	199	100.0	201	100.0	199	100.0

Omaehtoinen liikunnan harrastaminen oli varsin suosittua. Omaehtoisen harrastuksen määrä kasvoi koko ajan ollen korkeimmillaan toisen asteen koulutuksessa. Joka viikko tai lähes joka päivä harrastavia oli ala-asteella noin 60 %, yläasteella noin 65 % ja toisen asteen koulutuksessa lähes 75 %. Noin 10 % vastaajista ei harrastanut koskaan omaehtoista liikuntaa (taulukko 30).

10.2 Koululiikuntalajeista pitäminen

Kartoitimme tutkimuksessamme niitä koululiikuntalajeja, joista vastaajat olivat pitäneet eniten ja vähiten. Luokittelimme kaikki mainintoja saaneet lajit 20 eri luokkaan. Luokittelu löytyy liitteestä 5. Taulukossa 31 näkyvät ne lajit, joista on pidetty eniten liikuntatunneilla. Pallopelit hallitsevat vahvasti mainintojen määrää. Salibandy, pesäpallo, lentopallo ja koripallo olivat keränneet eniten mainintoja mukavimmaksi lajiksi

TAULUKKO 31. Pidetyimmät koululiikuntalajit ja niiden mainintojen frekvenssit sijan mukaisesti jaoteltuina.

Laji	1. sija	2. sija	3. sija	Yhteensä
1. Salibandy	27	22	23	72
2. Pesäpallo	31	19	18	68
3. Lentopallo	22	19	12	53
4. Koripallo	19	14	20	53
5. Jalkapallo	18	11	13	42
6. Uinti ja muu vesiliikunta	8	19	10	37
7. Jääpelit	11	14	10	35
8. Yleisurheilu	10	11	11	32
9. Fitnessliikunta	14	8	7	29
10. Telinevoimistelu	9	7	2	18

TAULUKKO 32. Vähiten pidetyt koululiikuntalajit ja niiden mainintojen frekvenssit sijan mukaisesti jaoteltuina.

Laji	1. sija	2. sija	3. sija	Yhteensä
1. Hiihto	40	23	12	75
2. Telinevoimistelu	41	20	11	72
3. Yleisurheilu	13	29	24	66
4. Suunnistus	9	9	21	39
5. Koripallo	10	14	14	38
6. Voimistelu	16	12	7	35
7. Lentopallo	9	9	9	27
8. Pesäpallo	11	5	5	21
9. Fitnessliikunta	10	5	4	19
10. Kuntotestit	7	7	4	18

Vähiten pidetyt koululiikuntalajit ilmenevät taulukosta 32. Hiihto, telinevoimistelu, yleisurheilu ja suunnistus oli koettu kaikista epämiellyttävimmiksi lajeiksi.

Useat lajit olivat saaneet mainintoja sekä pidetyimmäksi tai vähiten pidetyksi lajiksi. Tällaisia olivat mm. pesäpallo, lentopallo, koripallo, yleisurheilu, fitnessliikunta ja telinevoimistelu (taulukot 31 ja 32). Näyttäisi siltä, että käytetyt opetusmetodit tai tunneilla asetetut vaatimukset määräävät enemmän lajin miellyttävyyttä tai epämiellyttävyyttä kuin laji itsessään.

10.3 Vastaajien tämänhetkinen liikunta-aktiivisuus ja harrastuslajit

TAULUKKO 33. Vastaajien liikunnan harrastamisen intensiteetti ja määrä nykyisin.

Luokka	Harrastaa liikuntaa tällä hetkellä 20 min kerrallaan		Hengästyy ja hikoilee liikkeudessaan	
	N	%	N	%
1. En koskaan	-	-	3	1.5
2. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	8	3.9	8	3.9
3. Kerran kuukaudessa	13	6.4	15	7.4
4. Kerran viikossa	33	16.3	46	22.7
5. 2 - 3 kertaa viikossa	56	27.6	68	33.5
6. 4 -6 kertaa viikossa	50	24.6	40	19.7
7. Päivittäin	43	21.2	23	11.3
Yhteensä	203	100.0	203	100.0

Päivittäin tai 4-6 kertaa viikossa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan harrastavien osuus vastaajista oli noin 46 %. 1-3 kertaa liikuntaa viikossa harrasti 44 %. Kerran

kuukaudessa tai harvemmin vastaajista liikuntaa harrasti noin 10 %. Täysin passiivisia ei ollut joukossa yhtään. Intensiivisesti liikuntaa päivittäin tai 4-6 kertaa viikossa harrastavia vastaajia otoksesta löytyi 31 %. 1-3 kertaa viikossa harrastavia oli yli puolet vastaajista, ja kerran kuukaudessa tai harvemmin harrastavia oli 11 %. Vastaajista 1,5 % ei liiku koskaan niin intensiivisesti, että hikoilisivat tai hengästyisivät harrastaessaan (taulukko 33).

TAULUKKO 34. Vastaajien säännöllinen osallistuminen kilpailutoimintaan ja urheiluseuran harjoituksiin tai muuhun ohjattuun liikuntaan.

Osallistuminen	Kilpailutoimintaan		Urheiluseuran harjoituksiin tai muuhun organisoituun liikuntaan	
	N	%	N	%
1 Ei	179	88.2	122	60.1
2 Kyllä	24	11.8	81	39.9
Yhteensä	203	100.0	203	100.0

Vastaajista lähes 90 % ilmoitti, etteivät osallistu nykyisin kilpailutoimintaan. Urheiluseuran harjoituksiin tai muuhun organisoituun liikuntaan (esim. kansalaisopiston, kaupungin tai kunnan järjestämään liikuntaan) osallistui noin 40 % (taulukko 34).

TAULUKKO 35. Vastaajien kouluaikana harrastaman intensiivisen (hengästyy ja hikoilee) vapaa-ajan liikunnan määrän ja heidän nykyisin harrastamansa liikunnan määrän vertailu.

	Hengästyi ja hikoili harrastaessaan kouluaikanaan %	Hengästyy ja hikoilee nykyisin harrastaessaan %
1 Melkein joka päivä	42.9	31.0
2 Joka viikko	42.9	56.2
3 Harvemmin kuin kerran viikossa	14.3	11.3
4 En koskaan	0.0	1.5
Yhteensä	100.0	100.0
N=203		

Taulukosta 35 nähdään, että erittäin aktiivisesti ja intensiivisesti harrastavien määrä on vähentynyt noin 10 %, mutta toisaalta joka viikko liikkuvien osuus on lisääntynyt yli 15 %. Joka viikko tai useammin liikkuvien kokonaismäärä on pysynyt melko samana, kun verrataan kouluaikojen liikuntaa ja nykyistä harrastamisen määrää.

TAULUKKO 36. Lajit, joihin vastaajat osallistuvat säännöllisesti urheiluseurassa tai muussa ohjatussa liikunnassa.

Laji	N	%	% kaikista (N=203)
1. Fitnessliikunta	30	36.1	14.8
2. Kamppailulajit	8	9.6	3.9
3. Muut lajit	5	6.0	2.5
4. Jääpelit	4	4.8	2.0
Pesäpallo	4	4.8	2.0
Jalkapallo	4	4.8	2.0
Uinti ja muu vesiliikunta	4	4.8	2.0
5. Hiihto	3	3.6	1.5
Salibandy	3	3.6	1.5
Muut pallopelit	3	3.6	1.5
Tanssi	3	3.6	1.5
6. Yleisurheilu	2	2.4	1.0
Mailapelit	2	2.4	1.0
7. Koripallo	1	1.2	0.5
Voimistelu	1	1.2	0.5
Suunnistus	1	1.2	0.5
Yhteensä	78	100.0	38.4

Taulukossa 36 on esitetty vastaajien nykyiset lajit, joihin he osallistuvat urheiluseurassa tai muussa ohjatussa liikunnassa (frekvenssit ja prosenttiosuudet). Fitnesslajit, esimerkiksi aerobic, spinning, circuit-harjoittelu, kuntonyrkkeily tai kuntosalityöskentely, ovat suosituimpia naisten keskuudessa. Miehet harrastavat nykyisin eniten eri kamppailulajeja. Vastaajien nykyiset kilpailulajit on koottu liitteeseen 3.

10.4 Koululiikunnan synnyttämiä subjektiivisia tunnekokemuksia

Kysyimme vastaajilta heidän tunnekokemuksiaan koululiikunnasta ala-asteen, yläasteen ja lukion tai ammatillisen oppilaitoksen ajoilta. Mittari sisälsi 12 kysymystä. Arviointi suoritettiin neliportaisella asteikolla, jonka ääripäinä olivat ”suuressa määrin” ja ”ei lainkaan”. Tarkat prosenttijakaumat ilmenevät taulukosta 37. Yleisarviona voidaan todeta, että koululiikunnan aiheuttamat tunnekokemukset olivat positiivisempia ala-asteella ja lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa kuin yläasteen aikana.

Noin puolelle vastaajista ala-asteen ja lukion tai ammatillisen oppilaitoksen aikainen koululiikunta oli tuottanut iloa suuressa määrin, ja yläasteella 37 % vastaajista oli kokenut iloa jossain määrin. Kokonaisuutena lähes 90 % kaikista vastaajista oli kokenut liikuntatuntien tuottavan iloa joko suuressa tai jossain määrin kaikilla kouluasteilla.

Yläasteella noin puolet vastaajista oli kokenut opetetut taidot jossain määrin hyödyllisiksi ja haasteellisiksi, Toisen asteen koulutuksessa 45 % oli kokenut samaa. Ala-asteen aikaisissa kokemuksissa kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiasta, ja kolmasosa oli kokenut taidot hyödyllisiksi ja haasteellisiksi jossain määrin.

Ala- ja yläasteella yli puolet vastaajista totesi, että uusien taitojen oppiminen ei tuottanut lainkaan vaikeuksia. Toisen asteen opiskelussa lähes 60 % oli tätä mieltä. Yli viidesosa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiasta. Myös liikuntataipumuksissa oli sama suunta; noin puolet vastaajista oli kaikilla kouluasteilla sitä mieltä, että heidän taipumuksensa olivat liikunnallisia. Yläasteella viidesosa mainitsi, että heidän taipumuksensa tuntuivat viittaavan kokonaan muualle kuin liikuntaan.

Vastaajista 55-60 % oli nauttinut ryhmässä tekemisestä enemmän kuin yksin tekemisestä. Liikunnan julkisuudesta aiheutuvat kokemukset olivat jakaneet hieman vastaajien mielipiteitä. Ala- ja yläasteella noin kolmasosaa oli häirinnyt se, että muut katselivat ja arvostelivat heidän suorituksiaan. Toisaalta noin 45 % oli sitä mieltä, että se ei häirinnyt heitä lainkaan. Toisen asteen koulutuksessa lähes 70 % sanoi, että toisten katselu tai arvostelu ei häirinnyt heidän

suorituksiaan. Viidesosa vastaajista oli sitä mieltä, että heidän heikkoutensa liikuntataidoissa tai kunnossa laski heidän osallistumisintoaan liikuntatunneille. Suurin osa (60-80 %) vastaajista ei kokenut heikkouden vaikuttavan millään tavalla heidän osallistumisintoonsa.

Yläasteella noin viidennes oli kokenut fyysisesti raskaat tehtävät vastenmielisiksi, mutta pääsääntöisesti tämä ei ollut haitannut lainkaan. Ala- ja yläasteella noin 60 % ja toisen asteen koulutuksessa noin 3/4 vastaajista ei kokenut minkäänlaista vastenmielisyyttä fyysisesti raskaita tehtäviä kohtaan.

Ala-asteella ja toisen asteen koulutuksessa vastaajista suurin osa (noin 80 %) sanoi, ettei ollut käyttänyt tekosyitä välttääkseen liikuntatunteja. Yläasteella viidennes oli keksinyt tekosyitä, jotta heidän ei olisi tarvinnut osallistua liikuntaan. 2/3 kuitenkin mainitsi, etteivät he käyttäneet tekosyitä hyväkseen.

Ala- ja yläasteella vastaajista noin kolmannes oli saanut positiivista palautetta suuressa määrin. Toisen asteen koulutuksessa yli 40 % ilmoitti palautteen olleen myönteistä. Yleisarviona voidaan todeta, että noin 3/4 vastaajista oli saanut positiivista palautetta enemmän kuin negatiivista. Ala-asteen aikaisissa kokemuksissa oli hajontaa, ja reilu viidennes ei osannut sanoa palautteesta, oliko se ollut positiivista vai negatiivista.

Myös liikunnanopettajaa koskevassa kysymyksessä olivat mielipiteet hajonneet. Liikunnanopettajan ihailu ja hänen opetustavastaan pitäminen oli suurinta toisen asteen koulutuksessa (yli 1/3). Ala-asteella kolmannes oli pitänyt liikunnanopettajasta ja hänen tavastaan opettaa, mutta kolmasosa ei osannut sanoa asiasta ja viidennes ei pitänyt lainkaan tästä. Yläasteella lähes 40 % vastaajista ei ollut pitänyt opettajastaan tai hänen tavastaan opettaa, mutta vajaa kolmannes oli pitänyt jossain määrin.

Testien kokeminen negatiivisiksi oli yleisintä yläasteella, jossa noin 40 % ilmoitti ettei pitänyt lainkaan testeistä. Ala-asteella ja toisen asteen koulutuksessa noin kolmannes oli samaa mieltä. Toisaalta ala-asteella myös reilu kolmannes oli pitänyt testeistä jossain määrin, ja yli puolet lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelleista jossain tai suuressa määrin.

TAULUKKO 37. Koululiikunnan aiheuttamien tunnekokemusten prosenttijakaumat, keskiarvot ja keskihajonnat

Arvioi omia tuntemuksiasi koululiikunnasta.

	suuresta määrin	jossain määrin	en osaa sanoa	ei lainkaan	ka	kh
	1	2	3	4		
1. Koulun liikuntatunnit tuottivat minulle iloa						
- ala-asteella	47.8	37.9	8.9	5.4	1.7	.84
- yläasteella	37.4	43.8	8.4	9.9	1.9	.92
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	54.7	38.4	2.5	3.0	1.5	.69
2. Koin tunnilla opetetut taidot hyödyllisiksi ja haasteellisiksi						
- ala-asteella	26.1	33.0	30.0	10.3	2.3	.96
- yläasteella	15.8	49.3	20.2	13.8	2.3	.91
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	27.6	44.8	15.8	9.9	2.1	.92
3. Uusien taitojen oppiminen tuntui tuottavan minulle vaikeuksia						
- ala-asteella	4.4	21.7	22.2	51.2	3.2	.93
- yläasteella	2.5	18.7	27.1	50.7	3.3	.85
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	2.0	13.3	24.1	59.1	3.4	.80
4. Taipumukseni tuntuivat viittaavan kokonaan muualle kuin liikuntaan						
- ala-asteella	11.3	18.2	19.2	50.7	3.1	1.07
- yläasteella	12.8	21.2	16.3	49.3	3.0	1.11
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	9.9	17.7	17.2	53.7	3.2	1.05
5. Liikuntatunneilla oli yksin tekeminen mukavampaa kuin joukkueessa / ryhmässä						
- ala-asteella	7.9	9.4	18.2	64.5	3.4	.95
- yläasteella	7.4	19.7	16.7	55.7	3.2	1.01
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	6.4	17.7	14.8	60.1	3.3	.98
6. Suorituksiani tunneilla haittasi se, että muut katsoivat ja arvostelivat niitä						
- ala-asteella	13.3	26.6	12.8	46.8	2.9	1.13
- yläasteella	9.9	33.5	10.8	45.8	2.9	1.09
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	5.4	16.3	8.4	69.0	3.4	.95
7. Osallistumisintoani liikuntatunneilla laski se, että tunsin itseni muihin verrattuna heikoksi						
- ala-asteella	11.8	19.7	9.9	58.6	3.2	1.11
- yläasteella	6.4	22.7	10.8	60.1	3.3	1.01
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	3.4	10.8	7.9	77.3	3.6	.82
8. Koin itselleni vastenmieliseksi tunnit, jotka sisälsivät fyysisesti raskaita tehtäviä						
- ala-asteella	6.4	19.7	14.3	59.6	3.3	.99
- yläasteella	3.9	22.2	14.3	59.6	3.3	.94
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	1.5	12.8	10.8	74.4	3.6	.77
9. Keksin usein tekosyitä, jotta minun ei olisi tarvinnut osallistua liikuntatunneille						
- ala-asteella	1.0	5.9	8.9	83.7	3.8	.60
- yläasteella	3.4	25.6	5.4	65.5	3.3	.97
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	2.0	12.8	5.4	79.3	3.6	.78
10. Sain liikuntatunneilla opettajilta useammin positiivista kuin negatiivista palautetta						
- ala-asteella	35.0	31.0	25.6	7.9	2.1	.96
- yläasteella	30.0	44.3	13.3	11.8	2.1	.95
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	42.4	39.9	9.9	6.9	1.8	.88
11. Ihailin liikunnanopettajaani ja pidin hänen tavastaan opettaa meitä						
- ala-asteella	12.8	32.5	31.5	23.2	2.7	.98
- yläasteella	12.8	28.6	21.2	37.4	2.8	1.07
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	25.6	36.5	19.7	17.7	2.3	1.04
12. Pidin liikuntatunneilla järjestetyistä testeistä						

- ala-asteella	14.3	31.5	23.2	29.6	2.7	1.05
- yläasteella	10.8	34.0	12.3	41.4	2.9	1.09
- lukiossa / amm. oppilaitoksessa	14.3	36.0	14.8	33.0	2.7	1.09

10.5 Positiiviset koululiikuntakokemukset

Vastaajilla oli mahdollisuus kuvailla omaa positiivisinta koululiikuntakokemustaan. Kysymykseen 16 vastattiin vapaasti kokemuksesta kirjoittamalla ja kuvailemalla sitä mahdollisimman tarkasti. Seuraavassa olemme koonneet ja luokitelleet joitain esimerkkivastauksia. Loput vastaukset löytyvät liitteestä 7. Positiiviset kokemukset on luokiteltu seitsemään eri luokkaan: 1) Voiton huumaa, 2) Yhteen hiileen puhaltaminen, 3) Sosiaaliset siskot ja veljet, 4) Omia päätöksiä, 5) Opettaja vaikuttaa, 6) Tekemisen riemua ja 7) Uudet ulottuvuudet.

10.5.1 Voiton huumaa

"Kun tulin koulujen välisissä yu-kisoissa toiseksi sadalla metrillä" (mies, 20)

"Lukiossa opettajat vastaan oppilaat lentopallopeleihin voitto" (mies, 21)

"Yleensä voittaminen lajissa kuin lajissa" (mies, 24)

"Ala-asteen koulun hiihtokilpailuiden toinen sija. Tuntui hyvältä pärjätä." (mies, 23)

"Luokkien väliset pesis & korismatsit, tietysti voittajana! (yläaste)" (nainen, 24)

"Hiihtokisojen voitot 3-6 luokilla □ UPEAAAARGH!" (mies, 29)

"Testeissä ja kilpailuissa voittaminen" (mies, 21)

"Paras kokemus oli voittaa koko luokka cooperin testissä 14-vuotiaana. Opettaja oli erittäin tyytyväinen ja oli muutenkin hienoa voittaa "kilpailutilanteessa". (nainen, 21)

"Onnistuin 8 lk cooper-testissä ja vaikka testi mittaakin jokaisen henkilökohtaista kuntoa, olin ylpeä itsestäni, kun juoksin ryhmän parhaiten." (nainen, 19)

Osa positiivisista koululiikuntakokemuksista liittyi voittamiseen tai menestymiseen. Voittaminen saattoi tapahtua joko henkilökohtaisella tasolla (yksilölajit) tai joukkueena. "Vastustajat" vaihtelivat omista luokkakavereista tai rinnakkaisluokasta opettajiin tai muiden koulun oppilaisiin. Voittamisen aiheuttama tunne oli kohottanut itseluottamusta ja itsetuntoa sekä aikaansaanut ylpeyden tunnetta omista kyvyistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneet pätevyiden kokemukset ovat osoittautuneet hyvin pysyviksi, joten liikuntakasvatuksessa olisi syytä tarjota tasapuolisesti kaikille menestymisen tilaisuuksia.

"Kun yleisurheilussa satasella ja korkeudessa kusetin monet luokan 'urheilumiehet', tuntui se sen verran mukavalta, että vielä muistan." (mies, 21)

"Tulin yllättäen 2000 m juoksussa 3:ksi, vaikka sitä ei olis kukaan alunperin uskonut." (mies, 21)

"Lukiassa voitimme Porin sähkömestaruuden I luokalla. Loppuottelussa kukistimme vastustajan heidän suuren kotiyleisönsä edessä." (mies 22)

"Yläasteella meillä oli yhdistetty liikuntatunti poikien kanssa. Heitin keihästä paremmin kuin useimmat pojat, jolloin heidän opettajansa kehui minua oikein kunnolla, sai suostuteltua koulun kilpailuun ja tulin kolmanneksi. Tuntui erityisen hyvältä näyttää kyntensä, koska olin koko kouluajan koulukiusattu." (nainen,21)

"Tiesin opettajan pitävän minua huonona, olihan liikkanumeroni 7. Kaheksannella luokalla järjestetyssä 1500 metrin juoksutestissä olin neljänneksi nopein, kaikkiaan meitä oli kolmisenkymmentä. Tulos nosti itsetuntoa ja pääsinpähän näyttämään opettajalle..." (nainen, 25)

Muille näyttäminen oli tuottanut joillekin vastaajille tyydytystä ja positiivisia tuntemuksia. Näyttämisen kohteena oli yleensä omat luokkakaverit tai opettaja. Henkilö saattoi olla tilanteessa "altavastaajana", mutta oli pystynyt yllättämään omalla suorituksellaan. Tällä oli vaikutusta vastaajan itsetuntoon. Jos liikuntatunnin motivaatioilmasto on liikaa kilpailusuuntautunut, niin oppilaille voi helposti muodostua kuva, että hänen pitää pystyä

näyttämään muille osaamisensa. Toisaalta tämä voi johtua myös yksilön henkilökohtaisesta orientoitumisesta kilpailuun ja voittamiseen.

10.5.2 Yhteen hiileen puhaltaminen

”Olin yläasteella voimisteluryhmässä, joka sattui olemaan aivan mahtava ryhmä. Päästiin kilpailemaan koulujenväliseen teemakisaan ja me voitettiin se. Se oli mukavaa, että joukossa oli myös poikia”
(nainen, 22)

”Luokkien väliset pesäpallokilpailut ala-asteella. Luokan yhteishenki oli niin hyvä, että vaikka taidot eivät olleet loistavat, niin voitimme sisulla ja yhteishengellä. Lopuksi kilpailimme myös opettajia vastaan.” (nainen, 21)

”Joskus lukiossa, kun oli esim. sählyä ja oli oikein hyvä joukkuehenki ja kaikki kannusti toisiaan”
(nainen, 21)

”Pelaaminen koulun joukkueessa jalkapalloa / koripalloa yläasteella + koripalloa tunnilla hyvällä porukalla = oli hauskaa & hyvä henki ryhmässä” (mies, 21)

”Luokkien väliset pesäpallo- ja jääpallo-ottelut. Niissä tuli hyvin esiin luokan yhteishenki ja kannustus sekä jännitystä riitti. Kaikilla oli yrittämisen halua.” (nainen, 21)

”Koulujen väliset yleisurheilu- ja hiihtokilpailut. Niissä syntyi oppilaiden välille yhteishenki ja niissä kannustettiin kaikkia. Onnistuminen oli hieno kokemus.” (nainen, 19)

”Ylä-asteella ja lukiossa oli mukavaa pelata joukkuepelejä kavereiden kanssa. Se lisäsi ’porukkahenkeä’.” (nainen, 21)

”Yläasteella pelattiin Terveet Ympyrät –pelejä. Siinä oli tunnelmaa ja joukkuehenkeä.” (nainen, 21)

Yhteishenki ja ryhmään kuuluminen selittivät osaltaan positiivisia koululiikuntakokemuksia. ”Yhteishenki”, ”joukkuehenki” tai ”porukkahenki” oli antanut vastaajille yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja lisännyt kaverin kannustamisen määrää sekä yrittämistä. Hyvä yhteishenki muovasi liikuntatunnin tai -tapahtuman tunnelmaa, ja tämä vaikutti siihen, että liikkuminen tuotti iloa ja tuntui mukavalta, vaikka oma taitotaso ei aina olisikaan ollut kovin korkea.

Opettaja-oppilassuhde sekä oppilaiden keskinäiset suhteet vaikuttavat siihen, millaisena yksilö kokee liikuntatunnit. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa siihen, että yhdessä toimimista, yrittämistä ja kokeilemista arvostetaan.

10.5.3 Sosiaaliset siskot ja veljet

"Suunnistus metässä kavereiden kanssa ryhmässä. Oli hauskaa." (mies, 32)

"Koulun sisäiset luokkien väliset kilpailut esim. pesiksessä, kaukalopallossa ja yleisurheilussa. En osaa eritellä tiettyjä, mutta pidin joukkueessa kilpailemisesta." (nainen, 23)

"Joukkuelajeissa pelaaminen esim. muita luokkia tai kouluja vastaan" (mies, 21)

"Yleensä ottaen erilaiset joukkuepelit olivat parhaimpia kokemuksia" (mies, 22)

"Joukkuepelit yleensä, myös jotkut kilpailut" (mies, 27)

"...No koulun futisjoukkueen kanssa oli kivaa ku sai olla tuttujen jätkien kanssa pelaamassa." (mies, 18)

"Erilaiset joukkuepelit, joissa voittaminen oli kai aika tärkeää, ja voittamisesta tuli vahva ja iloinen olo." (nainen, 21)

Sosiaalisuuden kokeminen on vaikuttanut yksittäisen myönteisen koululiikuntakokemuksen muodostumiseen. Kavereiden kanssa tekeminen ja joukkueena toiminen oli ollut menestystä tärkeämpiä ja antaneet positiivisia liikuntakokemuksia. Joukkueessa kilpaileminen antaa turvallisemman mahdollisuuden kuin yksilölajit kokeilla omia kykyjään ja testata omaa tasoaan ilman pelkoa leimaantua heikoksi tai huonoksi. Tämä saattaa olla yksi syy joukkueliikunnan viehätykseen. Toisaalta joukkue tai ryhmä voi vaatia yksilöltä onnistumisia, jolloin vaikutus voi olla päinvastainen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on yksi tärkeimmistä kasvatusnäkökulmista, ja ryhmäharjoitukset sekä joukkueena toimiminen ovat yksi keino näiden taitojen harjaannuttamiseen.

10.5.4 Omia päätöksiä

"...Kivointa oli tietenkin aina silloin, kun sai itse valita mitä liikuntatunneilla tekee, lukiossa lähinnä sai itse päättää. Ala-asteella parasta oli pesäpallon pelaaminen liikuntatunneilla"(nainen, 20)

"Lukiossa vapaavalintaiset liikuntakurssit. Sai itse päättää, mitä teki □ uintia, sulista, punttisalia, laskettelua..."(mies, 21)

"...Lukiossa opettaja antoi valita eri lajeista, mycket bra." (mies, 24)

"Vapaavalintaiset liikuntatuntivaihtoehdot lukiossa ja ammattikoulussa. Esim. mahdollisuus lähteä hiihtämään, jos halusi" (nainen, 31)

"Paras kokemukseni oli yhteinen järjestetty liikuntapäivä, jolloin tehtiin eri lajeihin liittyviä harjoituksia, pelattiin pelejä oman kiinnostuksen ja halun mukaan." (nainen, 19)

"Lukioaikoina tunnit yleensä olivat leppoisempia, saimme usein itse päättää mitä teemme. Vaikea arvioida mikä niistä kokemuksista on ollut paras..." (nainen, 21)

"Varsinaisesti yhtä parasta en keksi, mutta parhaimmat kokemukset ovat liittyneet lukio aikaan siihen kun sai itse vaikuttaa tuntien kulkuun ja voitiin toteuttaakin niitä suunnitelmia!..."(nainen, 23)

"Se, että saa itse valita liikuntamuodon, josta pitää, sitä on hauska harrastaa."(nainen, 36)

"Ammatillisessa koulutuksessa (sos. ja terv. alan oppil.) valinnanvapaus eri vaihtoehtoista sekä opettajan mukanaolo ja osallistuminen kannusti liikkumaan. Parasta oli hänen vetämänsä aerobic."(nainen, 24)

"Ammatillisessa koulutuksessa saimme kokeilla kaikkia uusia lajeja ja suunnitella itse liikuntatunteja. nämä olivat mukavia ja mieleen jääneitä kokemuksia. Yksittäisenä kokemuksena nousee ammunnan harjoittelu, jota olen jatkossa harrastanut vapaa-ajalla." (nainen, 20)

Aineistossa oli runsaasti mainintoja siitä, että omat vaikutusmahdollisuudet liikuntatuntien sisältöihin vaikuttavat myönteisten liikuntakokemusten syntymiseen. Vastaajat olivat kokeneet tunnit mielekkäiksi silloin, kun olivat pystyneet vaikuttamaan lajiin ja osallistumaan tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Tällaiset vaikutusmahdollisuudet olivat nostaneet toimintaan

sitoutumisen tasoa ja vaikuttaneet ilon ja viihtymisen kokemiseen. Vapaa-ehtoisissa tai -valintaisissa ja ei-organisoiduissa toiminnoissa tehtävien tarjoamat haasteet ovat yleensä tasapainossa kykyihin nähden, ja tällöin yksilöt nauttivat liikunnasta eniten (flow-ilmiö).

