

**URHEILUSEURATOIMINNAN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN
LIKUNTAKÄYTTÄYTYMISESSÄ**

Sami Huoman

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Huoman, Sami 2014. Urheiluseuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu 60s, 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Tanhuvaaran Urheiluopistolla leirikoulua viettävien lasten liikuntatottumuksia sekä seuratoimintaan osallistumista. Tavoitteena oli etsiä seuratoiminnan hyviä puolia lasten liikunnan edistäjänä sekä löytää toiminnan mahdollisia kehityskohteita. Tutkimukseen kerättiin tietoa sekä lapsilta, että heidän vanhemmiltaan. Tutkimus toteutettiin keväällä 2014 ja siihen osallistui yhteensä 369 lasta ja 148 aikuista.

Urheiluopistossa järjestettävät leirikoulut tarjoavat lapsille mahdollisuuden kokeilla uusia liikuntalajeja joita ei välttämättä kotona pääse kokeilemaan. Leirikoulut tarjoavat oppilaille uusia elämyksiä ja onnistumisen iloa. Myös fyysisten ja henkisten valmiuksien sekä vuorovaikutustaitojen lisääntyminen on yksi tärkeistä tavoitteista.

Urheiluseurojen rooli kansalaisten liikuttajana on muuttunut reilun 150-vuotisen historiansa aikana merkittävästi. Seuratoiminnan alkutaipaleella seurojen pääasiallinen tehtävä oli liikuttaa ja kilpailuttaa hyväkuntoisia kansalaisia. Vuosien saatossa seurojen tehtäväkenttä on laajentunut kilpaurheilusta myös koko kansan liikuttajaksi. Seuratoiminnassa ei tänä päivänä ole pelkästään hyväkuntoisia ihmisiä. Yhä useampi seuratoimintaan osallistuvista lapsista ei halua kilpailla, mikä tuo lisähaastetta ohjaajille ja valmentajille. Tämän ilmiön vuoksi seurakenttään on alkanut ilmestyä harrasteliikuntaseuroja, joiden tavoite on palvella harrasteliikkujia.

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on tutkittu olevan laskusuunnassa viimeisen kahden vuosikymmenen ajan. Suositusten mukaisesti kouluikäisten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella fyysisen aktiivisuuden suositus täyttyy keskimäärin 70 prosentilla. On kuitenkin tärkeää huomioida, että lähes 20 % seuratoiminnassa mukana olevista ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksen alarajaa eli yhtä tuntia päivässä.

Urheiluseuroilla on tärkeä rooli lasten liikuttajina. Tämän tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistuvat lapset liikkuvat selkeästi enemmän kuin seuratoiminnan ulkopuolelle jäävät lapset. Sama pätee myös tehokkaan liikunnan kohdalla. Seuratoiminnassa mukana olevista yli 50 % ilmoittaa tehokkaan liikunnan määräksi yli tunnin päivässä. Seuratoiminnan huonoiksi puoliksi nousi kiusaaminen, harjoitusten huono saavutettavuus ja liiallinen kilpailu.

Urheiluseuratoiminnan tulisi kehittää toimintaansa harrastetoiminnan puolelle, jolloin vähän liikkuvat lapset ja nuoret pääsisivät paremmin mukaan. Liikunnan tehokkuutta ja sen vaikutusta terveyteen tulisi tuoda selkeämmin esille. Seuratoiminnan rooli lasten liikuttajana on hyvin merkittävä ja sen rooli tulevaisuudessa saattaa kasvaa entisestään.

Avainsanat: urheiluseura, urheiluopisto, leirikoulu, fyysinen aktiivisuus, vähän liikkuvat lapset ja nuoret, liikuntakäyttäytyminen

ABSTRACT

Huoman, Sami 2014. The role of sport club activity in children and young people's sports behavior. Faculty of Sport Science. University of Jyväskylä. Master's thesis in Sports Pedagogy, 60 pp, 3 appendixes.

The idea of this research was to find out exercise habits and participation to activity of sport clubs from the children who took part in Tanhuvaara Sports institute's sport camps. The aim was to study good qualities in sport club activity as a children sports promoter and to find possible development areas. The material was collected from the participant children and their parents. The research was carried out on spring 2014 and there were 369 children and 148 adults as participants.

Sport institute's sport camps offers to children a possibility to try new sports that they necessarily cannot try at home. Sport camps offer new experiences and joy to students. Also the increasing of physical and mental preparedness both interaction skills is one of the main goals.

Sport clubs role as a citizen instructor has changed during its 150 years history significantly. At the early stages of sport clubs activities the main task was to exercise and compete only between good condition citizens. During these years sport clubs mission has widen from competitive sports to the whole nation sports. There aren't only good shaped citizens in sport club activities nowadays. More and more children in sport club activities doesn't want to compete, which brings more challenge to coaches. Because of this matter there has appeared amateur sport clubs, whose goal is to serve amateur exerciser.

It's been researched that children and young people physical activity has a downward trend for the past two decades. According to the recommends, school – aged should exercise 1–2 hours per day. As a result of present research, the recommended physical activity came true approximately 70 % answered. However it is important to notice that nearly 20 % participants in sport clubs activity doesn't fill the recommended physical activity minimum, one hour a day.

Sport clubs has an important role as a children exerciser. According to this study the children who are participants to the sport clubs activity, exercise clearly more than the children that are not participants at this kind of activity. The same holds good also with the effective exercise. Over 50 % sport clubs activity participants says that they exercise effectively over an hour a day. However, also bad points were mentioned including sport clubs activity: teasing, location and over competitive.

Sport clubs should develop their activities to more amateur side, so the children and young people who exercise less, can take part more easily. Sports efficient and its influence on health should bring out more clearly. Sport clubs role as a children exerciser is a very significant and it's increasing more in the future.

Keywords: sport club, sports institute, sport camp, physical activity, children and young people who exercise less, sports behavior

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO	1
2. URHEILUOPISTOVERKOSTO.....	2
2.1 Urheiluopistojen keskeiset tehtävät	3
2.2 Vapaa sivistystyö urheiluopistoissa.....	3
2.3 Tanhuvaaran Urheiluopisto	4
2.3.1 Viipurista Savonlinnaan 1917 - 1972	4
2.3.2 Tanhuvaaran Urheiluopiston tehtävät.....	5
2.3.3 Lasten ja nuorten liikunta Tanhuvaarassa.....	6
2.4 Leirikoulu	6
3. URHEILUSEURATOIMINNAN VAIHEISTA SUOMESSA	8
3.1 Seuratoiminnan historia.....	8
3.1.1 Järjestökulttuurin kausi	8
3.1.2 Harrastuksellis-kilpailullinen kausi	9
3.1.3 Kilpailullis-valmennuksellinen kausi	10
3.1.4 Eriytyneen toiminnan kausi	11
3.2 Urheiluseurat osana kansalaistoimintaa	12
4. FYYSINEN AKTIIVISUUS LAPSILLA JA NUORILLA.....	14
4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsilla ja nuorilla.....	14
4.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus maailmalla	15
4.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin.....	18
5. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNASTA	19
5.1 Lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä.....	19
5.2 Liikunta ja lapsen fyysis-motorinen kehitys	20
5.3 Liikunta ja lapsen psyykinen hyvinvointi.....	20
6. LAPSET JA NUORET SEURATOIMINNASSA	22
6.1 Urheiluseura kasvattajana.....	23
6.2 Kilpaurheilua vai harrastetoimintaa	24
6.3 Drop out.....	27
6.4 Drop off	27

