

SUOMEN VOIMISTELULIITON (SVOLI) JÄSENSEURAT TERVEYDEN
EDISTÄMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Mari Auvinen

Terveyskasvatuksen

pro gradu- tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Terveystieteiden laitos

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Suomen Voimisteluliiton (Svoli) jäsenseurat terveyden edistämisen toimintaympäristönä

Mari Auvinen

Terveyskasvatuksen pro gradu- tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Kevät 2011

Sivuja 57, liitteitä 2

Ohjaaja: terveyskasvatuksen professori Marita Poskiparta, tutkijatohtori Sami Kokko

Tutkimuksessa selvitettiin miten toimihenkilöt ja valmentajat arvioivat Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisorientaatiota. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin seurojen ohjeistusaktiivisuutta terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Seurojen ohjeistusaktiivisuutta tarkasteltiin neljästä eri näkökulmasta, suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun, muuhun seuratoimintaan, terveyden eri sisältöalueisiin sekä suhteessa vammojen ennaltaehkäisyyn. Tutkimuksessa vertailtiin toimihenkilöiden ja valmentajien näkemyksiä.

Tutkimukseen osallistui 70 toimihenkilöä ja 53 valmentajaa Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroista. Aineisto kerättiin sähköisesti strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Aineiston analyysi aloitettiin tarkastelemalla vastausten prosentti- ja frekvenssijakaumia. Muuttujien välisten riippuvuuksien tarkasteluun käytettiin ristiintaulukointia. Tilastollisia merkitsevyyksiä testattiin Khiin neliötestillä.

Tutkimustulosten mukaan Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat olivat toimihenkilöiden ja valmentajien mielestä orientaatioltaan melko terveyttä edistäviä. Terveyden edistäminen huomioitiin melko hyvin seurojen orientaatiossa toimintaperiaatteiden, käytäntöjen, ideologian sekä ympäristön näkökulmasta. Seurat kiinnittivät vähemmän huomiota muun muassa terveyden edistämisen arviointiin, yhteistyöhön muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa, terveyskasvatuksen toteutumiseen käytännössä, ympäristön turvallisuuteen sekä valmentajien vuorovaikutustaitoihin. Seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisemmin suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun ja passiivisemmin suhteessa muuhun seuratoimintaan, terveyden eri sisältöalueisiin sekä osittain myös vammojen ennalta ehkäisyyn. Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistusaktiivisuuden suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun sekä terveyden eri sisältöalueisiin valmentajia positiivisemmin.

Asiasanat: terveyden edistäminen, voimistelu, urheiluseura, Suomen Voimisteluliitto

ABSTRACT

Finish Gymnastics Federation member clubs as settings for health promotion

Mari Auvinen

Master's thesis of health education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

Spring 2011

Pages 57, appendixes 2

Supervisor: Professor of Health Education Marita Poskiparta, Postdoctoral researcher Sami Kokko

The purpose of the study was to clarify how club officials and coaches estimate Finish Gymnastics Federation member clubs' health promoting profiles and how actively clubs' guide in health promotion. Guidance activity was examined four different perspectives concerning health promoting during practice and competition, health promotion during non-performance time, health topics and injury prevention. Comparison between club officials and coaches were studied.

The data consists of the answers of 70 club officials and 53 coaches. The data was collected by structured internet questionnaires. Preliminary review was made with percent and frequency distributions. The associations between variables were analyzed by cross tabulations. The significance was tested with Chi-square test.

The results from this research indicated that the Finish Gymnastics Federation clubs' were fairly health promotion by their orientations. Health promotion was considered in policies, practices, ideologies and environment quite well. Clubs paid less attention to health promotion evaluation, clubs' collaboration with other sport clubs and health professionals, health education, safety environment and coaches' interaction skills. The clubs guided their coaches quite actively on during training and competition time and fairly passive on non-performance time, on different health topics and partly on sport injuries prevention. The club officials evaluated clubs' health promotion more positively than coaches during training and competition time and on different health topics.

Keywords: health promotion, gymnastics, sport club, Finish Gymnastics Federation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 NAISVOIMISTELUN VOIMAA	3
2.1 Naisvoimistelun historia	3
2.2 Voimistelu tänä päivänä.....	5
2.3 Suomen Voimisteluliitto.....	6
2.4 Voimistelijoiden terveysriskit.....	9
3 URHEILUSEURA	11
3.1 Urheiluseura toimintaympäristönä	11
3.2 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen urheiluseurassa.....	13
3.3 Seurojen ohjeistusaktiivisuus	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
4.1 Tutkimuskysymykset	18
4.2 Tutkimusaineiston keruu	19
4.3 Tutkimuksen perusjoukko ja otanta	20
4.4 Tutkimuksen mittarit.....	22
4.5 Aineiston tilastollinen analysointi	23
5 TULOKSET.....	23
5.1 Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisorientaatio	23
5.1.1 Terveyden edistäminen toimintaperiaatteiden näkökulmasta	24
5.1.2 Terveyden edistäminen ideologisesta näkökulmasta	26
5.1.3. Terveyden edistäminen käytäntöjen näkökulmasta	26
5.1.4 Terveyden edistäminen ympäristön näkökulmasta.....	29
5.2 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun.....	31
5.3 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa muuhun seuratoimintaan.....	35
5.4 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa terveyden eri sisältöalueisiin.....	40
5.5 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa vammojen ennalta ehkäisyyn	43

6 POHDINTA.....	46
6.1 Luotettavuus	46
6.2 Tutkimustulosten pohdintaa	48
6.3 Jatkotutkimus ehdotukset	51
LÄHTEET	53

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tänä päivänä urheiluseurojen toiminta on suosiossa ja seuroissa toimijoiden määrä on suurempi kuin koskaan aikaisemmin. Urheiluseurojen odotetaan yhä enemmän ottavan vastuuta myös väestön terveyden edistämisestä. Terveyden edistämisen näkökulmasta seuratoiminnalla onkin vielä runsaasti hyödyntämättömiä mahdollisuuksia (Koski 2009, 54, 126-127, Kokko 2010, 111-113). Urheiluseuroissa voimistelua harrastetaan tänä päivänä toiseksi eniten jalkapallon jälkeen, joten Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroilla on hyvät mahdollisuudet edistää omalta osaltaan väestön terveyttä (SLU 2009-2010).

Suomalaisella naisvoimistelulla on pitkä historia, jonka aikana suomalainen naisvoimistelu on kokenut monia muutoksia. Ensimmäinen naisvoimisteluseura perustettiin Suomeen jo vuonna 1876. Tänä päivänä voimistelu antaa yhä enemmän mahdollisuuksia sekä harrastaa että kilpailla (Kleemola 1996, 22, Laine & Sarje 2002, 56-59). Suomen Voimisteluliitto Svoli ry on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä, johon kuuluu tällä hetkellä 390 seuraa ja vuonna 2009 jäseniä oli yhteensä 121331 (Suomen Voimisteluliiton Toimintasuunnitelma 2010, 2).

Urheiluseuratoiminnalla on ollut kauan aikaa tärkeä rooli suomalaisten elämässä. Tänä päivänä urheiluseuratoiminnan kautta tavoitetaan suuri joukko lapsia ja nuoria. Urheiluseuroissa harrastaminen on lisääntynyt ja uusimman Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 43% ilmoitti harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Voimistelua harrastetaan urheiluseuroissa toiseksi eniten kaikista lajeista. Urheiluseurat tarjoavat perinteisesti mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, mutta urheiluseura tarjoaa samalla myös hyvän mahdollisuuden

terveyden edistämisen toimintaympäristölle (Koski 2009, 54, SLU 2009-2010, Kokko 2010, 109).

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen on yksi näkökulma, jossa terveyden edistämistä tarkastellaan toimintaympäristöjen ja niissä tapahtuvien vuorovaikutussuhteiden kautta (Kokko 2006, 62, Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 17). Toimintaympäristöllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa Suomen Voimisteluliiton jäsenseuraa, jossa toimihenkilöt, valmentajat ja nuoret toimivat vuorovaikutuksessa. Urheiluseuroja on tutkittu terveyden edistämisen näkökulmasta vain vähän. Uusimmat tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että urheiluseurat ovat tavoitetasolta terveyttä edistäviä, mutta terveyden edistäminen ei vielä toteudu käytännössä (Kokko 2010, 112-113).

Tämä tutkimus on saanut alkunsa Terveyttä edistävä urheiluseuraväitöstutkimuksen innostamana (Kokko 2010). Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisorientaatiota sekä seurojen ohjeistusaktiivisuutta terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Terveiden edistämisorientaatiolla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen suhtautumista eli orientoitumista terveyden edistämiseen liittyviin asioihin. Seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia terveyden edistämässä tarkastellaan neljästä eri näkökulmasta, suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun, muuhun seuratoimintaan, terveyden eri sisältöalueisiin sekä suhteessa vammojen ennaltaehkäisyyn. Tutkimus antaa alustavan kuvan Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen suhtautumisesta terveyden edistämiseen sekä terveyden edistämisen huomioimisesta osana valmennustoimintaa.

2 NAISVOIMISTELUN VOIMAA

2.1 Naisvoimistelun historia

Voimistelun historian kuvauksessa keskitytään suomalaiseen naisvoimisteluun. Ensimmäinen naisvoimisteluseura perustettiin Suomeen vuonna 1876 (Kleemola 1996, 22). Suomalaisen naisvoimistelun päätehtävä on aina ollut itse voimistelu ja sen järjestäminen, mutta lisäksi suomalaiseen naisvoimisteluun on alusta lähtien liitetty monia kasvatuksellisia, sivistyksellisiä sekä yhteiskunnallisia tavoitteita ja pyrkimyksiä. Terveys ja hyvinvointi ovat myös liittyneet kiinteästi naisvoimisteluun koko sen historian ajan tähän päivään saakka. Näkökulma terveyteen on vaihdellut ajan sekä voimistelun koulukuntien mukaan, mutta on kuitenkin ollut koko ajan vahvasti läsnä suomalaisessa naisvoimistelussa.

Suomalaisen naisvoimisteluliikkeen vahvana kehittäjänä voidaan pitää Elin Kalliota (1859-1927). Suomalaisen naisvoimisteluliikkeen alkuaikoina voimistelussa oli vahvasti läsnä kasvatuksellinen näkökulma. Kuitenkin myös terveys on liitetty voimisteluun jo Kallion ajoilta asti. Alkuun voimistelun tavoitteena oli täydellinen terveys, johon liittyi keskeisesti tasapaino ruumiin ja mielen välillä. Kallio piti kansanvalistusta tärkeänä, mikä näkyi myös hänen voimistelujärjestelmässään. Voimistelijoiden tapoihin, hygieniaan sekä terveystottumuksiin vaikuttaminen oli tuolloin keskeisessä roolissa. Kallion mielestä voimistelun avulla voitiin kehittää myös ihmisten luonnetta sekä sielullisia ominaisuuksia (Kleemola 1996, 27-28, Sarje 2008, 66-67, 69).

Kouluvoimistelulla ja voimistelun opettajilla on ollut tärkeä rooli suomalaisessa naisvoimistelussa. 1860-luvulla voimistelu vakiintui osaksi koulun opetusohjelmaa.

Poikien voimistelu tuli pakolliseksi oppiaineeksi valtionkouluissa jo vuonna 1842 ja tyttökouluissa vuonna 1872. Voimistelun opettajakoulutuksen käynnistyminen antoi mahdollisuuden myös naisvoimisteluliikkeen syntymiselle. Voimistelun opettajat olivat keskeisessä asemassa naisvoimisteluliikkeen alkuvaiheessa. Myöhemmin naisvoimistelun kehitys alkoi kuitenkin keskittyä naisten omaan voimisteluliittoon ja Suomen Naisten voimisteluliitto- Finska Kvinnors Gymnastikförbund perustettiin vuonna 1896. Liitto oli Suomen ensimmäinen valtakunnallinen urheilujärjestö. Raittius ja terveelliset elämäntavat kuuluivat keskeisesti naisvoimisteluliikkeen ideologiaan (Kleemola 1996, 21, Laine & Sarje 2002, 12-15, 17, 19).

Suomalaisen naisvoimistelun alkuaikoina terveys oli keskeisessä asemassa eikä kilpailut kuuluneet naisvoimisteluun missään määrin. Tapaturmaisesti sattuneet vammat olivat tuolloin yleisiä urheilijoiden keskuudessa, joten esimerkiksi lääkärit suhtautuivat sen vuoksi kilpailuihin melko negatiivisesti (Marttinen 2006, 293-294). Myöhemmin erilaiset näkemykset naisvoimistelusta, kilpailuista sekä kielikysymykset jakoivat naisvoimistelun kahtia. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto- Förbund för fysisk forstran för Finlands kvinnor perustettiin vuonna 1917. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto korvasi Suomen Naisten Voimisteluliiton. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitossa oli suomenkielinen osasto (SNLL) ja ruotsinkielinen osasto (FFF). Vuonna 1921 Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto jakautui edelleen kahdeksi erilliseksi liitoksi, suomen- ja ruotsinkieliseksi liitoksi. Tuolloin naisvoimistelun toimijat erkaantuivat toisistaan järjestöllisestä sekä ideologisesta näkökulmasta (Laine & Sarje 2002, 30, 40-42).

1920- luvulla naisvoimistelussa huomio kiinnittyi yhä enemmän henkilökohtaiseen terveydenhoitoon, puhtauteen sekä oikeaan ravintoon. Suomalaisen naisvoimisteluliikkeen käsitys voimistelun tehtävästä koki muutoksen sotien välisenä aikana. Suomalainen naisvoimistelu sai lisäksi uusia vaikutteita Keski-

Euroopasta 1920- luvulla. Rytmillinen ja luonnollinen liikkuminen sekä tanssilliset piirteet tulivat kaavamaisesti ja jäykästi opetettavan voimistelun rinnalle. Näin voimistelun käsite laajentui ja voimistelun tyyli sekä liikemuodot muuttuivat. Liikunta nähtiin yhä laajemmin tunne-elämän tasapainottajana sekä lisäksi voimisteluun alettiin liittää myös sosiaalinen näkökulma (Rasimus 1988, 98, Laine & Sarje 2002, 47-48, 50).

1940- luvulta alkaen naisvoimistelun harrastajien määrä sekä liittojen jäsenmäärät kasvoivat nopeasti. Toisen maailmansodan jälkeen kaikki naisvoimistelun liitot hyväksyivät vähitellen myös kilpailun, joka on tänä päivänä tärkeä osa voimistelua ja seurojen toimintaa. Liittojen omien ohjaajakoulutusjärjestelmien kehittyminen lisäsi mahdollisuuksia seuratoiminnan laajentumiseen. Liitot ovat edistäneet kansalaisten mahdollisuuksia voimistella tukemalla jäsenseurojen vapaaehtoistoimintaa sekä voimistelun parissa tehtävää työtä. Seurat ovat edelleen voimistelussa käytännön toteuttajia. Suomen Voimisteluliitto on jatkanut voimistelun edistämistä tukemalla jäsenseurojensa toimintaa (Laine & Sarje 2002, 56, 58-59, Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009, 3).

2.2 Voimistelu tänä päivänä

Suomalaisen naisvoimistelun säilyttämistä tuleville sukupolville pidetään yhä tärkeänä. Tähän päivään mennessä voimistelu on kokenut paljon muutoksia. Perusvoimistelu on kuitenkin säilyttänyt paikkansa, vaikka erilaiset trendit ja muotivirtaukset ovat tulleet yhä näkyvämmäksi osaksi voimistelua. Voimistelun uusista suuntauksista yhtenä esimerkkinä on rytmillinen voimistelu (Laine & Sarje 2002, 58-59). Keskustelua on käyty juuri voimistelun tanssilistumisesta. Perinteisessä naisvoimistelussa tavoitteena on kuitenkin edelleen puhdas, esteettinen ja vapaa

liikesuoritus sekä voimistelijan kokema elämys ja itseään varten tehdyt liikkeet. Näin ollen voimistelu eroaa tanssista. Perusvoimistelu ja sen tavoitteet ovat pitäneet pintansa kaikkien näiden vuosikymmenten aikana (Rasmus 1988, 103).

Tänä päivänä voimistelu antaa paljon mahdollisuuksia harrastaa sekä kilpailla erilaisten lajien parissa. Lajien määrä on lisääntynyt sekä ohjaus, valmentaminen ja seuratoiminnan johtaminen ovat ammattimaistuneet (Laine & Sarje 2002, 58-59, Kleemola 1996, 355). Voimistelussa juuri koulutettujen valmentajien rooli on noussut tärkeäksi ja esimerkiksi voimistelijoiden vammojen ennaltaehkäisyssä valmentajilta vaaditaan yhä enemmän osaamista (Sands 2000, 365-368). Kuntoliikunnasta on tullut myös voimistelun keskeinen toimintamuoto. Kuntovoimisteluryhmiä on yhä enemmän ja niiden jäsenmäärät ovat suuria. Voimistelun harrastaminen on tänä päivänä mahdollista kaiken ikäisille ja kuntoisille sekä molemmille sukupuolille (Kallioniemi-Haitamäki & Jaakkola 1988, 110, Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009).