10.5.5 Opettaja vaikuttaa

"Ala-asteen liikuntatunnit olivat mukavia: mukavaa toimintaa riitti ja jokainen sai tehdä omien kykyjensä ja halujensa mukaan. Opettajat olivat myönteisiä, eivätkä pakottaneet ja antoivat positiivista palautetta."(nainen, 21)

"Lukiossa meillä oli sijainen, joka oli todella mukava. Tavallisen liikunnan lomassa tehtiin muutakin hauskaa esim. käytiin marjastamassa ja onkimassa."(nainen, 19)

"Itse kun olin harrastanut sulkapalloa, niin opettaja otti minut apuopettajaksi tunnille"(mies, 22)

"Ne kerrat jolloin opettaja otti suoritukseni malliesimerkiksi hyvästä suorituksesta"(mies, 24)

"Olin lukion ensimmäisellä luokalla uimassa koulun kanssa, kun myös yläasteen opettaja oli paikalla ryhmineen. Sekä uusi että vanha opettaja kehuivat yhdessä kun olin niin hyvä uimari. Uinti oli ainoa laji jossa olin hyvä."(nainen, 25)

"Hiihtokilpailujen voitto. Sai paljon positiivista palautetta opettajilta."(nainen, 20)

"Kun menestyin esim. yleisurheilussa ja tuntui kivalta kun opettaja kehui muiden kuullen ja pääsin mukaan koulujen välisiin kisoihin."(nainen, 21)

"Lukiossa opettajan todella positiivinen palaute koripallotaidoistani □ kehittynyt huomattavasti"(nainen, 19)

"Opettaja oli mukava ja kannustava, jokainen oli hyvä pelaaja."(nainen, 24)

"Mukava opettaja (rento ja hauska) on kaiken A ja O."(nainen, 23)

"Lukiossa meillä oli aivan ihana, innostunut nuorekas ope ja kun sitä vertasi yläasteen tiukkipopeen, oli koko lukioaika oikeastaan parasta koululiikunta-kokemusta. Kokeiltiin uusia lajeja eikä tarvinnut enää olla niin oksettavan tosissaan." (nainen, 22)

Se, millaisena vastaajat olivat kokeneet opettajansa ja hänen toimintansa, on vaikuttanut parhaimman koululiikuntakokemuksen syntymiseen. Opettaja oli pystynyt omalla käyttäytymisellään ja suhtautumisellaan oppilaisiinsa luomaan liikuntatunneille rennon ja osallistumista korostavan ilmapiirin. Pakottamisen puuttuminen ja omien kykyjen mukaisten tehtävien luominen oli koettu erittäin myönteisenä asiana (vrt. tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto). Opettajan antamalla positiivisella palautteella oli ollut kannustava ja innostava merkitys. Myös opettajan antama muunlainen huomioiminen joko yksilöllisesti tai ryhmän edessä oli luonut positiivisia liikuntakokemuksia. Lisäksi vastaajat arvostivat opettajan ”rohkeutta” valita tuntien sisällöiksi muitakin kuin perinteisiä liikuntamuotoja tai –lajeja.

10.5.6 Tekemisen riemua

”Liikuntapäivänä hiihtoretki (20 km), oli koko päivä aikaa, upea sää, hyvää seuraa, evästä, matkalla tehtiin nuotio ja syötiin eväitä.”(nainen, 33)

”Opettaja-oppilaat pesispelit ala-asteella, varsinkin kuudennella, kun pääsi itse pelaamaan. Ottelu järjestettiin vuosittain koulun viimeisinä päiviä, ja koko koulu oli katsomassa. Kaikki tärkeimmät sykettä lisäävät elementit, kuten joukkuehenki, kilpailutilanne, yleisö ja hieno ilma olivat läsnä”(mies, 20)

”Lukion 1. tai 2. luokalla koulun liikuntapäivä keväällä. Pelattiin pesäpalloa, ultimatea ja beach-volleyta, välillä uitiin ja syötiin jäätelöä. Taisipa mukana olla aerobiciäkin nurmikolla. Kivaa, rentoa, vapaaehtoista.”(nainen, 21)

Pelkästään osallistuminen johonkin liikuntatapahtumaan oli mainittu positiivisimpana koululiikuntakokemuksena. Liikkuminen saattoi olla joko kilpailullista tai vain nautiskelua omaan tahtiin. Aikaisemmin mainittu vapaa-ehtoisuus ja muut omat vaikutusmahdollisuudet olivat vaikuttamassa liikkumisesta saatuihin tunnetiloihin. Lisäksi liikuntamuodon erilaisuudella oli ollut vaikutusta myönteisiin kokemuksiin.

”Keskivertosuoritus 7-luokalla kuntotestissä. Sitä ennen olin pitänyt itseäni täysin surkeana liikunnassa.”(nainen, 26)

"Onnistunut torjunta lentopallossa. En ollut erityisen hyvä pallopeleissä, mutta sitäkin innostuneempi. Kun kerrankin "homma natsasi" viimeisen päälle ja muut kehuivat, olo oli hieno." (mies, 29)

"Telinevoimistelutunnit olivat aina mukavia. yläasteella muistan tunnin jolloin harjoiteltiin puolivoltteja ym., onnistumisen tunne oli tosi hyvä!" (nainen, 20)

Onnistuminen jossakin liikuntasuorituksessa oli koettu myönteisenä. Tähän ei liittynyt välttämättä kilpailullisuutta ollenkaan, vaan vastaajat olivat nauttineet omasta tekemisestään ja itsensä ylittämistä. Onnistumiset vaikuttavat itsearvostuksen ja itseluottamuksen tasoon parantavasti. Tällaista omia rajoja koettelevaa mutta ei toisiin vertailevaa liikkumista tulisi suosia liikuntakasvatuksessa.

"Hikiset aerobictunnit" (nainen, 21)

"Hyvä, tasavahva sähköjoukkue... saa juosta hien pintaan... maalejakin syntyy... pelin jälkeen hyvä fiilis" (nainen, 20)

Harjoittelu ja kuntoilu olivat antaneet joillekin vastaajista myönteisimmät kokemukset. Liikkuminen itsessään ja sen tuottamat fyysiset vaikutukset olivat vaikuttaneet positiivisesti liikuntakokemuksiin ja tunnetiloihin. Sen ohessa syntyvät muut onnistumiset lisäävät osaltaan kokemuksen myönteisyyttä. Nuorten liikuntamotiiveja tutkittaessa kunto on havaittu yhdeksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi.

"Kun yläasteella sai käyttää vapaasti paksuja pehmeitä patjoja ja heitellä niihin kuperkeikkoja ja harjoitella voltteja. Opin seisomaan käsilläni! harjoittelin patjan kanssa (ei haitannut jos kaatui)" (nainen, 31)

"Sellainen kerta, jolla on todella opetettu jotain uutta eikä vain annettu palloa tms." (mies, 33)

"Yleensäkin sellaiset tilanteet, joissa huomaa, että minähän osaan ja pystyn tällaiseenkin. Oikeastaan koskaan minulle ei ole tullut liikuntatunneilla 'alemmuuskompleksia', koska koko pienen ikänsä on liikkunut niin on pystynyt liikuntatunneilla omaksumaan paljon uutta." (nainen, 20)

Uusien asioiden turvallinen harjoittelu ja omien taitojen kehittyminen koettiin myönteisenä. Oppimiskokemukset motivoivat edelleen kokeilemaan uusia taitoja, ja kun huomaa, että

pystyy suoriutumaan tietystä tehtävästä, niin uskaltaa yrittää myös haastavampia tehtäviä. Taitotason kohoaminen helpottaa uusien taitojen omaksumista.

10.5.7 Uusiin ulottuvuuksiin

"Monipuolisesti eri lajeihin tutustuminen kuten kiipeily, golf"(mies, 22)

"Lukiossa kokeiltiin paljon uusia urheilulajeja, joihin sai osallistua oman kiinnostuksen mukaan eikä mikään ollut pakollista. Sai kokeilla step-aerobicia, jokimelontaa ym. Erittäin positiivinen kokemus."(nainen, 20)

"Opettaja vei meidät lukiossa pelaamaan survival-peliä metsään, sen jälkeen käytiin saunassa. Loistava reissu."(mies, 23)

"Monitoimitalolla meille esiteltiin squash-laji."(mies, 28)

"Seinäkiipeily Hutungissa (lukiossa)"(nainen, 22)

"Megazone. Silloin porukka oli tosissaan mukana ja kaikilla oli hauskaa ja hiki tuli"(nainen, 20)

"Mikä on viimex ollu, kun lähettiin luokan kanssa megazoneen. Se oli uus ja kiva kokemus..."(nainen, 18)

"Jokin uusi laji esim. käsipallo..."(nainen, 37)

Uusien ja outojen lajien tai asioiden kokeileminen oli myös aikaansaanut useille vastaajille positiivisia koululiikuntakokemuksia. Rutiineista poikkeaminen ja uutuuden viehätys oli antanut ilon ja viihtymisen kokemuksia. Liikuntatuntien sisältöjen vaihtelulla ja monipuolisuudella oli selkeä vaikutus myönteisten kokemusten syntymiseen. Koska oppilaat ovat erilaisia, tulee liikuntakasvatuksessa käyttää erilaisia motivointikeinoja runsaasti. Yhtenä vaihtoehtona tähän on juuri uudet ja erilaiset lajit sekä niistä saatavat kokemukset.

10.6 Negatiiviset koululiikuntakokemukset

Vastaajilla oli mahdollisuus kuvailla omaa negatiivisinta koululiikuntakokemustaan. Kysymykseen 17 vastattiin vapaasti kokemuksesta kirjoittamalla ja kuvailemalla sitä mahdollisimman tarkasti. Seuraavassa on esitetty joitain koululiikuntakokemusten negatiivisia esimerkkivastauksia. Loput vastaukset löytyvät liitteestä 8. Olemme luokitelleet vastaukset kahdeksaan eri luokkaan: 1) Kilpailua, kilpailua..., 2) Pakottamisen ja pelon rajamailla, 3) Ahdistava estradi, 4) Aika juoksee, 5) Pallo vain lenteli ohi, 6) Liikkatuntien pinnari-petturit, 7) Kaikkea kaikille - samaa jokaiselle, ja 8) Vain voittajana maaliin.

10.6.1 Kilpailua, kilpailua...

"Mä olin ihan paska juoksemaan aina ni sit itketti aina kun jäi paljon jälkeen muista ja opettaja otti aikaa kellon kanssa ja mul oli aina paskin tulos. Tuli oikein korostettua se mun huonous. Me oltiin koululaisia, ei kilpaurheilijoita, tartteeko tosissaan ottaa aikoja." (nainen, 21)

"Kun ala-asteella otettiin aikaa, kuinka nopeasti luistelee kentän ympäri. Luistimeni olivat tylsät ja kaaduvin joka kierroksella enkä saanut loppujen lopuksi lainkaan aikaa itselleni." (nainen, 20)

"Ala-asteen hiihtokilpailut, ku piti vaan yrittää hiihtää ja veren maku oli suussa. Ja tottakai suorituksista otettiin ajat ja ripustettiin ne vielä koulun seinälle! Karmea!" (nainen, 22)

"Yleensä kuntotestit ym. yläasteella ja lukiossa. Pahin ehkä se testi, jossa vertailuluvut olivat prosenttimäärinä jotka kertoivat kuinka paljon huonompi oman ikäluokan ihannetasoista tulosta oma tulos oli. Ei ollut ollenkaan tuloksia ja %-määriä paremmuudesta." (nainen, 21)

Yksi motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneen ulottuvuuden tunnusmerkeistä kohdistuu siihen, mihin opettaja perustaa arvostelukriteerinsä. Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa opettaja arvostelee oppilaat normatiivisesti eli keskenään oppilaita vertailemalla tai suositustaulukoita käyttämällä. Jos opettaja arvostelee oppilaat näiden perusteella, oppilaiden välinen kilpailu ja vertailu on lähes väistämätöntä. Edellisissä esimerkeissä oppilas on kokenut, että opettaja arvioi oppilaat testien perusteella. Opettaja ei ehkä ole selkeästi tuonut esille, miten ja miksi hän oppilaat arvioi. Onko huomio pelkästään suorittamisessa,

paremmuusjärjestykseen laittamisessa ja normatiivisessa arvioinnissa? Ehkä tämän vuoksi myös oppilaan oma itsearviointi kohdistuu suoriutumisen vertailuun toisiin nähden eikä esim. oman tuloksen parantumiseen, ponnisteluun ja yrittämiseen.

"...ala-asteella kaikki otti ne tunnit niin tosissaan, että jos joku teki pienenkin virheen niin sai hirveet haukut!" (nainen, 18)

Negatiivinen kokemus voi liittyä myös virheiden tekemiseen ja niihin suhtautumiseen. Jos virheet nähdään suoritusten heikentäjinä eikä osana itse oppimisprosessia, niin seuraukset voivat olla erittäin kielteisiä. Opettajan tehtävä olisi ottaa esim. joukkuepeleissä tehdyt virheet esille oppimistilanteina, jolloin niihin suhtautuminen olisi terveemmällä pohjalla.

"Pakolliset hiihtokilpailut ala-asteella." (nainen, 22)

"Koulun yleisurheilu kilpailut, jossa minut 'pakotettiin' juoksemaan viesti !!! (yläasteella)." (mies, 21)

"Hiihtäminen ala-asteella. Opettajalla oli pakkomielle, että meidän koulu voittaa pienten koulujen sarjan hiihtoharrastuksessa ja jouduimme hiihtämään joka päivä 5 km. Hiihdin sinä talvena varmasti yli 1500 km. Olin silloin viidennellä luokalla." (mies, 20)

"Jokavuotinen pakollinen telinevoimistelukilpailu ala-asteella ja 1500 metrin kilpailu yläasteella." (nainen, 23)

"...samoin ala-asteen hiihtokilpailut, joissa piti lykkiä niin että henki meinasi lähteä ja suuhun tuli kauhea maku, että oli pakko syljeskellä pitkin ladun varsia." (nainen, 20)

"Ikävintä oli, kun ala-asteella oli pakko osallistua urheilukisoihin. Olin kova jännittämään, koska halusin aina voittaa. Mieluiten olisin kuitenkin jättänyt osallistumatta. Kun sitten osallistuin ja voitin, pakotettiin minut vielä koulujen välisiin kilpailuihin, joita jännitin vielä enemmän." (nainen, 20)

Erilaisiin koululiikuntaan liittyviin kilpailuihin pakottaminen ei edistä tehtäväilmaston kokemista koululiikunnassa. Suorituksiin perustuva ilmapiiri suosii jo sinänsä ulkoista motivoitumista ja osaamista. Kilpailu on yleensä aina luomassa vahvoja vertailutilanteita oppilaiden välille ja motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneeksi.

10.6.2 Pakottamisen ja pelon rajamailla

"Telinevoimistelusta on jäänyt kammo samoin kun kaikista testeistä ja niistä 60-luvun jumppatuokioista joita se hullu piti meille. Piti taipua mitä kummallisimpiin asentoihin vaikka väkisin. Jos ei ite saanu taipuun se hullu tuli ja väänsi väkisten. Monta kertaa lähetettiin liikuntatunnilta suurinpiirtein toista jalkaa perässä vetäen. Joskus kun se tuli 'auttaan' taivutuksissa, se saatto seistä tuken päällä ja tempasta siitä sun ylävartalon ylös. Tuntu tosi kivalta päänahassa!! Sillä oli aina mukana se iänikuinen rumpukapula ja se rumpu. Jos ei juossu tarpeeks lujaa tai ei taas vaihteeksi osannu vääntää itseään niihin 60-luvun terveydelle haitallisiin liikkeisiin se saatto läimästä sillä kapulalla perseelle. Testit oli kaikista kamalimpia. Jos ei kertakaikkiaan jaksanu roikkua jossain pahalta haisevassa tangossa niin kauan kun rouva ois halunnu, se tuli siihen viereen huutaan, haukkuun ja nalkuttaan tietysti koko luokan kuullen." (nainen, 20)

"Se, kun se piru voimistelunopettaja laitto mut telineelle ja pyöräytti ympäri... sellaiselle tangolle jolla usein vedettiin leukaa ja jonka ympäri ois pitänyt mennä." (mies, 29)

"Liikuntatunnilla sisätiloissa satutin silmäkulman ala-asteella, verta vuosi ja tikit tuli. Toisen kaverin hampaat osui siihen ahtaissa tiloissa juoksennellessa." (nainen, 21)

"Yläasteella oli voimistelua, ja vuorossa oli PÄÄHYPPY. Kun vuoroni tuli, otin oikein miehekkäästi vauhtia ja juuri kun olin niskojeni varassa, kuulin kovan poksauksen niskassani. Jäin makaamaan tuskissani patjalle ja ajattelin saavani jotain apua. Kukaan ei kuitenkaan tainnut tajuta tilannetta, vaikka karjuin kuin mikäkin, vaan OPETTAJA etunenässä huutivat mulle että pois perhana patjalta, on muiden vuoro!! Ja hyvä kun pystyin liikkumaan?" (mies, 21)

"Oltiin uimahallissa viidennellä luokalla, piti kaikkien hypätä vuorotellen pääedellä korokkeelta! En uskaltanut, ja sanoin sen, mutta sen jälkeen ope tönäisi minut veteen...kauhea tunne, keuhkot täynnä vettä!" (nainen, 21)

"Ala-asteen telinevoimistelutunnit, jolloin oli pakko pyörähdellä renkaissa ja tehdä kuperkeikkoja puomin päällä vaikka pelotti ihan ÄLYTTÖMÄSTI! Vastalauseita ei hyväksytty." (nainen, 20)

"Kun pakotettiin tekemään telinevoimisteluliikkeitä, joita suorastaan pelotti tehdä. Pelkäsin vahingon sattumista." (nainen, 21)

Näissä esimerkeissä opettaja on pakottanut oppilaat vastentahtoisesti suoriutumaan tehtävästä, joka pelottaa oppilasta. Kilpailusuuntatuneessa ilmastossa oppilaiden toiminta- ja

työskentelytavat ovat oppilaille samanlaiset. Tehtävien tai varusteiden avulla ei pystytä helpottamaan tai muuttamaan harjoitetta sopivaksi. Opettaja on ollut kokemuksissa lisäksi auktoriteetti, joka kontrolloi, eikä korosta oppilailleen heidän omaa toiminnallisuuttaan, valinnaisuuttaan tai vastuullisuuttaan. Pakkoliikunnalla ei saada aikaan positiivista suhtautumista liikuntaan - oppilaan itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava tietyissä rajoissa. Pakottaminen vastentahtoiseen suoritukseen saattaa vaikuttaa liikuntaan suhtautumiseen vielä aikuisiässäkin.

10.6.3 Ahdistava estradi

Koululiikunta on muista kouluaineista poikkeava siinä suhteessa, että suoritukset ovat julkisia; sekä hyvät että huonot suoritukset näkyvät kaikille. Julkinen luonne vaikuttaa monella tapaa oppilaiden psyykkiseen kehitykseen. Taitojen lisäksi sukupuolinen kypsyminen ja fyysiset mitat ovat kaikkien arvostelevien katseiden alla.

"Opettajamme pakotti pukemaan liikuntatunneilla, jossa voimisteltiin, jumppapuvut. Hiukan pyöreänä tyttönä en ollut järin kaunis näky. Pukukin oli tumman ruskea ja froteinen. Onneksi sain uuden, ihanan tummansinisen oikean jumppapuvun." (nainen, 23)

"Ala-asteella oli luokkien välisiä pesisotteluita. Yhdessä niistä minäkin hidas ja pullero tein useamman palon. Luokkamme 'pesisprinsessa' alkoi huutaa ja haukkua, itkussa oli kyllä pitelemistä." (nainen, 21)

"Ala-asteen eppuluokalla mä ja kaveri unohdettiin verkkarit kotiin. Naisopettajamme olis pistänyt meidät urheilemaan kalsareissa. Kun ei suostuttu, jouduttiin istumaan koko tunti salin reunalla." (mies, 23)

"Varmaan, kun ala-asteella on joutunut hyppimään pukkihyppyjä ja olin niin kömpelö etten osannut." (nainen, 20)

Edellä mainituissa kokemuksissa julkisuus liittyy oppilaan ruumiinkuvaan. Oppilaat ovat kokeneet itsensä kömpelöksi, lihavaksi, pulleroksi tai hitaaksi ja näin ollen liikuntatunnit ovat olleet epämiellyttäviä, häpeällisiä ja ahdistavia tilanteita. Oppilaiden kehonkuvan vahvistaminen etenkin murrosiässä on tärkeää, jotta heidän minäkäsityksensä ja identiteettinsä

säilyisi eheänä. Riippuen siitä, kuinka julkisuutta ja tehtäviä tunneilla käytetään, niillä voidaan edistää tai heikentää oppilaan käsitystä itsestään ja omasta kehostaan.

"Pelataan jotain pesäpalloa ja en osu koskaan palloon ja kaikki nauraa. Kukaan ei valitse joukkueeseen." (nainen, 21)

"Opettaja kommentoi negatiivisesti kovasta yrittämisestä huolimatta epäonnistunutta suoritusta julkisesti. Kyseessä oli leuanveto ala-asteella." (mies, 22)

"...minut valittiin aina viimeisenä joukkueisiin." (mies, 21)

"Pesäpallo. Tulin aina viimeiseksi valituksi joukkueeseen, koska syvyysnäköni puutteen ja pallon pienuuden vuoksi olin vain riippakivi. Toinen on tietysti kaiken maailman testit, joista todella selvisi kuinka eri tasoilla kaikki olivat. Todella noloja tilanteita." (nainen, 20)

"Kaikki ne kerrat yläasteella, kun pelasimme pesäpalloa. Olin / olen surkea siinä ja joukkuejaossa jäin luonnollisesti viimeisten joukkoon. Samat kokemukset päti myös muihin pallopeleihin." (nainen, 24)

"Joukkueen jako vaiheessa kun ryhmät valitsivat omia joukkueitaan ja huomaa jäävänsä viimeiseksi, joka vastentahtoisesti otetaan joukkueeseen (ala- / yläaste)." (mies, 22)

Edellä mainituissa negatiivisissa kokemuksissa tuodaan esille mm. epäonnistuneen suorituksen julkinen 'mollaaminen', testitilanteet ja huutojako joukkueisiin. Nämä tilanteet ovat jääneet vastaajien mieleen vuosien jälkeenkin häpeän, nöyryytyksen ja alemmuuden tunteina. Oppilas on tiedostanut selkeästi paremmuusjärjestykseen asettamisen ja oman paikkansa tai tasonsa.

10.6.4 Aika juoksee

Aineistossamme oli havaittavissa lukuisia määriä testi- ja mittaustilanteisiin liittyviä negatiivisia kokemuksia. Erilaiset testitilanteet, ajanotto ja tulosten mittaamiset koetaan ahdistavina niiden vertailun ja korostetun arvosteluun liittyvän luonteen vuoksi. Testit mielletään enemmän kilpaurheiluun liittyväksi. Ainakaan opettaja ei ole korostanut testien

tekemistä omaksi eduksi - oman kehittymisen seuraamiseksi ja omien henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen helpottamiseksi.

"Copper-testi"(mies, 20)

"Lihaskuntotestit, mitä hyötyä?"(mies, 21)

"Testit: 1500 m:n juoksutesti oli kammottavinta mitä tiesin → verta, hikeä ja kyyneleitä..."(nainen, 23)

"Kuntotestit, joita tuloksia verrattiin taulukoihin. Liikuntanumero tuli 80 % tästä. Vihasin ja vihaan niitä. Ei kannusta liikkumaan." (nainen, 20)

10.6.5 Pallo vain lenteli ohi

"Ala-asteella koulun kanssa uimaan meno oli kaikkein epämiellyttävintä, koska en osannut lainkaan uida. muut polskuttelivat isossa altaassa, mutta minä uin käsipohjaa pienessä altaassa." (mies, 24)

"Pesäpallo: jotkut tiesivät säännöt, minä en." (nainen, 25)

"3. luokalla pakotettiin pelaamaan pesäpalloa, jonka sääntöjä ei opetettu."(mies, 23)

"Kaikki ala-asteen liikuntatunnit jossa pelattiin koripalloa. Lajin harrastajat pelasivat sitä keskenään ja me muut seisoiimme kentällä ja ihmettelimme kun pallo vain lenteli ohi." (nainen, 25)

"Sellaisen lajin harrastaminen, jota ei osaa ennestään eikä sitä tunnilla kuitenkaan opeteta."(mies, 33)

"Suunistaminen metsässä. Oli ikävää lähteä metsään rämpimään kumpparit jalassa, kun ei tahtonut millään löytää oikeita rasteja."(nainen, 21)

"Suunnistustunnit ala-asteella, en ikinä oppinut käyttämään kunnolla karttaa tai kompassia. Tuskin koskaan löysin kaikkia rasteja." (nainen, 19)

"Ala-asteella piti juosta pikamatkoja - en ole koskaan liiemmin tykännyt nopeusjuoksusta. En ole mikään nopea juoksija ja suoritustani / kammoani haittasi se, että opettaja juoksi perässä ja läpsytteli lähtölaukaus telinettä takapuolelle."(nainen, 22)

Jotta oppilas voisi saada liikunnasta positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, hänen on koettava, että omien taitojen ja annettujen haasteiden välillä on tasapaino. Jos taidot ja omat kyvyt arvioidaan alhaisemmiksi kuin tehtävä, koetaan ahdistuneisuutta. Jos positiiviset elämykset ja kokemukset tämän vuoksi puuttuvat, motivaatio kyseiseen toimintaan voi laskea ja osallistuminen liikuntaan voi pahimmassa tapauksessa loppua kokonaan. Negatiivisia kokemuksia saaneet oppilaat saattavat turvautua myös 'suojaantumiseen', jolloin nämä ottavat vastaan vain helppoja tehtäviä ja niitäkin he kokevat tekevänsä opettajan pakottamina.

10.6.6 Liikkatuntien pinnari-petturit

"Yleensäkin se, että ite haluais olla ns. täysillä mukana (ei kuitenkaan liian tosissaan) jossain pelissä tai haluais kokeilla uutta, niin sitten löytyy tällaisia henkilöitä, joita ei vois vähempää kiinnostaa. Itse siten pilaavat omat fiilikset, eikä tule positiivisia kokemuksia." (nainen, 19)

"Odotin aina kovasti liiksatureja ja joskus muistan että oli sovittu etukäteen että pelataan esim. jalista ja kun tunti alkoi, tytöt halusikin 'lähteä kävelylle' (=lähikauppaan karkkiostoksille) eikä peliä saatu aikaan. TOSI ISO PETTYMYS, koska odotin tunteja kovasti." (nainen, 24)

Näissä esimerkeissä liikuntamyönteinen ja oppimishaluinen oppilas on kokenut tulleen petetyksi luokkatovereidensa puolelta. Innokas liikkaja on saanut negatiivisen kokemuksen siitä, että tunneilta on pinnattu tai tekemisessä ei ole ollut tarpeeksi intensiteettiä ja ponnistelua.