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat	29
7.2 Kvantitatiivinen tutkimusmetodi ja tutkimusanalyysi	30
7.3 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	30
8. TUTKIMUSTULOKSET	32
8.1 Tutkimuksen kohderyhmä	32
8.2 Lasten vapaa-ajan vietto ja harrastukset	33
8.3 Viikoittainen liikunnan harrastaminen	37
8.4 Lasten osallistuminen seuratoimintaan	40
8.5 Seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet	45
8.7 Tulosten yhteenveto	47
9. POHDINTA	49
9.1 Vapaa-ajan käyttö ja liikunta-aktiivisuus	49
9.2 Seuratoiminnan vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen	51
9.3 Seuratoimintaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät	52
9.4 Seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet	52
9.5 Johtopäätökset	54
LÄHTEET	55
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Liikunta ja urheilu ovat kuuluneet suomalaisten jokapäiväiseen elämään kautta aikojen. Liikunnan harrastaminen on muuttunut vuosikymmenten saatossa hyvin paljon. Aiemmin päivittäinen liikunta-annos täytyi jo arkiliikunnasta, kuten koulumatkoista tai pihapeleistä. Tänä päivänä päivittäinen liikunta annos onkin hankittava jostain muualta kuten urheiluseurojen liikuntaryhmistä. Liikuntakulttuuri onkin kokenut viimeisten vuosikymmenien aikana suuren muutoksen. Voimakkaasti kilpaurheiluun tähtäävän liikuntakulttuurin aika on jäämässä taakse ja terveystuokuntaan ja arkiliikuntaan kannustamiseen panostetaan entistä enemmän.

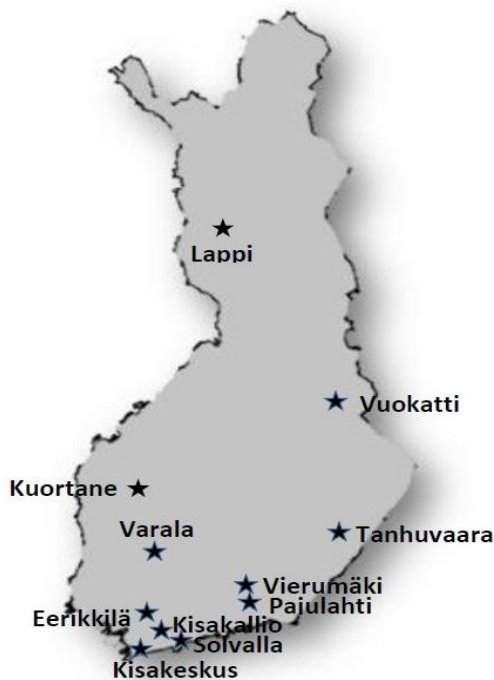
Suomalaisista 3–18 -vuotiaista lapsista ja nuorista jonkinlaista liikuntaa ilmoittaa tänä päivänä harrastavansa 92 prosenttia. Seuratoiminnassa mukana on tutkimusten mukaan 42 % lapsista ja mukaan haluaisi vielä 43 %. (SLU 2010.) Seuratoiminnassa mukana olevista lapsista noin kolmannes ei osallistu lainkaan kilpailutoimintaan (Mäenpää & Korkatti 2012, 16). Tästä voidaankin päätellä, että urheiluseurojen järjestämälle liikunnalle on runsaasti kysyntää, mutta yhä enenevässä määrin lapset ja nuoret haluavat vain harrastaa liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita. Viime vuosina lisääntyneet harrasteliikuntaseurat ovatkin perustettu tämän lisääntyneen kysynnän vuoksi (Mäenpää & Korkatti 2012, 16).

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan liikuntaa harrastaa lähes jokainen suomalainen lapsi (SLU 2010). Samaan aikaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien lasten määrä laskee kuitenkin jatkuvasti (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008). Urheiluseurojen katsotaan olevan avainasemassa fyysisen aktiivisuuden nostamisessa lasten ja nuorten keskuudessa (SLU 2010).

2. URHEILUOPISTOVERKOSTO

Suomessa on 11 valtakunnallista liikunnan koulutuskeskusta eli urheiluopistoa. Urheiluopistot ovat sijoittuneet maantieteellisesti hyvin laajalle alueelle ympäri suomea (kuvio 1). Vuonna 1998 perustetun urheiluopistojen yhdistyksen tehtävänä on valvoa urheiluopistojen yhteisiä etuja ja kehittää opistojen välistä yhteistyötä. (Urheiluopistojen Vapaan sivistystyön opetussuunnitelma 2011, 3.) Urheiluopistojen lisäksi Suomessa toimii kolme alueellista liikunnan koulutuskeskusta: Joensuussa sijaitseva Itä-Suomen liikuntakeskus, Haukiputaalla sijaitseva Virpiniemi sekä Vöyrillä sijaitseva Norvallen liikuntaopisto. Liikuntaopistot eivät kuulu urheiluopistojen yhdistykseen. (Opetusministeriö 2009: 41, 7.)

Urheiluopistoverkostolle on määritelty yhteiskunnallisia tehtäviä, joita urheiluopistot vievät yhdessä eteenpäin. Yhteiskunnallisia tehtäviä ovat hyvinvoinnin edistäminen terveystiikunnan avulla, kilpa- ja huippu-urheilun edistäminen, liikunta-alan ammattilaisten kouluttaminen työelämälähtöisesti sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden lisääminen. (Opetusministeriö 2009:41, 8.)



KUVIO 1. Suomalaiset urheiluopistot (Urheiluopistojen Vapaan sivistystyön opetussuunnitelma 2011, 3.)

2.1. Urheiluopistojen keskeiset tehtävät

Urheiluopistojen keskeisenä tehtävänä on liikunnallisen elämäntavan ja terveyden edistäminen kaikissa ikäluokissa. Urheiluopistojen järjestämässä vapaan sivistystyön koulutuksessa korostuvat elinikäinen oppiminen ja yksilöä monipuolisesti kehittävät oppimissisällöt. Urheiluopistojen internaattimuotoisella koulutuksella tuetaan opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, luodaan vuorovaikutusta sekä luodaan mahdollisuus myös ihmisten arki- ja mallioppimiselle sosiaalisessa sekä liikunnallisessa ympäristössä. (Opetusministeriö 2009: 41, 8.)

Urheiluopistojen maantieteellinen sijainti ja alueelliset arvot vaikuttavat urheiluopistojen painopisteisiin ja toimintaan. Keskeiseksi tehtäväksi on sovittu ammatillisen koulutuksen, urheilun ja valmennuksen sekä terveystiikunnan kehittäminen urheiluopistoverkostossa. Lisäksi urheiluopistot tuottavat yksityisille henkilöille sekä yrityksille toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon tähtäviä palveluita monipuolisessa ympäristössä. (Opetusministeriö 2009:41, 8.)