Naisvoimistelun suosio on ollut kasvussa tähän päivään saakka (Laine & Sarje 2002, 56). Tosin uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että voimistelu on menettänyt harrastajia kaikkien liikuntaa jollain tavalla harrastavien joukossa. Urheiluseuroissa voimistelua harrastetaan kuitenkin tänä päivänä toiseksi eniten jalkapallon jälkeen (SLU 2009-2010).

2.3 Suomen Voimisteluliitto

Suomen Voimisteluliitto on nykyisessä muodossaan toiminut vuoden 2005 alusta lähtien, jolloin Suomen Voimisteluliitto SVL ja Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat yhdistyivät (Suomen Voimisteluliiton Antidoping- ohjelma, 4). Suomen

Voimisteluliitto Svoli ry on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä. Suomen Voimisteluliittoon kuuluu 390 seuraa ja vuonna 2009 jäseniä oli yhteensä 121 331. Suurin osa jäsenistä on tyttöjä ja poikien osuus jäsenistä on noin 14% (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009, 3-4). Toimintaa toteutetaan valtakunnallisesti kuudella eri alueella, Etelä-Suomessa, Länsi-Suomessa, Pohjanmaalla, Pohjois-Suomessa, Savo-Karjalassa sekä Sydän Suomessa (Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2010, 2).

Suomen Voimisteluliiton ydintoimintoja ovat voimistelutoiminta ja seuratoiminta. Toiminta jakautuu edelleen harrastetoimintaan, huippu-urheiluun sekä järjestö- ja seuratoimintaan (Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2010, 2). Harrastevoimistelulla tarkoitetaan lasten, nuorten ja aikuisten voimistelua, johon kuuluu myös harrastuspohjaista laji-, näytös- ja kilpailutoimintaa (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009, 6). Suomen Voimisteluliitossa kilpailulajeja on nykyisin kahdeksan, joita ovat joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten ja naisten telinevoimistelu, näytösvoimistelu, rytmisen voimistelu, Team Gym ja trampoliinivoimistelu. Olympialajeja ovat miesten ja naisten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu sekä trampoliinivoimistelu (Suomen Voimisteluliiton Antidoping- ohjelma, 2).

Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat ovat kirjoiltaan moninaisia. Suomen Voimisteluliittoon kuuluu pieniä harrastevoimisteluun keskittyviä seuroja sekä suuria tuhansien jäsenten seuroja. Erityisesti suuret seurat työllistävät myös ammattilaisia, mutta vapaaehtoiset toimijat ovat Suomen Voimisteluliiton toiminnan ehdoton edellytys (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009, 3). Suomen Voimisteluliitto kouluttaa lisäksi valmentajia ja ohjaajia ja on Suomessa voimistelun johtava koulutuksen järjestäjä (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2009, 4). Suomen Voimisteluliitto tekee monenlaista yhteistyötä ja on tällä hetkellä mukana Terve

urheilija ohjelmassa. Ohjelman tavoitteena on nuorten urheilijoiden ja harrastajien hyvää terveyttä tukevan valmennuksen ja ohjauksen edistäminen, liikuntaturvallisuutta ja hyviä ravitsemistottumuksia edistävien käytäntöjen vieminen käytännön ohjaukseen ja valmennukseen (Terve Urheilija- ohjelma, 2010).

Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on edistää Suomen kansan voimistelu- ja liikuntaharrastusta. Tavoitteena on, että mahdollisimman monella on mahdollisuus harrastaa voimistelua ja liikuntaa. Liikuntakasvatustyöllä on pitkä historia ja jäsenistön keskuudessa tehtävä liikuntakasvatustyö on edelleen myös Suomen Voimisteluliiton tavoitteena. Suomen Voimisteluliiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet sekä laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen (Suomen Voimisteluliiton säännöt, 2010, 2-3). Suomen Voimisteluliiton tavoitteet ja aatteet ovat samansuuntaiset kuin tutkimusten mukaan yleisesti urheiluseuratoiminnan aatteet. Tutkimusten mukaan merkittävimpiä aatteita nykypäivänä ovat juuri sääntöjen ja reilun pelin kunnioitus, terveet ja raittiit elämäntavat, tapakasvatus ja käytöstavat (Koski 2009, 33-34).

Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroja ei ole juuri tutkittu terveyden edistämisen näkökulmasta. Muutamia opinnäytetöitä Suomen Voimisteluliitolle on tehty, mutta pääpaino opinnäytetyöissä on ollut tietyissä lajeissa. Suokas (2009) on ainoana lähestynyt opinnäytetyössään terveyttä laajemmasta näkökulmasta. Suokas selvitti opinnäytetyössä sitä, kuinka terveyden eri osa-alueet ovat esillä Suomen Voimisteluliiton tietyissä voimistelulajeissa. Tutkimuksen tuloksia ei tosin voida yleistää koskemaan kaikkia Suomen Voimisteluliiton voimistelijoita. Tutkimukseen osallistujat (n=56) rajautuivat kyseisten voimistelulajien maajoukkueisiin tai maajoukkuerinkeihin. Tuloksissa nousi kuitenkin huolestuttavasti esille, että lähes puolet vastaajista oli kilpaillut tai harjoitellut loukkaantuneena ja suurin osa loukkaantumisista oli tapahtunut lajiharjoituksen aikana (Suokas 2009, 21, 31-34).

2.4 Voimistelijoiden terveysriskit

Voimistelijoiden loukkaantumiset ovat yleistyneet 1980-luvun lopulta lähtien. Loukkaantumiset voimistelussa ovat kuitenkin harvinaisempia kuin muissa lasten ja nuorten suosimissa urheilulajeissa. Suuri osa loukkaantumisista tapahtuu kilpailun aikana. Harjoittelun aikana loukkaantumisia tapahtuu vähemmän, joista suuri osa tapahtuu ennen kilpailukauden alkamista kuin itse kilpailukauden aikana (Marhall ym. 2007, 234-238). Voimistelijoilla loukkaantumiseen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, ikä sekä harjoittelun intensiivisyys. Tyttöillä loukkaantumiset ovat yleisempiä kuin pojilla sekä loukkaantumiset ovat yleisemmin nilkka-, polvi- ja selkä vammoja. Rannevammat ovat yleisiä sekä pojilla että tytöillä, erityisesti juuri kilpailtaessa. Pojilla yleisesti vammat kohdistuvat myös selkä- ja hartiasseudulle (Marhall ym. 2007, 234-238, Keller 2009, 1300-1301, 1305-1306). Tutkittaessa Suomen Voimisteluliiton maajoukkueisiin ja maajoukkuerinkiin kuuluvia voimistelijointa (miesten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, kilpa-aerobic ja Team Gym) yleisimmät rasitusvammat kohdistuivat alaselkään muissa lajeissa, paitsi miesten telinevoimistelussa rasitusvammat kohdistuivat olkapäihin ja ranteisiin. Nilkan vammat olivat puolestaan yleisimpiä äkillisesti tapahtuneista loukkaantumisista (Suokas 2009, 21, 31-34).

Liikunnan syömishäiriöitä edistävästä vaikutuksesta on saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia. Fogelholmin & Hiilloskorven (1998) tekemän katsauksen mukaan liikunnalla näyttäisi olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia syömiseen ja painon tarkkailuun (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, 215, 217). WHO-koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuneen tutkimuksen mukaan 15-vuotiaiden liikunnallisesti aktiivisten tyttöjen keskuudessa yritykset pudottaa painoa olivat kuitenkin yleisempiä kuin vähemmän liikkuvien tyttöjen keskuudessa (Ojala ym. 2003, 71).

Esteettiset lajit ovat olleet paljon esillä syömishäiriöihin liittyvässä keskustelussa. Fogelholmin & Hiilloskorven (1998) katsauksen mukaan erityisesti esteettisissä lajeissa kuten voimistelussa esiintyy syömishäiriöihin viittaavaa käyttäytymistä sekä asenteita yhtä paljon tai enemmän kuin vertailuryhmässä (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, 215, 217). Samansuuntaisia tutkimustuloksia on saatu myös uudemmissa tutkimuksissa, joissa juuri esteettisten lajien ja syömishäiriöiden välillä on havaittu olevan yhteyttä (Klungland Torstveit & Sundgot-Borgen, 2005, Klinkowski et al. 2007, Ferrand et al. 2008). Ferrand et al. (2008, 378) tutkimustulosten mukaan 37,5% voimisteliijoista on riskissä sairastua syömishäiriöön. Klinkowski et al. (2007, 112) tutkimuksen mukaan voimisteliijoilla on myös yleisesti matalampi painoindeksi sekä kuukautiset alkavat myöhemmin, mikä osaltaan viittaa voimistelijoiden kohonneeseen riskiin sairastua syömishäiriöihin.

Häiriintynyt syöminen, kuukautisten poisjääminen sekä osteoporoosi liittyvät kiinteästi toisiinsa. Tutkittaessa näiden kaikkien tekijöiden riskiä urheilijoiden ja kontrolliryhmän välillä, Klungland Torstveit ja Sundgot-Borgen (2005) havaitsivat urheilijoiden olevan pienemmässä riskissä kontrolliryhmään verrattuna. Toisaalta esteettisiä lajeja harrastavat olivat tutkimuksen mukaan riskialttiimpia verrattuna esimerkiksi pallopelejä harrastavaiin urheilijoihin (Klungland Torstveit & Sundgot-Borgen, 2005, 184,190).

Kevyestä ruumiinrakenteesta voi olla hyötyä voimistelussa, mikä voi johtaa lihomisen pelkoon sekä lopulta syömishäiriöihin (Ray & Ilander 2006, 235). Toisaalta liikunnalla voi olla myös syömishäiriöitä suojaava vaikutus (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, 215). Kosken (2005) tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisilla tytöillä ihannepaino ei noussut tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen elämässä keskeiseksi asiaksi (Koski 2005, 308). On myös tieteellistä näyttöä siitä, että urheilijat käyttävät painonhallinnassa ja painon pudottamisessa terveellisempiä keinoja

verrattuna ei urheilijoihin (Klungland Torstveit & Sundgot-Borgen 2005, 184,190). Fyysisesti aktiivisilla tytöillä terveydenlukutaito onkin tutkimusten mukaan selkeästi parempi verrattuna fyysisesti inaktiivisiin tyttöihin (Koski 2005, 308). Terveydenlukutaidolla tarkoitetaan yksilön kykyä ja mahdollisuuksia tavoittaa, käyttää ja ymmärtää terveyteen liittyvää tietoa (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006, 44). Vaikka Ferrand et al. (2008, 378) tutkimuksessa 37,5% voimistelijoista oli riskissä sairastua syömishäiriöön, suurin osa voimistelijoista oli tyytyväinen omaan painoonsa. Klinkowski et al. tutkimuksessa havaittiin myös, että voimistelijat kärsivät vähemmän ahdistuksesta verrattuna ei voimistelijoihin (Klinkowski ym. 2007, 112).

3 URHEILUSEURA

3.1 Urheiluseura toimintaympäristönä

Uusimman kansallisen Liikuntatutkimuksen (2009-2010) tulosten mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista jopa 92 % harrastaa jotain urheilua. Urheiluseurassa harrastaneiden osuus on kasvanut ja tällä hetkellä 43 % lapsista ja nuorista ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Urheiluseuroissa harrastaminen on lisääntynyt kun samaan aikaan omatoiminen liikunnan harrastaminen on vähentynyt. Kansallisen Liikuntatutkimuksen mukaan ikärakenne seuroissa on muuttunut yhä nuoremaksi, kun toisaalta Kosken (2009) tekemän tutkimuksen mukaan urheiluseurojen jäsenistö näyttää ikääntyneen viimeisten vuosikymmenien aikana (Koski 2009, 55). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 258 000 seuratoiminnan ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi harrastaa urheilua

seurassa. Voimistelu ei kuulunut tutkimuksen mukaan kiinnostavimpiin lajeihin, mutta esimerkiksi tanssin suosio on tulosten mukaan kasvamassa (SLU 2009-2010).

Kilpailuja järjestävien seurojen osuus on jonkin verran pudonnut viime vuosikymmenien aikana. Seuroissa muiden palvelujen määrä on vastaavasti lisääntynyt. Tämä näkyy muun muassa ikääntyneiden palvelujen tarjonnan lisääntymisenä, mikä tulee esille myös Suomen Voimisteluliiton toiminnassa kuntoliikunnan lisääntymisenä. Liikuntakulttuuri on muuttunut ja lajikorostuneisuuden rinnalle on tullut myös liikuntakorosteinen näkökulma, jossa itse liikkuminen on keskeistä (Koski 2009, 41, 44-45, Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2010, 2-3).

Urheiluseuratoiminnalla on tärkeä rooli suomalaisten elämässä ja sen kautta tavoitetaan suuri joukko lapsia, nuoria sekä aikuisia. Urheiluseurojen pääasiallinen tehtävä on tarjota mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, mutta samalla urheiluseura tarjoaa hyvän ympäristön terveyden edistämiseksi. Tänä päivänä myös urheiluseurojen odotetaan ottavan vastuuta väestön terveyden edistämisestä. Vuonna 2006 seurojen jäsenistä noin kolmannes oli alle 18-vuotiaita (Koski 2009, 54). Seuratoiminta tarjoaa siis hyvät mahdollisuudet kohdentaa terveyden edistämistä lasten ja nuorten ikäryhmään. Tarvetta terveyden edistämiseksi urheiluseuroissa näyttää olevan, sillä urheiluseuratoiminnassa olevien lasten ja nuorten terveyskäyttäytyminen on tutkimusten mukaan joiltakin osin muita nuoria riskialttiimpaa. Urheilussa tapahtuu esimerkiksi paljon loukkaantumisia (Kokko ym. 2004, 109-110).

Seurakentän keskeisimpiä suuntauksia ovat toiminnan ja seurojen monipuolistuminen, ammattimaistuminen, vaatimustason kasvu sekä ikärakenteen

muuttuminen. Tänä päivänä seurojen odotetaan tarjoavan liikuntaa erilaisille ihmisryhmille. Uusia seuroja on perustettu vastaamaan muuttuneisiin tarpeisiin. Urheiluseurat ovat edelleen suosiossa ja tänä päivänä seurojen sekä jäsenten ja muiden toimijoiden määrä on kasvanut ja on suurempi kuin aikaisemmin. Ammattilaisia on myös palkattu urheiluseurojen tehtäviin vapaaehtoisten vähentyessä (Koski 2009, 126-127).

3.2 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen urheiluseurassa

Vertion (2003, 29) mukaan terveyden edistämällä on tarkoitus lisätä ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Terveyden edistämisen käsite on vahvistunut vuoden 1986 Ottawan konferenssissa ja nykyiset terveyden edistämisen toimintalinjat pohjautuvat pitkälti Ottawan asiakirjaan. Asiakirjassa määritellään terveyden edistämisen viisi keskeistä periaatetta, jotka ovat terveellisen yhteiskuntapolitiikan rakentaminen, terveyttä tukevien ympäristöjen luominen, yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen ja tukeminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen sekä terveystalvvelujärjestelmän uudistaminen (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 18-19). Ottawan asiakirjan periaatteet tulisi näkyä myös urheiluseuran toiminnassa, jotta se olisi terveyttä edistävää. Ottawan periaatteisiin pohjautuen terveyden edistäminen urheiluseurassa voi olla esimerkiksi sitä, että seurassa luodaan terveyttä edistävä johtamiskulttuuri ja toimintasuunnitelma, parannetaan urheilupaikan terveellisyyttä ja turvallisuutta, tehdään yhteistyötä muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa, toteutetaan terveystalvveluusta urheiluseuran toiminnassa sekä uudistetaan seuran terveyden edistämiseen liittyviä toimintaperiaatteita ja käytäntöjä (Kokko ym. 2004, 108).

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Yksi lähestymistapa terveyden edistämiseen on toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 17). Toimintaympäristöllä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä. Valmentajat sekä valmennettavat nuoret toimivat aina jossain toimintaympäristössä (Valmentaja ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen, 2007, 9). Toimintaympäristöjen merkitystä terveyden edistämässä on viimeisen kymmenen vuoden aikana alettu ymmärtää paremmin. Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen on tullut yksilöön keskittyvän näkökulman rinnalle (Whitelaw et al. 2001, 339). Toimintaympäristölähtöisessä terveyden edistämässä terveyden edistämistä tarkastellaan toimintaympäristöjen sekä niissä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta. Yhteisö- ja sosiaalilähtöinen näkökulma on toimintaympäristölähtöisen terveyden edistämisen tarkastelun lähtökohta. Huomio kiinnitetään ympäristötekijöihin, jotka vaikuttavat yksilön ja yhteisön terveyteen. Toimintaympäristölähtöistä terveyden edistämistä on toteutettu jo esimerkiksi kuntatasolla, terveydenhuollossa, kouluissa, työpaikoilla, sairaaloissa ja vankilassa sekä nyttemmin myös urheiluseuroissa (Kokko 2006, 62). Tänä päivänä terveyttä tukevan ympäristön hyödyntämiseksi kehitetään myös uusia työkaluja ja arviointimenetelmiä (Wagemakers et al. 2010, 330-332).