10.6.7 Kaikkea kaikille - samaa jokaiselle

"Yläasteella ja lukiossa oli todella vittumainen opettaja. Hän pakotti tekemään aina kakkien kaikkea. Esim. telinevoimistelussa täytyi tehdä eritasojapuilla kieppejä ja ei-niin-notkeille kuten minulle ne tuottivat vaikeuksia..." (nainen, 21)

"Ala-asteella toisella luokalla opettaja ei päästänyt meitä liikkatunnilta kotiin, ennen kuin jokainen oli suorittanut puolapuilla 'turmariipunnan' (!) Siis piti pää alaspäin roikkua. Se oli kova pala ylihuolehtivaisen äidin aralle tyttärelle..." (nainen, 25)

Näissä esimerkeissä opettaja on korostanut oppilaille, että jokaisen on suoritettava sama tehtävä peloista ja jännittämisestä huolimatta. Oppilaissa on eroja niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Kokemuksissa ei ole havaittavissa minkäänlaista eriyttämistä, avustamista tai tehtävää helpottavia kehittäjiä. Opettaja olettaa, että jokainen osaa ja uskaltaa. Jos jokainen oppilas voisi liikuntatunnilla valita oman tasoisensa tehtävän, pelkoja ei pääsisi syntymään niin helposti. Tehtäväsuuntautuneen ilmaston luomiseksi ja ylläpitämiseksi oppilaille olisi annettava mahdollisuus toimia tehtävässä yksilöllisten taitojen mukaisella tasolla. Tehtävää tarpeen mukaan vaikeuttamalla tapahtuu edistymistä. Opettaja korostaa normatiivista onnistumista, koska jokaisen on suoriuduttava tehtävästä tavalla tai toisella. Eriyttämisellä on todettu olevan vahva vaikutus liikuntakokemuksiin (mm. Sironen ja Kärkkäinen 1988, Koljonen 1995). Jos opettaja ei kykene soveltamaan opetustaan, toiminta voi lisätä oppilaissa eristyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja alentaa itsetuntoa.

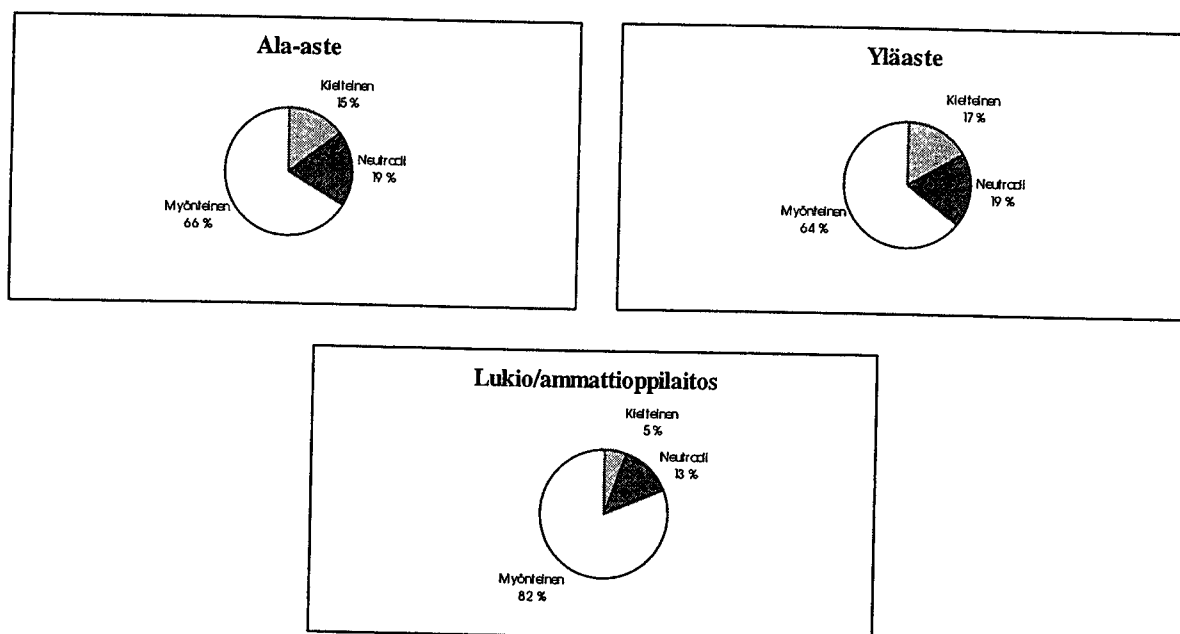
10.6.8 Vain voittajana maaliin

Seuraavassa esimerkissä oppilas on hyvin minäorientoitunut. Häntä tyydytti ainoastaan voittaminen. Jännittäminen liittyi pärjäämiseen ja toisten päihittämiseen. Minäorientoitunut henkilö tuntee kyvykkyyttä vain, jos päihittää muut henkilöt. Jos henkilöllä on tämän lisäksi vielä alhaiseksi koettu kyvykkyys, hän saattaa jättää osallistumatta kilpailuun häviämisen ja epäonnistumisen pelossa. Tällöin hän osoittaisi häviämislähtöisyytensä toisille.

”Ikävinä oli, kun ala-asteella oli pakko osallistua urheilukisoihin. Olin kova jännittämään, koska halusin aina voittaa. Mieluiten olisin kuitenkin jättänyt osallistumatta. Kun sitten osallistuin ja voitin, pakotettiin minut vielä koulujen välisiin kilpailuihin, joita jännitin vielä enemmän.” (nainen, 20)

10.7 Koululiikuntaan suhtautuminen eri kouluasteilla

Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa suhtautumistaan koululiikuntaan ala-asteen, yläasteen ja lukion tai ammatillisen koulutuksen ajoilta. Arvioinnissa käytettiin viisiportaista jaottelua, jossa toinen ääripää oli ”hyvin kielteinen” ja toinen ”hyvin myönteinen”. Tiedot on tiivistetty kolmiportaiseen asteikkoon ”myönteinen - neutraali - kielteinen” (kuvio 5).



KUVIO 5. Vastaajien suhtautuminen koululiikuntaan eri kouluasteilla (ala-aste N=203, yläaste N=202, lukio/ammattioppilaitos N=201).

Yleisesti ottaen suhtautuminen koululiikuntaa kohtaan oli myönteistä. Kriittisintä suhtautuminen oli yläasteen aikana, jolloin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia oli eniten (17 %). Tosin ala- ja yläasteen aikaisissa suhtautumistavoissa ei ollut olennaista eroa. Koululiikuntaan suhtautuminen muuttui ala- ja yläasteen myönteisestä mielipiteestä toisen asteen koulutuksen erittäin myönteiseen mielipiteeseen. Tällöin koululiikuntaa kohtaan positiivisesti suhtautui yli 4/5 vastaajista, ja vain viisi prosenttia asennoitui kielteisesti. Tarkat prosenttijakaumat löytyvät liitteestä 4.

Saamamme tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa (mm. Kärki ja Lemmetyinen 1991, Penttinen 1999).

TAULUKKO 38. Koululiikuntaan suhtautumisen pysyvyys eri kouluasteiden välillä (N=201-202).

Koululiikuntaan suhtautumisen pysyvyys	Ala-aste r	Yläaste r	Lukio/amm.oppilaitos r
Ala-aste	-		
Yläaste	.53	-	
Lukio/amm.oppilaitos	.37	.63	-

Tutkimme eri kouluasteilla ilmoitettujen suhtautumistapojen välisiä yhteyksiä ja pysyvyyttä summamuuttujista laskettujen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Suhtautumisessa oli keskinäistä yhteyttä etenkin ala- ja yläasteen (0.53) sekä yläasteen ja toisen asteen koulutuksen (0.63) välillä. Alemman kouluasteen suhtautuminen vaikutti seuraavalla kouluasteella liikunnan suhtautumiseen, joka oli melko pysyvää (taulukko 38).

10.8 Harrastuksen intensiteetin, liikuntanumeron, osallistumisen urheilukilpailuihin, kerho- tai liikuntatoimintaan, tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston selitysosuudet koululiikuntakokemuksiin

Etsimme askeltavan (stepwise) regressioanalyysin avulla parasta selittävää mallia koululiikuntakokemuksille. Selitettävänä muuttujana oli koululiikuntakokemukset, ja selittäviä muuttujia olivat liikuntanumero, harrastuksen intensiteetti (hengästyy ja hikoilee harrastaessaan), osallistuminen urheilukilpailuihin, kerhotoiminta, osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan (urheiluseuran, kansalaisopiston, kaupungin tai kunnan järjestämään), minä- ja tehtäväorientaatio sekä kilpailu- ja tehtäväilmasto.

TAULUKKO 39. Koululiikuntakokemuksiin ala-asteella vaikuttavien muuttujien selitysosuudet (N=196)

Selittävät muuttujat	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Osallistuminen urheilukilpailuihin	-1.38	.023	.19
Harrastuksen intensiteetti	1.87	.040	.24
Tehtäväilmasto	-.20	.004	.27
Osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan	-1.03	.015	.30

Koululiikuntakokemuksia ala-asteella selittävään malliin mahtuivat osallistuminen urheilukilpailuihin, harrastuksen intensiteetti (hengästy ja hikoili harrastaessaan), tehtäväilmasto ja osallistuminen järjestettyyn liikuntaan. Nämä selittivät koululiikuntakokemusten varianssista yhteensä 30 %. Regressioanalyysin mukaan urheilukilpailuihin (joko koulun, urheiluseuran, kansallisiin tai kansainvälisiin) osallistuminen selitti parhaiten koululiikuntakokemuksia. Harrastuksen intensiteetti eli se, kuinka paljon vastaaja oli kouluaikana harrastanut liikuntaa niin, että oli hengästynyt ja hikoillut, selitti toiseksi parhaiten koululiikuntakokemuksia. Tehtäväilmasto ennusti kolmanneksi parhaiten koululiikuntakokemuksia. Tehtäväilmasto on luonteeltaan joustava ja huomioi yksilölliset erot. Se painottaa yrittämistä ja kokeilemistä, ja korostaa jokaisen omaa kehittymistä ja vastuuta. Neljäs selittävä muuttuja oli osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan, johon lasketaan urheiluseuran, kansalaisopiston, kunnan tai kaupungin järjestämä liikunta. Muut selittävät muuttujat eivät mahtuneet malliin. Malli oli tilastollisesti merkitsevä (taulukko 39).

TAULUKKO 40. Koululiikuntakokemuksiin yläasteella vaikuttavien muuttujien selitysosuudet (N=196).

Selittävät muuttujat	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Tehtäväilmasto	-.39	.000	.31
Osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan	-1.19	.001	.49
Osallistuminen urheilukilpailuihin	-1.59	.001	.53
Liikuntanumero	-1.32	.005	.55

Koululiikuntakokemuksia yläasteella selittävään malliin mahtuivat tehtäväilmasto, osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan, osallistuminen urheilukilpailuihin ja liikuntanumero (taulukko 40). Nämä selittivät koululiikuntakokemusten varianssista yhteensä 55 %. Regressioanalyysin mukaan liikuntatunneilla vallitseva yrittämistä suosiva ja yksilön oman vastuun ja tason huomioiva tehtäväilmasto selitti parhaiten koululiikuntakokemuksia. Urheiluseuran, kansalaisopiston, kaupungin tai kunnan järjestämään liikuntatoimintaan osallistuminen selitti toiseksi parhaiten koululiikuntakokemuksia. Kolmanneksi parhaiten koululiikuntakokemuksia ennusti osallistuminen koulun, urheiluseuran, kansallisiin tai kansainvälisiin urheilukilpailuihin. Liikuntanumero nosti vielä hieman selityssastetta. Liikuntanumero osoittaa tiettyä taito- ja tietotasoa sekä asennetta liikuntaa kohtaan. Muut selittävät muuttujat eivät mahtuneet malliin. Malli oli tilastollisesti merkitsevä.

TAULUKKO 41. Koululiikuntakokemuksiin lukiossa ja ammattioppilaitoksessa vaikuttavien muuttujien selitysosuudet (N=193).

Selittävät muuttujat	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Liikuntanumero	-2.10	.000	.28
Tehtäväilmasto	-.22	.000	.36
Harrastuksen intensiteetti	2.19	.003	.41

Koululiikuntakokemuksia lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa selittävään malliin mahtuivat liikuntanumero, tehtäväilmasto ja harrastuksen intensiteetti (taulukko 41). Nämä selittivät koululiikuntakokemusten varianssista yhteensä 41 %. Liikuntanumero antaa informaatiota yksilön orientoitumisesta liikuntaan, ja regressioanalyysin mukaan liikuntanumero selitti parhaiten koululiikuntakokemuksia. Tehtäväilmasto selitti toiseksi parhaiten koululiikuntakokemuksia. Kolmanneksi parhaiten koululiikuntakokemuksia ennusti sellaisen kouluaikaisen harrastuksen määrä, jolloin henkilö oli hikoillut ja hengästynyt. Muut selittävät muuttujat eivät mahtuneet malliin. Malli oli tilastollisesti merkitsevä.

Tehtäväilmasto oli ainoa muuttuja, joka mahtui jokaiseen selitysmalliin kaikilla kouluasteilla. Harrastuksen intensiteetti, osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan, liikuntanumero ja osallistuminen urheilukilpailuihin esiintyivät kahdessa selitysmallissa. Harrastuksen intensiteetti (yksilö hengästyi ja hikoili harrastaessaan) oli ainoa selittävä tekijä, joka ei saanut miinusmerkkisiä BETA-arvoja selitysmalleihin. Ts. muut selittävät tekijät vaikuttivat myönteisesti koululiikuntakokemuksiin, kun taas harrastuksen intensiteetti näyttäisi heikentävän koululiikuntakokemuksen myönteisyyttä.

10.9 Koululiikuntakokemusten yhteys nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen

TAULUKKO 42. Eri kouluasteilla saatujen liikuntakokemusten ja nykyisen liikuntaharrastuksen määrän sekä intensiteetin väliset Pearsonin tulomomentti-korrelaatiokertoimet.

Koululiikuntakokemukset eri kouluasteilla	Nykyisen liikuntaharrastuksen	
	määrä	intensiteetti
Ala-aste	.26**	.26**
Yläaste	.19**	.25**
Lukio/amm.oppilaitos	.25**	.32**
N=193-203 p=<.01**		

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittavat koululiikuntakokemusten ja nykyisen liikuntaharrastuksen määrän sekä intensiteetin välistä yhteyttä. Kertoimet vaihtelivat 0.19 ja 0.32 välillä, ja olivat tilastollisesti merkitseviä (taulukko 42).

Tarkensimme t-testin avulla liikuntaharrastuksen ja koululiikuntakokemusten välisen yhteyden suuruutta. Riippuva muuttuja oli nykyisen liikunnan harrastamisen määrä tai intensiteetti, ja luokittelevina muuttujina eri kouluasteilla saadut liikuntakokemukset (summamuuttujien keskiarvot, teoreettinen minimiarvo 12 ja maksimiarvo 60).

t-testin mukaan koululiikuntakokemuksien keskiarvolla ja nykyisen liikunnan harrastamisen määrän keskiarvolla on tilastollisesti merkitsevä yhteys ala- ja yläasteella. Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa yhteys oli erittäin merkitsevä. Ala-asteella p-arvo oli .004 ja yläasteella .017. Toisen asteen koulutuksessa p-arvo oli .000 (liite 6).

Edelleen t-testin mukaan koululiikuntakokemuksien keskiarvolla ja nykyisen liikunnan harrastamisen intensiteetillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ala- ja yläasteella. Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa yhteys oli erittäin merkitsevä. Ala-asteella p-arvo oli .006 ja yläasteella .004. Toisen asteen koulutuksessa p-arvo oli .000 (liite 6). Oletus koululiikunnan merkityksestä liikuntaharrastuksen edistämiseen sai näin tukea tästä tutkimuksesta.

Tutkimme myös avointen vastausten avulla koululiikunnan yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Vastaajat pohtivat kysymyksessä 24 (liite 1), onko koululiikunnalla ollut vaikutusta (positiivista tai negatiivista) heidän nykyiseen liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen, ja millä tavoin. Kysymykseen vastattiin vapaasti kirjoittamalla (N=195, liite 9). Luokittelimme vastaukset neljään eri luokkaan (taulukko 43):

- 1) Koululiikunnalla on ollut positiivista vaikutusta nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen
- 2) Koululiikunnalla on ollut negatiivista vaikutusta nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen
- 3) Koululiikunnalla ei ole ollut vaikutusta
- 4) Koululiikunnasta jäänyt mielikuva on muuttunut

TAULUKKO 43. Koululiikunnan vaikutukset liikuntaharrastuneisuuteen - vastauksien frekvenssit, prosenttiosuudet sekä kokonaismäärä.

Koululiikunnan vaikutus myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen	N	%
1. Positiivinen	96	49.2
2. Negatiivinen	38	19.5
3. Ei vaikutusta	46	23.6
4. Muuttunut mielikuva	15	7.7
Yhteensä	195	100.0

Vastaajista lähes puolet ilmoitti, että koululiikunta oli edesauttanut heidän liikuntaharrastuksen aloittamista tai jatkamista kouluajan jälkeen. Viidenneksellä vastaajista oli kielteisiä kokemuksia liikunnasta omilta kouluvuosilta, ja tämä oli yhteydessä liikunnan harrastamisen määrän pienenemiseen tai jonkin tietyn lajin harrastamisen vähentämiseen tai lopettamiseen. Noin neljännekselle koululiikunta ei ollut vaikuttanut myönteisesti eikä kielteisesti. Lähes kahdeksan prosenttia vastaajista ilmoitti, että heidän koululiikunnasta saamansa kielteiset kokemukset olivat muuttuneet aikuistumisen myötä, tai kielteisistä kokemuksista huolimatta liikuntaa harrastetaan jostain muusta syystä, esimerkiksi terveyden ylläpitämisen vuoksi.

10.9.1 Positiivinen vaikutus

"Ehdottomasti. Ilman koululiikuntaa liikunnan harrastus ala-asteella ja yläasteella olisi ollut hyvin vähäistä. Koulun kuntotestit motivoivat parantamaan kuntoa ja johtivat myöhemmin säännölliseen liikuntaan ja kilpaurheilun aloittamiseen. Myös kouluajan perustaitojen opettelu ja tutustuminen pallopeleihin on saanut aikaan sen, että liikunta kiinnostaa muutenkin edelleen." (mies, 23)

"Positiivinen vaikutus. Sen väheneminen nykyään peruskoulussa ja lukiossa huolestuttaa." (mies, 22)

"Aika paljon on myönteisiä kokemuksia, siksi olen tykännyt liikkua ja kokeilla uusia lajeja. opettajalla SUURI merkitys myöhemmälle liikkumiselle!!!" (nainen, 21)

"Koululiikunnan kautta voi löytyä uusia harrastuksia ja oppia liikkumaan eri tavalla. Mutta ei koululiikunta auta pitämään kunnossa!!" (nainen, 19)

"Uskon, että hauskat kokemukset koululiikunnan parissa ovat vaikuttaneet siihen, että liikuntaharrastus jossain muodossa on jatkunut myös kouluajan jälkeen. Kielteinen suhtautuminen hiihtämiseenkään ei jäänyt pysyväksi!!!" (nainen, 22)

Edellisissä esimerkeissä vastaajilla on ollut koululiikunnasta pelkästään positiivisia kuvia ja se on siten edesauttanut liikuntaharrastuksen jatkumista myös myöhemmällä iällä. Koululiikunta on koettu tärkeäksi piristeen ja virkistykseksi koulupäivään. Osa vastaajista koki, että liikuntaa on aivan liian vähän koulussa; ja se ei pelkästään auta pysymään kunnossa. Eräs vastaajista oli pitänyt koululiikunnan kuntotesteistä, hieman yleisemmästä negatiivisesta mielipiteestä poiketen. Hän oli kokenut ne motivointikeinona kunnon ylläpitämiseksi ja

säännöllisen liikunnan harrastamiseksi, mikä onkin testien tavoitteena. Perusliikuntataitojen oppiminen nähtiin todella positiivisena asiana. Taitojen oppimista arvostetaan, koska silloin kynnys myös oma-aloitteiseen lajin harrastamiseen on matalammalla. Myös uusia lajikokeiluja pidettiin hyvänä. Opettajalla on erään vastaajan mielestä todella suuri merkitys myöhemmälle liikuntaharrastuneisuudelle. Opettajien olisi myös osattava välittää oppilailleen liikunnan merkitystä paremmin jo kouluaikana; oppilaille olisi pystyttävä antamaan perusteluja, miksi tiettyjä asioita tehdään ja mitä niillä tavoitellaan, ja mitä hyötyä liikunnasta on juuri heidän ikäisilleen ihmisille.

10.9.2 Negatiivinen vaikutus

"Monia kammoja on jäänyt, häpeää omasta huonommuudesta. Sen vuoksi en mielelläni lähde mukaan joukkuepeleihin, harvoin edes leikkimielisiin. Yksilölajeissa ei tarvitse jännittää muita."(nainen, 21)

"Kokemukseni ala-asteen ja yläasteen "Pikku-Hitlereistä" (liikunnanopettajista) on saanut minut tuntemaan mitä suurimpia antipatioita liikuntaa kohtaan."(mies, 23)

"Monet lajit ovat loppujen lopuksi paljon mukavampia mitä koulussa annetaan ymmärtää. Siellä niiden opetus on ehkä epäpätevää / tietämätöntä." (nainen, 21)

"Yläasteella suuri vaikutus kielteiseen suuntaan! Syy: huono opettaja (jääkiekkjoukkueen valmentaja ei ole paras yläasteen yleisen liikunnan opettaja)" (mies, 28)

"Minulle ei tulisi mieleenkään harrastaa palloilulajeja, koska se oli niin kamalaa. En myöskään ole hiihtänyt vuosiin!!! Mitään "omaa lajia" en tunneilta löytänyt, koska tanssitunteja tai jumppaa ei ollut." (nainen, 25)

"Ehdottomasti negatiivista. Ainainen seiskan oppilas, jonka ala-asteen yrittämisinto vaihtui yläasteella ahdistukseksi. Liikunta on jäänyt mieleen kouluaikojen julmimpana oppiaineena. Vasta lukioaikoina alkoi vapaa-ajan liikunta tuntua mukavalta, vaikka liikuntatunnit olivat yhä poissaololistan ykkössijalla. edelleenkin en tosin mieluusti harrasta liikuntaa oman asuntoni ulkopuolella muiden nähtävissä." (nainen, 20)

"No ainakin ehdottomasti negatiivista vaikutusta on ollut hiihdon osalta = ei ehkä ikinä hiihtoa."
(nainen, 21)

"Perinteinen hiihto esim. ei kiinnosta kun muistaa 'pakkohiihtotunnit', opettajan ajanmittaukset. Opettaja yläasteella ja lukiossa oli sama. Hän ei motivoinut kuin parhaimpia opiskelijoita. Oli kaavoihin kangistunut esim. kuntotestit tehtiin joka vuosi ja taulukot johon meitä verrattiin olivat ikivanhat ja aivan älyttömät. Mittaaminen & testaaminen kauhistuttaa vieläkin." (nainen, 23)

"Yläasteen ja lukion liikunnanopettajasta on jäänyt negatiivinen muisto, koska hän mollasi ja osoitti halveksuntaansa niille, jotka eivät pärjänneet. Tämä vaikutti itsetuntoon ja vei halut liikkumiseen. Vasta viime vuosina olen oppinut ymmärtämään liikkumisen tärkeyden, kun paikat alkavat rempata. En edelleenkään harrasta esim. jumppaa tai muita lajeja, joissa pitäisi toimia ryhmässä. Kun harrastan liikuntaa, teen se aivan yksikseni." (nainen, 30)

Kielteiset koululiikuntakokemukset ovat olleet vastaajille erittäin voimakkaita. Lapsuudessa tai nuoruudessa saatujen alemmuuden ja huonommuuden tai pakottamisen kokemukset ovat aiheuttaneet vahvoja pätemättömyyden tuntemuksia, ja näiden on todettu olevan hyvin pysyviä. Siksi kielteinen vaikutus liikunnan harrastamista kohtaan on säilynyt aikuisenakin. Opettajalla ja hänen toiminnallaan on ollut suuri vaikutus vastaajien saamiin kokemuksiin. Opettaja on koettu hyvin autoritäärisenä tai epäpätevänä. Opettajalle yleensäkin asetettiin korkeita ammatillisia vaatimuksia. Kielteisiä kokemuksia saaneet vastaajat ovat joutuneet liikkumaan motivaatioilmaston näkökulmasta katsottuna hyvin kilpailu- tai minäorientoituneessa ilmastossa.

10.9.3 Ei vaikutusta

"Ei ole ollut mitään vaikutusta"(nainen, 21)

"No eipä oikeastaan. Ei kerkeä paljoa liikuntaa harrastamaan kun opiskelu painaa päälle muuten kyllä olisi kiinnostusta harrastaa enemmän."(nainen, 18)

"Ei vaikutusta. haluaa vaan pitää kunnostaan huolta."(nainen, 21)

"ei juuri mitään vaikutusta. Olis sitä tullu muutenkin harrastettua (ei ehkä kuitenkaan niin monipuolisesti)"(mies, 24)

"En usko, että on, koska olen pienestä asti ollut kiinnostunut liikunnasta." (mies, 21)

"Harrastamattomuuteen ei ole koululiikunnalla syytä, se johtuu täysin omasta laiskuudesta... Koululiikunta on antanut paljon valmiuksia." (nainen, 20)

Vastaajien arvostus liikuntaa kohtaan on yksi tekijä, joka määrittelee koululiikuntaan ja sen vaikutuksiin suhtautumista. Jotkut kokevat liikunnan yhdentekeväenä asiana, eivätkä jaksaa ottaa asiaan kantaa sen enempää. Arvostukseen liittyy myös se asia, kuinka ihmiset järjestelivät ajankäyttöään; osa vastaajista sanoi ajanpuutteen rajoittavan omaa liikkumistaan. Toisaalta joukossa oli myös niitä, joilla liikunta oli itsestään selvä asia riippumatta koululiikunnasta saaduista kokemuksista. Tällöin vaikuttavana tekijänä saattoi olla esimerkiksi perhe tai urheiluseurassa toimiminen.

10.9.4 Muuttunut mielikuva

"Yläasteen negatiivisen kokemuksen myötä oli liikuntaa kohtaan pinttynyt negat. kuva. Aikuistumisen myötä tiesi (ymmärsi) liikunnan tärkeydestä enemmän ja se tuntui uusien kokemusten myötä mukavammalta." (nainen, 22)

"On ollut vaikutusta. Liikkokokemukseni olivat aikaisemmin kielteisemmät, mutta keski-ikäisenä mieltää liikunnan tärkeyden järjellä ja sitä myöten haluaa panostaa siihen. Eli nuorempana en harrastanut liikuntaa ja syy on saattanut olla erittäin negatiivisissa kokemuksissa koululiikunnassa." (nainen, ikää ei mainittu)

Näissä vastauksissa on nähtävissä kielteisiä koululiikuntakokemuksia, mutta jotka ovat iän ja aikuistumisen myötä muuttuneet. Liikuntaa on alettu harrastaa rationaalisten syiden perusteella, esimerkiksi terveyden ylläpitämiseksi. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että tässä ryhmässä negatiiviset kokemukset koululiikunnasta ovat vaikuttaneet enemmän jonkun tietyn lajin harrastamattomuuteen, kuin kaiken liikunnan lopettamiseen. Positiivisten kokemusten myötä henkilöt ovat löytäneet uusia harrastusmuotoja.

11 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyksiä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Selvitimme tutkimuksessamme standardoitujen kysymysten ja avovastausten avulla, olivatko kokemukset olleet eri kouluasteilla positiivisesti vai negatiivisesti painottuneita, ja minkälaisiin asioihin kokemukset olivat liittyneet. Lisäksi pyrimme selvittämään, mitkä eri asiat mahdollisesti selittävät koululiikuntakokemuksia. Vastaajat arvioivat itse myös sitä, onko koululiikunnalla mahdollisesti ollut joko positiivista tai negatiivista vaikutusta heidän nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteensa. Saimme tutkimuksemme avulla tietoa myös koulussa opetettaviin liikuntalajeihin suhtautumisesta.