2.2. Vapaa sivistystyö urheiluopistoissa

Urheiluopistot kuuluvat vapaan sivistystyön alaisuuteen, jota säätelee laki vapaasta sivistystyöstä sekä asetus vapaasta sivistystyöstä. Vapaan sivistystyön koulutus ei johda tutkintoon. Urheiluopistojen vapaan sivistystyön koulutuksen tarkoituksena on lisätä yksilöiden oppimisvalmiuksia sekä innostaa ja kannustaa heitä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Koulutusten opinnolliset sisällöt muodostuvat fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten tavoitteiden kokonaisuuksista. Opiskelijoiden aktiivinen toiminta, osallistuminen ja kokemusten jakaminen ovat merkittävä osa yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen syntymistä. (Opetusministeriö 2009: 41, 9.)

”Vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta tukea yksilöiden persoonallisuuden monipuolista kehittymistä ja kykyä toimia yhteisössä sekä edistää kansanvaltaisuuden, tasa-arvon ja moniarvoisuuden toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa” (Laki vapaasta sivistystyöstä 21.8.1998/632, 1§).

Vapaan sivistystyön laki määrittelee toimintaa ja rahoitusta, mutta ei säätele toiminnan sisältöä. Oppilaitoksen taustaorganisaatio määrittelee itse koulutuksen tavoitteet ja sisällöt ylläpitämislupansa rajoissa. (Opetusministeriö 2009e, 13.)

Vapaaseen sivistystyöhön säädetyn asetuksen mukaan valtakunnallisissa liikunnan koulutuskeskuksissa tarjottujen koulutusten tulee olla kestoaltaan vähintään 15 tunnin mittaisia. Koulutusta tulee olla vähintään 5 tuntia jokaista koulutuspäivää kohden. Koulutuksen tulee kestää vähintään yhden vuorokauden. (Opetusministeriö 2009: 41, 9.)

”Liikunnan koulutuskeskukset saavat vapaan sivistystyön koulutustoimintaan suoritusperusteista valtionosuutta. Valtionosuuden perustana oleva suorite vapaassa sivistystyössä on opiskelijavuorokausi. Vapaan sivistystyön asetuksessa säädetään, että valtakunnallisessa liikunnan koulutuskeskuksessa yhden opiskelujakson tulee sisältää vähintään 15h opetusta.” (Asetus vapaasta sivistystyöstä 6.11.1998/805.)

2.3. Tanhuvaaran Urheiluopisto

Tanhuvaaran urheiluopisto on yksi 11:stä valtakunnallisesta liikunnan koulutuskeskuksesta. Tanhuvaara sijaitsee Savonlinnassa, noin 15km:n päässä keskustasta Suurjärven rannalla. Tanhuvaara on suomen toiseksi vanhin ja sijainniltaan itäisin urheiluopisto. Tanhuvaaran säätiö hallinnoi Tanhuvaaran Urheiluopistoa. Toiminnan tarkoituksena on ylläpitää Urheiluopistoa ja sen toimintaa sekä toimia vetovoimaisena liikunnan ja liikuntakoulutuksen palvelukeskuksena. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014.)

2.3.1. Viipurista Savonlinnaan 1917 - 1972

Karjalan naisten voimistelutalo osakeyhtiö perustettiin vuonna 1917 Viipuriin. Yhtiön perustajina olivat Lilli Vuorela ja Helny Bergbom. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014) Naisten alkuperäisenä suunnitelmana oli perustaa voimistelukoti viipurilaisille naisvoimistelijoille, mutta loppu tulemana päätettiin perustaa koko maata käsittävä liikuntaopisto. Varsinaisesti toiminta alkoi vuonna 1919, jolloin toimittiin ainoastaan kesäisin ja hiihtolomien aikaan. Toiminta painottui ohjauksen, tanssin, voimistelun ja lasten leikkikenttä toiminnan ympärille. Vuonna 1937 nimeksi muutettiin Tanhuvaara OY. Kesällä 1939 järjestetty voimistelukurssi

jäi Viipurin Tanhuvaaran viimeiseksi talvisodan syttymisen vuoksi. Tanhuvaaran kaikki rakennukset tuhoutuivat tulipalossa. (Kleemola 1990, 80–81.)

Uuden kotipaikan etsiminen alkoi vuonna 1946. Tarkastelun kohteita oli monia, mutta sopivan paikan löytyminen ei ollut helppoa. Pitkääikaisten etsintöjen jälkeen, vuonna 1948 päädyttiin silloiseen Säämingin pitäjään, nykyisin Savonlinnalle kuuluvalla alueella, josta löytyi sopiva paikka ja toiminta voitiin käynnistää uudelleen. Vuonna 1953 Tanhuvaaran OY muuttui säätiön omistukseen (Kleemola 1990, 17–18.) Tanhuvaaraan valmistui vuonna 1967 ensimmäinen asuinrakennus, joka mahdollisti ympärivuotisen toiminnan. Vuonna 1972 Tanhuvaaran liikuntaopistosta tuli kouluhallituksen alainen Urheiluopisto. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014.)

2.3.2. Tanhuvaaran Urheiluopiston tehtävät

Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestää ammatillista peruskoulutusta (LPT), aikuisille suunnattua liikunnan ammattitutkintoa (LAT) sekä vapaansivistystyön koulutusta. Vapaan sivistystyön koulutukseen sisältyy kaikenikäiset asiakkaat. Tanhuvaaran Urheiluopisto tarjoaa koulutusta lapsille, nuorille, perheille, työkäisille, senioreille sekä kilpaurheilijoille. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014.)

Urheiluopistot ovat tehneet yhteistyössä opetussuunnitelman vapaan sivistystyön koulutukseen, jota kaikki urheiluopistot ovat sitoutuneet noudattamaan. Opetussuunnitelman tarkoituksena on kehittää ja yhtenäistää urheiluopistoissa tarjottavaa vapaan sivistystyön koulutusta. Koulutuksen tulee olla laadukasta jokaisella urheiluopistolla. (Urheiluopistojen Vapaan sivistystyön opetussuunnitelma 2011, 7.) Opetussuunnitelmassa on huomioitu urheiluopistojen eroavaisuudet ja painopistealueet (Opetusministeriön julkaisuja 2009: 41). Opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta jokaiselle urheiluopistolle on lisäksi määritelty erityinen kehittämistehtävä. Tanhuvaaran Urheiluopiston erityinen kehittämistehtävä on lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen edistäminen, erityisesti vähän liikkuville lapsille ja nuorille. Erityistehtävän tarkoituksena on mahdollistaa sekä vähän liikkuvien että vähävaraisten lasten ja nuorten liikunnan lisääntyminen. Tärkeässä roolissa ovat myös urheiluseurat, joiden toiminnan kehittymisen kautta liikuntamahdollisuuden lisääntyvät ko. kohderyhmällä. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014.)

2.3.3. Lasten ja nuorten liikunta Tanhuvaarassa

Päiväkoti-ikäiset, koululaiset ja nuoret ovat yksi kohderyhmä, jolle tarjotaan liikuntapalveluita. Lähtökohtana on tasa-arvoisuus ja monipuolinen liikunta. Suunnittelussa otetaan huomioon liikunnallisten perustaitojen oppiminen ja herkkyyskaudet. Monipuolinen liikuntaohjelma sisältää kestävyyskunnon, taitavuustekijöiden ja perusliikkeiden yhdistelmiä ja painotuksia. Tärkeänä tavoitteena on tuottaa lapsille ja nuorille onnistumisen elämyksiä liikunnan avulla. (Urheiluopistojen vapaan sivistystyön opetussuunnitelma 2011, 8.)