Terveyden edistämisen voidaan vielä seuratoimijoiden keskuudessa ajatella olevan liikunnasta irrallaan olevaa toimintaa ja sen ei koeta kuuluvan esimerkiksi urheiluseuran perustehtävään. Urheiluseuratoiminnassa korostuu vapaaehtoisuus, mikä luo omanlaisen kehyksen terveyden edistämälle. Urheiluseurojen terveyden edistämisen tutkimus on melko uutta eikä siitä ole paljon tutkittua tietoa saatavilla. Kokko (2010) on tutkinut seurojen terveyden edistämistä, mutta Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat eivät kuuluneet tutkimukseen mukaan, joten Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroja ei ole aikaisemmin tutkittu terveyden edistämisen

näkökulmasta. Terveyden edistämistä voidaan nyttemmin mitata terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerien pohjalta kehitettyjen arviointimittareiden avulla. Arviointimittareiden avulla voidaan todentaa seuran nykytila sekä niitä voidaan hyödyntää seuratasolla terveyden edistämisen kehittämisessä (Kokko ym. 2006, 219, 226, Kokko 2010, 113).

Kokon (2010) tutkimuksen mukaan seuratoiminta on tavoitetasoltaan kohtalaisesti terveyttä edistävää. Suurimmalla osalla seuroista on kuitenkin käytännötoiminnan ja toimintaperiaatteiden tasolla vielä paljon kehitettävää ja parannettavaa. Tästä huolimatta nykyinen seuratoiminta huomioi terveyden laaja-alaisemmin. Tutkimustulosten mukaan seuratason toimintalinjaukset ohjaavat käytännön toimintaa. Terveyden edistämisen kehittäminen olisi parasta aloittaa toimintalinjausten tasolta. Tutkimustulosten mukaan olisi tärkeää, että seurat ohjeistaisivat valmentajia aktiivisemmin ja valmentajien tulisi kiinnittää erityistä huomiota terveyden edistämisen määrään ja laatuun (Kokko 2010, 111-113).

Kosken (2005) tutkimuksen mukaan myös urheiluseuraan kuulumisella on yhteyttä terveyden lukutaitoon, kuitenkin vähemmän kuin yleisellä fyysisellä aktiivisuudella. Tulokset olivat kuitenkin samansuuntaisia. Lisäksi urheiluseuraan kuulumisella todettiin olevan vaikutusta siihen kuinka tärkeänä tytöt pitivät riittäviä yöunia. Urheiluseuraan osallistuvilla tytöillä oli parempi terveyden lukutaito verrattuna tyttöihin, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan. Pojilla yhteyksiä on vaikeampi havaita ja löytää. Urheiluseuraan kuulumisella ei poikien osalta ollut niin paljon merkitystä terveyden lukutaitoon kuin tyttöjen kohdalla (Koski 2005, 304-305, 308, 314-315).

3.3 Seurojen ohjeistusaktiivisuus

Terveyden edistämisen yhteydessä seurojen ohjeistusaktiivisuus termi on määritelty ensimmäisen kerran Kokon (2010) tutkimuksessa. Termi ohjeistusaktiivisuus on johdettu termistä organisaation sisäinen viestintä. Tässä yhteydessä ohjeistus voidaan nähdä viestinnän välineenä ja terveyteen liittyvät viestit sisältönä. Ohjeistusaktiivisuudella urheiluseurassa voidaan käytännössä siis tarkoittaa sitä, että toimihenkilöt varmistavat, että valmentajat sisäistävät terveyden edistämiseen liittyvät toimintaperiaatteet ja toteuttavat niitä myös käytännössä. Terveyden edistäminen urheiluseurassa liittyy kiinteästi organisaation sisäiseen kehittämiseen. Tällöin organisaation sisäinen viestintä sekä seuran aktiivisuus ohjeistaa valmentajia ovat keskeisessä asemassa (Kokko 2010, 41-42).

Viestintä on välttämätöntä toimintaa, mikä mahdollistaa yhteisön olemassaolon. Organisaation sisäisestä viestinnästä puhuttaessa tarkoitetaan laajaa ilmiötä, jolla on vaikutusta kaikkialla yhteisön toiminnassa. Kyse ei ole ainoastaan informaation jakamisesta vaan myös kokemusten jakamisesta, yhteisöllisyydestä ja toimintaympäristön kulttuurista. Sisäisen viestinnän avulla ihmisiä voidaan saada osallistumaan ja sitoutumaan päämäärien ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Sisäinen viestintä on aina sidoksissa kontekstiin ja viestinnän tulkinta voi olla erilaista kontekstista riippuen (Juholin 1999, 13, Huotari ym. 2005, 43,46, Smith 2008, 14).

Sisäinen viestintä, sen suunnittelu ja käytännön toteutus ovat koko organisaation asia. Sisäisessä viestinnässä avainasemassa ovat erityisesti kuitenkin johtajat, esimiehet, asiantuntijat sekä luottamushenkilöt, joiden tuki ja sitoutuminen ovat organisaation sisäisen viestinnän onnistumisen ehdottomia edellytyksiä. Tässä yhteydessä, urheiluseurassa, avainasemassa ovat seuran toimihenkilöt. Sisäinen

viestintä ei ole ilmiönä uusi, mutta organisaatioissa hyödynnetään sitä vaihtelevasti. Sisäisen viestinnän ajatellaan usein toteutuvan itsestään, vaikka sisäisessä viestinnässä on keskeistä juuri sen suunnitelmallisuus sekä tavoitteiden ja päämäärien asettaminen. Sisäistä viestintää voidaan tänä päivänä toteuttaa lukuisin keinoin. Organisaation sisäinen viestintä tulisi nähdä joka tapauksessa merkittävänä vaikuttajana ja mahdollisuutena myös Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa (Juholin 1999, 12-14, Farrant 2003, 33,39, 251, Smith 2008, 13).

Organisaation sisäistä viestintää eli tässä yhteydessä ohjeistusaktiivisuutta urheiluseurassa on tutkittu vähän. Kokon (2010) tutkimuksen mukaan seurat olivat melko aktiivisia ohjeistamaan valmentajia kohdentuen liikunta- ja urheilusuoritukseen. Seurat ohjeistivat valmentajia selkeästi passiivisemmin huomioimaan terveysaiheita muuna seuratoiminnan aikana tai yksittäisiä terveysaiheita yleensä. Erot seurojen välillä olivat myös suuria. Seurojen yleisen terveyden edistämisorientaation ja ohjeistusaktiivisuuden välillä on vahva yhteys. Nuoret ja valmentajat kuitenkin arvioivat valmennustoiminnan terveyden edistämisen kovin eri tavoin. Nuorten arvioiden mukaan valmentajat eivät ottaneet kovin aktiivisesti terveyden edistämistä huomioon toiminnassaan (Kokko 2010, 112-113).

Vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä roolissa valmentajana toimimisessa. Valmentajana toimiminen edellyttää valmentajalta vastuuntuntoa, sillä usein valmentaja on lapsille ja nuorille esikuva, jota kuunnellaan ja josta otetaan mallia (Vasarainen & Hara 2005, 53-44). Hämäläisen (2003) tutkimuksen mukaan valmentajan koettiin olevan urheilijan elämässä merkityksellinen ihminen. Tärkeänä pidettiin muun muassa keskustelua ja vuorovaikutustaitoja. Valmentaja koettiin auktoriteettina ja valmentajalla nähtiin olevan myös kasvatuksellinen rooli (Hämäläinen 2003, 75-77).

Nuorten urheilijoiden ohjaamisesta ja valmentamisesta vastaavat Suomessa pääasiassa urheiluseurat. Urheiluseuroissa vapaaehtoisten toimijoiden määrä on ammattilaisia huomattavasti suurempi, minkä vuoksi urheiluseuroissa on liian vähän päteviä ohjaajia ja valmentajia. Valmentajien ja ohjaajien koulutus myös vaihtelee suuresti. Terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää, että valmentajat tietävät ja ymmärtävät miten terveyden edistäminen otetaan huomioon valmennus tilanteissa sekä tuntevat oman roolinsa terveyden edistäjänä. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämisessä terveyden edistäminen onkin nostettu tärkeäksi kokonaisuudeksi (VOK 2007, 22-23).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisorientaatiota sekä seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa toimihenkilöiden ja valmentajien arvioimana. Seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia tutkittiin suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun, muuhun seuratoimintaan, terveyden eri sisältöalueisiin sekä suhteessa vammojen ennaltaehkäisyyn.

1. Missä määrin toimihenkilöt ja valmentajat pitävät Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroja orientaatiolta terveyttä edistävinä? Onko toimihenkilöiden ja valmentajien näkemysten välillä eroja?

2. Missä määrin Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat ovat ohjeistaneet valmentajia huomioimaan terveyden edistämisen osana valmennustoimintaa suhteessa urheilija kilpasuoritukseen, muuhun seuratoimintaan, terveyden eri sisältöalueisiin sekä suhteessa vammojen ennaltaehkäisyyn? Onko toimihenkilöiden ja valmentajien näkemysten välillä eroja?

4.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä ajalla 3.5-13.6.2010. Sähköisen kyselyssä välineenä käytettiin internetpohjaista kyselylomaketta. Seurojen yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteet saatiin seurojen internet- sivuilta sekä soittamalla Suomen Voimisteluliiton toimistoon. Ennen varsinaista kyselyä, seurojen yhteyshenkilöille lähetettiin sähköpostilla tiedote (22.4.2010) tulevasta tutkimuksesta. Seurojen yhteyshenkilöitä ohjeistettiin lähettämään tiedote eteenpäin seurassa toimihenkilöille sekä valmentajille ohjeistuksen mukaisesti.

Kyselyn nettiosoite lähetettiin sähköpostilla (28.04.2010) seurojen yhteyshenkilöille. Sähköpostissa oli kyselyä varten lyhyt ohjeistus sekä suorat linkit toimihenkilöiden sekä valmentajien kyselyihin. Seuran yhteyshenkilön vastuulla oli lähettää kysely seurassa eteenpäin ohjeistuksen mukaisesti. Seuroihin lähetettiin kaksi kertaa muistutus sähköpostilla (11.5.2010 ja 20.5.2010). Toisen muistutuksen jälkeen vastausaikaa jatkettiin alustavasta vastausajasta (17.5.2010) 13.6.2010 saakka. Edelleen vastauksia saatiin melko niukasti (yhteensä 29 seurasta), jonka jälkeen seuroihin, joista ei ollut tullut yhtään vastausta, vielä soitettiin. Soittamalla tavoitettiin lopulta 23 seuraa. Soittokierroksen yhteydessä ilmeni, että kaksi seuraa ei ollut saanut kyselyä, joille lähetettiin vielä heti kyselyn tiedote sekä itse kysely.

Yhteensä vastauksia saatiin kokonaisuudessaan 70 toimihenkilöiltä 34 seurasta ja 53 valmentajalta 20 seurasta.

4.3 Tutkimuksen perusjoukko ja otanta

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat. Tavoitteena oli saada mahdollisimman kattava edustus Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroista. Suomen Voimisteluliiton noin 390 jäsenseurasta tutkimukseen valittiin 60 seuraa. Seurat jaettiin aluksi ryppäisiin koon, maantieteellisen sijainnin sekä sinettiseura-statuksen mukaan. Sinettiseuralla tarkoitetaan urheiluseuraa, joka täyttää yhdeksän yhteistä Nuoren Suomen määrittelemää laatukriteeriä liittyen eettisiin ja kasvatuksellisiin periaatteisiin, seuran organisointiin ja toteutukseen, sekä harjoituksen laatuun (Suomen Voimisteluliitto, 2010). Tässä tutkimuksessa seurojen koko jaettiin seuran jäsenmäärän mukaan (pieni seura jäseniä alle 200, keskisuuri seura jäseniä 200-700, iso seura jäseniä yli 700). Maantieteellisen sijainnin jaossa käytettiin Suomen Voimisteluliiton jakoa (Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Savo-Karjala, Sydän Suomi). Sinettiseura- statuksen mukaan seurat jaettiin sen mukaan oliko seura sinettiseura vai ei (30 sinettiseuraa, 30 ei sinettiseuraa). Ryväotannon jälkeen tutkimukseen osallistuvat seurat valittiin käyttäen harkinnanvaraista otantaa. Seuroista kyselyihin vastasivat seuran toimihenkilöt sekä pääasiassa nuorten valmentajat. Tässä tutkimuksessa valmentajalla tarkoitetaan myös ohjaajaa, joka on Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa käytetty termi erityisesti harraste puolella.

Tutkimukseen osallistuneet toimihenkilöt olivat pääasiassa naisia, joiden keski-ikä oli noin 44 vuotta. Yli 60% toimihenkilöistä oli iältään yli 40 vuotta. Toimihenkilöistä yli puolet toimi vapaaehtoispuolelta ja täysipäiväisessä työsuhteessa toimi alle 10%

toimihenkilöistä. Toimihenkilöistä noin 15% oli toiminut kyseisessä asemassa alle vuoden, kolmasosa yhdestä kolmeen vuotta, noin viidesosa neljästä kuuteen vuotta, noin 11% seitsemästä yhdeksään vuotta ja noin viidesosa 10 vuotta tai kauemmin (taulukko 1).

Tutkimukseen osallistuneet valmentajat olivat myös pääasiassa naisia. Valmentajien keski-ikä oli toimihenkilöitä matalampi, 28 vuotta. Valmentajista noin puolet oli alle 25-vuotiaita. Yli 40% valmentajista toimi oman toimen ohella, noin neljäsosa toimi vapaaehtois pohjalta ja noin 13% työskenteli täysipäiväisessä työsuhteessa. Valmentajilla kokemusta oli kertynyt pääsääntöisesti yli vuoden. Noin viidesosalla oli kokemusta yhdestä kolmeen vuotta, neljäsosalla neljästä kuuteen vuotta, yli 10%:lla kokemusta oli 7-9 vuotta ja yli 40% oli hankkinut kokemusta yli 10 vuoden ajalta (taulukko 1).

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)
Sukupuoli			
Mies	1,4 (1)	1,9 (1)	1,6 (2)
Nainen	98,6 (69)	98,1 (52)	98,4 (121)
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)
Ikä			
Alle 25	0 (0)	50,9 (27)	22,0 (27)
25-40	35,7 (25)	39,6 (21)	37,4 (46)
Yli 40	64,3 (45)	9,4 (5)	40,6 (50)
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)
Rooli			
Täysipäiväisessä työsuhteessa	8,6 (6)	13,2 (7)	10,6 (13)
Oman toimen ohella	7,1 (5)	43,4 (23)	22,8 (28)
Vapaaehtois pohjalta	81,4 (57)	26,4 (14)	57,7 (71)
Muuten	2,9 (2)	17,0 (9)	8,9 (11)
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)
Kokemus			
Alle 1 vuoden	14,3 (10)	1,9 (1)	8,9 (11)
1-3 vuotta	30,0 (21)	18,9 (10)	25,2 (31)
4-6 vuotta	21,4 (15)	26,4 (14)	23,6 (29)
7-9 vuotta	11,4 (8)	11,3 (6)	11,4 (14)
10 vuotta tai kauemmin	22,9 (16)	41,5 (22)	30,9 (38)
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)

4.4 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksen mittarina käytettiin Kokon (2010) luomaa kyselylomaketta soveltuvin osin hieman lyhyempänä versiona. Toimihenkilöille oli oma kyselylomake ja valmentajille oli omansa. Kyselylomakkeet poikkesivat toisistaan taustatietojen perusteella sekä kysymysten muotoilu oli hieman erilainen. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia viidellä kysymyssarjalla. Kysymyssarjat olivat kysymysmuotoiluja lukuun ottamatta samanlaiset sekä toimihenkilöillä että valmentajilla. Kyselylomakkeen kysymykset olivat strukturoituja. Kysymyssarjoissa vastausvaihtoehtoina käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa (ei/en ollenkaan, jonkin verran, kohtalaisesti, paljon, erittäin paljon). Sähköinen kyselylomake esitettiin neljällä henkilöllä, jonka jälkeen kyselylomakkeen ohjeistusta vielä hieman muotoiltiin (liite 1, liite 2).

Toimihenkilöiden kyselylomake koostui 33 kysymyksestä ja valmentajien 38 kysymyksestä. Kyselylomakkeen alussa selvitettiin vastaajien taustatietoja. Ensimmäisellä kysymyssarjalla selvitettiin seurojen terveyden edistämisorientaatiota, joka koostui terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerien pohjalta luoduista 22 väittämästä. Toisella kysymyssarjalla mitattiin seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia suhteessa urheilu- ja kilpasuoritukseen. Kolmannella kysymyssarjalla mitattiin seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia suhteessa muuhun seuratoimintaan. Seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia suhteessa terveyden eri sisältöalueisiin mitattiin neljännellä kysymyssarjalla. Terveyden eri sisältöalueet otettiin Kokon (2010) tutkimuksesta. Lisäksi tätä tutkimusta varten terveyden sisältöalueiksi valittiin aikaisempaan tutkimustietoon pohjautuen paino ja kehonkuva. Viimeisellä kysymyssarjalla selvitettiin seurojen ohjeistusaktiivisuutta vammojen ennaltaehkäisyyn liittyvissä asioissa (liite 1, liite 2).