Tutkimuksemme kohdejoukkona oli Jyväskylän yliopiston matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan tietojenkäsittelytieteen laitoksen, Palvelualojen Ammattioppilaitoksen ja Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan oppilaitosyksikön yhteensä 203 opiskelijaa. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena syksyllä 1999. Tutkimuksen kohderyhmää valitessa tavoitteena oli saada mukaan aivan tavallisia opiskelijoita eri koulutustasoilta ja -aloilta, jotta tutkimuksen tuloksia voisi yleistää jollakin tasolla. Liikunnallisuutta arvioitaessa otoksemme jakauma oli hieman vino vasemmalle. Esimerkiksi liikuntanumerojen keskiarvot olivat korkeita.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksemme luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien, Cronbachin alfa-kertoimien ja varimax-rotatoitujen faktorianalyysien avulla. Jakaumien vinoutta testattiin Kolmogorov-Smirnovin -testillä. Avoimien vastauksien analysoinnissa luotettavuutta nosti kahden eri tutkijan keskustelu ja johtopäätökset vastauksista.

Tavoiteorientaatiomittari osoittautui tutkimuksessamme erittäin luotettavaksi. Varimax-rotatoitu faktorianalyysi antoi selkeän kaksijakoisen (tehtävä- ja minäorientaatio) tuloksen. Tehtäväorientaatio-faktorille latautui kuusi, ja minäorientaatio-faktorille niinikään kuusi kysymysosiota. Latauksien arvot vaihtelivat välillä 0.55 - 0.86. Kaksi eri ulottuvuutta -

tehtävä- ja minäorientaatio - korreloivat merkitsevästi vastaavien ulottuvuuksien summamuuttujiin. Korrelaatioarvot vaihtelivat 0.70 - 0.89 välillä. Aikaisemmat tutkimukset tukevat tätä tulosta (vrt. Liukkonen 1998, Roberts ym. 1998).

Motivaatioilmastomittarissa ilmeni tutkimuksessamme neljä eri ulottuvuutta, jotka nimesimme oppimista ja kehittymistä, yrittämistä, luokan sisäistä kilpailua ja oppilaiden epätasa-arvoista huomioimista kuvaaviksi faktoreiksi. Ulottuvuuksien sisäiset yhdenmukaisuudet olivat riittävän korkeat, joten mittaria voidaan pitää luotettavana. Cronbachin alfa-kertoimet vaihtelivat 0.64 - 0.85 välillä.

Tehtävä- ja kilpailuilmastoa kuvaavat yksittäiset kysymykset korreloivat ko. ilmaston summamuuttujaan ja tulos oli tilastollisesti merkitsevä. Tehtävä- ja kilpailuilmaston summamuuttujien välinen korrelaatio oli -0.29. Tämä osoittaa sen, että eri ilmastoja koululiikunnassa mittaavat kysymykset mittasivat osittain eri ulottuvuuksia. Motivaatioilmastomittarin kaksijakoinen (tehtävä- ja kilpailuilmasto) rakenne oli selkeä. Faktorianalyysi antoi motivaatioilmastomittarista neljän faktorin mallin, teoreettisen kuuden eri faktorin mallin sijasta (vrt. Liukkonen 1998a, Liukkonen 1998b). Tutkimuksemme kannalta motivaatioilmaston erottelu neljään eri ulottuvuuteen on riittävä, koska tarkoituksenamme oli selvittää koululiikuntakokemuksia tehtävä- ja kilpailuilmaston kokemisen osalta.

Mainitsimme aikaisemmin tutkimuksemme jakaumien vinoudesta. Jakaumien vinouteen vaikutti se, että kohderyhmäämme oli valikoitunut liikunnallisesti hyviä ja vahvoja yksilöitä. Tämä vaikuttaa myös yleisesti ottaen tuloksien yleistämisen epävarmuuteen. Vastaajien liikuntanumeroiden keskiarvo oli molemmissa skaaloissa korkea; 9.0 peruskouluarvosanoissa ja 4.2 ammatillisen koulutuksen arvosanoissa mitattuna. Otoksoon suurentamisella olisi mahdollisesti voitu parantaa jakaumien muotoa. Jakaumien vinous ei vaikuta tutkimuksemme regressioanalyysin tuloksiin. Varianssianalyysiä emme tehneet, koska analyysin ehtona on jakaumien normalisuus.

Koululiikuntakokemusmittarin luotettavuutta ja pätevyyttä tarkasteltiin jokaisen kouluasteen (ala-, yläasteen sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen) osalta erikseen. Mittarin sisäinen yhdenmukaisuus on todettavissa korkeilla Cronbachin alfa-kertoimilla, jotka vaihtelivat 0.83 - 0.88 välillä. Yksittäisten kysymysten korrelaatiot kokemusmittarin summamuuttujiin olivat riittävän korkeita. Faktorianalyysi ei tuottanut tutkimuksessamme mitään selkeää faktorirakennetta. Penttisen (1999, 60-62) tutkimus antoi mittarista kolmen faktorin mallin, jossa kokemukset jakautuivat seuraavanlaisiin ulottuvuuksiin: liikunnallinen alemmuuden tunne, liikunnasta iloitseminen ja rasittavan liikunnan välttäminen. Emme pystyneet analysoimaan tutkimuksessamme koululiikuntakokemuksia erilaisten ulottuvuuksien avulla, joten käsitelimme koululiikuntakokemuksia siten eri kouluasteilla vain summamuuttujien ja keskiarvojen perusteella. Toisaalta summamuuttuja koululiikuntakokemuksista kuvaa sellaisenaan laajalti yksilön kokemusta liikunnasta, koska mittari on monipuolinen. Lisätietoa koululiikuntakokemuksista saimme avoimilla kysymyksillä.

Avoimien kysymysten käsittelyn luotettavuus tutkimuksessamme perustuu kahden tutkijan tekemien johtopäätösten kompromissiin. Molemmat tutkijat lukivat kaikki avoimet vastaukset ja pohdinnan sekä keskustelun pohjalta vastauksista tehtiin sopiva luokittelu ja vastaukset analysoitiin tällä perusteella. Koululiikuntakokemusten osalta oli havaittavissa selkeitä linjoja sekä positiivisissa että negatiivisissa vastauksissa. Monissa vastauksissa oli nähtävissä toistuvasti samoja asioita, joihin kokemukset liittyivät. Näiden osalta emme kuitenkaan luokitelleet avoimia vastauksia määrällisesti, vaan pyrimme valitsemaan tuloksiin luokittain hyviä, selkeitä ja osuvia esimerkkejä. Koululiikuntakokemuksista aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin nähden oma tutkimuksemme sai tukea. Vastauksista pystyi melko selkeästi erottelemaan eri teorioihin ja malleihin liittyviä asioita (vrt. Lintunen 1995, Kosonen 1999 ja Liukkonen 1998).

Liikunnallinen historia

Tutkimukseen osallistuneet vastaajat olivat olleet varsin aktiivisia liikkujia omana kouluaikanaan. Yli 85 % heistä oli liikkunut joko viikoittain tai melkein joka päivä. Vastaajat eivät olleet osallistuneet kovinkaan aktiivisesti urheiluseurojen järjestämään tai muuhun

organisoiuun liikuntatoimintaan, vaan harrastaminen oli pääasiassa omaehtoista. Omaehtoisen harrastamisen määrä lisääntyi selvästi vastaajien iän lisääntyessä. Ala-asteella organisoiuun liikuntaan osallistuminen ja sen kokeileminen on tavallista, mutta myöhemmin nuoret päättävät itsenäisemmin omasta harrastamisestaan. Jos harrastuslaji tai kilpailu tuntuvat epämiellyttäviltä, siitä jättäydytään pois ja etsitään uutta tilalle. Omatoiminen harrastaminen antaa vapauden valita omille kyvyilleen sopivia haasteita ja tehtäviä, jolloin harrastuksesta saadaan enemmän nautintoa (vrt. Chalip ym. 1984).

Kerhotoimintaan osallistuminenkin oli ollut satunnaista, sillä vain 15-20 % vastaajista ilmoitti osallistuneensa viikoittain liikuntakerhoon. Lähes kolmasosalla vastaajista ei ollut mahdollisuutta osallistua kerhotoimintaan, koska koululla ei järjestetty liikuntakerhoa. Kerhotoiminnan määrässä ei ollut kouluasteittaista vaihtelua paljonkaan, mutta yleisesti tunnustettu taloudellisten resurssien niukkuus näkyy ensimmäisenä juuri koulun ”oheistarjonnan” pienenemisenä.

Eri liikuntalajeja ja niistä pitämistä vertailtaessa suosituimpia lajeja olivat salibandy, pesäpallo ja lentopallo. Salibandyn suosio perustuu pitkälti sen helppoon hallittavuuteen; vähäisilläkin taidoilla syntyy mukavasti kuormittavaa peliä, ja onnistumisia syntyy helposti. Pesäpallossa ja lentopallossa sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuus vaikuttaa osaltaan näiden lajien suosioon niiden teknisen ja taktisen haastavuuden ohella. Vähiten pidettyjen lajien kärjessä olivat hiihto, telinevoimistelu ja yleisurheilu. Hiihtoon ja yleisurheiluun vaikuttavat ympäristötekijät voimakkaasti. Pakkasella tai vesisateessa urheileminen vaatii hyvää asennetta, ja kaikilta sitä ei välttämättä löydy. Telinevoimistelun epämiellyttävyyteen vaikuttaa voimakkaasti tehtävien taso; telinevoimistelu löytyi myös suosituimpien lajien listalta. Myös muut lajit olivat saaneet mainintoja kumpaankin kategoriaan. Eniten lajien hyvä-huono -jakoon vaikuttaa se tapa, miten niitä oli opetettu. Pakottaminen, liian vaikeiden tehtävien teettäminen tai samojen vanhojen rutiinien toistaminen vaikuttavat lajien kokemiseen paljon enemmän kuin itse laji.

Vastaajien kouluaikaisen liikunnan harrastamisen ja nykyisen harrastamisen määrä ei ole muuttunut yleisesti ottaen juurikaan. Liikuntaharrastuksen rakenteessa sen sijaan on

tapahtunut muutoksia. Intensiivisesti ja melkein joka päivä harrastavien määrä oli laskenut, mutta joka viikko liikkuvien määrä oli kasvanut hieman. Tämä voi johtua siitä, että liikuntaa harrastetaan entistä enemmän sen tuottaman nautinnon perusteella. Voimakas tai määrällisesti runsas kuormitus ei ole kaikkien mieleen. Myös liikunnasta saatavilla terveysvaikutuksilla on vaikutusta asiaan. Terveysliikunnan intensiteetti ja määrä ovat hieman alhaisemmat kuin varsinaisessa kuntourheilussa, ja tämä saattaa osaltaan selittää rakenteen muutosta. Joka tapauksessa vastaajien liikkumisen kokonaismäärä on varsin korkea. Otoksemme on ehkä hieman vinoutunut; esimerkiksi viimeisimpien liikuntanumerojen keskiarvot olivat 9.0 (lukio) ja 4.2 (ammattillinen koulutus), eli numerot liikkuvat lähes kokonaan kiitettävissä arvosanoissa. Näillä henkilöillä on usein hyviä kokemuksia liikunnasta, ja se kannustaa jatkamaan edelleen harrastamista (vrt. esim. Haywood 1991, Sarlin 1995, Telama 1997). Osa liikuntakokemusten positiivisuudesta saattaa johtua tästä tekijästä.

Mukaviksi kouluaikana koetut lajit hallitsivat vain osittain harrastuslistan kärkisijoja. ”Uudet” lajit ovat tulleet kuvaan mukaan etenkin naisten harrastustoiminnassa. Fitness-liikunta (esim. aerobic, spinning, kuntonyrkkeily, kuntosalityöskentely) ovat suosituimpia. Kouluaikana näitä lajeja ei välttämättä ollut tarjolla. Epämiellyttävissä lajeissa fitness-liikunta oli saanut mainintoja, ja tällöin kielteinen kokemus johtui pakkotahtisuudesta ja vanhanaikaisuudesta. Vapaaehtoisessa fitness-liikunnassa määrää ja kuormitusta pystyy helposti säätelemään itse, koska ohjaaja ei ole samanlainen auktoriteetti kuin opettaja. Fitness-liikunnalla on tilausta myös siksi, että sillä voi vaikuttaa omaan ulkomuotoonsa (vrt. Nupponen ja Telama 1998). Miehillä erilaiset pallopelit olivat suosituimpia. Pallopelit ovat nopeatempoisia ja mielenkiintoisia, ja tarjoavat eri tasoja harrastamiseen. Myös kamppailulajeja harrastettiin runsaasti. Niiden viehätys perustuu kontaktiin ja voimien harjoittamiseen tai käyttämiseen, ja miehet ovat kiinnostuneita tällaisista asioista.

Koululiikuntakokemukset

Yleisarvio koululiikunnasta ja sen tuottamista kokemuksista oli myönteinen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu samanlaisia tuloksia (vrt. Carlson 1995, Holopainen 1991, Kärki & Lemmetyinen 1990, Penttinen 1999, Rice 1988, Silvennoinen 1981, Strand & Scantling 1994,

Varstala ym. 1987). Kokemukset vaihtelivat hieman eri kouluasteiden välillä. Ala-asteen ja lukion tai ammatillisen oppilaitoksen tuottamat kokemukset olivat myönteisempiä kuin yläasteella. Yläasteikäiset ovat pääsääntöisesti murrosiässä, jolloin nuoren fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehittyminen vaikuttaa kaikkeen suhtautumiseen. Tällöin nuoret ovat kriittisiä kaikkia asioita kohtaan, ja muodostavat omia näkemyksiään erilaisista asioista. Kehityssuuntana tämä on hyvä, koska suurin osa opiskelijoista jatkaa koulunkäyntiään yläasteen jälkeen. Toisen asteen koulutuksessa saadut positiiviset liikuntakokemukset mahdollistavat motivoitumisen kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

Tuloksissa on havaittavissa jonkinlaista ”tiivistymistä” vastaajien kouluasteen noustessa. Vastausten keskihajonnat olivat pienimmillään toisen asteen koulutusta koskevissa kysymyksissä. Samoin ”en osaa sanoa” vastauksia oli hieman vähemmän kuin muilla kouluasteilla. Tämä johtuu pääasiassa paremmasta muistamisesta ja mielipiteiden selkiintymisestä.

Koululiikunnan positiivinen kokeminen oli kulminoitunut ilon kokemiseen liikuntatunneilla. Noin 90 % vastaajista oli kokenut koululiikunnan tuottaneen iloa joko jossain tai suuressa määrin. 10 % vastaajista sanoi, ettei koululiikunta ollut tuottanut iloa lainkaan. Määrä ei ole kovin suuri; silti voidaan sanoa, että se on liian suuri. Kielteiset kokemukset vaikuttavat voimakkaasti liikuntaharrastuksen vähentymiseen tai siitä kokonaan luopumiseen. Otoksessa oli liikunnallisesti orientoituneita ihmisiä, jos tilannetta tarkastellaan heidän harrastusmääriensä tai liikuntanumeroidensa perusteella. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, että vastaajat eivät kokeneet vaikeuksia uusien taitojen oppimisessa, tai etteivät he kokeneet taitojensa viittaneen muualle kuin liikuntaan.

Noin 60 % vastaajista oli pitänyt ryhmässä tai joukkueessa toimimisesta. Ala- ja yläasteella noin 2/3 ja toisen asteen koulutuksessa lähes 3/4 vastaajista oli nauttinut siitä, että tunneilla oli ollut fyysisesti kuormittavaa liikuntaa. Tutkimuksemme tulokset ovat samansuuntaisia kuin Nupposen ja Telaman (1998) tekemän tutkimuksen tulokset nuorten liikuntamotiiveista. Sosiaaliset kontaktit sekä samaa että eri sukupuolta oleviin henkilöihin ja ryhmässä toimiminen vaikuttavat myönteisesti liikuntaan osallistumiseen. Kunto oli yksi tärkeimmistä

liikuntamotiiveista, ja voimakasta räsytystä aiheuttavat tehtävät motivoivat nuoria liikkumaan. Tunneilla tuleekin tarjota oppilaille mahdollisuuksia heitä motivoiviin tehtäviin (vrt. Haywood 1991).

Liikunnan julkisuus on tekijä, joka aiheuttaa helposti kielteisiä kokemuksia (vrt. Kosonen 1998). Yläasteella muiden katseleminen oli häirinnyt jossain määrin noin kolmasosa vastaajista. Niitä oli kuitenkin enemmän (45 %), joita liikuntatuntien julkinen luonne ei ollut häirinnyt lainkaan. Toisen asteen koulutuksessa lähes 3/4 oli tätä mieltä. Vastaajien sekä henkinen että fyysinen kypsyminen vaikuttaa osaltaan suhtautumistavan muutokseen, samoin liikuntatunnin ”kulttuurin” tai ilmaston muuttuminen enemmän harrastuksenomaiseksi ja tehtäväsuuntautuneeksi.

Opettaja vaikuttaa voimakkaasti siihen, kuinka oppilaat kokevat liikuntatunnit. Haywood (1991) on tutkimuksessaan todennut, että liikunnan vastenmielisyys liittyy enemmän opettajaan ja opetusmenetelmiin kuin itse liikuntaan. Yläasteella lähes 40 % vastaajista ilmoitti, etteivät he pitäneet lainkaan opettajan opetustavasta tai ihailleet opettajaansa. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi koululiikunta oli koettu negatiivisemmaksi yläasteella kuin muilla kouluasteilla. Opettajaan suhtautuminen parani toisen asteen koulutuksessa, ja noin 60 % koki suhteensa liikunnanopettajaan myönteisenä. Tämä vaikuttaa osaltaan myönteisten liikuntakokemusten syntymiseen, jotka vaikuttavat edelleen liikunnan harrastamiseen (vrt. Telama 1994).

Koululiikunnassa käytetyt kuntotestit olivat jakaneet mielipiteitä. Noin kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, etteivät he pitäneet testeistä lainkaan. Samoin kolmannes oli pitänyt jossain määrin testaamisesta. Noin 15 % vastaajista oli pitänyt testeistä suuressa määrin. Tämä osoittaa, että vaikka yleinen käsitys testaamisesta ja testeistä on usein negatiivissävytteinen, niin yli puolet pitää testaamisesta ala-asteella ja toisen asteen koulutuksessa. Yläasteella suhtautuminen testeihin oli kielteisempää; yli 40 % vastaajista ei pitänyt lainkaan niistä. Yläasteelle tyypillinen hieman kielteinen suhtautuminen jatkui loogisesti myös tässä kysymyksessä.

Koululiikuntakokemuksia koskeviin avoiimiin vastuksiin oli yleisesti ottaen vastattu hyvin avoimesti ja tuntui, että vastaajat olivat todella pohtineet miellyttävintä ja epämiellyttävintä koululiikuntakokemustaan. Hyvin pieni osa koehenkilöistä oli jättänyt vastaamatta näihin kysymyksiin, vaikka tutkimuksemme kyselylomakkeessa oli standardoitujen kysymyksien lisäksi kolme eri avointa kysymystä ja kyselyn kokonaisvastausaika vaihteli 30-45 minuuttiin. Syynä vastaamattomuuteen on saattanut olla vaikeus muistaa tai palauttaa mieliin kokemusta tai laiskuus kirjoittaa vastausta.

Positiiviset koululiikuntakokemukset

Koululiikuntakokemusten avoimet positiiviset vastaukset jaettiin seitsemään pääluokkaan, jotka nimettiin: voiton huumaa, yhteen hiileen puhaltaminen, sosiaaliset siskot ja veljet, omia päätöksiä, opettaja vaikuttaa, tekemisen riemua ja uudet ulottuvuudet. Kaikissa esimerkkien vastauksissa oli joitain elementtejä otsikkojen nimeen viitaten. Positiivisissa vastauksissa ilmeni mm. voittamista, toisten päihittämistä, luokan yhteishengen korostumista erilaisissa kisailuissa, joukkuepelaamista ja omaa vaikuttamista. Lisäksi myönteisiin kokemuksiin vaikutti opettaja, aktiivinen tekeminen ja mukana oleminen sekä uudet lajit.

Voittaminen voi olla kokemuksena sekä positiivista että negatiivista. Jossain lajissa pärjääminen tai kisassa voittaminen on sinänsä aina positiivinen kokemus itse voittajalle. Mutta jos voittamista katsotaankin ainaisen häviäjän ja epäonnistujan näkökulmasta kilpailuttaminen ja paremmuusjärjestykseen laittaminen voidaan kokea todella ahdistavaksi liikunnassa. Kilpailuja voidaan koululiikunnassakin käyttää, mutta harkitussa määrin. Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio ovat hyvin alttiita muuttumaan kilpailusuuntautuneiksi.

Yhteishenki ja joukkuepelaaminen oli koettu koululiikunnassa positiivisiksi asioiksi. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että nämä elementit saattavat olla sekä syitä että seurauksia positiivisiin kokemuksiin. Joukkuepelaaminen saattaa olla ahdistavaakin, jos joukkueen sisällä pelaavat yksilöt eivät hyväksy toisiaan joukkueeseen. Luokassa saattaa olla todella monentasoisia pelaajia ja persoonia, joten opettajalla on merkittävä osuus joukkueiden muodostamisessa ja hyvän, kannustavan ilmapiirin luomisessa. Vastuun antaminen oppilaille oli koettu

positiivisena. Vapaavalintaisuus, tuntien kulkuun vaikuttaminen ja jopa kokonaisten tuntien suunnittelu olivat vaikuttaneet oppilaiden viihtyvyyteen ja tekemiseen sitoutumiseen. Opettajan kannustaminen, positiivinen palaute, oma innostuneisuus ja hauskuus olivat tärkeitä oppilaille. Myönteistä tässä asiassa on se, että opettajalla on erittäin realistiset mahdollisuudet huomioida nämä elementit omassa opetuksessaan ja käyttäytymisessään.

Koululiikuntakokemuksien positiivisuuteen vaikuttaa osaltaan otokseen valikoituneiden henkilöiden suhtautuminen liikuntaan. Noin 2/3 tai enemmän vastaajista suhtautui koululiikuntaan myönteisesti tai erittäin myönteisesti. Kielteinen suhtautuminen oli yleisintä yläasteella, kuten myös liikunnasta saadut kokemukset. Nämä tulokset tukevat toisiaan. Positiivisinta suhtautuminen oli lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Tähän vaikuttaa se, että opiskelijat saavat toisen asteen oppilaitoksissa vaikuttaa opiskeluunsa enemmän kuin aikaisemmin, ja samoin liikuntatunnit muuttuvat usein enemmän harrastuspainotteisiksi. Tällaiseen toimintaan pitäisi pyrkiä myös muilla kouluasteilla, vaikka taitojen ja tietojen opettaminen olisikin etusijalla. Kyse on pedagogisten ja didaktisten ratkaisujen käyttämisestä; taitoharjoittelukin voidaan suorittaa harrastuksen- tai pelin omaisesti, jolloin oppilaat yleensä nauttivat tekemisestä enemmän.

Negatiiviset koululiikuntakokemukset

Koululiikuntakokemuksien avoimet negatiiviset vastaukset jaettiin kahdeksaan pääluokkaan, jotka nimettiin seuraavasti: kilpailua, kilpailua..., pakottamisen ja pelon rajamailla, ahdistava estradi, aika juoksee, pallo vain lenteli ohi, liikkatuntien pinnari-petturit, kaikkea kaikille - samaa jokaiselle ja vain voittajana maaliin. Negatiiviset vastaukset olivat positiivisia vastauksia selvästi kärjistyneempiä ja vastauksien jakaantuminen eri luokkiin oli selkeämpi. Vastauksissa oli havaittavissa todellisia tunteenpurkauksia, joissa kielenkäyttö oli jopa hieman karkeaa. Ehkäpä se on juuri tyypillistä negatiivisille kokemuksille. Nämä koetaan vahvemmin, ne muistuvat paremmin mieleen ja niitä on hieman väritettävä voimasanoilla, että lukija voisi paremmin asettua kirjoittajan asemaan ja kokemukseen. Kilpailut ja etenkin niihin pakottamisen kokemukset olivat yksi luokka negatiivisissa kokemuksissa. On selvää, että kaikki oppilaat eivät pidä kilpailemisesta ja siten oppilaiden ”samaan muottiin” pistämistä on

vältettävä kaikin keinoin, myös tässä tilanteessa. Muutenkaan opettajan omat intressit eivät saisi mennä oppilaiden intressien edelle.

Hieman vastaavanlainen luokka edellisen kanssa on myös pakottamisen ja pelon rajamailla. Opettaja on pakottanut oppilaat peloistakin huolimatta suorituksiin, millä ei saada mitään hyvää aikaan. Oppilaiden itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa, jos tekemisen esteenä on pelot. Usein pelot aiheuttavat lihasjännitystä, joka haittaa ja jopa vaarantaa suoritusta. Tällöin pakottaminen voi aiheuttaa todella epämiellyttäviä kokemuksia. Keinot pelkojen voittamiseksi ovat aivan muuta kuin pakottaminen. Ahdistavalla estradilla kokemukset liittyivät oppilaan omaan ruumiinkuvaan, koettuun pätevyYTEEN ja epäonnistumiseen. Tuntemukset ovat olleet ahdistavia, häpeällisiä ja nöyryyttäviä ja ne ovat muistuneet mieliin selkeästi. Kososen (1998) tutkimuksessa negatiiviset kokemukset olivat pääasiassa ruumiillisuuteen liittyviä ja niiden on todettu olevan varsin pysyviä. Kilpailuttaminen, testit ja erilainen paremmuusjärjestykseen asettaminen on ollut hyvin monelle oppilaalle negatiivinen kokemus. Motivaatioilmasto ja oppilaiden tavoiteorientaatio suuntautuu hyvin helposti kilpailusuuntautuneeksi, jos arvostelu perustetaan korostetusti testeihin. Yksilöt eivät aseta tavoitteitaan omaan kehittymiseen vaan helpommin vertailuun ja toisten päihittämiseen. Monille niinkään oli tuottanut ahdistusta omat kokemukset taitojen puutteesta liikunnassa. Yllättävää oli se, että monet olivat kokeneet, että heille ei opetettu tunneilla taitoja tai sääntöjä. Muuten voidaan todeta, että taitojen puute aiheuttaa ahdistusta, jos ne koetaan riittämättömiksi tehtävän vaikeuteen nähden - tämä oli havaittavissa myös vastaajien kokemuksissa. Lisäksi vastaajat olivat kokeneet heikkoutta taidoissaan muihin luokan oppilaisiin verrattaessa. Koettu pätevyys on ollut alhainen, koska onnistuminen tehtävässä on määritelty normatiivisesti.

Eriyttäminen eri tavoilla on merkityksellisessä asemassa onnistuneella tunnilla. Tällöin jokainen oppilas otetaan tunnilla mahdollisuuksien mukaan huomioon yksilönä ja näin edesautetaan useimpien onnistumista. Eriyttämistä voidaan tehdä tehtävän vaikeustasoa säätelemällä ja apuvälineitä käyttämällä. Oppilaiden ryhmittely ja ajankäyttökin ovat eräänlaisia eriyttämistapoja. Muutamalla vastaajalla oli kokemuksia ”samaan muottiin” laittamisesta. Kaikki tekivät samaa tehtävää, apuvälineitä ei ollut ja aikaa tehtävästä suoriutumiseen oli kaikille varattu sama aika. Jos opettaja ei kykene eriyttämään opetustaan

millään tavalla, vaan käsittelee oppilaitaan yhtenä massana, syntyy helposti ahdistusta tai jopa pelkoja liikuntaa kohtaan.

Hyvin mielenkiintoista oli myönteisesti liikuntaan suhtautuvien negatiiviset kokemukset siitä, kun muut luokkatoverit olivat pettäneet odotukset tunnilta pinnaamalla tai laiskottelemalla. Opettaja voi yrittää vaikuttaa tilanteeseen hyväksikäyttämällä ryhmädynamiikan lainalaisuuksia. Ryhmäpaine on käyttökelpoinen tapa muovata oppilaiden käyttäytymistä ja toimintaa haluttuun suuntaan.

Koululiikuntakokemusten yhteys nykyiseen liikuntaharrastuneisuuteen

Testasimme liikuntakokemusten ja nykyisen liikuntaharrastuneisuuden välistä yhteyttä t-testillä. Vertailimme kokemuksia sekä harrastamisen määrään että intensiteettiin. Tuloksena oli, että yhteys oli ala- ja yläasteella merkitsevä ja toisen asteen koulutuksessa erittäin merkitsevä. Myös Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (0.19 - 0.32, $p < .01^{**}$) olivat merkitsevällä tasolla ja osoittivat yhteyttä. Koululiikuntakokemuksilla on siis vaikutusta vastaajien liikunnan harrastamiselle. Tätä tulosta tukee myös avoimista kysymyksistä saadut vastaukset. Noin puolet vastaajista kertoi, että koululiikunnalla oli ollut positiivinen vaikutus heidän liikuntaharrastuneisuudelleen. Viidenneksellä vaikutus oli ollut negatiivinen. Neljäsosa sanoi, että koululiikunnalla ei ole ollut minkäänlaista vaikutusta heidän liikuntaharrastuneisuudelleen.