Liikunnalla on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Oikein toteutettuna liikunta virkistää mieltä, parantaa fyysistä sekä henkistä hyvinvointia ja ennaltaehkäisee sairauksia. Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti myös lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Oikein toteutettu liikunta on monipuolista ja se on suunniteltu ikäryhmälle sopivaksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 6.)

Tanhuvaaran Urheiluopiston yksi keskeisimmistä kohderyhmistä ovat leirikoululaiset. Vuonna 2013 Tanhuvaarassa vieraili viisikymmentä eri leirikouluryhmää ympäri Suomen. Leirikoululaiset pääsevät tutustumaan monipuoliseen liikuntatarjontaan ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja kuten parkouria, tanssia, frisbeegolfia ja kalliolaskeutumista. (Tanhuvaaran Urheiluopisto 2014.)

2.4. Leirikoulu

”Leirikoulu on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisen opettajan työvälineenä” (Kuronen & Rantakangas 1997, 3).

Leirikoulun alkutaival on saanut alkunsa Englannista 1900-luvun alussa, jolloin koulujen ohjelmassa on ollut erilaisia opetusretkiä. 1920-luvulta alkaen leirikoulutoiminta alkoi kehittyä hiljalleen kohti nykyistä muotoaan. Tuolloin alettiin huolestua lasten vieraantumisen luontoa kohtaan. Suomeen leirikoulut rantautuivat 1960-luvulla. Suomen leirikouluyhdistys perustettiin vuonna 1975 tarkoituksenaan jakaa tietoa leirikouluista eri toimijoille. (Lahdenperä ym. 1989, 11–18.)

Leirikoulun tehtävä on kehittää oppilaiden henkistä ja fyysistä kuntoa sekä tuottaa onnistumisen elämyksiä peruskoululain puitteissa. Tavoitteiden tulee kohdata koulun tavoitteet. (Lahdenperä ym. 1989 43–46; Kuronen & Rantakangas 1997, 9; Peruskoululaki 1983.) Vuorovaikutustaitojen lisääminen ja sosiaalinen kanssakäynti on yhtä tärkeässä roolissa kuin käytännön harjoitteet ja teoriaopetus (Leinonen & Patrikainen 1992, 14; Lahdenperä ym. 1989, 44). Leirikoulujen tulee kuulua opetussuunnitelman mukaiseen toimintaan, eikä siitä saa aiheutua lisäkuluja oppilaille tai heidän perheilleen. Oppilaat sekä vanhemmat voivat yhdessä kerätä varoja leirikoulua varten, kunhan toiminta on vapaaehtoista. (Opetushallituksen tiedote 4/2006.)

Leirikoulutoimintaa on sellainen toiminta, joka järjestetään muualla kuin koulun tiloissa ja se on kestoltaan vähintään yhden vuorokauden mittainen. Leirikoulu tulee järjestää koulu aikana, eikä esimerkiksi loma-aikoina. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9.) Koulun ulkopuolisen opetuksen on todettu parantavan opiskelumotivaatiota. Oppilaat pääsevät lisäksi soveltamaan koulussa opittuja asioita käytäntöön ja konkretisoimaan opetusta. (Vahtokari 1984, 41–42.) Keskeinen osa leirikoulua on, että oppilas on aktiivinen toimija eikä passiivinen kuuntelija. Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on ensiarvoisen tärkeää suunniteltaessa leirikoulua. Vanhempien kautta saattaa löytyä paljon erityisosaamista joltain osa-alueelta tai joillain voi olla yhteyksiä majoitus- tai kuljetuspalveluihin. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9.)

3. URHEILUSEURATOIMINNAN VAIHEISTA SUOMESSA

Kalevi Heinilä määrittää urheiluseuratoiminnan seuraavasti: ”*liikuntaseura on sosiaalinen organisaatio, jonka jäsenistö toteuttaa yhteisiä intressejä liikuntaosallistumisessa ja yhteisvastuullisesti kartuttaa ja ohjaa voimavarojaan seuran toimivuuden ja toimintatarkoituksen hyväksi*” (Heinilä 1986, 126). Liikunta ja urheilu ovat olleet osa suomalaista kansalaistoimintaa yli 150 vuoden ajan. Kansalaistoiminta sekä liikunnan kansalaistoiminta on jaettu omiin aikakausiin, ja ne tullaan esittelemään seuraavissa luvuissa. (Ilmanen & Itkonen 2000.)

3.1. Seuratoiminnan historia

Suomalaisen urheiluseuratoiminnan juuret ulottuvat aina 1800-luvun puoliväliin saakka. Vuonna 1856 perustettiin ensimmäinen urheiluseura Björneborgs Segelförening. Seuran tehtäväksi määriteltiin rannikkoalueen omatoiminen turvaaminen. Perustajajäsenenä oli kauppiaita, teollisuusmiehiä sekä johtavia porvareita. (Laine 1984, 1.) Ennen vuosisadan vaihdetta perustettiin kaiken kaikkiaan 341 seuraa. Seurat jakaantuivat yleisseuroihin, koulutusseuroihin, VPK-seuroihin, ja NMKY-seuroihin. (Nygren 1989, 5.) Näiden seurojen nimessä 133:ssa oli mukana seura-nimike. 1800-luvun seuroista lähes jokainen syntyi kaupunkiin säätyläiskytkenän vuoksi. (Itkonen 1996, 217.)

Urheiluseuratoiminta on jakautunut neljään erilliseen kauteen. Itkonen (1996) mukaan seuratoiminnan kaudet jakautuvat seuraavasti; Järjestökulttuurin kausi (1850-luvulta 1930-luvulle), harrastukselliskilpailullinen kausi (1930-luvulta 1960-luvulle), kilpailullisvalmennuksellinen kausi (1960-luvulta 1980-luvulle) ja eriytyneen toiminnan kausi (1980-luvulta nykypäivään). (Itkonen 1996, 215.)

3.1.1. Järjestökulttuurin kausi

Ensimmäinen kausi sijoittuu seuratoiminnan alkutaipaleelle, eli 1800-luvun puolenväliin. Liikunta- ja urheiluseurojen määrä alkoi lisääntyä hiljalleen. Kyseisen aikakauden seurat kiinnittyivät muiden järjestöjen yhteyteen, kuten työväenyhdistys, raittius seura tai koululaisseura. Tämän käytänteen vuoksi aikakauden nimeksi tuli järjestökulttuurin kausi. Syytä liikuntaseurojen liittymiseen muiden järjestöjen alaisuuteen oli kolme. Uuden

yhdistyksen perustaminen oli hankalaa Suomessa vallinneen sortokauden vuoksi. Säännöt olisi pitänyt vahvistaa hallitsijalla ja tämä koettiin hyvin hankalaksi toteuttaa. Toiseksi urheilun katsottiin olevan yhteydessä aatemaailmaan, jonka avulla urheilusta kiinnostuneet nuoret liitettiin kattojärjestön toimintaan. Kolmanneksi urheiluseuroilla itsellään ei ollut käytössään sopivia tiloja liikunnan harrastamiseen. Kattojärjestöillä vastaavasti oli pääsy esimerkiksi koulujen liikuntasaleihin. (Itkonen 1996, 218–219.)