4.5 Aineiston tilastollinen analysointi

Tutkimusaineiston analyysi toteutettiin SPSS for Windows 15.0 ohjelmalla. Aluksi toimihenkilöiden sekä valmentajien aineistoa tarkasteltiin prosentti- sekä frekvenssijakaumien avulla erillisinä aineistoina. Joissakin kysymyksissä osaan luokista tuli vain muutamia havaintoja, jonka vuoksi vastaukset uudelleen luokiteltiin (ei juurikaan, kohtalaisesti, paljon). Alustavan tarkastelun jälkeen aineistot yhdistettiin yhdeksi aineistoksi. Tilastollisessa analyysissä muuttujien analysointiin ja niiden välisten yhteyksien selvittämiseen käytettiin ristiintaulukointia. Vastaajaryhmien välillä tilastolliset merkitsevyydet testattiin käyttäen Khiin neliötestiä ($p < 0.05$ = melkein merkitsevä, $p < 0.01$ = merkitsevä ja $p < 0.001$ = erittäin merkitsevä). Terveyden edistämisorientaation selvittämistä varten pyrittiin aluksi muodostamaan summamuuttujia. Summamuuttujia ei kuitenkaan voitu käyttää, koska luotettavia summamuuttujia ei saatu muodostettua. Tämän tutkimuksen aineisto ($n=123$) oli melko pieni, joka rajasi analyysimenetelmien käyttöä. Tutkimuksessa käytetyillä analyysimenetelmillä saatiin kuitenkin vastaukset tutkimuskysymyksiin.

5 TULOKSET

5.1 Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisorientaatio

Seurojen terveyden edistämisorientaatiota kuvaavat tutkimustulokset on jaoteltu neljän eri teeman alle. Tuloksissa seurojen terveyden edistämistä kuvataan toimintaperiaatteiden, ideologian, käytäntöjen sekä ympäristön näkökulmasta (Kokko 2010).

5.1.1 Terveyden edistäminen toimintaperiaatteiden näkökulmasta

Molempien vastaajaryhmien mukaan seurojen alaisilla ryhmillä oli sovitut säännöt ja käytänteet ja toimihenkilöistä 95% sekä valmentajista 90% oli tätä mieltä. Yli 80% toimihenkilöistä sekä vähän alle 80% valmentajista arvioi, että seuran säännöissä ja toimintaperiaatteissa oli kirjattuna hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveyskasvatus tai terveet elämäntavat. Tutkimustulosten mukaan päihteitä koskevia sääntöjä oli seuran säännöissä ja toimintaperiaatteissa kirjattuna vähemmän ja toimihenkilöistä noin kolmasosa (27%) sekä valmentajista alle kolmasosa (19%) oli sitä mieltä, ettei päihteitä koskevia sääntöjä ole kirjattuna seuran säännöissä ja periaatteissa juuri lainkaan. Toimihenkilöistä 81% arvioi, että seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta aktiivisesti ja vastaavasti 59% valmentajista oli sitä mieltä (taulukko 2).

Tutkimustulosten mukaan seurojen päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma, mutta seurojen vuosittaisissa toimintakertomuksissa ei arvioida kovin aktiivisesti seurojen terveyden edistämistoimia. Toimihenkilöistä viidesosa (20%) ja valmentajista noin kolmasosa (30%) koki, ettei arviointia juurikaan tehdä. Tutkimustulosten mukaan yli 70% molemmista vastaajaryhmistä oli sitä mieltä, että seuroissa terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa. Seurojen yhteistyö toisten seurojen sekä terveysalan ammattilaisten kanssa oli hieman vähäisempää. Toimihenkilöistä viidesosa (20%) sekä valmentajista vähän alle kolmasosa (28%) arvioi, ettei yhteistyötä juurikaan tapahdu. Toisaalta toimihenkilöistä noin puolet (51%) sekä valmentajista alle puolet (43%) arvioi yhteistyötä tapahtuvan paljon (taulukko 2).

Taulukko 2. Seuran terveyden edistäminen toimintaperiaatteiden näkökulmasta

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystkasvatus tai terveet elämäntavat.				
ei juurikaan	4,3 (3)	5,7 (3)	4,9 (6)	
kohtalaisesti	14,3 (10)	17,0 (9)	15,4 (19)	
paljon	81,4 (57)	77,4 (41)	79,7 (98)	0.852
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.				
ei juurikaan	27,1 (19)	18,9 (10)	23,6 (29)	
kohtalaisesti	22,9 (16)	32,1 (17)	26,8 (33)	
paljon	50,0 (35)	49,1 (26)	49,6 (61)	0.399
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.				
ei juurikaan	4,3 (3)	1,9 (1)	3,3 (4)	
kohtalaisesti	14,3 (10)	28,3 (15)	20,3 (25)	
paljon	81,4 (57)	69,8 (37)	76,4 (93)	0.137
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.				
ei juurikaan	5,7 (4)	9,4 (5)	7,3 (9)	
kohtalaisesti	12,9 (9)	32,1 (17)	21,1 (26)	
paljon	81,4 (57)	58,5 (31)	71,5 (88)	0.018
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveyden edistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointitilaa.				
ei juurikaan	20,0 (14)	30,2 (16)	24,4 (30)	
kohtalaisesti	34,3 (24)	50,9 (27)	41,5 (51)	
paljon	45,7 (32)	18,9 (10)	34,1 (42)	0.008
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa.				
ei juurikaan	20,0 (14)	28,3 (15)	23,6 (29)	
kohtalaisesti	28,6 (20)	28,3 (15)	28,5 (35)	
paljon	51,4 (36)	43,4 (23)	48,0 (59)	0.525
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet.				
ei juurikaan	1,4 (1)	5,7 (4)	4,1 (5)	
kohtalaisesti	4,3 (3)	1,9 (1)	3,3 (4)	
paljon	94,3 (66)	90,6 (48)	92,7 (114)	0.187
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa.				
ei juurikaan	4,3 (3)	5,7 (3)	4,9 (6)	
kohtalaisesti	20,0 (14)	20,8 (11)	20,3 (25)	
paljon	75,7 (53)	73,6 (39)	74,8 (92) 7	0.931
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

5.1.2 Terveyden edistäminen ideologisesta näkökulmasta

Seurojen terveyden edistämässä ideologinen näkökulma, kaikki pelaa ja reilu peli ideologia, oli seuroissa myös tärkeässä roolissa ja yli 80% molemmista vastaajaryhmistä arvioi ideologisen näkökulman toteutuneen seuroissa hyvin (taulukko 3).

Taulukko 3. Seuran terveyden edistäminen ideologisesta näkökulmasta

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
Seura edistää "kaikki pelaa" ideologiaa (kaikilla yhtäläinen mahdollisuus osallistua).				
ei juurikaan	4,3 (3)	3,8 (2)	4,1 (5)	0.707
kohtalaisesti	8,6 (6)	13,2 (7)	10,6 (13)	
paljon	87,1 (61)	83,0 (44)	85,4 (105)	
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura edistää "fair play (reilupeli)" ideologiaa.				
ei juurikaan	4,3 (3)	3,8 (2)	4,1 (5)	0.692
kohtalaisesti	10,0 (7)	15,1 (8)	12,2 (15)	
paljon	85,7 (60)	81,1 (43)	83,7 (103)	
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

5.1.3. Terveyden edistäminen käytäntöjen näkökulmasta

Molemmista vastaajaryhmistä suurin osa, toimihenkilöistä yli 80% ja valmentajista vähän alle 70%, oli sitä mieltä, että seura keskustelee määrääjoin säännöistä ja toimintaperiaatteista hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden sekä vanhempien kanssa. Terveysasioihin liittyvää koulutusta järjestettiin seuroissa hyvin ja melkein 70% toimihenkilöistä sekä valmentajista arvioi, että seura antaa paljon mahdollisuuksia osallistua terveystasoihin liittyviin ulkopuolisiin koulutuksiin (taulukko 4).

Vastausten mukaan terveystkasvatuksen toteutuminen seuroissa ei toteutunut yhtä hyvin. Toimihenkilöistä vähän yli puolet (59%) oli sitä mieltä, että seura huolehtii terveystkasvatuksen toteutumisesta sen toiminnassa aktiivisesti. Valmentajista vain viidesosa (20%) arvioi, että seuroissa huolehditaan hyvin terveystkasvatuksen toteutumisesta ja yli viidesosa (23%) arvioi, ettei terveystkasvatuksen toteutumisesta seuroissa juurikaan huolehdita. Toimihenkilöistä 71% ja valmentajista 57% oli sitä mieltä, että seuratoiminta tukee nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Toimihenkilöistä yli 60% ja valmentajista noin kolmasosa (34%) arvioi, että seura kiinnitti erityistä huomiota valmentajien vuorovaikutustaitoihin. Noin kolmasosa (30%) oli sitä mieltä, ettei vuorovaikutustaitoihin kiinnitetä seurassa juurikaan huomiota (taulukko 4).

Urheiluvammojen laaja-alainen ennaltaehkäisy ja hoito sekä urheiluvammoihin liittyvistä hoitokäytänteistä tiedottaminen toteutui seuroissa melko hyvin toimihenkilöiden sekä valmentajien mielestä. Tosin urheiluvammoihin liittyvistä hoitokäytänteistä tiedottamisen koki puutteelliseksi yli viidesosa (23%) valmentajista (taulukko 4).

Taulukko 4. Seuran terveyden edistäminen käytäntöjen näkökulmasta

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
Seura keskustelee määräajoin säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa.				
ei juurikaan	4,3 (3)	11,3 (6)	7,3 (9)	
kohtalaisesti	11,4 (8)	20,8 (11)	15,4 (19)	
paljon	84,3 (59)	67,9 (36)	77,2 (35)	0.091
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin.				
ei juurikaan	4,3 (3)	30,2 (16)	15,4 (19)	
kohtalaisesti	34,3 (24)	35,8 (19)	35,0(43)	
paljon	61,4 (43)	34,0 (18)	49,6 (61)	<0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin.				
ei juurikaan	5,7 (4)	11,3 (6)	8,1 (10)	
kohtalaisesti	27,1 (19)	18,9 (10)	23,6 (29)	
paljon	67,1 (47)	69,8 (37)	68,3 (84)	0.355
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura huolehtii, että terveyskasvatusta toteutetaan sen toiminnassa.				
ei juurikaan	5,7 (4)	20,8 (11)	12,2 (15)	
kohtalaisesti	35,7 (25)	56,6 (30)	44,7 (55)	
paljon	58,6 (41)	22,6 (12)	43,1 (53)	<0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä.				
ei juurikaan	1,4 (1)	9,4 (5)	4,9 (6)	
kohtalaisesti	27,1 (19)	34,0 (18)	30,1 (37)	
paljon	71,4 (50)	56,6 (30)	65,0 (80)	0.066
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esimerkiksi huomioidaan vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen).				
ei juurikaan	10,0 (7)	11,3 (6)	10,6 (13)	
kohtalaisesti	38,6 (27)	37,7 (20)	38,2 (47)	
paljon	51,4 (36)	50,9 (27)	51,2 (63)	0.972
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytänteistä urheiluvammatilanteissa (esimerkiksi vakuutusikänteet).				
ei juurikaan	7,1 (5)	22,6 (12)	13,8 (17)	
kohtalaisesti	27,1 (19)	26,4 (14)	26,8 (33)	
paljon	65,7 (46)	50,9 (27)	59,3 (73)	0.042
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

5.1.4 Terveyden edistäminen ympäristön näkökulmasta

Ympäristöön liittyvien asioiden huomiointi toteutui seurojen toiminnassa vaihtelevasti. Ympäristön päihteettömyyteen sekä savuttomuuteen kiinnitettiin molempien vastaajaryhmien mielestä erityisesti huomioita, mutta ympäristön turvallisuudesta huolehtiminen oli vähäisempää. Toimihenkilöistä sekä valmentajista vain noin kolmannes arvioi ympäristön turvallisuudesta huolehtimisen toteutuneen seuroissa hyvin. Kuitenkin mahdollisiin konfliktitilanteisiin puututtiin seuroissa aktiivisesti ja ne selvitettiin sekä niitä seurattiin (taulukko 5).

Tutkimustulosten mukaan seurojen terveyden edistämässä tärkeimpänä asiana nousi esille valmentajien ja toimihenkilöiden oman esimerkin näyttäminen lapsille ja nuorille. Toimihenkilöistä sekä valmentajista ja ohjaajista jopa 95% arvioi, että kuluneen toimintakauden aikana valmentajat ja toimihenkilöt olivat näyttäneet omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille. Molemmista vastaajaryhmistä yli 60% arvioi, että valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös urheilusuorituksen ulkopuolelle (taulukko 5).

Taulukko 5. Seuran terveyden edistäminen ympäristön näkökulmasta

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain (yhteistyössä isännöitsijän kanssa).				
ei juurikaan	18,6 (13)	28,3 (15)	22,8 (28)	
kohtalaisesti	44,3 (31)	43,4 (23)	43,9 (54)	
paljon	37,1 (26)	28,3 (15)	33,3 (36)	0.374
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seura huolehtii, että ympäristö (liikuntapaikka, jota pääasiassa käytetään) on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana.				
ei juurikaan	4,3 (3)	3,8 (2)	4,1 (5)	
kohtalaisesti	12,9 (9)	35,8 (19)	22,8 (28)	
paljon	82,9 (58)	60,4 (32)	73,2 (90)	0.011
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille.				
ei juurikaan	2,9 (2)	0 (0)	1,6 (2)	
kohtalaisesti	2,9 (2)	5,7 (3)	4,1 (5)	
paljon	94,3 (66)	94,3 (50)	94,3 (116)	0.350
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esimerkiksi kiusaaminen) ja ne selvitetään sekä niitä seurataan.				
ei juurikaan	4,3 (3)	3,8 (2)	4,1 (5)	
kohtalaisesti	10,0 (7)	17,0 (9)	13,0 (16)	
paljon	85,7 (60)	79,2 (42)	82,9 (102)	0.522
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta-/urheilusuorituksen ulkopuolella (seuratoiminnan aikana).				
ei juurikaan	11,4 (8)	7,5 (4)	9,8 (12)	
kohtalaisesti	21,4 (15)	28,3 (15)	24,4 (30)	
paljon	67,1 (47)	64,2 (34)	65,9 (81)	0.580
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Vastaajan roolilla, oliko vastaaja toimihenkilö vai valmentaja, oli kokonaisuudessaan vähän yhteyttä seurojen terveyden edistämisorientaatiota arvioitaessa. Toimihenkilöt arvioivat valmentajia myönteisemmin seuran sääntöjen seuraamisen (p=0.018), terveyden edistämisen arvioimisen (p=0.008) sekä päihteettömästä ja savuttomasta ympäristöstä huolehtimisen (p=0.011). Erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä tai merkitseviä. Toimihenkilöiden mielestä seurat huomioivat valmentajien

vuorovaikutustaidot ($p < 0.001$) sekä terveyskasvatuksen toteutumisen ($p < 0.000$) paremmin kuin valmentajien mielestä. Erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Valmentajat arvioivat ainoastaan seurojen tieodotuksen hoitokäytänteistä myönteisemmin kuin toimihenkilöt ($p = 0.042$) ja ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (taulukko 2, taulukko 4, taulukko 5).

5.2 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun

Tulokset liittyen seurojen ohjeistusaktiivisuuteen kuvataan pääasiassa siten, että aktiivisimmat ohjeistusulottuvuudet kuvataan ensin ja siitä edetään passiivisempaan suuntaan. Toimihenkilöiden mielestä seurat ohjeistivat kaikista aktiivisimmin valmentajia kiinnittämään huomiota harjoittelun mielekkyyteen ja hauskuuteen, lajisääntöjen ja muiden kunnioittamiseen sekä turvallisuustekijöihin. Yli 85 % toimihenkilöistä arvioi seurojen ohjeistavan valmentajia paljon edellä mainituilla osa-alueilla. Toimihenkilöiden arvioimana seurat ohjeistivat melkein yhtä aktiivisesti valmentajia kohtelemaan nuoria tasapuolisesti sekä valitsemaan harjoittelulle mahdollisimman hyvän ajankohdan suhteessa nuorten muuhun päivärytmiin (taulukko 6).

Valmentajien mielestä seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti jokseenkin samojen teemojen suhteen kuin toimihenkilöiden mielestä. Valmentajien arvion mukaan seurat ohjeistivat kaikista aktiivisimmin valmentajia huomioimaan lajisääntöjen sekä muiden kunnioittamisen ja noin 76 % valmentajista arvioi näissä asioissa ohjeistusta tapahtuvan paljon. Samoin kuin toimihenkilöiden vastauksissa myös valmentajien vastauksissa harjoittelun mielekkyys ja hauskuus, harjoittelun ajankohta sekä

nuorten tasapuolinen kohtelu nousivat tärkeimpien ohjeistusaktiivisuus ulottuvuuksien joukkoon (taulukko 6).