Positiivisia vaikutuksia oli perusteltu uusien taitojen oppimisen, koulupäivän piristykseen ja kunnan kohentamisen avulla. Jollekin koulussa tehtävät testit saattavat olla motivointikeino oman kunnan kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Joillekin se on pelkkä rasite ja epämiellyttävä kilpailutilanne. Tämän asenteen korjaaminen onkin paljon opettajan perusteluista kiinni. On syytä kysyä, osaako opettaja ohjata oppilaat seuraamaan vain omaa kehitystään eikä panostamaan seurantaan taulukoihin ja muihin luokan oppilaisiin. Perimmäinen tarkoitushan testeillä on antaa oppilaille tietoa vuosi vuodelta heidän kehityksestään ja kunnostaan. Osa vastaajista piti koululiikunnan määrää vähäisenä. Se onkin totta, jos viikoittainen liikkuminen jää pelkästään koululiikunnan varaan. Ne inaktiiviset nuoret, jotka eivät liikunnasta juuri

välitä, eivätkä vapaa-ajallaan liiku riittävästi, tarvitsisivat eniten koululiikuntaa lisää. Sen avulla voitaisiin edes hieman lisätä tällaisten oppilaiden liikunta-aktiivisuutta. Pelkästään koululiikunnan avulla ei kuntoa ylläpidetä, parantamisesta puhumattakaan. Liikunnan viikkotuntimäärästä ja etenkin sen nostamisesta olisi syytä keskustella kriittisesti.

Negatiivisissa koululiikunnan vaikutuksissa on selkeästi tullut esille tunteiden pysyvyys (vrt. Lintunen 1995). Negatiiviset tunteet ovat vaikuttaneet myöhempään harrastamattomuuteen hyvin usein jonkin lajin suhteen. Osa negatiivisista tunteista on kohdistunut opettajaan, joka on saanut toiminnallaan tuntemaan ”antipatioita” liikuntaa kohtaan. Näissä vastauksissa on positiivisena asiana nähtävissä se, että liikunnan harrastamisesta ei yleisesti kieltäydytä. Liikuntaa on alettu harrastamaan negatiivisistakin kokemuksista huolimatta esimerkiksi terveydellisten syiden takia ja se on alkanut tuntua mukavammalta uusien kokemusten myötä (vrt. Laakso 1981; Telama 1986).

Osalle vastaajista omien vanhempien aktiivisuus ja malli tai esimerkiksi urheiluseurassa harrastaminen ovat vaikuttaneet enemmän harrastamisen pysyvyyteen kuin koululiikunnan tarjoamat kokemukset. Sellaiset oppilaat, jotka kokevat liikunnan tärkeäksi ja mielekkääksi ja saavat kokemuksia muualtakin kuin koululiikunnasta, eivät koe koululiikunnalla olleen mitään vaikutusta heidän harrastamiselleen.

Liikuntakokemuksia selittävät mallit

Haimme regressioanalyysin avulla jokaiselle kouluasteelle parasta selittävien muuttujien mallia. Ala-asteella urheilukilpailuihin osallistuminen, harrastuksen intensiteetti, tehtäväilmasto ja osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan selittivät eniten koululiikuntakokemuksia (selitysaste 30 %). Yleensä kilpailuihin osallistuvat lapset nauttivat kilpailusta, elleivät sitten osallistu vanhempiensa pakottamina. Tällaiset lapset yleensä harjoittelevat mielellään ja kokeilevat uusia asioita, joten he kehittyvät vähitellen liikuntataidoissaan. Kokeilemisen halu ja liikuntataidot yhdistettynä vertailun sietämiseen auttavat pärjäämään myös koululiikunnassa. Hengästyminen ja hikoilu harrastamisen aikana ovat osoitus siitä, että lapsi yrittää ”tosissaan” ja liikunta kuormittaa häntä. Tällöin hänen

kunto- ja taito-ominaisuutensa kehittyvät, ja hyvä fyysinen ja motorinen suorituskyyky edesauttavat myönteisten liikuntakokemusten syntymistä. Tämä voi toisaalta vaikuttaa myös päinvastaisesti. Liikuntatuntien vaatimustasoon nähden liian hyvät taidot voivat aiheuttaa sen, että henkilö tylsistyy tunneilla. Hän pystyy suorittamaan tunneilla annetut tehtävät (liian) helposti, ja muut oppilaat eivät tarjoa riittävää vastusta peleissä. Jos taitotasossa on paljon eroa muihin, hän ei saa tunneista nautintoa (vrt. Chalip ym. 1984).

Yläasteen liikuntakokemuksia selittävään malliin mahtuivat tehtäväilmasto, osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan, osallistuminen kilpailutoimintaan ja liikuntanumero. Nämä selittivät kokonaisvarianssista 55 %. Yläasteella nuori elää herkkää aikaa kehittymisestään johtuen. Tällöin liikuntatunnilla vallitseva ilmasto nousee ratkaisevaan asemaan; nuoren hakiessa omia mieltymyksiään ja rajojaan liiallinen kilpailu, vertailu tai liian vaikeat tehtävät aiheuttavat helposti ahdistusta ja pelkoa. Toisaalta taas tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto luo sopivan rennon ja sallivan ilmapiirin, jossa oppiminen ja yrittäminen ovat pääasioita. Tällaiset tekijät luovat turvallisen pohjan omien liikuntataitojen harjoittelulle, jolloin liikuntakokemukset voivat muodostua myönteisiksi. Osallistuminen järjestettyyn liikuntatoimintaan on merkki nuoren kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Urheiluseurassa tai muussa organisoidussa liikuntatoiminnassa mukana oleminen vaikuttaa vahvasti nuoren taito- ja kuntopohjan kehittymiseen. Tällä taas on positiivisia seuraamuksia koululiikuntaan ja tunneilla suoritettavissa tehtävissä pärjäämiseen.

Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa koululiikuntakokemuksia selittivät eniten liikuntanumero, tehtäväilmasto ja harrastuksen intensiteetti. Kolmen muuttujan kokonaisselitysaste oli 41 %. Liikuntanumero antaa informaatiota nuoren liikunnallisista kyvyistä ja asenteesta. Tutkimuksemme kohderyhmän liikuntanumerojen keskiarvo oli erittäin korkea. Hyvän liikuntanumeron omaava opiskelija on yleensä ainakin jossain määrin kiinnostunut liikunnasta ja myös motorisesti hyvällä tasolla ikäisiinsä nähden. Hän pystyy olemaan liikuntatunneilla mukana hyvin, jolloin myönteiset liikuntakokemukset mahdollistuvat. Toisen asteen koulutuksessa tapahtuva liikuntakasvatus painottuu aikaisempaa enemmän tekemiseen ja harrastamiseen. Opiskelijoilla on suuremmat vaikutusmahdollisuudet sekä liikuntatuntien suunnitteluun että toteutukseen, jolloin opiskelijat viihtyvät paremmin

liikunnan parissa. Tällaiset piirteet ovat tyypillisiä tehtäväilmastolle. Koululiikunnan ulkopuolinen kuormittava harrastaminen voi vaikuttaa siihen, että liikuntatuntien tarjoamat haasteet eivät tyydytä opiskelijaa. Tässä iässä tasoerot kasvavat harjoittelun myötä voimakkaasti, ja jos taito- ja kunto-ominaisuudet ovat eri tasolla kuin muilla liikuntaryhmäläisillä, voi liikuntakokemus olla myös vähemmän myönteinen. Taitava opiskelija ei välttämättä saa tyydytystä sellaisesta liikunnasta, jossa hän toimii ”puoliteholla”, tai ei pysty pelaamaan muiden ryhmäläisten kanssa ”yhteen”.

Liikuntakokemuksia selittävässä malleissa tapahtuu muutoksia iän myötä. Ala- ja yläasteella osallistuminen koulun ulkopuoliseen liikunta ja kilpailutoimintaan on keskeinen selittäjä koululiikuntakokemuksille. Myöhemmin yläasteella ja toisen asteen koulutuksessa tehtäväilmasto vaikuttaa jo voimakkaammin, samoin liikuntanumero. Tällöin oppilaat ja opiskelijat kaipaavat ehkä enemmän harrastuksen omaista liikuntatoimintaa, ja vähemmän kilpailua tai vertailua. Liikuntanumero osoittaa tiettyä orientoitumista liikuntaan, ja joillekin se voi antaa motivaatiota liikkumiseen.

Jatkotutkimusaiheita

Opettajan toimenpiteet ja olemus vaikuttaa paljon siihen, kuinka oppilaat kokevat liikuntatunnit. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten opettaja ja oppilaat kokevat liikuntatunneilla saman tilanteen. Tai miten opettaja tunnistaa ja kokee oppilaan negatiivisen kokemuksen? Tutkimuksen voisi suorittaa esimerkiksi tapaustutkimuksena. Myös yksittäisen kokemuksen syntymistä voisi analysoida tarkemmin: mitkä tekijät vaikuttavat yksilön kognitiiviseen tai emotionaaliseen puoleen, ja miten nämä tekijät painottuvat? Tutkimusta voisi tehdä myös siitä, eroavatko kokemukset sukupuolen mukaan ja miten.

LÄHTEET

- Carlson, T. 1995. We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching Physical Education* 14, 467-477.
- Chalip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D. & Larson, R., 1984. Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55 (2), 109-116.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. The flow experience and its significance for human psychology. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.) *Optimal experience*. Cambridge: Cambridge University Press. 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. The measurement of flow in everyday life. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.) *Optimal experience*. Cambridge: Cambridge University Press. 249-265.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. Teoksessa G. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. 57-91.
- Fox, K. 1998. Lapsen näkökulma liikunnassa – liikuntakasvatuksen psykologinen ulottuvuus. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: opetusmonisteita ja selosteita 10, 1-3.
- Fox, K. 1998. Palkkiojärjestelmät. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: opetusmonisteita ja selosteita 10, 16-20.
- Greenberg, J. S. 1998. *Health education: Learner-centered instructional strategies*. 4. Painos. Boston: McGraw-Hill.
- Haywood, K. M. 1991. The role of physical education in the development of active lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62 (2), 151-156.

- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kirjonen, J. 1980. Liikunnan merkitys ja motiivit. Teoksessa E. Heikkinen & I Vuori (toim.). Liikunta ja terveys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 71-91.
- Koljonen, M. 1995. Lystiä liikuntaan - liikuntakasvatus on kaikkien oppilaiden oikeus. Koululiikunta 2, 12-13.
- Kosonen, U. 1998. Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Väitöskirja.
- Kärki, E. & Lemmetyinen, H. 1990. Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. Studies in Sport, Physical Education and Health 14. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L. & Telama, R. 1981. Suomalaisväestön liikuntakäyttäytyminen ja vapaa-ajan käyttö. Teoksessa P. Lagus (toim.) Liikuntasuunnittelu. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 77. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 30-41.
- Leontjev, A. N. 1977. Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Helsinki: Kansankulttuuri. 167.
- Lintunen, T. 1993. Koululaisten minäkäsitys. Millainen minä olen. Liikunta ja Tiede 5, 8-11.
- Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Liikunta mielenterveyden tukena. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Suomen mielenterveysseura. Tammisaari: Tammisaaren kirjapaino.
- Liukkonen, J. 1998a. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Research Reports on Sport and Health 114. LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä: Kopi-jyvä.
- Liukkonen, J. 1998b. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: opetusmonisteita ja selosteita 10, 35-47.

- Liukkonen, J., Telama, R. & Jaakkola, T. 1998. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. *Urheilupsykologia. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu* 1, 8-15.
- Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1998. Liikunnanopetuksen motivaatioilmasto ja 9-luokkalaisten oppilaiden sisäinen motivaatio. *Urheilupsykologia. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu* 1, 15-20.
- METELI 1975. Kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäytyminen. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 11. Jyväskylä.
- Nicholls, J. G. 1984. Conceptions of ability and achievement motivation. Teoksessa R. Ames & C. Ames (toim.) *Research on motivation in education: Student motivation* 1, 39-73. New York: Academic Press.
- Nupponen, H. 1992. Miten koululiikunta on saavuttanut tavoitteensa. *Liikunta & Tiede* 2, 4-8.
- Nupponen, H. & Telama R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 1. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Ojanen, M. 1997. Liikunta ja hyvinvointi. *Liikunta ja Tiede* 5, 8-13.
- Olkinuora, E., Lappalainen, M. & Mikkilä, M. 1992. Kokoavia tulkintoja ja johtopäätöksiä. Teoksessa E. Olkinuora, M. Lappalainen & M. Mikkilä (toim.) *Nuorisoiän yleissivistävän opetuksen nykytilan ja tuloksellisuuden arviointia. Oppimistutkimuksen keskus, julkaisuja* 1. Turku: Painonsalama.
- Papaioannou, A. & Theodorakis, Y. 1996. A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology* 27, 383-399.
- Penttinen, S. 1999. Omien kouluvuosien merkitys liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi kehittämisessä. *Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä* 30. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Rice, P. 1988. Attitudes of high school students towards physical education activities, teachers and the personal health. *The Physical Educator* 45 (2), 94-99.

- Roberts, G. C. & Treasure, D. C. 1995. Achievement goals, motivational climate and achievement strategies and behaviors in sport. *International Journal of Sport Psychology* 26, 64-80.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences* 16, 337-347.
- Ruohotie, P. 1982. Aikuisen opiskelumotivaatio. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksen julkaisu 6. Hämeenlinna: opettajankoulutuslaitos.
- Ruohotie, P. 1985. Motivation training in perspective. Some theoretical and practical issues. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksen julkaisu 13. Tampereen yliopisto: Jäljennepalvelu.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Seifriz, J., Duda, J. L. & Chi, L. 1992. The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14, 375-391.
- Silvennoinen, M. 1981. 11-19 -vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 22. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sironen, E. & Kärkkäinen, P. 1988. Uudet leikit ja vanhat. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Tampere: Vastapaino. 77-94.
- Sironen, E. 1989. Ruumiinkokemusta ja elämyksellisyyttä etsivän liikunnan evästyksiset liikuntakulttuurin edistämiseksi. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Suomalaisen liikuntapolitiikan vaihtoehdot*. Liikuntakulttuurin päivät 1988. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 116. Helsinki: Hakapaino. 160-163.
- Strand, B. & Scantling, T. 1994. An analysis of secondary student preferences toward physical education. *The Physical Educator* 51 (3), 119-129.

- Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset IV. Selittävä osa ja yhteenveto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 142. Jyväskylä.
- Telama, R. 1980. Terveys ja koululiikunta. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 250-255.
- Telama, R., Laakso, L. & Vuolle, P. 1985. Mitä liikuntaharrastus antaa ihmiselle. Liikunta ja tiede 22 (6), 264-270.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 149-173.
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen - Luonto - Liikunta. Reports of Physical Culture and Health 81. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. 61-77.
- Telama, R. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. 149-188.
- Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. Liikunta & Tiede 6, 8-12.
- Varstala, V., Telama, R. & Heikinaro-Johansson, P. 1987. Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 52. Jyväskylä: yliopiston monistuskeskus.
- Vlachopoulos, S. & Biddle, S. 1996. Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. European Physical Education Review 2 (2), 158-164.
- Vlachopoulos, S., Biddle, S. & Fox, K. 1997. Determinants of emotion in children's physical activity. A test of goal perspectives and attribution theories. Pediatric Exercise Science 9, 65-79.
- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 269-288.

ARVOISA VASTAAJA!

Opiskelemme liikunnanopettajiksi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Seuraava kyselytutkimus on osa pro gradu -tutkielmaamme. Tutkimuksemme tarkoitus on selvittää koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyksiä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen.

VASTAUSOHJEET:

Sinut on valittu niiden noin 200 opiskelijan joukkoon, jolle tämä kyselytutkimus suoritetaan. Kyselyyn vastaaminen on yksinkertaista. Pyydämme sinua vastaamaan kysymyksiin joko ympyröimällä oikean vastausvaihtoehdon numero/numerot tai avoimissa kysymyksissä kirjoittamaan vastauksen niille varattuun tilaan. Jos vastaustila ei jostain syystä ole riittävä, voit halutessasi jatkaa myös paperin kääntöpuolelle. Tässä tapauksessa merkitse mielellään myös jatkamasi kysymyksen numero vastauksen eteen. Vastaukset ovat täysin luottamuksellisia ja tulevat tutkimuksen tekijöiden käyttöön vain tilastollisina yksiköinä. Lue kysymykset huolella ennen vastaamista ja pyri muistelemaan muutamien vuosien takaisia koululiikuntakokemuksiasi ja liikuntaharrastuksiasi mahdollisimman tarkasti. Toivomme, että vastaat kysymyksiin totuudenmukaisesti niin kuin tunsit tai olet kokenut. Kyselyyn vastaamiseen on varattu reilusti aikaa - emme siis ota aikaa nopeimmin tehtävästä suoriutuneelle.

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI JA LIKUNNALLISTA JATKOA SINULLE!

Olli Paakkari
liikuntatieteiden yo

Anu Sarvela
liikuntatieteiden yo

Heimo Nupponen
LitT, erikoistutkija

Risto Telama
LitT

1. Sukupuoli 1 Nainen 2 Mies

2. Ikä _____

3. Viimeisin suorittamasi tutkinto / koulutus

- 1 peruskoulu
- 2 ammattikoulu
- 3 lukio
- 4 ammattikorkeakoulu
- 5 yliopisto
- 6 muu _____

4. Viimeisin liikuntanumerosi 4 5 6 7 8 9 10 (ala-aste, yläaste, lukio)
1 2 3 4 5 (ammatillinen koulutus)

5. Kuinka usein tavallisesti harrastit kouluaikanasi vapaa-ajan liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilit ?

- 1. Melkein joka päivä
- 2. Joka viikko
- 3. Harvemmin kuin kerran viikossa
- 4. En koskaan

6. Osallistuitko urheilukilpailuihin?

- 1. En osallistunut
- 2. Kyllä, koulun kilpailuihin
- 3. Kyllä, urheiluseuran kilpailuihin
- 4. Kyllä, kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin

7. Jos osallistuit kilpailuihin, millaista kilpaurheilua harrastit? Kirjoita lajien nimet ja minkä ikäisenä aloitit ja lopetit kilpailemisen.

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

8. Osallistuitko kouluaikanasi vapaaehtoiseen liikunnan kerhotoimintaan?

	Koululla ei liikuntakerhoa	En	Osallistuin silloin tällöin	Osallistuin viikottain
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa koulutuksessa	1	2	3	4

9. Kuinka usein osallistuit kouluajanasi urheiluseuran harjoituksiin?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Joka viikko	Melkein joka päivä	
- ala-asteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- yläasteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- lukiossa / ammatilli- sessa koulutuksessa	1	2	3	4	_____laji(t)

10. Kuinka usein osallistuit kouluajanasi muuhun organisoituun liikuntaan urheiluseuran ulkopuolella (esim. kansalaisopiston, kaupungin tai kunnan järjestämään liikuntaan)?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Joka viikko	Melkein joka päivä	
- ala-asteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- yläasteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- lukiossa / ammatilli- sessa koulutuksessa	1	2	3	4	_____laji(t)

11. Kuinka usein harrastit omaehtoista (ei organisoitua) liikuntaa?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Joka viikko	Melkein joka päivä	
- ala-asteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- yläasteella	1	2	3	4	_____laji(t)
- lukiossa / ammatilli- sessa koulutuksessa	1	2	3	4	_____laji(t)

12. Millainen oli suhtautumisesi koululiikuntaan koulunkäyntisi eri vaiheissa?

	Hyvin kielteinen	Kielteinen	Neutraali	Myönteinen	Erittäin myönteinen
- ala-asteella	1	2	3	4	5
- yläasteella	1	2	3	4	5
- lukiossa / ammatilli- sessa koulutuksessa	1	2	3	4	5

13. Mistä koululiikunnassa opetetusta lajista pidit eniten (1.), seuraavaksi eniten (2.) jne.? Mainitse tässä järjestyksessä.

1. _____
2. _____
3. _____

14. Mistä koululiikunnassa opetetusta lajista pidit vähiten (1.), seuraavaksi vähiten (2.) jne.? Mainitse tässä järjestyksessä.

1. _____
2. _____
3. _____

15. Arvioi omia tuntemuksiasi koululiikunnasta.

	Suuresta määrin	Jossain määrin	En osaa sanoa	Ei lainkaan
1. Koulun liikuntatunnit tuottivat minulle iloa				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
2. Koin tunnilla opetetut taidot hyödyllisiksi ja haasteellisiksi				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
3. Uusien taitojen oppiminen tuntui tuottavan minulle vaikeuksia				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
4. Taipumukseni tuntuivat viittaavan kokonaan muualle kuin liikuntaan				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
5. Liikuntatunneilla oli yksin tekeminen mukavampaa kuin joukkueessa / ryhmässä				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
6. Suorituksiani tunneilla häiritsi se, että muut katsoivat ja arvostelivat niitä				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
7. Osallistumisintoani liikuntatunneilla laski se, että tunsin itseni muihin verrattuna heikoksi				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
8. Koin itselleni vastenmieliseksi tunnit, jotka sisälsivät fyysisesti raskaita tehtäviä				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4

9. Keksin usein tekosyitä, jotta minun ei olisi tarvinnut osallistua liikuntatunneille	Suuresta määrin	Jossain määrin	En osaa sanoa	En lainkaan
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
10. Sain liikuntatunneilla opettajilta useammin positiivista kuin negatiivista palautetta				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
11. Ihailin liikunnanopettajaani ja pidin hänen tavastaan opettaa meitä				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4
12. Pidin liikuntatunneilla järjestetyistä testeistä				
- ala-asteella	1	2	3	4
- yläasteella	1	2	3	4
- lukiossa / ammatillisessa oppilaitoksessa	1	2	3	4

16. Mikä on ollut paras koululiikuntakokemuksesi? Kuvaile sitä.

17. Mikä on ollut epämiellyttävvin koululiikuntakokemuksesi? Kuvaile sitä.

18. Alla esitetään joitakin väittämiä liikuntatunneista. Muistele YLÄASTEEN liikuntatuntejasi.

	Täysin eri mieltä	Vähän eri mieltä	En osaa sanoa	Vähän samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Oppilaita kannustettiin, kun he olivat yrittäneet kovasti	1	2	3	4	5
2. Oppilaita rohkaistiin tekemään työtä heikkouksiensa eteen	1	2	3	4	5
3. Opettaja jakoi eniten huomiota luokan ”tähtiurheilijoille”	1	2	3	4	5

4. Opettaja suosi joitakin oppilaita toisten kustannuksella	1	2	3	4	5
5. Oli tärkeää osoittaa opettajalle, että oli parempi kuin muut	1	2	3	4	5
6. Opettaja huomioi vain parhaita oppilaita	1	2	3	4	5
7. Oppilaille oli tärkeää onnistua muita luokkakavereita paremmin	1	2	3	4	5
8. Kova yrittäminen palkittiin	1	2	3	4	5
9. Opettaja huolehti että oppilaat kehittivät taidoissa, joissa nämä eivät olleet hyviä	1	2	3	4	5
10. Opettaja oli tyytyväinen niin kauan kuin yritimme kovasti	1	2	3	4	5
11. Pääasia oli, että kehityimme taidoissamme ja kunnossa	1	2	3	4	5
12. Ainoa asia, joka oli tärkeää luokkamme oppilaille, oli voittaminen	1	2	3	4	5
13. Oppilaita moitittiin epäonnistuneista suorituksista	1	2	3	4	5
14. Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisikin tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
15. Luokkakaverit kilpailivat paremmuudesta toisiaan vastaan	1	2	3	4	5
16. Opettajallemme oli tärkeintä, että kehityimme liikuntataidoissa	1	2	3	4	5
17. Oppilaat harjoittelivat kovasti koska halusivat oppia uusia asioita liikunnasta	1	2	3	4	5
18. Jokainen tunsi, että hänellä oli tärkeä rooli liikuntaryhmän jäsenenä	1	2	3	4	5
19. Opettaja halusi meidän yrittävän uusia taitoja vaativia tehtäviä	1	2	3	4	5
20. Luokassamme nähtiin virheet osana oppimista	1	2	3	4	5
21. Luokkamme oppilaille oli tärkeää menestyä paremmin kuin omat luokkakaverit	1	2	3	4	5

19. Liikuntatunnilla tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun

	Olen täysin eri mieltä	Olen vähän eri mieltä	En osaa sanoa	Olen vähän samaa mieltä	Olen täysin samaa mieltä
1. Voitin toiset	1	2	3	4	5
2. Olin paras	1	2	3	4	5
3. Yritin kovasti	1	2	3	4	5
4. Huomasin todella kehittyväni	1	2	3	4	5
5. Pärjäsin paremmin kuin toiset	1	2	3	4	5
6. Näytin toisille olevani paras	1	2	3	4	5

7. Voitin vaikeudet	1	2	3	4	5
8. Onnistuin sellaisessa, mitä en ollut aikaisemmin osannut	1	2	3	4	5
9. Pärjäsin sellaisissa asioissa, mitä toiset eivät osanneet	1	2	3	4	5
10. Tein kaiken parhaan kykyni mukaan	1	2	3	4	5
11. Saavutin itselleni asettamani tavoitteen	1	2	3	4	5
12. Olin selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5

20. Kuinka usein harrastat tällä hetkellä urheilua tai liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan?

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 1. en koskaan | 5. 2-3 kertaa viikossa |
| 2. harvemmin kuin kerran kuukaudessa | 6. 4-6 kertaa viikossa |
| 3. kerran kuukaudessa | 7. päivittäin |
| 4. kerran viikossa | |

21. Kuinka usein tällä hetkellä harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt ja hikoilet?

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 1. päivittäin | 5. kerran kuukaudessa |
| 2. 4-6 kertaa viikossa | 6. harvemmin kuin kerran kuukaudessa |
| 3. 2-3 kertaa viikossa | 7. en koskaan |
| 4. kerran viikossa | |

22. Osallistutko nykyisin säännöllisesti jossain urheilulajissa kilpailutoimintaan?

1. en
2. kyllä, _____ laji(t)

23. Osallistutko nykyisin säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin tai muuhun ohjattuun liikuntaan?

1. en
2. kyllä, _____ laji(t)

24. Onko koululiikunnalla ollut mielestäsi vaikutusta (positiivista tai negatiivista) nykyiseen liikunnan harrastamiseesi tai harrastamattomuuteesi? Millä tavoin?

Iso KIITOS vaivannäöstäsi!!

LIITE 2

Vastaajien viimeisimmän koululiikuntanumeron z-arvo, keskihajonta, frekvenssit ja prosenttiosuudet.

Liikuntanumeron z-arvo	N	%
-2.41	9	4.4
-1.78	7	3.4
-1.23	25	12.3
-.33	23	11.3
-.05	72	35.5
1.11	18	8.9
1.14	49	24.1
Yhteensä	203	100.0
kh .99		

Vastaajien kilpailulaji nykyisin.

Laji	N	%
1. Yleisurheilu	4	16.7
Muut pallopelit	4	16.7
2. Pesäpallo	3	12.5
Uinti ja muu		
vesiliikunta	3	12.5
3. Jääpelit	2	8.3
Jalkapallo	2	8.3
Suunnistus	2	8.3
Muut lajit	2	8.3
4. Salibandy	1	4.2
Tanssi	1	4.2
Yhteensä	24	100.0

Vastaajien suhtautuminen koululiikuntaan eri kouluasteilla.