Liikunnan ja urheilun avulla nuorisoa sitoutettiin mukaan järjestöjen perustoimintaan ja urheiluseuratoiminnasta tuli melko pian merkittävä joukkoliike. Urheiluseurat olivat merkittävä integroija suomalaisessa yhteiskunnassa. 1900-luvun alkuvuosina Suomeen alkoi muodostua kaksi keskusjärjestöä. Nämä olivat Suomen Voimistelu- ja urheiluliitto SVUL ja työväen urheiluliiton TUL. (Nylund ym. 2006, 49.) Perustetuista urheiluseuroista noin kaksi kolmasosa oli ns. yleisseuroja ja yksi kolmannes erikoisseuroja. Seuroissa harrastettiin kahtatoista eri urheilumuotoa mm. voimistelu, paini ja yleisurheilu. (Nygren 1989, 37.)

3.1.2. Harrastukselliset-kilpailullinen kausi

Lajinomaisen urheiluharrastuksen lisääntyminen aloitti järjestökulttuurikauden rapautumisen 1930-luvulla, jolloin lajinomainen urheilu lisäsi huomattavasti kilpailullista toimintaa. Lajikirjo ja harrastaminen lisääntyivät, koska liikuntapaikkojen määrä lisääntyi ja tarjosi näin eri lajeille harjoittelu- ja kilpailutiloja. Lisäksi koulujen liikuntasalien käyttö avattiin urheiluseurojen harrastajille, joka mahdollisti useiden lajien harrastamisen. (Itkonen 1996, 219–221). Lajien lisääntyminen vaati osaltaan myös urheiluorganisaatioiden muutosta. Erikoislajiliitot, kuten voimistelu- urheilu-, paini- ja pesäpalloliitto saivat ensimmäiset avustusrahat myönnettäväksi vuonna 1932. (Halila & Sirmeikkö 1960, 521–522.)

Harrastukselliset-kilpailullisen kauden lajikirjoon kuuluivat hyvin perinteiset lajit kuten juoksu, hiihto ja paini. Näiden lajien voimin Suomea urheiltiin maailmankartalle. Lajien määrä kasvoi kuitenkin nopeaan tahtiin ja vuonna 1930 SVUL:n alaisuudessa oli 11 erikoislajiliittoa. Vuoteen 1959 mennessä liittojen määrä oli kasvanut jo 17:ään. (Halila & Sirmeikkö 1960, 549.) Vastaavanlainen kasvu tapahtui myös TUL:n puolella, jossa vuonna 1939 harrastettiin 21:tä eri lajia (Hentilä 1982, 452). Urheiluseuratasolla muutos tarkoitti yleisseurojen vähenemistä ja erikoisseurojen lisääntymistä. Yleisin tapa erikoisseuran syntyyn oli, että laji

irrottautui yleisseurasta omaksi yhdistykseksi. Seurojen välinen kilpailu oli yksi syy tähän. (Vasara 1992, 406.)

Kuntien liikuntatoimen kehittyminen vaikutti myös liikunnan ja urheilun organisoitumiseen. Kuntataloudella oli suuri merkitys liikunnan alueellistumisessa. 1950-luvulla kaupunkeihin alkoi rakentua sisähalleja ja tekojääratoja. Maaseudun kunnat keskittyivät edelleen urheilukenttien kunnossapitoon ja kilpailujen järjestämiseen. Ilmasen (1995) mukaan tämä johti suomen kahtia jakaantumiseen, yläluokan kaupunkeihin ja alaluokan maaseutuun.

3.1.3. Kilpailullis-valmennuksellinen kausi

Valmennustiedon merkitys liikuntakulttuurin sisällä korostui siirryttäessä kilpailullis-valmennukselliselle kaudelle 1960-luvulla. Tämä korostui niin valmennuksessa kuin muussakin seuratoiminnassa. Seurat olivat muutoksen edessä niin valmennuksen, koulutuksen kuin koko seuraorganisaation kehittämisessä. Valmennustoiminta jakaantui yleisvalmennukseen sekä lajivalmennukseen, jonka seurauksena valmentajina toimivat lajien asiantuntijat. (Itkonen 1996, 224.)

Seuratoiminnan pitäessä urheilullisen statuksensa, lisääntyivät myös odotukset kuntien liikunnanohjaajia kohtaan. Seurat odottivat, että liikunnanohjaajat hoitavat myös osaavan valmennuksen kaikissa seuroissa. (Ilmanen 1995, 283.) 1960-luvulla alkoi myös kuntoliikunnan nousu, vaikka seurat olivatkin profiloituneet pääasiassa kilpaurheiluun. Ensimmäiset kuntoliikuntajärjestöt, joita olivat Kansanurheilun keskusliitto sekä Suomen kuntosurheiluliitto, perustettiin 1960-luvun alussa. Kuntosurheiluväen keulakuvana voitaneen pitää presidentti Urho Kekkosta, joka toimi aktiivisesti kuntoliikunnan puolestapuhujana. (Juppi & Aunesluoma 1995.) Liikuntapolitiikan ja kunnallisen liikuntasuunnittelun vaikutus alkoi näkyä liikuntapaikkojen rakentamisessa 1960-luvulta alkaen. Seurojen aktiivit pääsivät mukaan liikuntapaikkojen suunnitteluprojekteihin, jonka myötä harjoitus- ja kilpakentät rakentuivat osittain myös seuraväen mieltymysten mukaan. Tämä lisäsi lajiharjoittelupaikkojen määrää. Myös kuntoliikunnan alkoi kasvattaa suosiotaan 1960-luvulla, joka lisäsi omalta osaltaan uusien liikuntapaikkojen tarvetta. (Itkonen 1996, 223.)

3.1.4. Eriytyneen toiminnan kausi

Eriytyneen toiminnan kauden aika alkoi 1980-luvulla. Liikuntakentässä tapahtui muutosta sekä organisaatiotasolla että sisältötasolla. Joukkuepelit sekä voima- ja taitolajiseurat kuten karate, judo yms. veivät perinteisiltä lajeilta kuten hiihdolta ja yleisurheilulta tilaa. Näiden muutosten seurauksena yleisseuroja hajosi ja tilalle tuli uusia erikoisseuroja. (Itkonen ym. 2000, 23–24.) Ilmasen ja Itkosen seuratypologia selventää organisaatioiden muutosta urheiluseuratasolla. Seuratypologiassa seurat on jaettu urheilullis-suorituksellisiin seuroihin ja sosio-kulttuurisiin seuroihin. Ensiksi mainitut ovat mukana kilpailujärjestelmässä, kun toiseksi mainitussa kilpailullisuus on täysin toissijainen asia. Tämänäyttöisissä seuroissa liikunnan lähtökohdat ovat määritelty terveyden tai yhteisöllisyyden näkökulmasta. (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–26.) Tämän seurauksena liikunnan kansalaistoiminta muuttui osaltaan yritystoiminnaksi. (Itkonen ym. 2000, 24). Liikunta ja urheilu nähdään osittain kauppatavarana. Kaupallisuus vaatii osaltaan ihmisten sopeutumista. Liikunnan ja urheilun yhteisöllisyys rikkoutuu liikuntakulttuurin eriytyneen myötä. (Itkonen 1996, 226–228.)