Taulukko 6. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
harjoittelu on mielekäästä/hauska				
ei juurikaan	1,4 (1)	17,0 (9)	8,1 (10)	
kohtalaisesti	10,0 (7)	17,0 (9)	13,0 (16)	
paljon	88,6 (62)	66,0 (35)	78,9 (97)	0.002
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
turvallisuustekijät huomioidaan harjoittelussa				
ei juurikaan	1,4 (1)	15,1 (8)	7,3 (9)	
kohtalaisesti	12,9 (9)	30,2 (16)	20,3 (25)	
paljon	85,7 (60)	54,7 (29)	72,4 (89)	<0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
harjoittelussa ja kilpailussa huomioidaan muiden kunnioittaminen				
ei juurikaan	2,9 (2)	18,9 (10)	9,8 (12)	
kohtalaisesti	10,0 (7)	5,7 (3)	8,1 (10)	
paljon	87,1 (61)	75,5 (40)	82,1 (101)	0.010
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
harjoittelussa ja kilpailuissa huomioidaan lajisääntöjen kunnioittaminen				
ei juurikaan	4,3 (3)	17,0 (9)	9,8 (12)	
kohtalaisesti	10,0 (7)	7,5 (4)	8,9 (11)	
paljon	85,7 (60)	75,5 (40)	81,3 (100)	0.062
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuoria kohdellaan tasapuolisesti harjoitustilanteissa				
ei juurikaan	4,3 (3)	22,6 (12)	12,2 (15)	
kohtalaisesti	15,7 (11)	13,2 (7)	14,6 (18)	
paljon	80,0 (56)	64,2 (34)	73,2 (90)	0.009
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
harjoittelun ajankohta on mahdollisimman hyvä suhteessa muuhun päivärytmiin				
ei juurikaan	8,6 (6)	24,5 (13)	15,4 (19)	
kohtalaisesti	14,3 (10)	26,4 (14)	19,5 (24)	
paljon	77,1 (54)	49,1 (26)	65,0 (80)	0.004
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Toimihenkilöistä 70% ja valmentajista 53% oli sitä mieltä, että seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti käymään läpi urheilussa tapahtuneet epäonnistumiset positiivisessa hengessä. Valmentajista noin kolmasosa (28%) kuitenkin koki, ettei seurat juurikaan ohjeistaneet valmentajia käymään läpi urheilussa tapahtuneita epäonnistumisia. Tulokset olivat samansuuntaiset liittyen seurojen aktiivisuuteen ohjeistaa valmentajia huomioimaan nuorten fyysiset kokoerot sekä lajin suhteen taitotason erot harjoittelun ja kilpailun aikana. Molempien vastaajaryhmien mielestä seurojen ohjeistusaktiivisuus oli hieman vähäisempää nuorten psyykkisten erojen huomioimisessa ja valmentajista jopa kolmannes (28%) arvioi, että seurat eivät juurikaan ohjeista valmentajia tässä asiassa. Toimihenkilöiden sekä valmentajien mielestä seurat ohjeistivat valmentajia passiivisemmin huomioimaan eroja nuorten sosiaalisissa taidoissa kuin nuorten fyysisissä tai psyykkisissä taidoissa.

Seurat olivat molempien vastaajaryhmien mielestä myös passiivisempia ohjeistamaan valmentajia ottamaan huomioon, että fyysinen kuormittavuus ei ole liian raskasta suhteessa nuorten kehitysvaiheeseen. Seurojen ohjeistus oli lisäksi passiivisinta liittyen nuorten välisen jutustelun mahdollisuuteen harjoittelun aikana. Toimihenkilöistä 16% ja valmentajista jopa 38% arvioi, että seurat eivät ohjeistaneet valmentajia kiinnittämään huomiota nuorten välisen jutustelun mahdollisuuteen (taulukko 7).

Taulukko 7. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
urheilussa tapahtuvat epäonnistumiset käydään läpi positiivisessa hengessä				
ei juurikaan	7,1 (5)	28,3 (15)	16,3 (20)	
kohtalaisesti	22,9 (16)	18,9 (10)	21,1 (26)	
paljon	70,0 (49)	52,8 (28)	62,6 (77)	0.007
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
fyysiset kokoerot ja/tai taitotason erot lajin suhteen huomioidaan harjoittelussa				
ei juurikaan	4,3 (3)	22,6 (12)	12,2 (15)	
kohtalaisesti	27,1 (19)	22,6 (12)	25,2 (31)	
paljon	68,6 (48)	54,7 (29)	62,6 (77)	0.009
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorten kanssa toimiessa huomioidaan erot heidän psyykkisessä kehitystasossa				
ei juurikaan	7,1 (5)	28,3 (15)	16,3 (20)	
kohtalaisesti	32,9 (23)	22,6 (12)	28,5 (35)	
paljon	60,0 (42)	49,1 (26)	55,3 (68)	0.007
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
erot sosiaalisten taitojen suhteen huomioidaan				
ei juurikaan	7,1 (5)	34,0 (18)	18,7 (23)	
kohtalaisesti	50,0 (35)	20,8 (11)	37,4 (46)	
paljon	42,9 (30)	45,3 (24)	43,9 (54)	<0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorten välinen jutustelu on mahdollista urhei- lusurituksen aikana				
ei juurikaan	15,7 (11)	37,7 (20)	25,2 (31)	
kohtalaisesti	51,4 (36)	37,7 (20)	45,5 (56)	
paljon	32,9 (23)	24,5 (13)	29,3 (36)	0.021
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
fyysinen kuormittavuus ei ole liian raskasta suh- teessa yksilöiden kehitysvaiheeseen				
ei juurikaan	8,6 (6)	45,3 (24)	24,4 (30)	
kohtalaisesti	47,1 (33)	28,3 (15)	39,0 (48)	
paljon	44,3 (31)	26,4 (14)	36,6 (45)	<0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistusaktiivisuuden suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun valmentajia myönteisemmin monella osa-alueella. Toimihenkilöt arvioivat positiivisemmin sen, kuinka aktiivisesti seurojen arvioitiin ohjeistavan valmentajia huomioimaan fyysinen kuormittavuus suhteessa nuoren kehitysvaiheeseen ($p < .000$), erot nuorten sosiaalisissa taidoissa ($p = < .000$) sekä turvallisuustekijät harjoittelussa ($p < .000$). Erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Toimihenkilöt arvioivat

seurojen ohjeistusaktiivisuuden valmentajia positiivisemmin myös liittyen harjoittelun mielekkyyteen ja hauskuuteen ($p=0.002$), harjoittelun ajankohtaan, ($p=0.004$), fyysisten kokoerojen ja taitotason erojen huomioimiseen ($p=0.009$), nuorten tasapuoliseen kohteluun ($p=0.009$) sekä epäonnistumisten läpikäyntiin ($p=0.007$). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä (taulukko 6, taulukko 7).

5.3 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa muuhun seuratoimintaan

Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa oli molempien vastaajaryhmien arvioimana hieman passiivisempaa suhteessa muuhun seuratoimintaan kuin harjoitteluun ja kilpailuun. Toimihenkilöiden sekä valmentajien mielestä seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisimmin huomioimaan oman esimerkin näyttämisen nuorille ja toimihenkilöistä yli 70% sekä valmentajista yli 60% arvioi ohjeistuksen olevan aktiivista. Seurat ohjeistavat valmentajia molempien vastausryhmien mielestä aktiivisesti myös huolehtimaan nuorten ravitsemuksesta ja noin puolet kaikista vastaajista arvioi, että ravitsemuksesta huolehtimiseen liittyvää ohjeistusta toteutettiin muuna seuratoiminnan aikana paljon. Toimihenkilöiden vastausten mukaan myös mahdolliseen päihteiden käyttöön liittyvä ohjeistus oli seuroissa aktiivista, mutta valmentajista alle 40% oli sitä mieltä, että seurojen ohjeistus oli aktiivista mahdolliseen päihteiden käyttöön liittyen (taulukko 8).

Vähän alle puolet (43%) toimihenkilöistä arvioi seurojen ohjeistavan aktiivisesti valmentajia huomioimaan nuorten levon ja fyysisen rasituksen suhteen kun taas valmentajista saman verran (43%) arvioi, ettei ohjeistusta juurikaan tapahdu tällä osa-alueella. Samansuuntaisia tutkimustuloksia saatiin seurojen aktiivisuudesta

ohjeistaa valmentajia tarjoamaan nuorille mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen muuna seuratoiminnan aikana. Seurat ohjeistivat kohtalaisesti valmentajia ottamaan huomioon nuorten oikeanlaiset terveyteen liittyvät valinnat ja alle puolet toimihenkilöistä (44%) sekä valmentajista (42%) koki ohjauksen olevan aktiivista. Seurat eivät ohjeistaneet valmentajia kovin aktiivisesti keskustelemaan vanhempien kanssa terveyteen liittyvistä asioista ja reilu kolmasosa kaikista vastaajista arvioi ohjeistuksen olevan aktiivista ja hieman useampi arvioi, ettei ohjeistusta juurikaan tapahdu (taulukko 8).

Taulukko 8. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa muuhun seuratoimintaan

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
oman esimerkin vaikutus nuorten käyttäytymiseen				
terveysasioissa				
ei juurikaan	7,1 (5)	18,9 (10)	12,2 (15)	
kohtalaisesti	18,6 (13)	18,9 (10)	18,7 (23)	
paljon	74,3 (52)	62,3 (33)	69,1 (85)	0.133
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
ravitsemuksesta huolehtiminen				
ei juurikaan	17,1 (12)	34,0 (18)	24,4 (30)	
kohtalaisesti	28,6 (20)	15,1 (8)	22,8 (28)	
paljon	54,3 (38)	50,9 (27)	52,8 (65)	0.051
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
mahdolliseen päihteiden käyttöön puuttumiseen				
ei juurikaan	21,4 (15)	34,0 (18)	26,8 (33)	
kohtalaisesti	25,7 (18)	28,3 (15)	26,8 (33)	
paljon	52,9 (37)	37,7 (20)	46,3 (57)	0.189
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
levon ja fyysisen rasituksen suhde				
ei juurikaan	20,0 (14)	43,3 (23)	30,1 (37)	
kohtalaisesti	37,1 (26)	24,5 (13)	31,7 (39)	
paljon	42,9 (30)	32,1 (17)	38,2 (47)	0.019
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
sosiaalinen kanssakäyminen oman ryhmän /joukkueen nuorten kesken urheilusuorituksen ulkopuolisella ajalla				
ei juurikaan	17,1 (12)	43,4 (23)	28,5 (35)	
kohtalaisesti	37,1 (26)	15,1 (8)	27,6 (34)	
paljon	45,7 (32)	41,5 (22)	43,9 (54)	0.002
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorten oikeisiin valintoihin ohjaaminen				
ei juurikaan	20,0 (14)	34,0 (18)	26,0 (32)	
kohtalaisesti	35,7 (25)	24,5 (13)	30,9 (38)	
paljon	44,3 (31)	41,5 (22)	43,1 (53)	0.171
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
myös vanhempien kanssa keskustellaan				
terveysasioista				
ei juurikaan	28,6 (20)	34,0 (18)	30,9 (38)	
kohtalaisesti	32,9 (23)	22,6 (12)	28,5 (35)	
paljon	38,6 (27)	43,4 (23)	40,7 (50)	0.458
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Reilu kolmasosa (37%) toimihenkilöistä ja viidesosa (21%) valmentajista oli sitä mieltä, että seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti huomioimaan koulun rasittavuuden suhteessa harjoittelun rasittavuuteen. Nuorten muun elämän huomioiminen ei noussut seurojen ohjeistuksessa kovin keskeiseksi ja noin kolmasosa kaikista vastaajista arvioi ohjeistuksen olevan aktiivista tässä asiassa.

Seurat eivät ohjeistaneet valmentajia kovin aktiivisesti keskustelemaan nuorten kanssa terveysasioista harjoittelun lomassa tai urheilumatkoilla (taulukko 9).

Toimihenkilöt sekä valmentajat arvioivat, että seurat ohjeistivat valmentajia kaikista vähiten pitämään terveysaiheisia luentoja ja infotilaisuuksia, jakamaan terveysaiheisia info-lehtisiä sekä käyttämään ulkopuolista asiantuntijaa terveysasioista kerrottaessa. Seurojen ohjeistus muuna seuratoiminnan aikana oli passiivista myös päihteiden valistamisessa (taulukko 9).

Taulukko 9. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa muuhun seuratoimintaan

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
koulun rasittavuus suhteessa harjoittelun rasittavuuteen				
ei juurikaan	18,6 (13)	49,1 (26)	31,7 (839)	
kohtalaisesti	44,3 (31)	30,2 (16)	38,2 (47)	
paljon	37,1 (26)	20,8 (11)	30,1 (37)	0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorten muualla tapahtuvat asiat huomioidaan suhteessa valmennukseen				
ei juurikaan	25,7 (18)	35,8 (19)	30,1 (37)	
kohtalaisesti	40,0 (28)	28,3 (15)	35,0 (43)	
paljon	34,3 (24)	35,8 (19)	35,0 (43)	0.328
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorten kanssa keskustellaan terveysasioista harjoittelun lomassa tai urheilumatkoilla				
ei juurikaan	28,6 (20)	41,5 (22)	34,1 (42)	
kohtalaisesti	40,0 (28)	20,8 (11)	31,7 (39)	
paljon	31,4 (22)	37,7 (20)	34,1 (42)	0.069
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorille pidetään luentoja tai erillisiä info-tilaisuuksia terveysasioista				
ei juurikaan	57,1 (40)	56,6 (30)	56,9 (70)	
kohtalaisesti	21,4 (15)	18,9 (10)	20,3 (25)	
paljon	21,4 (15)	24,5 (13)	22,8 (28)	0.893
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuorille jaetaan terveysaiheisia info-lehtisiä				
ei juurikaan	65,7 (46)	60,4 (32)	63,4 (78)	
kohtalaisesti	18,6 (13)	24,5 (13)	21,1 (26)	
paljon	15,7 (11)	15,1 (8)	15,4 (19)	0.723
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
terveysasioissa kertomisessa käytetään ulkopuolista asiantuntijaa				
ei juurikaan	52,9 (37)	58,5 (31)	55,3 (68)	
kohtalaisesti	31,4 (22)	13,2 (7)	23,6 (29)	
paljon	15,7 (11)	28,3 (15)	21,1 (26)	0.035
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
päihteistä valistetaan				
ei juurikaan	54,3 (38)	58,5 (31)	56,1 (69)	
kohtalaisesti	27,1 (19)	28,3 (15)	27,6 (34)	
paljon	18,6 (13)	13,2 (7)	16,3 (20)	0.725
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistusaktiivisuuden suhteessa muuhun seuratoimintaan valmentajia myönteisemmin neljällä osa-alueella. Vastaajan rooli vaikutti siihen, kuinka aktiivisesti seurojen arvioitiin ohjeistavan valmentajia huomioimaan koulun rasittavuus suhteessa harjoittelun rasittavuuteen (p=.001) sekä

huomioimaan erot nuorten sosiaalisissa taidoissa ($p=.002$). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistusaktiivisuuden valmentajia positiivisemmin myös liittyen levon ja fyysisen rasituksen suhteen huomioimiseen sekä ulkopuolisen asiantuntijan käyttämiseen terveysasioissa. Erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä (taulukko 8, taulukko 9).

5.4 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa terveyden eri sisältöalueisiin

Toimihenkilöiden arvion mukaan ohjeistus oli aktiivisinta unen ja levon suhteen. Toimihenkilöistä 60% oli sitä mieltä, että seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti käymään läpi uneen ja lepoon liittyviä asioita. Vammojen ennaltaehkäisy, sairaana urheilun riskit ja liikunnallinen elämäntapa nousivat myös toimihenkilöiden mielestä keskeisiksi sisältöalueiksi seurojen ohjeistuksessa. Valmentajien vastausten mukaan seurojen ohjeistus kohdistui eniten vammojen ennaltaehkäisyyn, uneen ja lepoon sekä sairaana urheilun riskeihin. Noin puolet valmentajista arvioi seurojen ohjeistuksen olevan aktiivista näillä terveyden sisältöalueilla (taulukko 10).

Ravinto, paino ja kehonkuva eivät nousseet seurojen ohjeistuksessa tärkeimpien sisältöalueiden joukkoon. Toimihenkilöistä 40% arvioi seurojen ohjeistaneen valmentajia aktiivisesti ravintoon liittyvissä asioissa ja noin viidesosa (23%) toimihenkilöistä oli sitä mieltä, että seurat eivät olleet juurikaan ohjeistaneet valmentajia käymään läpi ravintoon liittyviä asioita. Valmentajista alle puolet (45%) arvioi, että seurojen ravintoon liittyvä ohjeistus oli aktiivista ja melkein saman verran (43%) valmentajista arvioi, ettei ohjeistusta juurikaan tapahdu (taulukko 10).