Suhtautuminen	Ala-aste		Yläaste		Lukio/amm.oppilaitos	
	N	%	N	%	N	%
1 Hyvin kielteinen	4	2.0	8	3.9	3	1.5
2 Kielteinen	24	11.8	26	12.8	8	3.9
3 Neutraali	39	19.2	38	18.7	27	13.3
4 Myönteinen	59	29.1	73	36.0	62	30.5
5 Hyvin myönteinen	77	37.9	57	28.1	101	49.8
Yhteensä	203	100.0	202	100.0	201	100.0
ka	3.89		3.72		4.24	
kh	1.10		1.13		.94	

Luokittelu tutkimuksessa mainituista koululiikuntalajeista

1. HIIHTO JA LASKETTELU
2. JÄÄPELIT (jääkiekko, kaukalopallo, ringette, jääpallo)
3. YLEISURHEILU (yleisurheilu, pikajuoksu, korkeushyppy, pituushyppy, kuulantyöntö, keihäänheitto, kestävyysjuoksu ja aitajuoksu)
4. PESÄPALLO
5. JALKAPALLO
6. KORIPALLO
7. LENTOPALLO
8. SALIBANDY
9. UINTI JA MUU VESILIIKUNTA (sukellussuunnistus, urheilusukellus, melonta, vesipallo ja uinti)
10. MAILAPELIT (tennis, sulkapallo, squash ja golf)
11. TELINEVOIMISTELU
12. VOIMISTELU (joukkuevoimistelu, välinevoimistelu ja voimistelu)
13. SUUNNISTUS
14. FITNESSLIIKUNTA (aerobic, spinning, kuntosali, circuit-harjoittelu ja kuntonyrkkeily)
15. KUNTOTESTIT
16. MUUT PALLOPELIT (rugby, käsipallo, beach wolley, salifutis, salamapallo, jenkkifutis, seinäpallo, kriketti, nelimaali ja rullalätkä)
17. KAMPPAILULAJIT (paini, judo, karate, jujutsu, kickboxing, taekwondo, aikido ja shorinji kempo)
18. LUISTELU (luistelu ja muodostelmaluistelu)
19. TANSSI
20. MUUT LAJIT (ultimate, leikit, kiipeily, kävely, keilailu, maastopyöräily, retkeily, sauvakävely, pyöräily, ratsastus, paintball, biljardi, petanque, enduro, triathlon, megazone, cheerleaders, ampumahiihto ja -juoksu)

Eri kouluasteilla saatujen liikuntakokemusten yhteys vastaajien nykyiseen liikunnan harrastamisen määrään (harrastaa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan) (t-testi).

Nykyinen liikunnan harrastamisen määrä			Koululiikuntakokemukset eri kouluasteilla					
N	ka	kh		N	ka	kh	t-testi	p-arvo
203	5.26	1.34	Ala-aste	196	25.64	7.71	-2.91	.004
			Yläaste	196	26.11	6.63	-2.54	.017
			Lukio / amm.oppilaitos	193	22.73	4.73	-4.34	.000

Eri kouluasteilla saatujen liikuntakokemusten yhteys vastaajien nykyiseen liikunnan harrastamisen intensiteettiin (hengästyy ja hikoilee harrastaessaan) (t-testi).

Nykyinen liikunnan harrastamisen intensiteetti			Koululiikuntakokemukset eri kouluasteilla					
N	ka	kh		N	ka	kh	t-testi	p-arvo
203	4.87	1.33	Ala-aste	196	24.10	7.60	2.79	.006
			Yläaste	196	25.27	7.41	2.91	.004
			Lukio / amm.oppilaitos	193	22.01	5.89	4.91	.000

POSITIIVISET KOULULIIKUNTAKOKEMUKSET

”Eri koulujen väline jääkiekko turnaus, mikä järjestettiin Turussa v.97 (lukio)” 1

”Jonkin kilpailun voitto” 2

”Jalkapallon peluu luokittain yläasteella Kuokkalan monitoimihallissa. Todella hauskaa.” 3”Meidän koulu oli aika pieni. meitä oli kolme tyttöä, jotka harrastivat liikuntaa muut tytöt lintsailivat tunneilta. Joten useinmiten pelasimme poikien kanssa joko sählyä tai lentopalloa”

”Pesäpallon pelaaminen on ollut kaikista mukavinta aina. Meidän joukkue oli aina loppupeleissä yläasteella kun pelattiin luokkien välisiä otteluita. Ei ihan joka kerta voitettu, mutta oli huippu pelata kun oli kunnon vastus ja kaikki pelas tosissaan.” 9

”Kun ala-asteella 6. luokalla pelattiin pesäpalloa ja olin aika hyvä siinä ja ope kehui minua! Myös jääkiekossa / kaukalopallossa olin aika hyvä ja niiltä tunneilta on paljon hyviä muistoja!” 10

”Yläasteella meidän koripallojoukkue voitti koulujen mestaruuden, joten sen laskisin yhdeksi hyväksi koululiikuntakokemukseksi. Hyviä kokemuksia on ollut oikeastaan aika paljon...” 11

”Yläasteella oli koripallo-turnaus Terveet Ympyrät (tai jotain?), olin meidän luokan joukkueessa ja melkein voitimme kaikki luokat meidän koulusta, mutta valitettavasti emme päässeet jatkoon, kun tyrimme loppu-ottelussa, joten toinen luokka pääri jatkoon ja nuolemaan näppejämme.” 13

”Ala- ja yläasteella en tykännyt liikunnasta ollenkaan. Lukiossa liikattunnit oli jo paljon mukavampia. Ei oo mitään tiettyä parasta liikuntakokemusta. Tykkään liikkua oma-aloitteisesti ja harrastaa vain niitä lajeja, joista tykkään. Parhaat kokemukset liittyy varmaan sählypeleihin lukiossa.” 14

”Ei ole ollut mitään erikoista” 16

”...Joskus ala-asteella pesis-pelit koulun joukkueessa.” 19

”En osaa yhtä tiettyä hetkeä nimetä, mutta aina sellaiset lajit jossa sai omassa rauhassa ja vauhdissa liikkua miellyttivät, esim. lenkkeily, suunnistus, hiihto.” 21

”Luistelu kun oli eka kerta jää luistelu elämäni aikana.” 23

”Koulujen väliset pesäpalloturnaukset ja pääsy lopputurnaukseen Hippokselle.” 24

”Ammattikoulussa oli useinmiten hyviä lajeja, ryhmä oli suht hyvä muutenkin.” 25

”Varmaan kun olin ala-asteella ja pelattiin tytöt vastaan pojat jalista.” 27

”Yläasteen 8. luokalla laskettelemassa Riihivuoressa.” 29

”KLL:n yu-kisat tai fair play-palkinto kaukisturnauksessa” 30

”Uinti ja laskettelukerrat peruskoulussa” 31

”KLL:n sm-kisoissa voitto 100 m rintauinnissa 13-vuotiaana.” 37

”Sellaset hetket kun ylittää itsensä / odotuksensa, ei tule erityistä mieleen” 38

”Ei ollut mitään suurempia kohokohtia” 42

”Ala-asteella (1 ja 2 lk) voitin koulun hiihtokilpailut. Tykkäsin aina pelata koripalloa ja koulun joukkueeseen pääsy oli mukavaa...” 45

”KLL:n SM-suunnistuskilpailuihin osallistumiset” 50

”Koulujen väliset hiihto- ja yleisurheilukilpailut olivat aina mukavia, erityisesti jos oma tiimimme pärjasi!” 52

”Pesäpallossa olin aina ensimmäinen joka valittiin joukkueita jaettaessa” 55

”Ryhmänä koko liikuntaryhmä, hyvin toimivat tiimit tasavertaiset sekä liikunnan tuottama riemu. Maalin teko! Maalin esto! (maalivahtina) 56

”Koulun yleisurheilukilpailu. En muista siitä muuta kuin, että menestyin siinä hyvin.” 58

”Tanssiminen oli hauskaa, flamenco oli todella kivaa” 59

”Ehkäpä liikunnan tiloissa suoritettut sisäliikuntatunnit” 60

”Onnistunut kuntotesti, jossa lähes joka lajissa kiitettävä arvosana” 61

”En osaa sanoa” 65

”Jenkkifutiksen spagettimalja v-95 (I-divisioonan loppuottelu)” 69

”Amkissa omatoiminen liikunta opettajalle palautettavineen harj.päiväkirjoineen” 70

”Tuskin yhtään yksittäistä hienoa kokemusta, mutta toki paljon hauskoja muistikuvia löytyy.” 71

”Liittyy ala-asteen koulujenvälisiin yleisurheilukilpailuihin, joissa joskus tuli menestyttävä (useinmiten joukkueena, ei niinkään yksilönä), sekä koulun sisäinen että koulujen väliset koripalloturnaukset, joissa usein menestymme tuotti jonkinlaista tyydytystä. Ei niinkään sen vuoksi, että itse osasin koripalloa muita paremmin, vaan sen takia että koko joukkue pelasi usein hyvin.” 75

”Yläasteella järjestettiin vuosittain yleisurheilussa ”kolmiottelu”, johon kaikki osallistuivat liikuntatuntien puitteissa halusivat tai ei. Lajeina oli 100 metrin juoksu, kuula/keihäs ja pituus/korkeus. 8. luokalla olin yhteispisteissä ikäluokan toinen ja koko koulun neljäs. Tuntui mageelta!” 76

”Lukioajan lentopallopelit: mukava meininki, ei suorituspainetta ja syvyysnäkörajoitteidenkin näkee peliväliseen. Yksinkertaisesti hauskaa.” 80

”Helsingin koulujen lentopallomestaruus. Suuri osa joukkueestamme oli samassa koulussa, tosin vastustajat olivat myös hyvin tuttuja.” 81

”Yleisesti parhaat kokemukset liittyvät lähinnä pesäpalloon. Minusta se oli ja on edelleenkin yksi hauskeimmista urheilulajeista. Minusta oli mukavaa, kun opettaja kehui minua, koska osasin pelata. Se myös toi kuuluvuuden tunnetta, kun pelasimme ja se oli kivaa.” 82

”Ei nyt tule mitään yksittäistä tapahtumaa mieleen. Mukavimmillaan koululiikunta oli silloin, kun saatiin pelata jotain pallopelejä omaehtoisesti.” 83

”Ehkäpä hiihtopäivät, siis 15 km lenkki ja sauna sen päälle” 85

”Hyvä sijoitus ala-asteen hiihtokilpailuissa ja kannustus ladun varrelta” 86

”Yläasteella ja lukiossa olleet luokkien väliset lentopalloturnaukset. Pelaaminen sekä liikuntatunneilla että niiden ulkopuolella oli todella haastavaa. Voitontahto oli kova.” 87

”Koulun koripallojoukkueen ottelut muita kouluja vastaan” 89

”Wanhon tanssin harjoittelu oli tosi kivaa. ja keväisin kun pääsi pitästä aikaa ulo pelaamaan pesistä.” 91

”Lukion ylimääräinen ja vapaaehtoinen liikuntakurssi kokonaisuutena, jossa tutustuttiin eri liikuntalajeihin ja ryhmän henki oli hyvä” 92

”Rennot pesäpallo-ottelut sekajoukkueilla lukiossa.” 96

”Yläasteen cooper-testi. En muista paljonko juoksin, mutta juoksin hyvin.” 98

”Jos koulujenvälisen kilpailu lasketaan niin siinä tapauksessa koulujenvälisen korkeushyppykisan voitto. Kisa oli tiukka, joten voitto oli vielä makeampi. Jos tätä ei lasketa, niin en kyllä osaa oikein tunnistaa parasta kokemusta, ehkä jokin vaikeassa telinevoimistelurutiinissa onnistuminen ala-asteella.” 99

”3000 metrin rikkominen cooperissa. Onnistumisen tunne oli hyvä.” 100

”Yleensäkin kilpailut ja niissä pärjääminen. Vaikka vaan koulun sisäiset kisat.” 101

”Kun pelattiin esim. lentopalloa, eikä peliä otettu liian vakavasti.” 103

”Yleensä kaikki ne tunnit jolloin pelattiin ryhmäpelejä, myös uinti ja erikoisempiin lajeihin tutustuminen (esim. laskettelu)” 104

”Monena vuonna voitettu monen koulun hiihtomestaruus.” 106

”Telinevoimistelutunnit yläasteella. Opettaja kannusti ja opasti lajin ”saloihin.” 109

”Uusien lajien oppiminen, kuten esim. keilailu. Mukavat pelit, joissa joukkuehenki on hyvä. kaikki joukkuepelit, joista jää ”hyvä maku” suuhun, joissa on rehti meininki, eikä voitto ole pääasia.” 110

”En muista mitään erillistä” 111

”Ensimmäisenä tulee mieleen sekä peruskoulussa että lukiossa järjestetyt urheilupäivät, jolloin lajin sai itse valita muutamasta vaihtoehdosta (ne olivat aina jotain erikoista tavallisiin liikkatunteihin verrattuna). Näissä tapahtumissa kaiken ikäiset oppilaat - ja mikä tärkeintä - POJAT ja TYTÖT olivat samoissa ryhmissä!” 112

”Parasta vaikeaa eritellä. Mukavimpina tulevat mieleen pallopelit, erityisesti sähly yläasteella, vastapainona harrastamilleni yksilölajeille. ala-asteella oli mukavaa voittaa hiihto- ja juoksukisoja.” 113

”Se, kun alussa inhosin koulu(pakko)hiihtoa, mutta sitten sain sen käännettyä päivänvastaiseksi ja nyt rakastan hiihtoa!! Se on paljon kiinni välineistä: hyvillä suksilla on hyvä hiihtää ja kun sain uudet ”hikilankut” alkoi se hiihtokin maistua!” 114

”Lasketteluretket. Mikä olisikaan sen hauskeempaa kuin viettää aurinkoinen talvipäivä rinteessä kavereiden kanssa! Yläasteella ja lukiossa teimme koko päivän retkiä milloin minnekin; Koli, Vuokatti, Tahko (Nilsissä)... Toi mukavaa vaihtelua arkeen!” 115

”5. ja 6. luokalla oli liikunnanopettajanani henkilö, joka toimi myös tanssinopettajanani. Hän piti meille myös tanssitunteja koululla. Ne olivat minusta parhaimpia tunteja.” 116

”Onnistumisia koulun jalkapallojoukkueessa” 119

”Sählyn pelaus” 120

”En osaa sanoa” 123

”Miellyttävät harkkari tytöt jotka on saanu mielen ilosex ja sillä ku niitä vähän kattlee...”

”Luokan kanssa ala-asteella uimahallireissut” 125

”Lähdettiin luokan kanssa aalto Alvariin uimaan. Opettaja nauroikin jälkeen päin, että olimme luokka jota ei saanut altaasta pois. jäimme vapaa-ajalla uimaan tuntien jälkeenkin (ammattikoulussa)” 126

- "Eri kilpailut ja niissä pärjääminen, sekä yksilölajeissa että joukkuelajeissa" 127
- "Ei ole ollut tiettyä "parasta" kokemusta. Kaikki kokemukset positiivisia" 128
- "Yhteiset tanssihetket, yhteiset voimisteluhetket (samaa tahtiin)" 129
- "Lukiassa yhteiset pelitunnit esim. kun pelattiin sählyä ja tehtiin maali. Joukkue"henki" oli hyvä!" 130
- "Yleensäkin kaikki tunnit, joilla pelattiin ja toimittiin ryhmässä." 134
- "AMK:n liikuntatunneilla, tarkemmin elämysliikuntatunneilla, kun liikunta oli todella luovaa; rytmejä, musiikkia, tansseja □ sai mennä täysillä." 135
- "Yllättävää kyllä vastaus on pesäpallo kuten seuraavassakin kysymyksessä. Miellyttävää se oli ala-asteella jolloin kukaan ei vielä ollut siinä erityisen hyvä. Kunhan lätkittiin palloa "leipäpaliolla" koulun kentällä. Hauskaa oli!" 136
- "Yleensäkin kaikki joukkuepelit ovat olleet hyviä" 139
- "Ammatillisessa opilaitoksessa liikunnanopettaja oli mielestäni erittäin motivoitunut ja yritti löytää uusia mielenkiintoisia lajeja ja toivoi että joku löytäisi niistä itselleen uuden harrastuksen. Liikuntatunnit olivat kokonaisuudessaan erittäin positiivisia." 140
- "Olen aina rakastanut liikuntaa. Kakki opettajani ovat olleet mahtavia ihmisiä. Pidän lähes kaikista tunteista. Kiva kokemus oli esim. lukiossa laskettelukurssi, joka toteutettiin eräänä talvisena viikonloppuna." 141
- "Ei ole varsinaisesti mitään yhtä parasta kokemusta" 142
- "Parhaat koululiikuntakokemukset ovat lukio ajalta. Meillä oli niin sanotusti "hyvä jengi". Silloin pojat ja tytöt kilpailivat reilusti keskenään. Tyttöjä ei enää sorrettu niin kuin ala-asteella. Luulen, että oli kyse siitä, että harrastimme "poikien lajeja; fudista ja salibandyä. Liikuntatunnit olivat parhaita. Suuresti siihen vaikutti myös se, että opettaja oli aina innokkaana mukana. Mieleeni on myös jäänyt Ärrä-cup turnaukset ja Koulut liikkeelle – kulttuurit kohtaavat tapahtumat. 143
- "Onnistuminen. Positiivisen (joka on sisältänyt rakentavaa kritiikkiä) palautteen saaminen. Jos on saanut muut innostumaan. 144
- "Parhaimmat kokemukset ovat tulleet kilpailutilanteista, (varsinkin niistä voitokkaista sellaisista) olipa kyse kilpailuista liikuntatunneilla tai koulujen välisistä kisoista." 149
- "Lukiassa liikuntaryhmä oli todella motivoitunut kaikesta ja se kannusti porukkaa sekä ryhmänä että yksilötasolla." 150
- "Lukiassa järjestetty kurssi Vierumäen urheiluoipistolle. Siellä kaikilla oli hyvä henki päällä ja kaikki olivat kiinnostuneet samoista asioista." 151
- "Ala-asteen yleisurheilukilpailuissa pärjääminen" 152
- "Lähihoitajakoulussa ensimmäiset liikuntatunnit kun tehtiin ryhmäleikkejä. Silloin lopulta ymmärsi, että liikuntaa voi harrastaa senkin takia, että se on hauskaa ja sen avulla voi tutustua ihmisiin." 153
- "Yläasteella hyppäsin vauhiittomassa pituushypyssä pisimmälle. Hieno fiilis kun opettaja kehui ja ikätoveri ihailivat. Oli myös hienoa, kun sai näyttää muille jonkun liikkeen, jonka osasi hyvin. yläasteella ja lukiossa liikunnanopettaja nakitti minua aika usein, mutta se olin tietysti vain positiivista. 154
- "Vastapainoa päivän muulle puurtamiselle" 156
- "Pétanque-aiheiset liikuntatunnit lukiossa" 158
- "Rentoutusharjoitukset" 159
- "Kyllä ne parhaat kokemukset ovat aina tulleet niillä tunteilla, kun on tehty jotain, mikä on kiinnostanut. Esim. suunnistus, pesäpallo." 161
- "Sain yksin suorittaa 1200 m juoksun (koska olin ollut sairas, kun muut juoksi). Koska olen "yksipuurtava" sain elämäni parhaimman ajan ja opettaja kehui minua. Se jäikin yläasteen ja lukion ainoaksi kerraksi, 1200 m kuului kuntotestiin osana." 162
- "Lukiassa järjestetty 1/3 triathlon kilpailu. Pääsi tosissaan kokeilemaan kestävyyyttään ja omia rajojaan. Ala-asteella roomalaiset olympialaiset joissa oli lajeja painista vauhdittomaan pituuteen. Hauskaa oli." 163
- "Lentopallon mestaruus koulujen välisissä kisoissa." 164
- "Hienoa on ollut, kun jossain joukkuepelissä on ollut parhaimpia pelaajia." 165
- "Yleensäkin se, että liikuntaa oli ala-asteelta lukioon saakka paljon lukujärjestyksessä. Olen saanut olla aina sellaisella luokalla, että liikuntatunnit ovat olleet lähes kaikille mieleisiä ja yhdessä tekeminen on ollut kivaa ja rentouttavaa." 166
- "Olimme koulun joukkueena pelaamassa koripalloa koulujen välisissä otteluissa. Voitimme jokaisen pelin ja se tuntui todella mukavalta. Sillä, olimmehan kuitenkin tehneet paljon töitäkin sen eteen." 169
- "Pesäpallo, sähly, jääpallo. Joukkueliikunta on mielestäni hauskaa. Kohottaa joukkuehenkeä." 170
- "Ala-asteella pelattiin pesistä tai suunnistettiin." 171
- "Koska asuin järvenrantakaupungissa kävimme talvella luistelemassa järven jäällä. Oli mukava viiletteä luistimilla, kun edessä oli silmäkantamattomiin jäätä." 172
- "Yläasteella, kun onnistuin pesäpallo pelissä. Löin juoksua ja sain poltettua etenijöitä pesille." 173

"Mukavinta koululiikunnassa oli ehdottomasti suunnistus. Rastit sai hakea omaan tahdin mukaan ja parin sai valita itse. Myös yleisurheilu oli mukavaa, kun sai aika vapaamuotoisesti harjoitella eri lajeja." 177

"Pesäpallo-ottelut, hiihtokilpailut, mikäli tuli menestystä." 178

"Koin mukaviksi yläasteella ja lukiossa järjestetyt lentopalloturnaukset, jossa pelasimme luokittain + opet, toisiamme vastaan." 180

"Ammatillisessa koulutuksessa ollessani kävin 3 krt viikossa kuntosalilla. Minulle tehtiin oma ohjelma, jonka avulla tein eri harjoituksia. Olo oli hyvä ja fysiikka hyvässä kunnossa." 181

"Lukiossa vanhojen tansseihin harjoittelemisen. Se oli erilaista, ja kaikki toimivat samanaikaisesti kamalla tavalla □ ei suorituspainetta." 182

"Ehkä sellainen, kun olimme pellaamassa luokkamme kanssa yläasteella pesäpalloa kuntien välisissä kisoissa niin siellä minut valittiin meidän joukkueen parhaaksi pelaajaksi." 183

"Pääsin edustamaan koulua yleisurheilukisoihin (koulujen väliset) lajini oli pituushyppy." 184

"Kokonaisuudessaan P-S AMK:n liikunta, koska se oli kokemuksellista, ei tavoitehakuista. Erityisesti rakastin laitesukellusta, se on aina ollut haaveeni ja edelleen on!" 185

"Joukkuepelit, mukavat opettajat" 187

"Kaikki joukkuepelit, joissa tytöt ja pojat pelaavat keskenään. Fiilis on mahtava ja hauskaa riittää!" 188

"Joku syksyinen liikuntatunti ala-asteella, mennään koulun lähimetsään ja "pelataan" lipunryöstöä" 191

"Olin pienestä pitäen tykännyt hiihtää ja olin hiihtänyt jo paljon ennen kouluikää. Monet "eppulaiset" eivät osanneet hiihtää ja opettajani kehui omaa hiihtotaitoani. Ensimmäiset hiihtokisatkin voitin, tosin yhdellä sauvalla hiihtäen kun sauva takertui heti lähdössä ladun vieressä olevaan viiriin." 192

"Ei ole erityistä kokemusta. Oli aina siistii kun oli jotain venytyksiä ni meitsi aina loisti kun oon niin letku ja opettaja oli aina niin ekstaasissa kun mä väänntelin itteeni ties mihin asentoihin." 193

"Ei ole mitään erityistä kokemusta. Yleensä olin mielelläni menossa liikuntatunneille. Suunnistus oli kivaa." 194

"Pärjääminen kuntotestissä paremmin kuin oletin" 195

"Ehkä lukioajan liikunnan harrastaminen omaehtoisesti koulun kautta. Olin liikuntapainotteisella luokalla ja meillä oli liikuntaa 4-6 tuntia viikossa. Lajit oli pitkälti valittava itse. Tuli käytyä 2-3 krt vko kuntosalilla, uimassa ja tehtyä paljon muutakin mielekästä liikuntaa. Silloin oli tosi hyvässä kunnossa." 196

"Voitimme ala-asteella koulujen väliset jääpallokisat minun ollessa joukkueeni maalilla. rangaistuslaukauskisa ratkesi 4-1 pelin mentyä normaaililla peliajalla tasan 0-0." 197

"Kuortaneella järjestetyllä lentopalloleirillä voitimme kahden miehen joukkuein pelatussa turnauksessa fair play -palkinnon." 200

"Meillä oli lukiossa tosi hyvä porukka joka tykkäsi pelata sählyä. Tunnit käytettiin tehokkaasti pelaten ja kivaa oli. Hyvä juttu oli kun välillä saatiin poikiakin pelaamaan meidän kanssa, peliin tuli lisää vauhtia." 201

NEGATIIVISET KOULULIIKUNTAKOKEMUKSET

"En muista. Siitä on 4 v:ttä, kun on viimeksi ollut liikuntaa." 2

"Ehkä joku hiihtoharjoitus ala-asteella. Ei paljon kiinnostanut." 3

"Olen aina inhonnut voimistelua, koska en ole kauhean notkea. Liikkaopemme kuului naisvoimistelijoihin, joten meillä oli jonkin verran telinevoimistelua ja muuta sellaista." 4

"Lihaskunto- ja juoksutestit." 8

"En osannut tehdä kieppiä telinevoimistelussa, ope ei opettanu sitä minulle. Jäi paha mieli koko telinevoimistelusta." 10

"Ala-asteella meillä oli tosi 'ilkeä' opettaja, huusi ja räyhäsi. Sitten yhdellä liikuntatunnilla hän rupesi itkemään, kun ei löytänyt meitä piilosta. Leikittiin siis piilosta liikuntatunnilla. Se kokemus oli kamala, varsinkin kun se opettajakin oli kamala." 11

"En muista erityistä, mutta kammoa oli se että ala- ja yläasteella meidän oli pakko käydä suihkussa liikka-tuntien jälkeen ja se oli inhottavaa." 13

"Yläasteella meillä oli opettajana tosi vanha nainen, jota kukaan ei tykännyt. Hän ei arvostanut kuin paria oppilasta. Ne oppilaat jotka eivät olleet jossain seurassa eivät hänen mielestään osanneet mitään." 15

"Yläasteen kilpailutilanteet." nro 16

"Yläasteella ku juostiin 300 m ja puolessa välissä matkaa nilkka petti eikä opettaja uskonut että näin kävi vaikken pystynyt kävelemään → lääkäri totesi syyksi rasitusvamman." 18

"Eipä tuu mieleen." 19

"Yleensä hiihdimme / luistelimme talvisin oli sää mikä tahansa. Sateella pesäpalloa pelattiin..." 25

"Joskus kun oli telinevoimistelua niin ei olisi huvittanut pomppia siellä." 27

"80 % kaikesta." 29

"Aerobic tunnit kaupiksessa." 31

"Koripallon pelaaminen yläasteella ns. lähes rikolisen ja väkivaltaisen porukan kanssa. Oli aika vaarallista ja opettaja ei saanut minkäänlaista kuria." 32

"Polvi hajos." 33

"Kaikki kilpailut ja testit, niistä jäi kokonaan puuttumaan elämykset ja ilot." 34

"Pakkohiihtäminen ala-asteella." 35

"2000-metrin juoksutestit... kaikkia ihmisiä ei ole luotu juoksemaan." 37

"Joutuminen korkeushyppykilpailuun, kun en ollut hyvä siinä." 39

"...Ehkä cooper-testit!" 42

"Ei niitä epämiellyttäviä keikkoja paljon ollut. Oli mukava kokeilla eri lajeja. Ehkä isot kantamukset kotoota oli epämiel. (sukset, luistimet)" 43

"Koulun futis. En hanksaa ollenkaan sitä lajia." 44

"Ala-asteella unohdin aina liikkakamat kotiin ja ope aukoi päätä. Liian kylmällä pitäisi olla enemmän sisällä liikuntavaihtoehtoja." 45

"Opettaja 'yritti' sitoa silmälasit sideharsolla päähän (Y-A)." 46

"Kiekon- ja keihäänheiton opettelu." 50

"Yläasteella opettajamme kehui suoritustamme lentopallokentällä suureen ääneen ja joitakin kavereitani nolaten: 'Pojat, en ole eläessäni nähnyt noin huonoa lentopalloa!'. Pakkasessa hiihtäminen niin että varpaat jäättyi." 51

"Kun hävittiin yläasteella kaukalopallofinaali ainakin 10 maalilla ja on maalivahti." 53

"Viiden kilometrin hiihto tunnissa yli -20 asteen pakkasessa." 55

"Cooperin testi. Tasapaksua puurtamista rasituksen maksimointi → jotta hyvä tulos ja hyvä numero liikuntaan. (VÄÄRÄ peruste, vaikka itse sainkin liikunnasta kiitettävän arvosanan.)" 56