Nykypäivän liikuntakulttuuria voidaan kutsua eriytyneeksi liikuntakulttuuriksi. Kilpa- ja huippu-urheilun lisäksi puhutaan kuntoliikunnasta, kaupallisesta liikunnasta ja vaihtoehtoisesta liikunnasta. (Itkonen & Nevala 1993, 18.) Eriytyneen toiminnankauden alkuajat olivat urheiluseurojen perustamisen kulta-aikaa, koska noin viidennes urheiluseuroistamme on perustettu 1980-luvun aikana (Koski 2000).

Seuratoimintaan on osaltaan kuulunut myös politiikka. Vuoteen 1993 saakka urheilun keskusjärjestöt jakaantuivat Työväen urheiluliittoon (TUL) sekä Suomen voimistelu ja urheilu liittoon (SVUL). Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) synty vuonna 1994 yhdisti nämä kaksi liikunnan ja urheilun keskusjärjestöä ja poliittinen toiminta jäi enemmän tai vähemmän taka-alalle. (Ilmanen 2000, 78.) SLU toimi omana organisaationaan vajaan kaksikymmentä vuotta. Vuoden 2013 alussa SLU, Nuori Suomi ja Kuntoliikuntaliitto yhdistivät voimansa ja uusi yhdistys VALO ry syntyi. Tavoitteena uudella organisaatiolla on, että Suomi on maailman liikkuvien urheilukansa vuonna 2020. (VALO ry. 2014).

Mäenpään ja Korkatin mukaan suomessa toimivia urheiluseuroja on tällä hetkellä jopa 15000. Urheiluseurojen toimintaan osallistuu noin miljoona suomalaista, eli lähes joka viides suomalainen on vuosittain mukana toiminnassa. Lapsista ja nuorista (3–18 -vuotiaat) mukana

seuratoiminnassa on noin 420000, joista 120000 ei osallistu kilpailutoimintaan. (Mäenpää & Korkatti 2012, 13–16.) Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2010 havaittiin, että seuratoimintaan mukaan haluaisi vielä lähes 260000 uutta harrastajaa tästä ikäluokasta (SLU 2010, 23). Aikuisista joka kolmas ei osallistu aktiiviseen kilpailutoimintaan, joten seuratoiminnassa mukana on n. 300000 harrasteliikkujaa. Tästä johtuen seurakenttään on viime vuosina alkanut tulla myös harrasteliikunnan erikoisseuroja, joiden tehtävä on lisätä harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille. (Mäenpää & Korkatti 2012, 13–16.)

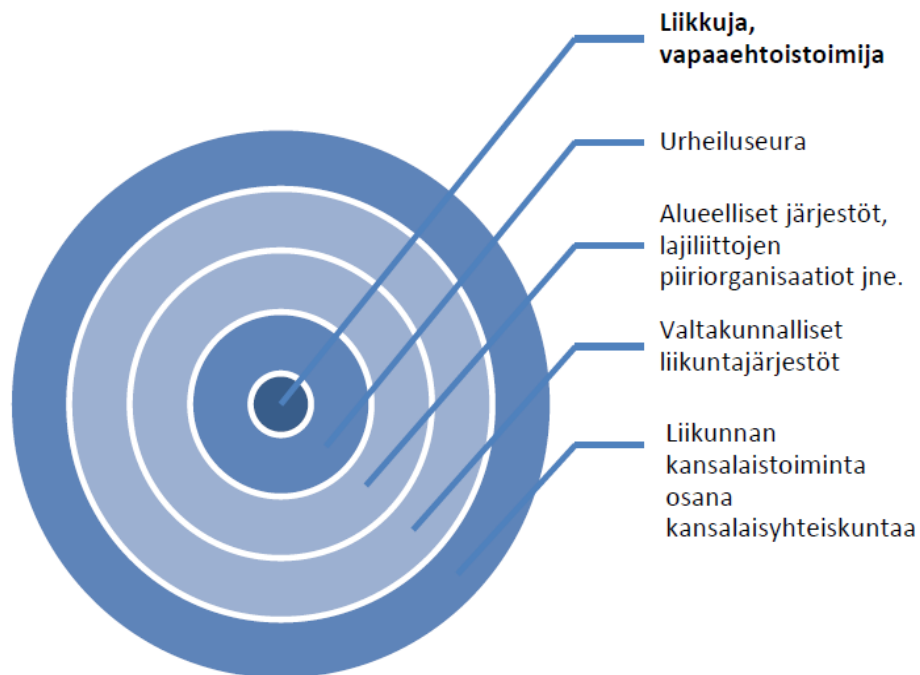
Nykyiset urheiluseurat jakaantuvat Mäenpään ja Korkatin (2012) mukaan yhdeksään perustyyppiin. Urheiluseurat jaetaan seuraaviin kategorioihin: erikoisseurat, yleisseura, huippu-urheiluseura, junioriurheiluseura, aikuisten kilpaurheiluseura, harrasteliikuntaseura, kylä- tai kaupunginosaseura, irrallinen kevytseura ja vammaisurheiluseura. Näiden lisäksi Suomessa toimii myös liikuntaa toteuttavia yhdistyksiä kuten partio tai 4h yhdistys. (Mäenpää & Korkatti 2012, 13–17.)

Yhteen lajiin keskittyneitä erikoisseuroja arvioidaan olevan 8000–12000, joka on seurojen kokonaismäärästä reilusti yli puolet. Harrastajien määrä kuitenkin on suhteessa huomattavasti vähäisempi. Useampaan kuin yhteen lajiin keskittyviä yleisseuroja on lukumäärällisesti ainoastaan 1000–2000, mutta vastaavasti jäseniä näissä seuroissa on merkittävästi enemmän. Puhtaasti huippu- tai kilpaurheiluun tähtäviä seuroja Suomessa on arviolta alle 500. Viime vuosina harrasteliikunnan kysyntä on synnyttänyt maahamme myös harrasteliikuntaan erikoistuneita urheiluseuroja, joita on tällä hetkellä noin 200 (Mäenpää & Korkatti 2012, 13–17).

3.2. Urheiluseurat osana kansalaistoimintaa

Liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta on muotoutunut ja kiinnittynyt muun kansalaistoiminnan rinnalle vuosien saatossa. Suomalainen kansalaistoiminta voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. 1) Kansalaisyhteiskunnan nousu laajana joukkoliikkeenä 1800-luvun lopulla, 2) Luokka-Suomen kansalaisyhteiskunta, 3) Puoluejohtoinen kansalaisyhteiskunta, 4) Hyvinvointi-Suomen kansalaisyhteiskunta 1960–1980 luvuilla, 5) Pirstoutuneen kansalaistoiminnan aika 1990luvulta alkaen. Näiden kansalaistoiminnan vaiheet ovat vaikuttaneet myös liikunnan organisoitumiseen ja käytänteihin. (Ilmanen & Itkonen 2000, 12–17.)