Toimihenkilöistä vähän alle kolmannes (30%) arvioi kehonkuvaan liittyvää ohjeistusta toteutuneen seuroissa paljon ja hieman suurempi määrä (34%) toimihenkilöistä arvioi, ettei ohjeistus juurikaan toteudu. Melkein puolet toimihenkilöistä (46%) ja yli puolet valmentajista (60%) arvioi, että seurat eivät juurikaan ohjeista valmentajia käymään läpi painoon liittyviä asioita (taulukko 10).

Taulukko 10. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa terveyden eri sisältöalueisiin

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
uni/lepo				
ei juurikaan	18,6 (13)	43,4 (23)	29,3 (36)	
kohtalaisesti	21,4 (15)	9,4 (5)	16,3 (20)	
paljon	60,0 (42)	47,2 (25)	54,5 (67)	0.007
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
vammojen ennaltaehkäisy				
ei juurikaan	15,7 (11)	32,1 (17)	22,8 (28)	
kohtalaisesti	25,7 (18)	5,1 (8)	21,1 (26)	
paljon	58,6 (41)	52,8 (28)	56,1 (69)	0.069
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
sairaana urheilun riskit				
ei juurikaan	17,1 (12)	37,7 (20)	26,0 (32)	
kohtalaisesti	25,7 (18)	17,0 (9)	22,0 (27)	
paljon	57,1 (40)	45,3 (24)	52,0 (64)	0.034
liikunnallinen elämäntapa				
ei juurikaan	15,7 (11)	39,6 (21)	26,0 (32)	
kohtalaisesti	32,9 (23)	17,0 (9)	26,0 (32)	
paljon	51,4 (36)	43,4 (23)	48,0 (59)	0.007
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
ravinto				
ei juurikaan	22,9 (16)	43,4 (23)	31,7 (39)	
kohtalaisesti	37,1 (26)	11,3 (6)	26,0 (32)	
paljon	40,0 (28)	45,3 (24)	42,3 (52)	0.003
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
paino				
ei juurikaan	45,7 (32)	56,6 (30)	50,4 (62)	
kohtalaisesti	28,6 (20)	18,9 (10)	24,4 (30)	
paljon	25,7 (28)	24,5 (13)	25,2 (31)	0.389
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
kehonkuva				
ei juurikaan	34,3 (24)	58,5 (31)	44,7 (55)	
kohtalaisesti	35,7 (25)	13,2 (7)	26,0 (32)	
paljon	30,0 (21)	28,3 (15)	29,3 (36)	0.007
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Seurojen ohjeistus koettiin selkeästi vähäisimmäksi seksiin liittyvissä kysymyksissä. Toimihenkilöistä yli puolet arvioi, että seurat eivät juurikaan ohjeista valmentajia käymään läpi tupakkaan, alkoholiin, nuuskaan, huumeisiin ja väkivaltaan liittyviä asioita ja valmentajien arviot olivat vielä hieman negatiivisempia. Doping-aineisiin liittyvä ohjeistus oli myös vähäistä ja noin puolet (49%) toimihenkilöistä toi esille, ettei ohjeistusta juurikaan tapahdu ja valmentajista oli sitä mieltä 62% (taulukko 11).

Taulukko 11. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa terveyden eri sisältöalueisiin

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat % (n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
seksikysymykset				
ei juurikaan	68,6 (48)	83,0 (44)	74,8 (92)	
kohtalaisesti	24,3 (17)	11,3 (6)	18,7 (23)	
paljon	7,1 (5)	5,7 (3)	6,5 (8)	0.161
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
tupakka				
ei juurikaan	45,7 (32)	67,9 (36)	55,3 (68)	
kohtalaisesti	22,9 (16)	18,9 (10)	21,1 (26)	
paljon	31,4 (22)	13,2 (7)	23,6 (29)	0.028
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
nuuska				
ei juurikaan	58,6 (41)	77,4 (41)	66,7 (82)	
kohtalaisesti	17,1 (12)	17,0 (9)	17,1 (21)	
paljon	24,3 (17)	5,7 (3)	16,3 (20)	0.018
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
alkoholi				
ei juurikaan	47,1 (33)	66,0 (35)	55,3 (68)	
kohtalaisesti	22,9 (16)	20,8 (11)	22,0 (27)	
paljon	30,0 (21)	13,2 (7)	22,8 (28)	0.057
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
huumeet				
ei juurikaan	55,7 (39)	73,6 (39)	63,4 (78)	
kohtalaisesti	20,0 (14)	18,9 (10)	19,5 (24)	
paljon	24,3 (17)	7,5 (4)	17,1 (21)	0.039
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
väkivalta				
ei juurikaan	55,7 (39)	71,7 (38)	62,6 (77)	
kohtalaisesti	24,3 (17)	20,8 (11)	22,8 (28)	
paljon	20,0 (14)	7,5 (4)	14,6 (18)	0.101
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
doping-aineet				
ei juurikaan	48,6 (34)	62,3 (33)	54,5 (67)	
kohtalaisesti	21,4 (15)	17,0 (9)	19,5 (24)	
paljon	30,0 (21)	20,8 (11)	26,0 (32)	0.311
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistavan valmentajia käymään läpi terveyden eri sisältöalueisiin liittyviä perusasioita kokonaisuudessaan aktiivisemmin kuin valmentajat. Toimihenkilöiden mielestä seurojen ohjeistus oli aktiivisempaa kuin valmentajien mielestä liittyen uneen ja lepoon ($p=0.07$), ravintoon ($p=0.03$), tupakkaan ($p=0.028$), nuuskaan ($p=0.018$), huumeisiin ($p=0.039$), uneen ja lepoon ($p=0.007$), hygieniaan ($p=0.028$), sairaana urheilun riskeihin ($P=0.034$) sekä kehonkuvaan ($p=0.007$). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä tai melkein merkitseviä.

5.5 Seurojen aktiivisuus ohjeistaa valmentajia suhteessa vammojen ennalta ehkäisyyn

Seurat olivat toimihenkilöiden sekä valmentajien arvion mukaan selkeästi aktiivisimpia ohjeistamaan valmentajia ohjaamaan alku- ja loppuverryttelyyn. Seurojen ohjeistusaktiivisuus oli vähäisempää liittyen nuorten omatoimisesti suoritettun alku- ja loppuverryttelyyn ohjaamiseen. Erityisesti valmentajat arvioivat ohjeistuksen tässä asiassa olevan melko passiivista ja vain noin viidesosa (26%) valmentajista oli sitä mieltä, että seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti liittyen nuorten omatoimiseen alku- ja loppuverryttelyyn ohjaamiseen (taulukko 12).

Toimihenkilöistä yli puolet (57%) ja valmentajista alle puolet (47%) arvioi, että seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti varmistamaan, että nuorilla on oikeanlaiset suojat ja varusteet. Seurat ohjeistivat valmentajia melkein yhtä aktiivisesti pyytämään loukkaantuneen nuoren mukaan harjoitus ja kilpailutapahtumiin mukaan myös vammasta kuntoutumisen aikana. Seurat eivät ohjeistaneet valmentajia kovin aktiivisesti nuoren henkiseen tukemiseen urheiluvamman sattuessa ja toimihenkilöistä noin kolmannes (31%) arvioi, ettei ohjeistusta juurikaan tapahdu ja valmentajista melkein puolet (47%) oli sitä mieltä. Erityisesti valmentajat, mutta

myös toimihenkilöt, arvioivat, etteivät seurat juurikaan ohjeista pitämään luentoja ja tietoiskuja urheiluvammoista sekä niiden ennaltaehkäisystä (taulukko 12).

Toimihenkilöt arvioivat seurojen ohjeistuksen olevan aktiivisempaa vammojen ennaltaehkäisyyn liittyvissä asioissa kuin valmentajat. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä liittyen alku- ja loppuverryttelyn ohjaamiseen valmentajan toimesta ($p=0.003$) ja omatoimisesti ($p=0.001$), infotilaisuuksien pitämiseen ($p=0.003$) sekä oikeanlaisiin suojiin ja varusteisiin. Ainoastaan joidenkin asioiden suhteen vastaajan roolilla ei ollut merkitystä (taulukko 12).

Taulukko 12. Seurojen ohjeistusaktiivisuus suhteessa vammojen ennaltaehkäisyyn

	Toimihenkilöt % (n)	Valmentajat %(n)	Yhteensä % (n)	X2-testi (p-arvo)
ohjaamaan alku- ja loppuverryttelyn säännöllisesti				
ei juurikaan	2,9 (2)	22,6 (12)	11,4 (14)	
kohtalaisesti	11,4 (8)	9,4 (5)	10,6 (13)	
paljon	85,7 (60)	67,9 (36)	78,0 (96)	0.003
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
ohjeistamaan nuoria toteuttamaan alku- ja loppuverryttelyn omatoimisesti				
ei juurikaan	22,9 (16)	54,7 (29)	36,6 (45)	
kohtalaisesti	24,3 (17)	18,9 (10)	22,0 (27)	
paljon	52,9 (37)	26,4 (14)	41,5 (51)	0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
pitämään infoluentoja/tietoiskuja urheiluvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä				
ei juurikaan	41,4 (29)	71,7 (38)	54,5 (67)	
kohtalaisesti	37,1 (26)	20,8 (11)	30,1 (37)	
paljon	21,4 (15)	7,5 (4)	15,4 (19)	0.003
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
varmistetaan, että kaikilla on oikeanlaiset suojat/varusteet				
ei juurikaan	8,6 (6)	34,0 (18)	19,5 (24)	
kohtalaisesti	32,9 (23)	17,0 (9)	26,0 (32)	
paljon	58,6 (41)	49,1 (26)	54,5 (67)	0.001
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
tukemaan nuorta urheiluvamman sattuessa myös henkisesti				
ei juurikaan	31,4 (22)	47,2 (25)	38,2 (47)	
kohtalaisesti	31,4 (22)	24,5 (13)	28,5 (35)	
paljon	37,1 (26)	28,3 (15)	33,3 (41)	0.205
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	
pyytämään loukkaantuneen nuoren mukaan harjoitus ja/tai kilpailutapahtumiin myös vammasta kuntoutumisen aikana				
ei juurikaan	34,3 (24)	30,2 (16)	32,5 (40)	
kohtalaisesti	17,1 (12)	24,5 (13)	20,3 (25)	
paljon	48,6 (34)	45,3 (24)	47,2 (58)	0.596
Yht	100,0 (70)	100,0 (53)	100,0 (123)	

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada luotettavia ja totuudenmukaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tässä tutkimuksessa otos valittiin harkinnanvaraisen otannan avulla, jotta otos edustaisi mahdollisimman hyvin Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroja. Tutkimukseen osallistuneiden seurojen määrä jäi kuitenkin tavoiteltua pienemmäksi. Näin ollen tutkimukseen saattoi esimerkiksi osallistua seurat, jotka ovat terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa aktiivisia. Lisäksi otos jäi tavoiteltua pienemmäksi (n=123), jolloin tulokset voivat olla osittain myös sattumanvaraisia (Heikkilä 1998, 28-29, 44, Holopainen & Pulkkinen 2002, 15).

Tämän tutkimuksen mittarit pohjautuivat Kokon (2010) Delphi- tutkimuksen perusteella määritettyihin terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereihin. Mittareita oli käytetty aikaisemmin Kokon seuratutkimuksessa (Kokko 2010), mikä lisää tutkimuksen mittareiden luotettavuutta. Toimihenkilöiden sekä valmentajien kyselyt esitettiin tutkimusta varten neljällä henkilöllä luotettavuuden parantamiseksi. Vastaajia varten kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla oli vastausohjeet, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta ei voi tietää perehtyivätkö vastaajat ohjeisiin ja ymmärsivätkö vastaajat ohjeet tutkijan tarkoittamalla tavalla.

Osa valmentajien kyselyn kysymyksistä muotoiltiin tässä tutkimuksessa uudestaan, mikä on puolestaan voinut heikentää kyselyn luotettavuutta. Kyselylomakkeessa käytettiin viisiportaista Likert- asteikkoa, mikä sopii hyvin mielipiteiden ja asenteiden mittaamiseen. Tutkimuksessa tutkija on voinut kuitenkin ymmärtää vastausvaihtoehtoja kuvaavat käsitteet eri tavalla kuin tutkittavat. Esimerkiksi käsite

”ei juurikaan” voidaan ymmärtää ja tulkita usealla eri tavalla. Käsitteiden väärinymmärtämisen mahdollisuus liittyy myös kyselylomakkeen kysymyksiin. Kyselylomakkeen pituus on voinut heikentää vastaajien keskittymistä sekä huolellisuutta kyselyyn vastaamisessa. Strukturoituun kyselylomakkeeseen voi kuitenkin olla helpompi vastata, koska vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi. Tämän tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää myös vastaajien muistamattomuus tutkittavaan ilmiöön liittyen. Toisaalta vastaajia ohjeistettiin vastaamaan kuluneen toimintakauden pohjalta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin internetpohjaisen kyselylomakkeen avulla, joten vastaukset saatiin valmiiksi SPSS tilasto-ohjelman muodossa. Näin ollen tietojen syöttämisessä ei voinut tapahtua virheitä. Tietojen käsittelyssä pyrittiin mahdollisimman suureen tarkkuuteen ja huolellisuuteen luotettavuuden parantamiseksi. Kyselytutkimuksessa tutkija ei pääse vaikuttamaan läsnäolollaan tutkimustuloksiin, mutta toisaalta ei voida tietää miten vakavasti vastaajat suhtautuivat tutkimukseen sekä ketkä tosiasiallisesti vastasivat kyselyyn. Tämän tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin parantaa vastaajien hyvä perehtyneisyys aihealueeseen (Nummenmaa ym. 1997, 202-203, Heikkilä 1998, 28-29, Kananen 2008, 79-81, Hirsjärvi ym. 2009, 195). Tämä kysely on helposti toistettavissa.

Kysely osoitettiin seurojen nimeämälle yhteyshenkilölle, joka sai valita ohjeessa kerrottujen kriteerien mukaan ketkä seurassa vastasivat kyselyyn. Näin ollen vastaajat ovat voineet seuroissa valikoitua. Lisäksi vastaajat ovat voineet oman asemansa puolesta pyrkiä antamaan omasta seurasta mahdollisimman positiivisen kuvan. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin osittain samansuuntaisia aikaisemman tutkimustiedon kanssa, mikä lisää tämän tutkimuksen vastausten luottavuutta (Kokko 2010). Tässä tutkimuksessa mittareilla onnistuttiin melko hyvin mittaamaan sitä, mitä oli tarkoitus mitata (Nummenmaa ym. 1997, 202-203, Heikkilä 1998, 28,

Kananen 2008, 79-81, Hirsjärvi ym 2009, 23). Tutkimuksessa uudelleen luokittelun avulla aineistoa pyrittiin tiivistämään, koska alkuperäisessä luokittelussa joihinkin luokkiin tuli vain muutamia havaintoja. Tutkimuskysymykset rajoittuivat ilmiön kuvailuun eikä ilmiöllä ollut vahvaa teoriataustaa. Aineiston analyysimenetelmäksi valittiin sen vuoksi aineistoa kuvaavat tunnusluvut, ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti. Tämän tutkimuksen tuloksissa tulee kuitenkin huomioida, että merkitsevyyksien testaus ei kerro mitään erojen sisällöllisestä merkitsevyydestä. Näin ollen tutkimuksen pohjalta tehtyihin johtopäätöksiin tulee suhteutua kriittisesti (Kananen 2008, 51).

6.2 Tutkimustulosten pohdintaa

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat huomioivat terveyden edistämisen osana toimintaa. Toimihenkilöt ja valmentajat olivat sitä mieltä, että seurat olivat orientaatioiltaan melko terveyttä edistäviä. Kokon (2010) tutkimustulosten mukaan toimihenkilöt arvioivat seurojen terveyden edistämisorientaation kaksi kertaa myönteisemmin kuin valmentajat, kun puolestaan tässä tutkimuksessa toimihenkilöiden ja valmentajien näkemykset eivät juurikaan poikenneet toisistaan tässä asiassa. Toisin kuin Kokon (2010) tutkimustuloksissa, tämän tutkimuksen tuloksissa seurojen terveyden edistäminen näkyi seuran toimintaperiaatteissa sekä käytännöissä monilla osa-alueilla melko hyvin. Tulosten mukaan seuroissa oli sovitut säännöt ja käytänteet sekä niistä keskusteltiin, terveyden edistäminen oli kirjattuna toimintaperiaatteissa, terveys huomioitiin päätöksenteossa, terveyden edistäminen oli osa valmennustoimintaa sekä seurat mahdollistivat hyvin pääsyn terveysaiheisiin koulutuksiin. Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen suhtautuminen terveyden edistämiseen näyttää kokonaisuudessaan olevan melko positiivinen, mikä luo hyvän lähtökohdan terveyden edistämisen kehittämiseksi myös käytännön tasolla.