"Tanssitunnit, tylsää. Olisi voinut olla vaihtoehtoisia tapoja suorittaa." 57

"Hiihtolenkki tai jääkiekko todella kylmällä saällä." 58

"Hiihtäminen, jota ala-asteella tehtiin joka viikko." 60

"Cooperin testi, jossa tulee aina yritettyä liikaa." 61

"Yläasteella pakolliset tanssitunnit." 62

"En muista - loukkaantumiset kai." 63

"Tod. näk. yläasteella teline- ja välinevoimistelutunnit, sillä ne tuntuivat turhilta. Opettaja oli erittäin vastenmielinen." 66

”2000 m maastojuoksu yläasteella.” 69

”Cooperin testit, siis juoksu hikihatussa, kielivynalla jne.” 70

”Varsinkin ala-asteen alkupuolella uiminen oli viheliäistä, sillä opin uimaan melko myöhään.” 71

”Joskus ala-asteella oli talvella pakkasta reilut 10 astetta ja itselläni oli paskat sukset. Menimme silloisen sijaisopettajan kanssa läheiselle suolle/järvelle upottavaan hankeen kokeilemaan 100 m sprinttihilhtoa. Muutenkaan ei hiihto ole sujunut, saati sitten huonoilla suksilla, huonolla motivaatiolla, kannustuksella sekä upottavassa hangessa naama jäässä.” 75

”Ala-asteella en todellakaan sisäistänyt telinevoimistelun saloja, joten lähes jokainen telinevoimistelutunti oli tuskaa. Tosin onnistumiset olivat sitäkin makeampia.” 76

”Ala-asteen telinevoimistelutunneilta. Seisottiin jonossa ja jokainen yritti vuorollaan rekillä tiettyä liikettä. Jos ei onnistunut, joutui takaisin jonoon odottamaan uutta yritystä. Voimistelua oppi inhoamaan alusta asti.” 77

”Kun tipuin mahalleni nojapuilta käsien pettäessä. Kun loukkasin selkäni pahasti koulun koripallopelissä.” 78

”Ala-asteen hiihtotunnit olivat kaikki hirveitä. Liian vähän lunta ja huonot koulun sukset. Halveksin myös itse lajia.” 81

”Epämiellyttävät kokemukset liittyvät lähinnä lukioon, koska opettajani oli aivan kaamea nainen. Kyllä hän välillä kannusti mutta useimmiten hän huusi pää punaisena. Hän myöskin vaati oppilailta liikaa, koska kaikki eivät ole huippu-urheilijoita.” 82

”Ei tässäkään mitään yksittäistä tapahtumaa. Voimistelutunnit oli aina vastenmielisiä. Kerran jouduin suunnistamaan metsässä, jossa oli paljon hirvikärpäsiä. Ei ollut mitenkään miellyttävä kokemus.” 83

”Telinevoimistelutunnit, joiden aikana jonotettiin eri laitteille ja katseltiin, kun kukin epäonnistui vuorollaan = BORING!” 85

”Varmaan joku Cooperin testi heti flunssan jälkeen. Yrittää nyt juosta, kun henki juuri ja juuri pihisee. Kaikkien kun oli pakko juosta samana päivänä...” 86

”Pukkihappely. Miksi ihmeessä lapsi pakotetaan häntä pelottavaan liikkeeseen? En tänä päivänäkään selviä kyseisestä liikkeestä.” 87

”Ringette-tikuilla tökkiminen ja pakkoluistelu, joka sai jalat tajuttoman kipeiksi.” 88

”Cooper-testit” 89

”Varmaan jokin koripallonkuljetustesti ala-asteella. Testit olivat joskus aivan jees, mutta aloilla joita ei hallinnut (kuten koripallo), testi oli tuskaa. Tuntui siltä että oli huono ja kaikki muut olivat parempia.” 90

”Juoksutestit: en ikinä juossut, vaan kävelin sen 1500 m. Inhoan juoksemista.” 91

”Ala-asteella hiihto. En osannut hiihtää kunnolla, varsinkaan laskea mäkiä. Heikko yleiskunto, kestävyyttä vaativat laji ei sopinut.” 92

”Olen (ja olin) heikkovoimainen, joten telinevoimistelussa osa liikkeistä olivat vaikeita. telinevoimistelusta innostunut yläasteen & lukion opettajamme edellytti kiepin tekoa, mikä oli minulle hyvin vaikeaa, käytännössä mahdotonta, ja alleviivasi ’patin’ puutetta.” 93

”Hiihto = huonot välineet, ei opetusta se, että ei huomioitu, että en saanut yhtään punnerrusta. (johtui siitä, että varoin koko lapsuuden olkapäitäni, kun olin joutunut 5 v onnettomuuteen, jossa olkapää meni sijoiltaan.” 94

”Pelatessamme sähköä yläasteella osuin vahingossa mailalla toista tyttöä käteen, jolloin tyttö alkoi itkeä, pyysin anteeksi, muttei se helpottanut työn oloa, joka oli enemmän itkemisen häpeämistä kuin kipua.” 95

”Kaikki koulun kanssa tehdyt uimahallireissut oli erittäin epämiellyttäviä, muuten kyllä pidän uinnista.” 97

”Monet tilanteet, joissa opettaja on päättänyt valmiiksi miten suoriudun tehtävästä omien ennakkoluulojen perusteella.” 98

”Ala-asteella jouduimme pelaamaan salamapalloa n 20 asteen pakkasella ulkona. Rymyessä kastui ja lunta meni vähän joka paikkaan. Kylmyys on aika tehokas motivaattori liikkumiseen, mutta olin silti aivan jäässä. Kotiin tullessani en saanut puristettua avainta edes sen vertaa, että olisin saanut oven auki. Naapuri auttoi.” 99

”Hiihtokisat keväällä vesisateessa. Ei ollut joka kohdassa edes lunta.” 101

”Kaikki telinevoimistelutunnit olivat tuskaa...Tuntui, että kaikki muut olivat taitavampia kuin minä, mutta en kuitenkaan edes halunnut oppia.” 102

”Opettaja yläasteella.” 103

”Telinevoimistelutunti. Tunsin jo tunnin alussa pelkoa ja inhoa telineitä kohtaan - pelkään pää alaspäin roikkumista, kieppejä jne. Vuorossa oli eritasanojapuut ja oma vuoro lähene. Melkein jätin kiipeämättä, mutta rohkaisin mieleni. Pelotti. Ote lipsi ja putosin olkapää murtui. Seuraavalla kerralla en enää yrittänytään.” 105

”Telinevoikassa putosin rekiltä ja opettaja pakotti takaisin.” 106

”Hiihto yläasteella.” 107

”Ehdottomasti luistelu - kylmää...” 109

”Kuntotestit ei oikein nappaa.” 110

”Kuulavyöntö lukiossa. tulokset mitattiin ja opettaja oli sitä mieltä, että jos aion kilpailla ja menestyä ampumahiihdossa, minun on työnnettävä kuulaa paremmin. Omasta mielestäni lajit eivät olleet toisistaan riippuvaisia! Epämiellyttävää oli yleensäkin tulosten mittaaminen lukiossa.” 113

- "Pienet vammat, esim. nilkan nyrjähdykset yms. Kerran harjoiteltiin aitajuoksua sisätiloissa 'juoksusuoralla' jossa on sementtilattian päällä vain ohut 'matto'. No, meikäläinen otti ja kompastu aitaan ja löi päänsä lattiaan sillä seurauksella, että sain lievän aivotärähdyksen. Viikon ajan särki päätä ja olin pahoinvointinen..." 116
- "Kun 15 asteen pakkasella piti hiihtää aina se sama 5 km hikinen lenkki." 117
- "Pakkohiihto huonossa säässä." 120
- "Voimistelu, couperin testi, HIIHTO!" 121
- "En osaa sanoa." 123
- "Lakanalentopallon pelaamienn ei voisi ehkä enemmän persestä olla. Se tuntu aika vastenmieliseltä eihän se ole edes oikein kunnan liikkaa." 124
- "Joukkuepelit joissa valitaan joukkueet esim. pesäpallo, muuten se oli mukavaa liikuntaa." 125
- "Aerobic-tunnit. Rytmitaju puuttuu ja tuntuu typerältä sätkiä musiikin tahdissa. Opettaja painostaa nopeampaan tahtiin. (yläasteella)" 126
- "Voiteluvirhe hiihtokilpailuissa." 127
- "Hiihtokilpailut." 129
- "Hiihto vesiräntäsaateissa pakko kiertää se ainainen ja sama lenkki!" 130
- "Kun liikuntavaatteet olivat unohtuneet kotiin, joutui käyttämään koulun lainavaatteita, tai olemaan t-paita ja alushousut jalassa. Myös silloin, kun ryhmässä oli poikia. Tämä tapahtui ala-asteella." 131
- "Epämiellyttävien on ollut eräs kerta yläasteella kun pelattiin koripalloa. Joukkueeseeni sattui kaikki koriksen harrastajat, joten heillä oli kuviot ja taktiikat heti valmiina. Jäin ihan ulkopuolelle enkä saanut / halunnut yrittää tehdä koreja." 133
- "Epämiellyttävimmät tunnit olivat tanssi / aerobic tunnit, kun ei tullut kunnolla kuuma ja paleli kylmässä salissa ja rytminen puoli ei oikein onnistunut itseltä." 134
- "ei varsinaisia epämiellyttäviä tunteja ole ollut. Ehkäpä jotkut yläasteen sählyn peluu tunnit, joita tuntui riittävän. Sähly ihan ok, mutta silloin sitä oli liikaa." 135
- "Hiihtokumppanini tökkäsi sauvalla kylkeen." 137
- "Opettaja oli turhan arvosteleva negatiivisessa mielessä." 139
- "Yläasteella, kun huomasi, että opettajan motivaatio on kadonnut." 140
- "En pidä telinevoimistelutunneista. Siinä en saa itsestäni riittävästi irti. Ei tule edes hiki!!!" 141
- "Kun ala-asteella opettaja pakotti seisomaan käsillään mikä ei sujunut minulta lainkaan." 142
- "Epämiellyttävimpä ovat olleet lentopallotunnit. Taso niissä oli aina niin huono, ettei peliä koskaan syntynyt. Aina kun on ollut eritasoisia pelaajia, en ole nauttinut liikuntatunneista." 143
- "Huutojoukkueäänestystapa on huono. Siinä saattaa jäädä aina sama ihminen viimeiseksi valittavaksi, jos tiedetään, että hän ei kyseistä peliä osaa." 145
- "Kun pakotettiin esim. osallistumaan uimatutkintoon vaikka inhosi ja pelkäsi sitä." 147
- "Yläasteella joukkueenmuodostus sillä tavalla, että oppilaat saivat itse valita joukkueet, loppupäähän jääminen." 148
- "Ala-asteella liikuntamahdollisuudet olivat niukat syksyllä- ja keväällä pelattiin pesäpalloa ja talvet hiihrettiin. Opettajalla oli taipumus kehuskella paremmin pärjääviä, joka taas lannisti luokan kiinnostuksen liikuntaan." 150
- "Poikien kanssa yläasteella pidetyt tunnit, kun pelattiin esim. pesäpalloa. Kukaan ei kannustanut yrittämään kun ei osannut." 151
- "Telinevoimistelu tunti, kun piti seisoa sen puomin päällä, kun ei uskaltanut seisoa edes tuolilla. kauheinta oli kun olisi pitänyt uskaltaa vielä liikkuaakin siellä. Muistot ala-asteelta." 153
- "Niitä ei oikeastaan ole sillä olen melkein aina ollut kymppin oppilas liikunnassa ja olen tykännyt lähes kaikesta mitä liikkatunneilla on tehty, eikä esim. suuria mokia ole sattunut." 154
- "-Ei selkeää yksittäistä, mutta tanssitunnit negatiivisena mielessä." 156
- "Hiihtotunnit. Eihän siitä mitään tullut." 157
- "Ei selkeää epämiellyttävintä kokemusta." 158
- "Tamburiiniliikunta ja 'testit' joissa et onnistunut ja opettaja koko luokan edessä kommentoi mokia (v.74-80)" 159
- "Kaikki hiihtotunnit. Varsinkin hiihtokilpailut, olin aina viimeinen. Todella mieltä ylentävää?? Vihaan hiihtoa koululiikunnan ansiosta!" 161
- "Kuntotestissä radan ympäri juokseminen, tuntu että ei oo jalkoja ollenkaan." 164
- "Miesopettaja opetti päälläseisontaa jaloista roikuttamalla." 165
- "En ole millään 'uimamaisteri' ja epämiellyttävien kokemus liittyy lukioaikaan ja siellä suoritettuun hengenpelastuskurssiin, jossa piti sukeltaa renkaita altaan pohjasta ja opettaja oli todella inhottava 'kannustaessaan'." 166
- "Telinevoimistelutunnit olivat ylä-asteella ja lukiossa helvettä, kun piti tehdä sarjoja permannolla ja telineillä ja epäonnistui niissä ja usein satutti itsensä fyysisesti." 167

- "Ala-asteella yleisurheilukilpailut oli painajaista kun olin silloisen kokoni vuoksi aina huonommassa kastissa." 168
- "Jouduin ala-asteella voimistelemaan permannolla vaikka en olisi pitänyt siitä olenkaan jossain määrin myös pelkäsinkin sitä." 169
- "Kuntotestit yläasteella toi ylimääräistä stressiä." 170
- "Ala-asteen hiihtokilpailut, niitä oli todella monta → en ole pahemmin hiihdellyt sen jälkeen edes omaksi huvikseni. Yläasteen liikkaope oli täysi törppö, joka nautti kun sai mollata ja haukkua täysillä, jos ei ollut esim. liikkavaatteita tunnilla päällä." 171
- "Kun ala-asteella (3.-4. lk) kuntotesteissä epäonnistuin aina koukkukäsirtipunnassa enkä pysynyt siinä sekuntiakaan. Tunsin itseni huonommaksi kuin muut." 172
- "Ala-asteella, kun en halunnut mennä rekkitangolle tekemään 'pyörähdystä'. Opettaja pakotti ja tipuin siltä niskoilleni. Sain siitä kammon koko loppuelämäkseni." 173
- "Pakolliset testit olivat epämiellyttäviä. Miksi oppilaita täytyi laittaa paremmuusjärjestykseen. Kaikki eivät voi olla hyviä vaikka kestävyyslajeissa ja tällaiset tilanteet lokeroivat oppilaita." 174
- "Olimme maastojuoksukisoissa (koulujen väliset). Olin tulossa toiseksi, kun 'isot pojat' ottivat minut kiinni ja pitivät niin kauan, että toisen koulun tyttö pääsi ohi ja PITKÄLLE. Minä siitä hermostuneena pinkaisin täysillä ja otin hänet kiinni!" 175
- "Koulun (ala-aste) joka vuotiset hiihtokilpailut, joihin oli pakko osallistua. Alussa 'kilpailin' tosissaan, viimeisinä ala-aste vuosina otin rennommin. Yläasteella kilpailut jatkuivat luokkien välisenä hiihtoviesteinä, ahistavaa!!" 176
- "Ala-asteella järjestetyt kuntotestit! Jos sai vähiten pisteitä tai ei pysynyt rekillä roikkumassa joutui tunnin jälkeen kantamaan pulpetit takaisin luokkaan." 178
- "Ala-asteella joskus pakotettiin 'roikkumaan' pää alapäin puolapuilla, vaikka kuinka pelotti! Ladun varressa seisoo opettaja joka kello kädessä ottaa tiukka ilme kasvoillaan aikaa, ja me tytöt hiihdetään lipsuvilla suksilla!!!" 179
- "Yläasteella opettaja laittoi oppilaat usein keväisin / syksyisin kävelemään erään lenkin kun muuta urheilua ei voinut vielä oikein tehdä." 181
- "Lukioaikana meidät pakotettiin telinevoimistelun tunneilla tekemään eritasonojapuilla jotain ja muut katsoivat." 183
- "Tanssitunnit ala- ja yläasteella." 184
- "Kun piti lähteä ulosteilemaan ja kriittiset vuodet Afrikassa viettäneenä voin sanoa, että luistelu taitoni ovat HEIKOT! Silloin tuli itku, mutta kyllä se sitten siitä." 185
- "Hiihtokilpailut ala-asteella ja juoksukilpailut yläasteella. Koin muiden odottavan liikkoja ja olin oikeassa. Verenmaku suussa muistuu mieleen." 186
- "Kaikki pakolliset testit, mistä riippui suuri osa numeroa. Pakollinen osallistuminen telinevoimisteluun, kun osaamista ei ollut yhtään." 187
- "Ala-asteella opettaja pakotti tekemään 'turmariipunnan' puolapuilla kerta kerran jälkeen, vaikka se ei minulta onnistunut koska se teki selkääni kipeää. (Myöhemmin selästäni löydettiin 'valuvika', joka leikattiin.) Opettaja tuntui pelottavalta ja ilkeältä." 188
- "Pakollinen osallistuminen lajeihin, joista ei pitänyt ja jotka tuntuivat vastenmielisiltä esim. erikoisesti telinevoimistelu, korkeushyppy, yleisurheilu kokonaisuudessaan!" 189
- "Ala-asteen joukkuepelit, joihin joukkueet muodostettiin aina huutamalla parhaat ensin jne. Jääminen viimeisille sijoille ei innostanut pelaamaan. Myös ala-asteen pakkohiihto veren maku suussa oli kauheaa!" 190
- "Yläasteen telinevoimistelutunnit: Opettaja (käpy) pakotti meidät hyppäämään ponnistuslaudalta hevoslenkin yli patjalle - toisinaan kävi aika pahastikin, ja samaisella tunnilla eritasonojapuilla kiepit oli helvetillinen kokemus: viisi opiskelijatoveria ja kimmittävä opettaja vääntää sinusta kieppiä nojapuun ympäri." 194
- "Tuntemus siitä, että ei ole yhtä hyvä liikunnassa kuin oppilastoverit." 195
- "En muista tarkasti yhtä ainuttakaan kokemusta. Joitain tilanteita ehkä yläasteen / lukion aikana kun kilpailu tunneilla paremmuudesta oli kovaa. Meitä vertailtiin niin avoimesti. Se oli epäolennaista." 196
- "Yläasteella opettajani pakotti minut hyppäämään telinevoimistelutunnilla hevoselle ja sanoin jo, että olin aikaisemmin pudonnut ala-asteella samaiselta telineeltä. Olin pakotettu hyppäämään, koska muutoin numeroni olisi tippunut yhden suorituksen vuoksi. Hyppäsin ja putosin ja lopputuloksen oli murtunut sormi kirjoittavasta kädestä. Opettaja oli 'melko' pahoillaan tapahtuneesta, mutta syy oli minun!?!?" 197
- "Kuntopiirit ylä- ja ala-aste aikana, jolloin niissä pärjäämisestä tehtiin numero ja opettaja vertaili niitä muiden suorituksiin." 199
- "Jouduin nuorena poikana siirtymään miesten lentopallojoukkueeseen ja vetäjä / valmentaja peluutti minua vain jos pelissä oli tulossa varma voitto. Voitto tahi häviö. Siitä kyriintyneenä lopetin lentopalloilun." 200
- "Hyppättiin korkeutta. En päässyt riman yli vaan se tuli selkäni mukana alas ja raastoi selkääni n. 20 senttisen verinaarmun, joka oli hyvin kipeä. En päässyt heti ylös, mutta luokkatoverini ja opettajani eivät välittäneet ja vain hoputtivat, että muutkin saavat vuoronsa." 202
- "Koko yläasteaika reivattiin samoja lajeja vuodesta toiseen, samassa järjestyksessä, syksyllä sitä ja keväällä tätä. Ei ollut niin vaihtoehtoja, sen ikäinen jo tietää mistä pitää ja mistä ei, mutta kaikkien oli pakko tehdä sitä samaa." 203

KOULULIIKUNNAN VAIKUTUKSET MYÖHEMPÄÄN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUTEEN

"Koululiikunta on omalta osaltaan kannustanut harrastamaan, mutta sitä olis saanut olla enemmän!!!" 1

"Ei ole ollut vaikutusta" 2

"Olen aina pitänyt liikunnasta sekä koululiikunnasta ja koululiikunnasta on jäänyt vain positiivinen kuva. Kyllä koululiikunnalla on varmaan ollut se merkitys, että vieläkin tukee harrastettua jotain liikuntaa vaikka koululiikuntaa ei enää olekaan." 3

"Mielestäni koululiikunnalla on ollut positiivista vaikutusta. Se on kannustanut harrastamaan liikuntaa." 4

"Hiihtoa en harrasta vaikka joku ostaisi sukset. Intissä oli taas pakko hiihtää. Muuten en ole hiihtänyt ala-asteen jälkeen" 5

"Ehkä koulussa olleiden liikuntalajien kautta on oppinut tietämään, mikä laji on kivaa mikä ei. asenteeni on ihan positiivinen liikunnan suhteen, vaikka se ei ala-asteella ollut ihan helppoa = en ollut liikunnallinen ihminen." 7

"Kyllä on positiivinen vaikutus. Ala asteella pelailtiin aina kun oli mahdollista ja sama pätee tälläkin hetkellä, aina kun on mahdollisuus harrastaa joukkue urheilua niin mukaan lähdän varmasti." 8

"Koululiikunnalla ja sillä opettajalla tuskin on mitään vaikutusta mun liikunnan harrastukseen. Se kolme vuotta yritti tappaa kaiken halun harrastaa liikuntaa. En oikeen ymmärrä miten se ei onnistunut. Kai se tuo turvallisuuden tunteen ja uskalluksen liikuntaan kun tietää että se on monen sadan kilsan päässä ja 60-luvun jumpat on mennyttä aikaa ja mikä parasta, niihin ei enää oo pakko osallistua!!!" 9

"Negatiivista, koulussa oli usein kilpailua paremmuudesta esim. piti hiihtää hulluna, veren maku suussa. Inhosin hiihtoa. Mutta nyt myöhemmin olen alkanu pitämään hiihdosta kun saa hiihtää omaan tahtiin. Koululiikunnassa ahdisti se, että piti olla hyvä niin monessa lajissa. Nyt on mukava harrastaa yksin liikuntaa kun saa harrastaa sitä mistä itse eniten pitää! Eikä tarvi näyttää muille olevansa hyvä. On niiltä liikunnan tunneilta positiivisiakin muistoja... silloin oli kuvaa kun kuvittelin etten osaa tai jaksaa tehdä jotain, esim. aeropikki tunnilla, mutta jaksoin kuitenkin." 10

"On ollut ja positiivista. Lukiossa sai harrastaa joillain kursseilla haluamiaan lajeja ja se kannusti jatkamaan liikunnan harrastamista myös vapaa-aikana ja lukion jälkeenkin. Nyt liikuntaan on jäänyt "koukkuun", en voisi kuvitellakaan elämää ilman säännöllistä liikuntaa." 11

"Olen kiitollinen yläasteen / lukion liikunnan opettajille, siitä että he ovat kannustaneet minua eteenpäin. Suurimmaksi osaksi on ollut positiivista vaikutusta. He ovat tukeneet minua kilpa- ja harrastustoiminnassa ja laittaneet isompia tavoitteita eteeni." 12

"Lukiossa kun meillä oli liikuntaa, niin siitä tuli positiivinen ajattelu liikuntaa kohtaan. Kuitenkin se on paljon kiinni omasta viitseliäisyydestä, että jaksako harrastaa liikuntaa." 13

"Ala- ja yläasteen huono kokemukset ei sillä lailla enää haittaa. Mä käyn punttiksellä 2-3 kertaa viikossa ja lenkkeilen. En vois kuitenkaan kuvitella harrastavani mitään joukkuelajia, sellaset traumat niistä on jäänyt. Tykkään kyllä seurata esim. lätkeä telkasta!!!!" 14

"Vaikka yksi opettajani olikin "huono", muut opettajat ovat olleet hyviä ja olen pitänyt heistä kovasti. pidän kovasti liikunnasta varsinkin kun opettaja tekee siitä mielenkiintoisen ja vaihtelevan." 15

"En pidä liikunnasta, opin inhoamaan sitä koulussa" 17

"Eipä juurikaan... tai no ehkä vähän. Suurin intoni on kuitenkin tullu koirani kautta joka kaipaa yhtä paljon liikuntaa kun minä." 18

"Harrastamattomuuteen ei ainakaan oo ollu vaikutusta. Aika ei vaan oikein riitä käyäkseen pesis-seuran harkoissa." 19

"Ala-asteelta ja yläasteelta ei ole kauheesti positiivista mielessä – HARMI!" 20

"Positiivinen kun aina oppi uutta ja kunto säilyy" 23

"Ilman koululiikuntaa olisin tuskin koskaan osallistunut mihinkään liikunnalliseen juttuun. Sai tietoa liikunnan tärkeydestä ja nyt yritän edes jonkin verran pitää huolta omasta kunnosta." 24

"Positiivista mieltä kaikin puolin ammattikoulun aikana ainakin." 25

"Eri oppilaat pitävät liikunnassa eri liikuntamuodoista, joten en osaa sanoa." 26

"Ei vaikutusta" 31

"Ei vaikutusta, aloitin urheilun aivan muista syistä. Nykyään keho vaatii kestävyysliikuntaa kun työ on liian kevyttä (atk-istumatyö)." 32

"Positiivinen vaikutus. Yleensä ymmärtämiseen että liikunnan harrastaminen on terveyden kannalta välttämätöntä." 36

"Sai kimmokkeen kehittyä muussakin, kuin uinnissa □ lopetin uinnin 17-vuotiaana." 37

"Ei juurikaan, olen ollut aina urheilullinen yksilötasolla." 38

"On, harrastan edelleen ja pyrin pitämään kunnostani huolta" 39

"Kyllä on. On saanut mahdollisuuden tutustua uusiin lajeihin ja samalla huomannut paremmin omat taitonsa." 40

"Kyllä on. Negatiivista. Ainakin peruskoulussa lajit on perseestä, ja joukkuepeleillä oli liian iso osuus. Toisaalta lukio vaikutti kannustavasti, ja sen jälkeen olen liikkunut jopa vapaaehtoisesti." 41