Urheiluseurat ovatkin osa suomalaista kansalaistoimintaa, jonka tavoitteena on kansalaisten aktivoiminen. Heinilän (1986) mukaan urheiluseura on sosiaalinen vuorovaikutusjärjestelmä, jonka keskeinen piirre on ihmisten välinen vuorovaikutus. (Heinilä 1986, 1.) Perinteisen mallin mukaan seurojen tehtävänä on ollut järjestää jotain toimintaa, ja arvioida sen jälkeen onko toiminta kiinnostanut ihmisiä. Nykypäivänä tilanne on päinvastainen, eli toimintaa järjestetään harrastajien tarpeiden ja kysynnän mukaan. (Koski 2000, 11.) Liikunnan kansalaistoiminta muodostuu yksittäisistä paikallistason ihmisistä. Näiden yksittäisten ihmisten ympärille rakentuu laaja kansalaistoiminnan kenttä, niin paikallisesti, alueellisesti kuin kansallisestikin (kuvio2). (Lehtonen & Hakonen 2013, 6.) Seurojen rooli liikuntaharrastuksen mahdollistajana ja järjestäjänä on edelleen hyvin suuri. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja jäsenten itse määäämiin tavoitteisiin. (Heinilä 1986, 1.)



KUVIO 2 Liikunnan kansalaistoiminnan eri tasot (mukaillen liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja 2013)

4. FYYSINEN AKTIIVISUUS LAPSILLA JA NUORILLA

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea toimintaa, mikä lisää energiankulutusta lepotasosta (Fogelholm ym. 2006, 21). Telaman (1972) mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa ihmisen suorittamaa liikuntaa tai työn tekemistä, missä käytetään lihastyötä. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut laskusuunnassa jo lähes 20 viimeisen vuoden ajan. Varsinkin nuorten liikkumisen väheneminen koetaan suuremmaksi ongelmaksi. Lasten ja nuorten ajankäyttö on muuttunut lisääntyneen viihdemedian käytön vuoksi kaikkialla maailmassa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.) Tietotekniikan ja viihdemedian käyttö ei välttämättä merkitse, että nuoret olisivat liikunnallisesti passiivisia. Nupposen ja Telaman (1998) mukaan osa liikuntaa harrastavista nuorista käytti myös runsaasti tietotekniikkaa (Nupponen ja Telama 1998, 113).

4.1. Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsilla ja nuorilla

Fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan yhteys terveyttä edistäviin tekijöihin, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon, painonhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan tulisi säilyä osana ihmisen jokapäiväistä toimintaa läpi elämän, sillä liikunnalla saavutetut terveysvaikutukset eivät varastoidu. Lapsia ja nuoria tulisikin kannustaa jatkuvaan liikkumiseen. (Vuori & Miettinen 2000.) Varhaislapsuudessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa kulkee mukana myöhempisiin elämänvaiheisiin. (Sääkslahti, 2005). Fogelholmin ym. (2006) mukaan lasten ja nuorten liikunnan tarpeista ei ole kuitenkaan riittävästi tietoa, joten suositukset ovat epävarmemmat kuin aikuisten terveysliikunnan suositukset. Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaiset liikuntasuositukset eivät poikkea oleellisesti muiden maiden liikuntasuosituksista. (Fogelholm ym. 2006, 24.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan 0–6-vuotiaiden tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä. Liikunta on pääsääntöisesti omaehtoista ja tapahtuu ikään sopivalla tavalla lapsen liikkumisedellytysten mukaisesti. Tässä tapauksessa liikkumisella ei tarkoiteta pelkästään liikuntaa, vaan myös osallistumista muuhun perheen arkiseen toimintaan. Lapsen kasvaessa fyysisesti aktiivisessa ympäristössä, ei hänen myöhemmässä ikävaiheessa enää tarvitse opetella liikkumaan, vaan silloin liikunta on jo osa häntä itseään. Liikkumisen avulla lapsi oppii hahmottamaan paremmin itseään ja ympäristöään. (Numminen 1996, 8–13.)

Sääkslahden (2005) mukaan lasten liikunnan tulisi olla leikinomaista ja monipuolista joka kehittää liikkuvuutta, lihasvoimaa ja luustoa.

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia jokaisena päivänä vuodessa. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa. 18-vuotiaan nuoren tulisi vastaavasti liikkua vähintään 1 tunti joka päivä. Yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulee välttää ja viihdemedian ääressä vietetty aika ei myöskään saisi ylittää kahta tuntia päivässä. (Owen ym. 2009, 105–113.) Jokapäiväisessä liikunnassa tulisi olla myös useita reippaita vähintään 10 minuuttia kestäviä liikuntajaksoja. Näiden jakson aikana sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä normaalista tasosta. Viikoittainen liikunta sisältää myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luuliikuntaa, kuten hyppelyä sisältäviä pelejä ja leikkejä. (UKK-instituutti 2011.)

4.2. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus maailmalla

Fyysisen aktiivisuuden luotettava vertailu eri maiden kesken on haastavaa. Pelkästään suomenkielinen käsite liikunta kattaa kaikenlaisen liikkumisen vapaa-ajanliikunnasta kilpaurheiluun. (Laakso ym. 2008.) Kansainvälisessä liikunta-aktiivisuus vertailussa 2009 suomalaiset 11–13-vuotiaat pojat sijoittuvat neljänneksi ja tytöt seitsemänsiksi. Mukana vertailussa oli noin neljäkymmentä Eurooppalaista ja Pohjois-Amerikkalaista maata. Vastaavasti 15-vuotiaiden nuorten aktiivisuus laski merkittävästi muita maita enemmän (taulukko 1). (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 18–20.) Suomalaislasten liikunta aktiivisuus oli hyvin samansuuntainen myös vuoden 2002 WHO:n koululaistutkimuksen mukaan (Laakso ym. 2006).

Kansainvälisen vertailun mukaan suomalaisten poikien ja tyttöjen liikuntaharrastuksen lopettaminen oli muita vertailussa mukana olleita maita jyrkempi. Pojissa liikunta aktiivisuuden määrä laski 55 % 11:sta 15 ikävuoteen. Tyttöissä lasku oli vielä suurempaa laskuprosentin ollessa 58 %. Poikien liikunta aktiivisuuden lasku oli suurempi kuin missään muussa vertailussa olleista maista. Vaikka laskuprosentti tyttöissä oli poikia suurempi, niin tyttöjen liikunta-aktiivisuuden lopettaminen oli vertailun mukaan seitsemänneksi jyrkintä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 21.)

Verrattuna muihin pohjoismaihin, murrosikäisten suomalaisten lopettivat liikuntaharrastuksen hieman herkemmin kuin muiden pohjoismaiden nuoret. Suomalaiset nuoret olivat kuitenkin jokaisessa ikäluokassa muita pohjoismaalaisia fyysisesti aktiivisempia. Vuonna 2010 15-vuotiaiden nuorten fyysinen aktiivisuus oli alhaista kaikissa pohjoismaissa. Pojista 12–17 % ja tytöistä 8–10 % liikkui suositusten mukaisesti. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 21.)