Aikaisemman tutkimustiedon mukaan seurojen terveyden edistämässä huomioitiin ideologinen näkökulma parhaiten sekä lisäksi ympäristöön liittyvät asiat tunnistettiin seuroissa melko hyvin (Kokko 2010, 70). Myös tässä tutkimuksessa terveyden edistämässä ideologinen näkökulma nousi seuroissa keskeiseen rooliin ja ”kaikki pelaa” sekä ”reilupeli” ideologiat toteutuivat seuroissa hyvin. Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa yhtenä tärkeimpänä asiana nousi esille valmentajien ja toimihenkilöiden oman esimerkin näyttäminen nuorille. Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat ovat osanneet hyödyntää tietoa siitä, että valmentaja on tutkitusti merkityksellinen ihminen urheilijan elämässä sekä lisäksi valmentajalla koetaan olevan kasvatuksellinen rooli (Hämäläinen 2003, 75-77). Kasvatuksellinen rooli näyttäisi säilyneen seurojen toiminnassa tänäkin päivänä.

Terveyden edistäminen näyttää olevan Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa hyvin kirjattuna, mutta seurojen käytännöissä on vielä kehitettävää. Yhtenä tulevaisuuden haasteena Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroilla on terveystieteiden toteuttaminen käytännössä. Seuroissa terveyden edistämistä ei myöskään arvioitu kovin säännöllisesti. Seurat voisivat arvioinnin avulla varmistaa kirjattujen sääntöjen sekä toimintaperiaatteiden siirtymisen käytännön tasolle. Yhteistyötä muiden seurojen ja terveysalan asiantuntijoiden kanssa olisi tärkeää kehittää. Seurat voisivat pyytää aktiivisemmin terveysalan asiantuntijoita pitämään luentoja sekä tietoisuuksia harjoittelun ja kilpailun ulkopuolisella ajalla. Terveyden edistämisen näkökulmasta valmentajien vuorovaikutustaidot olisi myös hyvä nostaa keskeisempään rooliin. Tosin Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa suurin osa valmentajista toimii vapaaehtoisena, mikä asettaa omat rajoitukset valmentajiin kohdistuville vaatimuksille.

Tässä tutkimuksessa seurojen ohjeistus oli aktiivisempaa suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun kuin suhteessa muuhun seuratoimintaan. Tulokset olivat samansuuntaisia

aikaisemman tutkimustiedon kanssa (Kokko 2010, 73-74). Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti huomioimaan harjoittelussa ja kilpailussa sen mielekkyyden ja hauskuuden, lajisääntöjen ja muiden kunnioittamisen, nuorten tasapuolisen kohtelun sekä harjoittelun ajankohdan valinnan. Toimihenkilöt arvioivat ohjeistusaktiivisuuden suhteessa harjoitteluun ja kilpailuun valmentajia myönteisemmin. Tämä tutkimustulos voi viitata esimerkiksi siihen, että seurojen ohjeistus ei käytännössä tavoita valmentajia niin hyvin kuin toimihenkilöt ajattelevat. Seurojen ohjeistusaktiivisuuden määrään sekä erityisesti laatuun tulisi seuroissa kiinnittää huomiota.

Suomen Voimisteluliiton ydintoimintoja ovat voimistelutoiminta ja seuratoiminta. Terveystiedon edistämisen näkökulmasta seurat näyttävät panostavan enemmän voimistelutoimintaan. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan Suomen Voimisteluliiton jäsen seurojen ohjeistusaktiivisuus oli passiivisempaa suhteessa muuhun seuratoimintaan kuin suhteessa itse fyysiseen suoritukseen. Tulevaisuudessa Suomen Voimisteluliiton jäsen seurojen olisi hyvä kehittää harjoittelun ja kilpailun ulkopuolella tapahtuvaa seuratoimintaa.

Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat ohjeistivat melko passiivisesti valmentajia käymään läpi terveyden eri sisältöalueita. Toimihenkilöiden ja valmentajien vastaukset erosivat toisistaan ja toimihenkilöiden näkemys oli positiivisempi kuin valmentajien. Kokon (2010) tutkimustulosten mukaan seurat ohjeistivat aktiivisimmin valmentajia käymään läpi sairaana urheilun riskejä, vammojen ennaltaehkäisyä sekä uneen ja lepoon liittyviä asioita (Kokko 2010, 73-74). Myös tässä tutkimuksessa seurat ohjeistivat valmentajia aktiivisesti samojen terveyden sisältöalueiden suhteen. Kyseiset sisältöalueet liittyivät melko kiinteästi itse harjoitustilanteeseen, mikä voi osittain selittää seurojen aktiivisempaa otetta näiden aiheiden suhteen.

Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat ohjeistivat melko passiivisesti valmentajia ravintoon, painoon sekä kehonkuvaan liittyvissä asioissa. Seurat huolehtivat nuorten ravitsemuksesta kohtalaisesti seuratoiminnan aikana. Seuratoiminnan aikana esimerkiksi urheilumatkoilla seurat ottavat ravitsemuksen suhteen aktiivisempaa roolia, mutta muuten ravitsemukseen liittyviä asioita ei seuroissa huomioida riittävästi. Aikaisempaan tutkimustietoon pohjautuen voidaan todeta, että erityisesti voimistelijoiden kohdalla ravitsemus, paino ja kehonkuva tulisi nähdä tärkeänä aiheena (Fogelholm & Hiiloskorpi 1998, Klungland Torstveit & Sundgot-Borgen, 2005, Klinkowski ym. 2007, Ferrand ym. 2008). Suomen Voimisteluliiton jäsen seurojen olisi jatkossa erityisen tärkeää kiinnittää huomiota kokonaisvaltaisesti nuorten ravitsemukseen liittyviin asioihin.

Tiivistetysti voidaan todeta, että Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat huomioivat terveyden edistämisen toiminnassaan monella tavalla hyvin, mutta seuroilla on myös paljon parannettavaa ja kehitettävää. Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat voisivat aloittaa kehittämisen seuran toimintalinjauksista, koska seuran toimintalinjauksilla on tutkimusten mukaan käytäntöä ohjaava vaikutus (Kokko 2010, 113).

6.3 Jatkotutkimus ehdotukset

Tässä tutkimuksessa Suomen Voimisteluliiton jäsen seurojen terveyden edistämistä tarkasteltiin toimihenkilöiden ja valmentajien arvioimana. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia samaa asiaa nuorten näkökulmasta. Näin ollen saataisiin lisätietoa siitä, kuinka terveyden edistäminen toteutuu käytännössä. Jatkossa voisi myös selvittää onko tyttöjen ja poikien sekä kilpavoimistelijoiden ja harrastevoimistelijoiden näkemysten välillä eroja. Tosin poikien vähäinen määrä seuroissa verrattuna tyttöihin voi vaikeuttaa sukupuolten välisten erojen tutkimista.

Tämä tutkimus antaa alustavan kuvan Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen terveyden edistämisestä sekä seurojen aktiivisuudesta ohjeistaa valmentajia terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan terveyden edistämässä nuorten ravitsemukseen, painoon ja kehonkuvaan liittyvät asiat eivät nousseet keskeisiksi teemoiksi, vaikka useiden aikaisempien tutkimustulosten mukaan voimistelijoilla on kohonnut riski sairastua syömishäiriöön. Laadullinen tutkimus voisi tuoda lisää syvyyttä tähän aiheeseen.

Tässä tutkimuksessa ei päästy vertailemaan seuroja pienen aineiston vuoksi, mikä olisi tulevaisuudessa hyvä selvittää. Mielenkiintoista olisi tarkastella onko seuran koolla, maantieteellisellä sijainnilla tai sinettiseura- statuksella vaikutusta seurojen terveyden edistämisorientaatioon tai seurojen aktiivisuuteen ohjeistaa valmentajia terveyteen liittyvissä asioissa. Haasteelliseksi voi kuitenkin nousta riittävän suuren aineiston saaminen, mikä nousi myös tässä tutkimuksessa ongelmalliseksi.

LÄHTEET

Farrand J. Internal Communications. Thorogood: London, 2003.

Ferrand C, Champely S & Filaire E. The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10: 373-380.

Fogelholm M. & Hiilloskorpi H. Aiheuttaako liikunta syömishäiriöitä? *Duodecim*, 1998; 114: 215-219.

Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaar P. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki, 2009.

Heikkilä T. Tilastollinen tutkimus. Edita: Helsinki, 1998.

Huotari M-L, Hurme P & Valkonen T. Viestinnästä tietoon. Tiedon luominen työyhteisössä. Porvoo: WSOY, 2005.

Hämäläinen K. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus, 2003.

Juholin E. Sisäinen viestintä. WSOY: Juva, 1999.

Kananen J. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu : Jyväskylä, 2008.

Keller M. Gymnastics injuries and imaging in children. *Pediatric Radiology*, 2009; 39: 1299-1306.

Kleemola I. Naisliikuntaa 100 vuotta. OTAVA: Helsinki, 1996.

Klinkowski N, Korte A, Pfeiffer E, Lehmkuhl U & Salbach-Andrea H. Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2008; 17: 108-113.

Klungland Torstveit M & Sundgot-Borgen J. The Female Athlete Triad: Are Elite Athletes at Increased Risk? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2005; 37 (2): 184-193.

Kokko S. Terveysten edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen A. (toim.) *Terveystaju, nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 63, 2006.

Kokko S, Kannas L & Itkonen H. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta & Tiede*, 2004; 6: 109-112.

Kokko S, Kannas L & Villberg J. The health promoting sports club in Finland- a challenge for the settings-based approach. *Health Promotng Internal* 2006; 21(3): 219-229.

Kokko S. *Health Promoting Sports Club. Youth sports clubs' health promoting profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland*. Terveyskasvatuksen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, 2010.

Koski P. Sport: Road to health. Teoksessa Hoikkala T, Hakkarainen P & Laine S (toim.) *Beyond health literacy. Youth cultures, prevention, and policy*. Finnish youth researchnetwork/ Finnish youth research society publications 2005; 52: 295-323.

Koski P. *Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa*. SLU- julkaisusarja 7. Helsinki: Slu-paino, 2009.

Laine L & Sarje A. Suomalaisen naisvoimistelun maailmat. Helsinki: Hakapaino, 2002.

Marshall S.W, Covassin T, Dick R, Nassar L.G, &Agel J. Descriptive Epidemiology of Collogiate Women's Gymnastics Injuries: National Collogiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 Through 2003-2004. Journal of Athletic Training, 2007; 42(2): 234-240.

Marttinen E. Heikki Savolainen- voimistelun jättiläinen. Helsinki: WSOY, 2006.

Nummenmaa T, Konttinen R, Kuusinen J & Leskinen E. Tutkimusaineiston analyysi. WSOY: Porvoo, 1997.

Ojala K, Välimaa R, Villberg J, Tynjälä J & Kannas L. Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede, 2003; 5-6: 66-73.

Puro J-P. Kuunteleva organisaatio. Porvoo: WS Bookwell, 2010.

Rasmus T. Suomalainen naisvoimistelu. Teoksessa Koskela P, Saksi R, Ylen P, Nordman T, Koivusaari E, Vilenius P-L, Fränti S, Rasmus T, Kallioniemi M, Jaakkola H, Koskinen S, Raivio M, Helminen A, Helin P, Linna-Laiho J, Rantalainen L, Manninen M, Murtoniemi H & Lampinen E (toim.) Naisvoimistelu- liikunnan iloa. Jyväskylä: Valmenuskolmio Oy, 1988.

Ray C. & Ilander O. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa Ilander O, Borg P, Laaksonen M, Mursu J, Ray C, Pethman K & Marniemi A (toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 2006.

SLU. Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Julkaisematon tutkimus. [www-dokumentti] [haettu 10.12.2010]. <http://www.svoli.fi/lapset/?x123454=2073890>

Terve Urheilija- ohjelma. [www-dokumentti] [haettu 9.10.2010].

<http://www.terveliikkuja.fi/index.php?id=88>

Sands.W.A. Injury prevention in Women's gymnastics. Sports Medicine 2000; 30 (5): 359-373.

Sarje A. Elin Kallion Voimistelujärjestelmä- suomalaisen naisvoimistelun perusta. Liikunta & Tiede 2008; 45 (6): 66-71.

Smith L. Effective Internal Communication. Kogan Page, Limited: London, 2008.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysten edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 19.

Suomen Voimisteluliitto. Vuosikertomus 2009. [www-dokumentti] [haettu 05.04.2010]

<http://svoli-fi-bin.directo.fi/@Bin/4b37c4385d9ea120ad27f8cd5735cda0/1288462618/application/pdf/2255949/Vuosikertomus%202009.pdf>

Suomen Voimisteluliitto. Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2010. [www-dokumentti] [haettu 12.09.2010]

<http://svoli-fi-bin.directo.fi/@Bin/542ea851d0f513c01158d68f4d8aef0e/1288462453/application/pdf/1743564/Toimintasuunnitelma%202010.pdf>

Suomen Voimisteluliitto. Antidoping ohjelma. [www-dokumentti] [haettu 19.08.2010]

<http://svoli-fi-bin.directo.fi/@Bin/3eca78941742aea0b2b4ac101e4dc825/1288463393/application/pdf/190038/Antidoping.pdf>

Suomen Voimisteluliitto, 2010. [www-dokumentti] [haettu 12.11.2010]

<http://www.svoli.fi/seurat/sinettiseurat/>

Vasarainen J & Hara A. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita: Helsinki, 2005.

VOK. Valmentaja ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen. Valmentaja ja ohjaajakoulutuksen perusteet 2007. [www-dokumentti] [haettu 2.10.2010].

<http://valmentajakoulutus-fi->

bin.directo.fi/@Bin/4c91d300f34bcfb5dd48503102656fd8/1288465161/application/pdf/101729/071231VOKperusteet.pdf

Wagemakers A, Vaandrager L, Koelen M.A, Saan H & Leeuwis C. Community Health Promotion: A framework to facilitate and evaluate supportive social environments for health. *Evaluating and Program Planning*. 2010; 33: 428-435.

Whitelaw S, Baxendale A, Bryce C, Machardy L, Young I & Witney E. "Settings" based health promotion: A review. *Health Promotion International*. 2001;16:339-535.

Hei,

Arvoisa vastaaja, tämä kysely on osa Jyväskylän yliopistossa tekemääni Pro gradu tutkimusta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Suomen Voimisteluliiton seurojen terveyden edistämistoimintaa. Tutkimuksessa kartoitetaan erityisesti sellaisia terveyden edistämistoimia, jotka soveltuvat nimenomaisesti nuorten seuratoimintaan. Kyselyt suoritetaan kahdelle eri kohderyhmälle 1) seurojen toimihenkilöille sekä 2) valmentajille/ohjaajille. Tällä kyselyllä kartoitetaan seuran toimihenkilöiden näkemyksiä Suomen Voimisteluliiton seurojen terveyden edistämisasiivisuudesta. Kysely on lähetetty 60:een Suomen Voimisteluliiton seuraan.

Vastaamisessa on hyvä huomioida seuraavia asioita:

- Kysymykset koskevat seuratasoa, ei joukkue tai ryhmätasoa. Arvioi siis kunkin kysymyksen kohdalla seurasi toimintaa yleensä.
- Tässä kyselyssä seuran toimihenkilö tarkoittaa urheiluseuran "työntekijää" ts. "työntekijää", joka päätoimisesti, oman toimen ohella tai vapaaehtoispuhjalta edustaa seuraa esimerkiksi puheenjohtaja, hallituksen jäsen, toiminnanjohtaja, valmennus- ja/tai nuorisopäällikkö.
- On tärkeää, että vastaat jokaisen kysymyksen kohdalla. Näin varmistat, että pääset kyselyssä eteenpäin.
- Osassa kysymyksiä kysytään arviotasi siitä, missä määrin seurasi on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia erilaisten asioiden suhteen. Tämä ohjeistaminen voi olla luonteeltaan kirjallista tai suullista. Olennaista on, että arvioit tällöin seuran aktiivisuuden tasoa kyseisen asian suhteen ja erityisesti kuluvan kauden aikana jo toteutettua ohjeistusta.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin vaan isompina kokonaisuuksina.

Vastauksesi ovat ensiarvoisen tärkeitä tutkimuksen onnistumisen kannalta! Jos sinulla on jotain kysyttävää, ota minuun rohkeasti yhteyttä.

Tutkimuksen tekijä:

Mari Auvinen
Terveyskasvatuksen opiskelija
Jyväskylän yliopisto
044 3403894
mari.auvinen@hotmail.com

Tutkimuksen ohjaajat:

Marita Poskiparta
Terveyskasvatuksen professori
Jyväskylän yliopisto

Sami Kokko
Terveyskasvatuksen assistentti
Jyväskylän yliopisto

Yhdyseshenkilöt, Svoli:

Katja Anoschkin, nuorisopäällikkö ja TeamGym lajipäällikkö

Anna Kirjavainen, valmennuspäällikkö

Seuraava

1. Sukupuoli

- mies
 nainen

2. Syntymävuosi

3. Missä seurassa toimit tällä hetkellä toimihenkilönä?

4. Asemasi urheiluseurassa

- toiminnanjohtaja
 valmennus-/nuorisopäällikkö tai vastaava
 seuran hallituksen puheenjohtaja
 hallituksen jäsen
 muu, mikä?