- "En harrasta, koska on niin kiire. Vaikutusta tuohon ei ole aikaisemmalla koululiikunnalla." 42
- "On ollut positiiv. vaik. opettajamme opasti meitä uusien lajien pariin, mm. keilailu, survival-peli jne.." 43
- "Yläaste / lukio ajoilta ihan pos. muistoja. Ehkä liikunta alko kiinnostaa sillon enemmän. Parhaat fibat tullu kyllä koulun ulkopuolisista harrastuksista (judo, karate, laskettelu jne...)" 44
- "Aluksi negatiivista vaikutusta, kaveripiirissä yrittämistä ei katsottu suopeasti. Lukiossa oli hyvä ja kannustava opettaja." 45
- "Koululiikunta oli välttämätön paha. Liiksassa ei kerrottu esim. seuratoiminnasta, jos jotain liikuntaharrastusta olisi voinut 'harjoittaa'." 46
- "Kyllä (positiivista), olen aina pitänyt liikunnasta / liikuntatunneista" 48
- "POSITIIVISTA, paljon kokemuksia eri lajeista ja rohkeutta ottaa osaa seuratoimintaan." 53
- "Yleiseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan" 54
- "Ainakin karsinut lajeja, en lähtisi hiihtämään, aerobikkaamaan tms. Välillä ihmettelen että yleensä olen alkanut harrastaa liikuntaa koulun loputtua" 55
- "On, peruskunto, ajatuksia mitä voi tehdä. Kyllä sillä ihan tärkeä osansa on, koska siellä on niin paljon positiivisia kokemuksia" 56
- "Kyllä positiivista, vaikkakaan en juuri nyt harrasta liikuntaa kovin paljon. muut mm. musiikki vien niin paljon aikaa." 57
- "Suhteellisen positiivista, mutta minulla oli positiivinen asenne liikuntaa kohtaan jo aikaisemmin." 58
- "Kannustava asenne jättää positiivisen mielikuvan urheilua kohtaan." 59
- "Ala-asteen huonot kokemukset / opettajat masensivat" 60
- "Negatiivista, koska pakotettiin lajeihin, jotka eivät kiinnostaneet lainkaan." 61
- "Ei vaikutusta" 62
- "Positiivinen vaikutus" 63
- "Ei" 65
- "Olen aina ollut kiinnostunut liikunnasta, ja koululiikunta on tuonut minulle paljon iloa. Luokallamme oli kuitenkin paljon tyttöjä, jotka eivät pärjänneet liikunnassa. Mielestäni heitä ei kannustettu juuri lainkaan ja uskon heille jääneen huonompia tunteita." 66
- "Ei varsinaisesti. Nykyään pitäisi olla ammattimainen kilpaurheilija, jos haluaisi menestyä, mutta siihen ei aika riitä harrastusten ja päivätyön jälkeen." 69
- "Ei minkäänlaista" 71
- "Ei. Koululiikunta on tärkeää lähinnä sen tuoman vaihtelun takia." 73
- "Ei välttämättä negatiivista, mutta ei kyllä positiivistakaan" 74
- "Jos on ollut vaikutusta, niin se on ollut pelkästään positiivista." 75
- "Jonkinlainen vaikutus on varmasti ollut, koska ala-asteen pitkäaikaisin opettajan oli samalla liikunnan opettaja ja hän oli erittäin inspiroiva tyyppi, silloin ainakin. siis hän lisäsi varmasti yleisturheiluharrastustani ja yleistä kiinnostusta liikuntaan, joka jatkuu edelleen." 76
- "Ei suuresti, olen aina harrastanut myös koulun ulkopuolella. Lukiossa oli tosin muutama kurssi, joilla pääsi tutustumaan uusiin lajeihin (esim. keilailuun ja rullalätkään). Ne varmasti lisäsivät lajivalikoimaani." 77
- "Auttanut tutustumaan eri lajeihin, positiivinen vaikkakin turhan suppea valikoima / tarjonta pienellä paikkakunnalla." 78
- "Ei suurta vaikutusta. Parasta se että oppi arvostamaan ja ymmärtämään muitakin lajeja kuin niitä joita itse harrasti." 81
- "En usko, että sillä on ollut vaikutusta. Silloin olisi saattanut olla vaikutusta, jos koululiikunnassa olisi ollut jotain uusia lajeja, joista olisi voinut kiinnostua." 82
- "Ei ole. Tiedän, että minun pitäisi lenkkeilyä lisäksi harrastaa muutakin, esim. kuntosalia tai s.bandyä, mutta kun ei saa aikaiseksi. Oma vika! Ts. oma liikkumattomuus / liikkuvuus on lähes täysin ihmisestä kiinni. Ulkoiset vaikutukset, kuten koululiikunta saattaa vaikuttaa joillekkin, ei minulle." 84
- "Positiivisia, opin lajeja joita en muuten olisi tullut harrastaneeksi" 85
- "Äkkiseltään tuntuu että ei, mutta en mene vannomaankaan..." 86
- "Koululiikunnalla ei ole ollut merkittävää vaikutusta nykyiseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnanopettajani (yläaste / lukio) oli kaavoihin kangistunut eikä uskaltanut kokeilla uusia lajeja □ voimistelimme ja pelasimme lentopalloa. Liikunnanmallini olen saanut kotoa." 87
- "Kyllä. Lukiossa ja ammattikoulussa liikunta perustui paljolti vapaavalintaisuuteen □ saattoi keskittyä miellyttäviin liikuntamuotoihin. Ammattikoulun liikunnanopettaja Kari Savolainen oli loistava kannustaja liikunnan pariin esim. antamalla lukukauden liikuntatuntisuunnittelun opiskelijoille." 88
- "Ei suurempaa" 89
- "No jos opettaja tiesi, että harrastaa vapaa-aikana aktiivisesti liikuntaa, hän suhtautui paljon positiivisemmin jolloin pääsi tekemään enempi sellaisia asioita joista piti, sai jossain määrin vaikuttaa tuntien sisältöihin." 91
- "Ei juuri. Urheiluseuralla tärkeämpi rooli. Liikuntatunneilla pystyi vertaamaan omia kykyjä ja tuloksia muiden vastaaviin." 92

”Ei ole. Harrastan nykyisin sulkapalloa, mitä koulussa ei pelattu.” 93

”Negatiivista: sain kammon hiihtoon (kun oli pakko, mutta huonommat sukset kuin luokkakavereilla). Näännyttävät hiihtoretket. Positiivista: suunnistukseen jäi kipinä muuten olen löytänyt lajit koululiikunnan ulkopuolelta. Ratsastus.” 94

”Positiivista, koululiikunnassa sain ensimmäiset kosketukseni harrastamiini lajeihin, ja opin yleisiä tietoja liikunnasta, kuten verryttely, venyttely yms.” 95

”Koululiikunta vaikutti positiivisesti kaikkeen liikkumiseen peruskoulun ja lukio aikana. Mitään pitkäkestoista vaikutusta sillä ei kuitenkaan vaikuta olevan, ehkä joitain lajeja on nyt kuitenkin helpompi kokeilla kun liikuntatunneilla niihin sai pienen tuntuman.” 97

”Koululiikunnalla on ollut lähinnä negatiivista vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Se ei ole innostanut. Päinvastoin. Olen alkanut harrastaa liikuntaa omalla ajallani.” 98

”Kyllä on. Kokonaisuudessaan minulla on hyvä kuva (koulu)liikunnasta, ja sen on vaikuttanut positiivisesti nykyisiin harrastuksiini. Koulussa pystyi tutustumaan eri lajeihin, joita tulee nyt myöhemminkin harrastettua. tärkeää on myös, että osaa ja tietää lajeista, vaikkei niitä aktiivisesti harrastakaan. Lisäksi koulussa jankattu kunnon ylläpito ja liikunnan korostus on jäänyt päähän (ei ihan selkäyttimeen kuitenkaan)” 99

”Olen saanut tutustua uusiin lajeihin ohjatusti, jolloin niihin osallistumisen kynnyks on matalampi myöhemminkin.” 100

”Varmasti positiivinen vaikutus. Loi pohjan liikunnan säännölliselle harrastamiselle.” 102

”Pikkuisen, mun liikunnanopettaja yläasteella on saanu vihaamaan juoksua.” 103

”Ei mielestäni mitään vaikutusta.” 104

”Koulun lentopallokerhosta jäi hyvät muistot ja koen lentopallon lajiksi, jota voisin jatkaa joskus. Muuten koululiikunta ei vaikuttanut ihmeemmin (paitsi kammo nojapuita kohtaan...), vaan myönteinen suhtautuminen liikuntaan tulee kotoa.” 105

”Positiivinen vaikutus - opettajani ovat kannustaneet minua aina parempiin suorituksiin erit. lentopallossa.” 106

”Ei vaikutusta.” 107

”Se piti yllä kiinnostusta liikuntaan. Nykyinen tila (=liikkumattomuus) on vain tilapäistä.” 108

”Ei mitään vaikutusta.” 109

”Koululiikunta on positiivisesti motivoinut harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajalla. Liikuntatunneilla on saanut tietoa eri harrastusmahdollisuuksista ja lajeista sekä liikunnan vaikutuksesta terveyden edistämiseksi on puhuttu. Kun liikuntatunteja oli koulussa säännöllisesti, jäi minulla myös tapa liikkua säännöllisesti vapaa-aikanakin.” 110

”Liikunnanopettajamme kannusti meitä harrastamaan liikuntaa. Hänelle oli tärkeintä se, että meille jää hyvä olo ja osaamme harrastaa meille mieluisia lajeja eikä niin että on pakko harrastaa jotain tiettyä lajia, siksi ainakin minulle on tärkeää harrastaa lajeja jotka ovat minulle mieluisia. Ja tärkeintä on se, että harrastan säännöllisesti.” 111

”Kouluissa, joissa kävin peruskoulun ja lukion, ei erityisemmin kannustettu koulunulkopuoliseen liikuntaan, esim. esittelemällä eri lajeja tms. Kuitenkin koululiikunta oli positiivinen juttu, sillä muuten ei välillä olisi harrastanut liikuntaa ehkä lainkaan. Siellä sai kyllä makua siitä, että liikunta voi olla hauskaa, ja sitä oma-aloitteisestikin hakeutui liikuntaharrastusten pariin.” 112

”Ei vaikutusta. Liikunnan harrastaminen on lähtenyt kotoa, vanhempien ohjauksesta.” 113

”Yläasteen aikana liikunta oli pakkoa ja joutui älyttömiä lenkkejä tekemään lyhyessä ajassa ja se ei kannustanut muuten liikkumaan. Sitten kuitenkin löysin liikuntaharrastuksen ja kiinnostuksen siihen ja nyt olen ’riippuvainen’ joka viikkoisesta liikkumisesta.” 114

”Koululiikunta on aikaisemmin vaikuttanut paljon negatiivisen asenteeni muodostumiseen liikunta kohtaan. Positiivisten (vapaaehtoisten!) harrastuskokemusten myötä olen kuitenkin huomannut ettei negatiivinen suhtautuminen johtunut itse liikkumisesta, vaan negatiivisista koululiikuntakokemuksista. Koululiikunnassa korostui aina pakollisuus, opettajani olivat läpi kouluvuosien varsinaisia kaavoihin kangistuneita vanhoja ’eukkoja’.” 115

”Yläasteella opettajan huomio kiinnittyi erikoisosaamiseen ja hän suosi kilpaurheilijoita, joten tällaisen ’tavallisen’ liikkujan motivaatio laski, kun ei saanut kannustusta. Kuntotestit, ’cooperit’ yms. näytteli hieman turhan tärkeää osaa. Lukiossa oli jo vapaampaa ja oli mahdollista etsiä oma laji josta tykkää ja oppilaiden toivomukset otettiin myös tunneilla huomioon.” 116

”Koululiikunnan hiihtopakosta on jäänyt verenmaku suuhun. Sen takia en hiihdä talvisin kuin ehkä kerran saatan mennä jäälle hiihtämään.” 117

”Inhottava (yläaste / lukio) opettaja sai liikunnan tuntumaan pakkopullalta → vaikutti myöhempään suhtautumiseen liikunnassa negatiivisesti.” 118

”On ollut vaikutusta siinä mielessä, että olen saanut positiivisen kuvan liikunnasta ja päässyt kokeilemaan useita eri lajeja. Nykyään tykkään harrastaa liikuntaa, tosi rahan puute tulee joskus harrastamisen esteeksi.” 119

”Ei mitään merkitystä.” 120

”Ei mitään kummempia vaikutteita mutta ei ole ollut negatiivistakaan.” 121

”Eipä juurikaan.” 122

”Positiivista vaikutusta on ollut. Saanu intoa uusiin harrastuksiin.” 123

- "Positiivista joo no se on jees että kuntoilee nin ei tuu semmosta laiskaa paskaa." 124
- "Ei ainakaan harrastamattomuuteeni, koska aloitin säännöllisen liikunnan yläasteen jälkeen, vaikka en pitänyt juurikaan koululiikunnasta." 125
- "Yläasteella liikunnanopettaja oli vanha nainen joka ei jaksanut liikkua oppilaiden mukana. Ammattikoulussa nuori opettaja sai innostumaan liikunnasta." 126
- "KYLLÄ. Ope oli vanha maajoukkueen urheilija ja hän arvosti vain menestystä ja harrastuneisuutta oppilailta. Jos halusi hyvän numeron piti harrastaa ja yrittää pärjätä urheilutunneilla." 127
- "Positiivinen vaikutus → monipuolinen harrastuneisuus." 128
- "Ei ole ollut vaikutusta. Koulumatka oli 1,5 km (se riitti koulupäivinä) nykyään liikun todella mielelläni." 129
- "Opettanut, että harjoitus tekee mestarin! Pitää olla positiivinen ja avoin uusille asioille." 130
- "Positiivinen. Koulu on kannustanut liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Nuorena saadut eväät riittävät vieläkin jatkamaan innokkaana liikuntaa." 131
- "Negatiivista. Ala-asteella jo sain 'leiman otsaani', etten ole urheilija, minkä takia harrastan vain yhtä (tavallisuudesta poikkeavaa) lajia, enkä useita, kuten monet kaverini (mm. joukkuepelejä). Edellytyksiä olisi ollut, koska olen terve, muttei motivaatiota." 132
- "On ollut positiivista vaikutusta, koska pidän nykyisin kovasti liikunnasta ja urheilusta. Olen kehittynyt siinä osin myös koululiikunnan ansiosta. Ilman koululiikuntaa olisi liikunta-harrastukset saattaneet jäädä hyvin vähäisiksi." 133
- "Positiivista siinä mielessä, että on uskaltanut kokeilemaan uusia lajeja eikä aina vain sitä samaa." 134
- "Koululiikunta on ollut virikkeitä antava, ja yleensä suhtautuminen on ollut koulujen puolelta harrastamiseen positiivista." 135
- "Sekä että. Lajit joista pidin koululiikunnassa kiinnostavat vieläkin, mutta ne lajit joista en pitänyt ovat jääneet. Mutta yleisesti ottaen on jäänyt positiivinen kuva koululiikunnasta, suurelta osin opettajien ansiosta." 136
- "Positiivinen vaikutus luullakseni. On vain jäänyt harmittamaan että eri lajien esim. telinevoimistelu yms. jäivät koululiikunnassa niin vähälle, suorastaan olemattomalle tasolle. Ei ollut paljon kannustusta kuin palloilulajeihin → vaikuttanut lajivalintaan!" 137
- "Koululiikunta on jättänyt jonkinlaisen pallopieli kammon. Vihaan edelleen niitä. Muuten vaikutus on ollut positiivinen. Olen pitänyt liikunnasta 6. luokasta lähtien (myös vapaa-aikana). Harrastukset / lajit aina vaihtuu mielialan mukaan." 138
- "Kannustuksella ollut positiivista merkitystä. Mutta oma motivaatio vaikuttaa eniten tällä hetkellä." 139
- "Viimeisimmän liikunnanopettajan ansiosta tuli rohkeutta mennä kokeilemaan jotain uutta lajia." 140
- "Positiivista vaikutusta on ollut! Olen liikuntahullu. Joka päivä on pallo päästä liikkumaan / urheilemaan jotain." 141
- "Ala-asteella antoi negatiivisen kuvan mutta onneksi se korjaantuu. Yläasteen + lukion opettaja oli mukava joka kannusti liikuntaan." 142
- "Voisi oikastaan sanoa, että oman harrastuksen kautta olen oppinut nauttimaan koululiikunnastakin. Nauttimaan sosiaalisena liikuntana, ei niinkään kilpailullisena. Kilpailua harrastan koulun ulkopuolella." 143
- "Lukion liikunnalla positiivinen vaikutus - opettaja ja sijainen olivat erinomaisia esimerkkejä. Mm. neuvoivat ja antoivat uusia ideoita ja ehdotuksia." 144
- "Ala-asteen liikunnasta positiivista, opettaja kannusti ja huomasi olevani lahjakas. Yläasteella meidän opettajan pätevyys ei ollut hyvä. Liikuntatunnit olivat yksipuolisia ja vähensivät innostusta monipuoliseen liikuntaan. Luokkani kesken vallitsi liikuntatunneilla huono ilmapiiri ja jotkut pinnasivat ja veltoilivat. Opettajakin harrasti mieluummin sisäliikuntaa, vaikka oli kaunis hiihtopäivä." 145
- "Koululiikunnalla ja lukion liikunnanopettajalla on ollut vaikutusta nykyisin liikuntatottumuksiini. Tunneilla tutustuttiin uusiin lajeihin ja niiden joukosta löysi helposti kivoja, itseä kiinnostavia lajeja." 146
- "Lukion aikaisella koululiikunnalla kyllä. Tuntien säännöllisyys 4 h + 2 / viikko totutti harjoitusten ohella vapaaehtoiseen ylimääräiseen liikkumiseen." 148
- "Tällä hetkellä oman liikkumisen tukena I. POSITIIVISESSA mielessä!" 150
- "Ei juurikaan. Virikkeet ovat pääsoin koulun ulkopuolelta." 151
- "Koululiikunnalla ei ole ollut vaikutusta liikunnan harrastamiseen, mutta säännöllisen liikunnan harrastamisen aloittaminen 14-vuotiaana, muutti suhtautumistani positiivisemmaksi myös koululiikunnan kannalta." 153
- "Ei, sillä olen ollut kova liikkumaan jo ennen kouluikää eli uskon että liikkuisin yhtä paljon ilman koululiikuntaakin." 154
- "Eipä oikeastaan. Oon aina liikkunut muutenkin." 155
- "- Sillä on suuri merkitys liikunnan harrastamiseeni." 156
- "Kyllä, kannustavaa." 157
- "Ei." 158
- "Kyllä tuli testattua useita eri lajeja. Tosin kaikesta en saanut koululiikunnassa oikeaa kuvaa." 160
- "Harrastaisin liikuntaa yhtä paljon vaikka koululiikuntaa ei olisi ollutkaan. Koululiikunta ehkä monipuolistanut lajivalikoimaa ja antanut mahdollisuuden kokeilla uusia lajeja." 163

"Positiivista vaikutusta. Sitä kautta innostuin lajeista ja valmentamisesta. Ala-asteella sama opettaja opetti kaikki aineet (pikkukoulu vähän oppilaita). Ala-asteella liikuntatunnit olivat lähes aina samanlaisia, koulutus tiettyyn oppiaineeseen näkyi opettajassa, pienempien koulujen ongelma." 164

"Nykyiseen liikunnan harrastamiseen ei koululiikunnalla ole ollut merkitystä. Kiinnostus on vain herännyt uudella tavalla." 165

"Mielestäni koululiikunta ja opettajat antavat virikkeitä lapsille ja he saattavat sen myötä alkaa harrastamaan jotain lajia. Siis kyllä, koululiikunnalla on ollut pos. vaikutusta. Koululiikunnan määrää ei saisi missään nimessä vähentää, vaan lisätä esim. amm.koulutuksessa (esim. meille lisää)!" 166

"Yläasteen ja lukion ajoilta on jäänyt positiivinen suhtautuminen liikuntaan yleensä ja erityisesti joukkuelajeihin." 168

"Ala-asteelta lähtien opettajat ohjasivat meitä liikunnan pariin, kouluissa järjestettiin todella monipuolisesti erilaisia liikuntakerhoja → oppi tutustumaan liikuntaan." 169

"Positiivista vaikutusta, koululiikuntaa vaan voisi olla paljon enemmän." 170

"Ala-asteen hiihtokilpailut → en paljon hiihdä enää. Pesistä haluaisin harrastaa mutta en ole saanut aikaiseksi liittyä mihinkään täysin epäviralliseen tiimiin. Kilpailumielessä en halua harrastaa edes puulaakitoiluissa. Naiset pystyvät paremmin harrastamaan liikuntaa ilman kilpailua!" 171

"Koululiikunta ei ole vaikuttanut neg. vaikkakin nyk. harrastus on jäänyt vähiin (syy kiireissä koulussa). Yleisesti ottaen muistot koululiikunnasta on mukavia ja nyt harmittaa, kun ei enää ehdi liikkumaan kunnolla." 172

"Ala- ja yläasteen koululiikunta on vaikuttanut minuun negatiivisesti. Myöhemmin saadut kokemukset liikunnasta ovat saaneet minut pitämään siitä, joka on tapahtunut lähihoitaja-koulussa sekä vapaa-ajallani. Liikkumisesta tulee hyvä mieli." 173

"Positiivista vaikutusta. jos olisin pienenä ajatellut, että koululiikunta on tylsää, tuskin harrastaisin sitä nyt. Mielestäni kuitenkin suhteeseen koululiikunnasta vaikuttaa paljon perhe; harrastaako äiti, isä, kannustetaanko, annetaanko mahdollisuuksia kokeilla lajeja vapaa-ajalla ym." 174

"Lähihoitajakoulun aikana innostuin entisestään, mutta aina olen liikunnasta tykännyt." 175

"Jotkut lajit tuntuvat raivostuttavilta koululiikuntakokemusten vuoksi. Nykyiseen harrastamattomuuteen ai vaikuta mikään muu kuin laiskuus ja saamattomuus." 176

"Koululiikunnan kautta innostuin pelaamaan lentopalloa. Lentopallon mukana tuli taas muunlainen kunnon ylläpito (lenkkeily, punttisali, kuntopiiri yms.) vain yläasteen aikana koululiikunta tuntui ikävältä, mutta silloinkin harrastin liikuntaa vapaa-ajallani." 177

"Olen aina ollut laiska liikkumaan...Koululiikunta oli ala-asteella kivaa, mutta mitä vanhemmaksi tulin, sitä vähemmän nykyään 'reippailen' päivittäin → tulee hyvä olo! Ja laihtuu." 178

"Kaipa tuolla jonkinlainen vaikutus on ollut, vaikkakaan ei kovin suuri. Oman lajini löysin kyllä ihan muuta kautta ja sen myötä innostus muuhunkin liikuntaan kasvoi! Sukset + kello on kyllä edelleen myrkyä!!" 179

"Kyllä varmasti pakkoliikunta on saanut minussa jotain sellaista aikaan, että ei oikein liikunta kiinnosta, ei ainakaan ne karneimmat lajit (es. hiihto) Parin viime vuoden aikaan urheilu on vasta ruvennut kiinnostamaan edes vähän enemmän. Kouluista (ala + yläaste) olisi ehdottomasti saatava se pakkoliikunta pois siis että ketään ei pakotettaisi tekemään jotain, mitä ei halua tehdä!" 180

"Koululla olisi voinut olla mahdollisuuksia enemmän harrastaa vapaa-ajan liikuntaa. Esim. sulkapalloa ei saanut vapaa-aikana koulussa harrastaa, ellei ollut omia mailoja. Koululta niitä ei saanut. Positiivinen asenne liikuntaan on onneksi säilynyt läpi tähän astisen elämän. Kunnossa olemista pidän tärkeänä, vaikken suoranaisesti fyysisestä rasituksesta ja lihasten / voiman hankkimisesta pidäkään." 182

"Minulle koululiikunnasta on jäänyt vain positiivisia muistoja päällimmäiseksi. Tottakai jotain huonojakin muistoja on, mutta enimmäkseen kuitenkin positiivisia. Ehkä Juuri posit. kokemukset ovat johtaneet siihen, että harrastan mielelläni liikuntaa nykyään. Minusta opettajan ja tovereiden kannustus vaikeissakin lajeissa ollut hienoa!!!" 183

"Ala-asteella liikunta oli innostavaa yleensä, välillä opettajana oli tiukka opettaja, joka pilasi ilmapiirin. Yläasteella yleinen asenne liikuntaan oli kielteinen joten kun meitä innostuneita oli kirk. 3 kpl, ei pelailusta yms. meinannut tulla mitään. Lukiossa kävin kaikki vapaavalinnaiset 8 kurssi, oman kunnon vuoksi ja koska se oli aika itsenäistä. Lähitunnit mukavia - Kiitos nuoren ja innostavan opettajan." 184

"Ei ole ollut suurtakaan vaikutusta." 185

"Minun lapsuudessani liikuttiin paljon, yhtä hyvin vapaa-aikana kuin koulussakin. Ehkä siksi liikkuminen on luonnollista edelleenkin. Koululla erityisesti en näk. olevan vaikutusta." 186

"Silloin kuin on mahdollista päästä harrastamaan joukkueurheilua lähden mielelläni mukaan. Siitä jäi positiivinen kokemus. Liikkumisen tärkeys jäi myös mieleen positiivisena kokemuksena." 187

"Ei ainakaan negatiivista. Kyllä se varmaan jonkin verran on positiivisesti vaikuttanut, mutta mielestäni liikuntatunteja saisi olla paljon enemmän ja lisää sekaryhmiä." 188

"Ei suurempaa vaikutusta. Ainakaan en harrasta edelleenkaan niitä lajeja, jotka koin epämiellyttäväiksi jo yläaste ajalta." 189

”Sos- ja terv.alan oppilaitos kannusti liikkumaan ja pitämään itsensä kunnossa erilaisilla mukavilla lajeilla. Vapaaehtoisuus on tärkeää! Koulun pakkoliikunnasta on ikävät muistot yrittämisestä pitää palkita, ei onnistumisesta pelkää!” 190

”Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan positiivinen merkitys korostui. Liikuntatunneilla saattoi olla jopa hauskaa. sai itse vaikuttaa suuresti opetussisältöihin. Suuri merkitys ryhmähengen luomisessa kannusti aloittamaan vapaa-ajan omaehtoisen liikunnan.” 191

”Ehdottomasti on ollut vaikutusta ja varmaankin positiivista siinä mielessä, että olen tietoisesti etsinyt mielekästä urheilulajia ’näin vanhempana’. Monia ikäviä muistoja on jäänyt yläasteen ja lukion ajoilta (sama ope 6 vuotta), mutta ala-asteen ja ammatillisen opiskeluni ajoilta kokemukset ovat niin hyviä, että mielekkyys urheiluun ja kilpailemiseen on jäänyt.” 192

”Mieluisimmat urheiluharrastukset ovat kotona opittuja isä innosti suunnistamaan ja uimaan ja erilaisiin talviurheilulajeihin. Koululiikunnasta ei ole jäänyt kuin paha maku suuhun alituisen kilpailun vuoksi. Opettaja oli aina ottamassa aikaa ja mittaamassa. Joukkuelajeja harrastettiin todella paljon, mutta itseäni ne eivät ole kiinnostaneet niiden rajuuden takia. Meitsi on naisellinen nainen ja mua ei innosta mustelmat ja itteni ruhjominen.” 193

”Paskalajit, jotka tihkuivat koulussa, ovat jääneet harrastamatta myöhemminkin.” 194

”Kyllä niin voi sanoa, pääasiallisesti muistot koululiikunta-ajoilta ovat positiiviset. Se että nykyinen liikunnan harrastaminen on suorastaan romahtanut ’nuoruusaikoihin ’ nähdessä johtuu ihan muista syistä kuin koululiikunnasta. Kyllä elämäntyylin muutokset ovat sitä eniten muuttaneet; lapsen saanti, kiireinen elämä, maalla asuminen jne. Toisaalta hyötyliikunta on sitä mitä nykyisin eniten harrastaa ja aina ajattelen, että jatkossa aion lisätä liikuntaa elämäntapaani, kunhan saan sille enemmän aikaa elämästäni.” 196

”Lukiosta saatu kannustus on auttanut kehittämään taitoja. Vaikka aikaa ei riitä vapaa-aikana varsinaiseen urheiluun, pyrin kuitenkin liikkumaan (kävelen, pyöräilen) muuten. Toisaalta pienen pojan (1 v. 7 kk) kanssa tarvitaan voimia ja hyvää kuntoa (meno on rajumpaa kuin osaa kuvitella toisinaan). Kuntosalilla oli mukava käydä, mutta nyt rahallinen tilanne ei anna periksi sellaiseen. Pyrin kuntoilemaan kotona!” 197

”Minulla on pääosin negatiivisia muistoja koululiikunnasta. Ehkä sen vuoksi kartan nykyisinkin joitain lajeja, esim. yleisurheilua, sekä ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa. Tykkään liikkua yksin tai lapsieni tai ystäväni kanssa. Toivon, etteivät poikieni kokemukset koululiikunnasta tule olemaan yhtä kurjia kuin omani.” 198

”Peruskouluajat eivät ole motivoineet liikkumaan. Ammattikoulun ja nykyisen koulutuksen liikuntatunnilta on tullut joitain mukavia liikuntamuotoja vastaan, joita joskus harrastan vapaa-ajallakin.” 199

”Ei.” 200

”Positiivista siinä mielessä, että nautin koululiikunnasta tosi paljon. Kärsin aina kuitenkin siitä että liikuntaa oli liian vähän ja minulle tunnit eivät aina olleet tarpeeksi ’tehokkaita’. Koululiikunnassa pitäisi huomioida paremmin oppilaiden tarpeet. Tukea / ohjata niitä jotka eivät halua liikkua (nämä oppilaat jäivät vähimmälle huomiolle) ja tarjota urheilua kuitenkin sitä tarvitseville.” 201

”Ei suuri harrastamisen tai harrastamattomuuteen muutoin kuin hiihdon osalta. Inhotti, kun siihen pakotettiin ja sukset piti raahata mukana ’pitkä matka’. Nykyään hiihtokin tuntuu jo miellyttävältä. Niskakarvat sen sijaan nousevat pystyyn, kun näkee vanhat liikunnan opettajat. Jostain syystä he eivät koskaan tuntuneet pitävän minusta.” 202

”Positiivista, nimenomaan lukiosta, tutustui moniin uusiin lajeihin ja osa on jäänyt harrastukseksi. Silloin myös joukkuepelit oli kivempia kun ei oltu enää niin tosissaan.” 203