5. Toimitko urheiluseurassasi

- täysipäiväisessä työsuhteessa (palkka)
 oman toimen ohella (kulukorvaus)
 vapaaehtois pohjalta (ei rahallista korvausta)
 muuten, miten?

6. Kauanko olet toiminut ko. asemassa (tarkoittaa kysymyksen 4 asemaa) seurassanne?

- alle 1 vuoden
 1-3 vuotta
 4-6 vuotta

- 7-9 vuotta
- 10 vuotta tai kauemmin

7. Oletko tietoinen Terve urheilija koulutuksesta?

- kyllä
- ei

Edellinen

Seuraava

Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat mielestäsi seurasi toimintaa kuluvan toimintakauden aikana (valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto)?

	Ei kuvaa seuraamatta ollenkaan	Kuvaa seuraamatta heikosti	Kuvaa seuraamatta jossain määrin	Kuvaa seuraamatta hyvin	Kuvaa seuraamatta erittäin hyvin
8. Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystieteiden tai terveet elämäntavat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveyden edistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointitila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

terveysalan
ammattilaisten kanssa
terveysasioissa.

14. Seura huolehtii
omalta osaltaan
ympäristön

turvallisuudesta esim.
tarkastaa liikuntapaikan
turvallisuuden
vuosittain (yhteistyössä
isännöitsijän kanssa).



15. Seura huolehtii,
että ympäristö
(liikuntapaikka, jota
pääasiassa käytetään)
on päihteetön ja
savuton lasten ja
nuorten seuratoiminnan
aikana.



16. Seuran valmentajat
ja muut toimihenkilöt
näyttävät omalla
käyttäytymisellä
esimerkkisä lapsille ja
nuorille.



17. Seura varmistaa,
että sen alaisilla
ryhmillä on sovitut
säännöt ja käytänteet.



18. Seura keskustelee
määräajoin
säännöistään ja/tai
toimintaperiaatteistaan
hallituksen,
valmentajien, muiden
toimihenkilöiden ja
vanhempien kanssa.



19. Seurassa puututaan
mahdollisiin
konfliktitilanteisiin
(esimerkiksi
kiusaaminen) ja ne
selvitetään sekä niitä
seurataan.



20. Terveyden
edistäminen on osa
valmennustoimintaa.



21.
Valmennustoiminnassa
on terveyttä edistävä
ote myös liikunta-
/urheilu-suorituksen
ulkopuolella
(seuratoiminnan



aikana).

22. Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

23. Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

24. Seura huolehtii, että terveyskasvatusta toteutetaan sen toiminnassa.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

25. Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

26. Seura edistää "kaikki pelaa" ideologiaa (kaikilla yhtäläinen mahdollisuus osallistua).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

27. Seura edistää "fair play (reilupeli)" ideologiaa.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

28. Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esimerkiksi huomioidaan vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

29. Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytänteistä urheiluvammatilanteissa (esimerkiksi vakuutusikänteet).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Edellinen

Seuraava

30. Missä määrin seuranne on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia ottamaan huomioon seuraavia asioita (urheilusuorituksen aikana ja/tai sen suunnittelussa ts. harjoittelussa/kilpailuissa)?

ei ollenkaan jonkin verran kohtalaisesti paljon erittäin paljon

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) fyysinen kuormittavuus ei ole liian raskasta suhteessa yksilöiden kehitysvaiheeseen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) harjoittelu on mielekästä/hauskaa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) nuorten välinen jutustelu urheilusuorituksen aikana on mahdollista | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) erot sosiaalisten taitojen suhteen huomioidaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) harjoittelun ajankohta (kellonaika) on mahdollisimman hyvä suhteessa muuhun päivärytmiin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) turvallisuustekijät huomioidaan harjoittelussa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) fyysiset kokoerot ja/tai taitotason erot lajin suhteen huomioidaan harjoittelussa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) nuoria kohdellaan tasapuolisesti harjoitustilanteissa esim. tasapuolinen osallistuminen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) harjoittelussa ja kilpailuissa huomioidaan muiden (esimerkiksi kilpakumppanit, tuomarit) kunnioittaminen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) harjoittelussa ja kilpailuissa huomioidaan lajisääntöjen kunnioittaminen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| k) urheilussa tapahtuvat epäonnistumiset käydään läpi positiivisessa hengessä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| l) nuorten kanssa toimiessa huomioidaan erot heidän psyykkisessä kehitystasossa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Edellinen

Seuraava

31. Missä määrin seuranne on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia ottamaan huomioon seuraavia asioita muuna seuratoiminnan aikana eli muuna kuin harjoittelun tai kilpailun aikana esimerkiksi pukukopissa tai urheilumatkoilla?

- | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | ei ollenkaan | jonkin verran | kohtalaisesti | paljon | erittäin paljon |
| a) levon ja fyysisen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

rasituksen suhde esim.
viikkotasolla

b) ravitsemuksesta
huollettaminen esim.
urheilumatkoilla

c) sosiaalinen
kanssakäyminen oman
ryhmän/joukkueen nuorten
kesken urheilusuorituksen
ulkopuolisella ajalla

d) koulun rasittavuus
suhteessa harjoittelun
rasittavuuteen ts.
suhteuttamaan yksilöiden
kunkin viikon kokonaisrasitus

e) oman esimerkin vaikutus
nuorten käyttäytymiseen
terveysasioissa

f) puuttumaan mahdolliseen
päihteiden käyttöön

g) ohjaamaan nuorten
oikeita valintoja esimerkiksi
ruokailtaessa

h) keskustelemaan myös
vanhempien kanssa
terveysasioista

i) huomioimaan nuorten
muualla elämässä tapahtuvia
asioita suhteessa
valmennukseen

j) keskustelemaan nuorten
kanssa terveysasioista
harjoitusten lomassa tai
urheilumatkoilla

k) luennoimaan tai pitämään
erillisiä infotilaisuuksia
nuorille terveysasioista

l) jakamaan terveysaiheisia
info-lehtisiä

m) käyttämään ulkopuolista
asiantuntijaa kertomassa
terveysasioista

n) valistamaan päihteistä

Edellinen

Seuraava

32. Missä määrin seuranne on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia käymään läpi vähintään perusasioita seuraavilta terveyden sisältöalueilta?

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti paljon	erittäin paljon
a) yleinen liikunnallisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) nuuska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) huumeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) doping-aineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) uni/lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) hygienia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) vammojen ennaltaehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) sairaana urheilun riskit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) väkivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) seksi-kysymykset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) paino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) kehonkuva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Edellinen Seuraava

33. Missä määrin seuranne on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia ottamaan huomioon/toteuttamaan seuraavia vammojen ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita?

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti paljon	erittäin paljon
a) ohjaamaan alku- ja loppuverryttelyn säännöllisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ohjeistamaan nuoria toteuttamaan alku- ja loppuverryttelyn omatoimisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) pitämään info-luentoja/tietoiskuja urheiluvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) varmistamaan, että kaikilla on oikeanlaiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

suojat/varusteet

e) tukemaan nuorta
urheiluvamman sattuessa
myös henkisesti (esimerkiksi
keskustelemaan vamman
merkityksestä urheilun
suhteen)



f) valmentajaa pyytämään
loukkaantuneen nuoren
mukaan harjoitus ja/tai
kilpailutapahtumiin myös
vammasta kuntoutumisen
aikana



Edellinen

Seuraava

Hei,

Arvoisa vastaaja, tämä kysely on osa Jyväskylän yliopistossa tekemääni Pro gradu tutkimusta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Suomen Voimisteluliiton seurojen terveyden edistämistoimintaa. Tutkimuksessa kartoitetaan erityisesti sellaisia terveyden edistämistoimia, jotka soveltuvat nimenomaisesti nuorten seuratoimintaan. Kyselyt suoritetaan kahdelle eri kohderyhmälle 1) seurojen toimihenkilöille sekä 2) valmentajille/ohjaajille. Tämä kysely on tarkoitettu pääasiassa 12-16-vuotiaiden nuorten valmentajille ja ohjaajille. Tällä kyselyllä kartoitetaan valmentajien/ohjaajien näkemyksiä Suomen Voimisteluliiton seurojen terveyden edistämistoiminnasta sekä seurojen aktiivisuutta ohjeistaa valmentajia/ohjaajia terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Kysely on lähetetty 60:een Suomen Voimisteluliiton seuraan.

Vastaamisessa on hyvä huomioida seuraavia asioita:

- Kysymykset koskevat seuratasoa, ei joukkue tai ryhmätasoa. Arvioi siis kunkin kysymyksen kohdalla seurasi toimintaa yleensä.
- Tämä kysely on pääasiassa tarkoitettu nuorten valmentajille/ohjaajille, jotka tällä hetkellä toimivat nuorten valmentajina/ohjaajina.
- On tärkeää, että vastaat jokaisen kysymyksen kohdalla. Näin varmistat, että pääset kyselyssä eteenpäin.
- Osassa kysymyksiä kysytään arviotasi siitä, missä määrin seurasi on ohjeistanut valmentajia/ohjaajia erilaisten asioiden suhteen. Tämä ohjeistaminen voi olla luonteeltaan kirjallista tai suullista. Olennaista on, että arvioit tällöin seuran aktiivisuuden tasoa kyseisen asian suhteen ja erityisesti kuluvan kauden aikana jo toteutettua ohjeistusta.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin vaan isompina kokonaisuuksina.

Vastauksesi ovat ensiarvoisen tärkeitä tutkimuksen onnistumisen kannalta! Jos sinulla on jotain kysyttävää, ota minuun rohkeasti yhteyttä.

Tutkimuksen tekijä:

Mari Auvinen
Terveyskasvatuksen opiskelija
Jyväskylän yliopisto
044 3403894
mari.auvinen@hotmail.com

Tutkimuksen ohjaajat:

Marita Poskiparta
Terveyskasvatuksen professori
Jyväskylän yliopisto

Sami Kokko
Terveyskasvatuksen assistentti
Jyväskylän yliopisto

Yhdyshenkilöt, Svoli:

Katja Anoschkin, nuorisopäällikkö ja TeamGym lajipäällikkö

Anna Kirjavainen, valmennuspäällikkö

Seuraava

1. Sukupuoli

- mies
 nainen

2. Syntymävuosi

3. Missä seurassa valmennat/ohjaat tällä hetkellä?

Alppilan Salamet

4. Mikä on seurasi pääasiallinen toimintamuoto?

- lasten- ja nuorten kilpailu
 lasten- ja nuorten harraste
 molemmat edellä mainitut
 aikuisten kunto- ja terveysliikunta
 muu, mikä?

5. Minkä ikäisiä pääasiassa valmennat/ohjaat tällä hetkellä?

- alle 12-vuotiaita
 12-14-vuotiaita
 14-16-vuotiaita
 yli 16-vuotiaita

6. Millaista ryhmää/ryhmiä valmennat/ohjaat?

- harraste
 kilpa
 molempia

7. Kuuluuko sinun valmennettaviin/ohjattaviin

- vain tyttöjä
- vain poikia
- molempia

8. Toimitko urheiluseurassasi

- täysipäiväisessä työsuhteessa (palkka)
- oman toimen ohella (kulukorvaus)
- vapaaehtois pohjalta (ei rahallista korvausta)
- muuten, miten?

9. Kauanko olet toiminut nykyisen ryhmäsi/ joukkueesi valmentajana/ohjaajana?

- alle 1 vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- 5-6 vuotta
- 7 vuotta tai kauemmin

10. Kauanko olet toiminut valmentajana/ohjaajana yhteensä?

- alle 1 vuoden
- 1-3 vuotta
- 4-6 vuotta
- 7-9 vuotta
- 10 vuotta tai kauemmin

11. Oletko osallistunut johonkin valmentajakoulutukseen?

- en
- kyllä, lajiliiton/alueen järjestämille ideapäiville
- kyllä, Jumppakoulukoulutukseen 35h
- kyllä, olen suorittanut liiton 1-tason
- kyllä, olen suorittanut liiton 2-tason

- kyllä, olen suorittanut lajitutkinnon
- kyllä, olen suorittanut liikunnan ammatillisen koulutuksen (AMK, yliopisto, Vat, Veat)
- Muu, mikä?

12. Oletko tietoinen Terve urheilija koulutuksesta?

- kyllä
- ei

Edellinen

Seuraava

Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat mielestäsi seurasi toimintaa kuluvan toimintakauden aikana (valitse mieleipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto)?

	Ei kuvaa seuraamatta ollenkaan	Kuvaa seuraamatta heikosti	Kuvaa seuraamatta jossain määrin	Kuvaa seuraamatta hyvin	Kuvaa seuraamatta erittäin hyvin
13. Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveyskasvatus tai terveet elämäntavat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveyden edistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointitila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain (yhteistyössä isännöitsijän kanssa). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Seura huolehtii, että ympäristö (liikuntapaikka, jota pääasiassa käytetään) on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Seura keskustelelee määräajoin säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esimerkiksi kiusaaminen) ja ne selvitetään sekä niitä seurataan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	ollenkaan verran			paljon	
a) fyysinen kuormittavuus ei ole liian raskasta suhteessa yksilöiden kehitysvaiheeseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) harjoittelu on mielekästä/hauskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) nuorten välinen jutustelu urheiluosuorituksen aikana on mahdollista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) erot sosiaalisten taitojen suhteen huomioidaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) harjoittelun ajankohta (kellonaika) on mahdollisimman hyvä suhteessa muuhun päivärytmiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) turvallisuustekijät huomioidaan harjoittelussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) fyysiset kokoerot ja/tai taitotason erot lajin suhteen huomioidaan harjoittelussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) nuoria kohdellaan tasapuolisesti harjoitustilanteissa esim. tasapuolinen osallistuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) harjoittelussa ja kilpailuissa huomioidaan muiden (esimerkiksi kilpakumppanit, tuomarit) kunnioittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) harjoittelussa ja kilpailuissa huomioidaan lajisääntöjen kunnioittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) urheilussa tapahtuvat epäonnistumiset käydään läpi positiivisessa hengessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) nuorten kanssa toimiessa huomioidaan erot heidän psyykkisessä kehitystasossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Edellinen Seuraava

36. Missä määrin seurasi on ohjeistanut sinua huomioimaan seuraavia asioita muuna seuratoiminnan aikana eli muuna kuin harjoittelun tai kilpailun aikana esimerkiksi pukukopissa tai urheilumatkoilla?

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon
a) levon ja fyysisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

rasituksen suhde esim.
viikkotasolla

b) ravitsemuksesta
huolehtiminen esim.
urheilumatkoilla

c) sosiaalinen
kanssakäyminen oman
ryhmän/joukkueen nuorten
kesken urheilusuorituksen
ulkopuolisella ajalla

d) koulun rasittavuus
suhteessa harjoittelun
rasittavuuteen ts.
suhteuttamaan yksilöiden
kunkin viikon kokonaisrasitus

e) oman esimerkin vaikutus
nuorten käyttäytymiseen
terveysasioissa

f) mahdolliseen päihteiden
käyttöön puuttumiseen

g) nuorten oikeisiin
valintoihin ohjaaminen
esimerkiksi ruokailtaessa

h) myös vanhempien kanssa
keskustellaan terveysasioista

i) nuorten muualla elämässä
tapahtuvat asiat
huomioidaan suhteessa
valmennukseen

j) nuorten kanssa
keskustellaan terveysasioista
harjoittelun lomassa tai
urheilumatkoilla

k) nuorille pidetään luentoja
tai erillisiä infotilaisuuksia
terveysasioista

l) nuorille jaetaan
terveysaiheisia info-lehtisiä

m) terveysasioista
kertomisessa käytetään
ulkopuolista asiantuntijaa

n) päihteistä valistetaan

Edellinen

Seuraava

37. Missä määrin seurasi on ohjeistanut sinua käymään läpi vähintään
perusasioita seuraavilta terveyden sisältöalueilta?

ei

jonkin

kohtalaisesti paljon erittäin

	ollenkaan	verran			paljon
a) liikunnallinen elämäntapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) nuuska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) huumeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) doping-aineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) uni/lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) hygienia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) vammojen ennaltaehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) sairaana urheilun riskit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) väkivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) seksikysymykset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) paino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) kehonkuva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Edellinen Seuraava

38. Missä seurasi on ohjeistanut sinua ottamaan huomioon/toteuttamaan seuraavia vammojen ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita?

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon
a) ohjaamaan alku- ja loppuverryttelyn säännöllisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ohjeistamaan nuoria toteuttamaan alku- ja loppuverryttelyn omatoimisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) pitämään info-luentoja/tietoiskuja urheiluvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) varmistamaan, että kaikilla on oikeanlaiset suojat/varusteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) tukemaan nuorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

urheiluvamman sattuessa myös henkisesti (esimerkiksi keskustelemaan vamman merkityksestä urheilun suhteen)

f) pyytämään luokkaantuneen nuoren mukaan harjoitus ja/tai kilpailutapahtumiin myös vammasta kuntoutumisen aikana



Edellinen

Seuraava