Nupposen ja Telaman, vuonna 1998 tekemässä tutkimuksessa vertailtiin suomalaisten nuorten 11–16 –vuotiaita muihin eurooppalaisiin nuoriin. Tuolloin tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien väliset erot liikuntatiheydessä olivat suomessa pienemmät kuin muilla eurooppalaisilla. Lisäksi suomalaisten nuorten liikunta näytti olevan tehokkaampaa ja liikuntaa harrastettiin useammin. Muualla euroopassa oli tuolloin enemmän liikuntaa harrastamattomia lapsia kuin suomessa ja vastaavasti kilpailuihin osallistuminen oli hieman aktiivisempaa. (Nupponen & Telama 1998, 120). Suomalaisnuorten liikunta aktiivisuus näytti tuolloin kääntyvän laskuun hieman aiemmin verrattuna muihin maihin (Nupponen & Telama 1998, 120.)

TAULUKKO 1. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 min liikuntaa päivittäin) täyttävien 11-, 13- ja 15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien osuudet vuonna 2009/2010 eri maissa (%). (Mukaillen valtion liikuntaneuvosto 2013, 19–20).

Pojat 11v.	Tytöt 11v.	Pojat 13v.	Tytöt 13.v	Pojat 15v.	Tytöt 15v.
Irlanti 43%	Irlanti 31%	Irlanti 36%	Grönlanti 20%	USA 33%	Grönlanti 20%
Espanja 41%	Itävalta 30%	Itävalta 34%	Irlanti 20%	Armenia 29%	USA 17%
Itävalta 40%	Makedonia 28%	USA 34%	USA 19%	Irlanti 28%	Tsekki 14%
Suomi 38%	Grönlanti 27%	Suomi 32%	Tsekki 19%	Slovakia 27%	Armenia 14%
Armenia 34%	Espanja 26%	Grönlanti 31%	Suomi 17%	Grönlanti 25%	Kanada 14%
Ukraina 34%	Ukraina 25%	Slovakia 30%	Itävalta 17%	Espanja 25%	Makedonia 13%
Makedonia 32%	Suomi 25%	Tsekki 30%	Kanada 17%	Tsekki 25%	Slovakia 12%
Puola 31%	USA 24%	Kanada 29%	Armenia 17%	Kanada 25%	Irlanti 12%
Kanada 31%	Tsekki 23%	Ukraina 29%	Ukraina 17%	Ukraina 24%	Suomi 10%
USA 30%	Puola 23%	Makedonia 28%	Makedonia 15%	Puola 23%	Puola 10%
Grönlanti 30%	Kanada 22%	Espanja 27%	Espanja 15%	Makedonia 22%	Ruotsi 9%
Slovakia 30%	Slovakia 22%	Armenia 27%	Slovakia 15%	Itävalta 20%	Englanti 9%
Tsekki 28%	Armenia 21%	Englanti 22%	Saksa 14%	Kreikka 18%	Saksa 9%
Englanti 28%	Saksa 20%	Puola 22%	Puola 14%	Englanti 18%	Norja 9%
Norja 27%	Englanti 18%	Kreikka 21%	Englanti 12%	Suomi 17%	Itävalta 9%
Saksa 25%	Ruotsi 17%	Saksa 21%	Ruotsi 11%	Tanska 14%	Ukraina 9%
Portugali 23%	Norja 17%	Portugali 19%	Tanska 10%	Ranska 14%	Espanja 8%
Ranska 21%	Portugali 14%	Norja 18%	Venäjä 9%	Portugali 14%	Tanska 8%
Kreikka 21%	Kreikka 12%	Venäjä 18%	Kreikka 8%	Saksa 13%	Venäjä 7%
Ruotsi 19%	Venäjä 11%	Ranska 17%	Portugali 7%	Venäjä 13%	Portugali 6%
Venäjä 17%	Tanska 10%	Ruotsi 14%	Ranska 6%	Ruotsi 13%	Ranska 5%
Tanska 16%	Ranska 9%	Tanska 12%	Norja 6%	Norja 12%	Kreikka 5%
<u>Italia 10%</u>	<u>Italia 7%</u>	<u>Italia 10%</u>	<u>Italia 5%</u>	<u>Italia 12%</u>	<u>Italia 5%</u>

4.3. Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin

Riittäväällä päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella on paljon positiivisia vaikutuksia kaikenikäisiin ihmisiin. Valitettavan usein fyysisen aktiivisuuden suositus ei toteudu ja vaikutukset vähäisen liikkumisen vuoksi ovat negatiiviset ja altistavat usein erilaisille sairauksille. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 67.) Säännöllisellä ja riittäväällä liikunnalla on mahdollisuus lisätä terveyshyötyjä (Vuori 2011, 12). Yleisimpiä sairauksia liikunnan vähäisyydestä johtuen ovat 2-tyyppin diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelin sairaudet sekä ylipaino. Näiden ennaltaehkäisyssä fyysinen aktiivisuus on paras lääke varhaislapsuudesta alkaen. (Karvinen ym. 2010, 4.)

Suomalaisten nuorten kestävyyskunto on laskenut kuntotestien perusteella huomattavasti. Syynä tähän ilmiöön on osittain istumisen lisääntyminen, kestävyystyyppisen harjoittelun väheneminen ja ylipaino. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 67.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan juoksulenkkeily on kuitenkin nostanut suosiotaan 3–8-vuotiaiden keskuudessa (SLU 2010.) Heikolla kestävyyskunnolla on tutkittu olevan yhteyttä sydän- ja verisuonisairauksiin (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 67).

Ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet samaan tahtiin kun kestävyyskunto on heikentynyt (Karvinen ym. 2010, 5). Lasten terveysseurannan kehittämishankeen avulla selvitettiin suomalaisten lasten ja nuorten terveystottumuksia vuosina 2007–2008. Selvityksessä mukana olleista 3–15-vuotiaista lapsista ylipainoa tai lihavuutta todettiin olevan seuraavasti. 3-vuotiailla ylipainoa esiintyi 11 prosentilla, 5-vuotiailla 20 prosentilla. Ala-asteikäisillä (1–5 luokkalaisilla) lapsilla ylipainoa ja lihavuutta esiintyi 13 prosentilla ja yläasteikäisillä pojilla 28 prosentilla ja tytöillä 25 prosentilla. (Mäki & Laatikainen 2010, 53.)

5. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNASTA

Liikunnalla tarkoitetaan sellaista säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, joka on tarkoituksella tehty. Hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky ovat oleellinen osa hyvinvointia. Fyysinen kunto jaetaan Hakalan (1999) mukaan terveyskuntoon sekä suorituskuntoon. Terveyskunnan osa-alueita ovat aerobinen kestävyys, lihaskestävyys, voima, liikkuvuus ja kehon koostumus. Suorituskunnan osa-alueita ovat nopeus, ketteruus, koordinaatio ja tasapaino. (Hakala 1999, 129.) Liikunnan tarkoituksena voi olla kunnan kohentaminen, terveyden edistäminen tai hyvän mielen hankkiminen (Fogelholm ym. 2006, 21). Liikunnalla on tutkitusti suuri vaikutus lapsen motoriseen kehitykseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin (Numminen 2000, 51).

5.1. Lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä

Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen lapseen on pitkä prosessi. Motivaation ja positiivisen asenteen löytäminen liikuntaa kohtaan vaatii usein erilaisten liikuntalajien kokeilemista ja uusien liikuntataitojen oppimista. Yksi tärkeimmistä tekijöistä lasten liikunnassa on liikunnan ilo. Liikunnan tulee olla ennen kaikkea hauskaa, että lapsi tai nuori palaa uudelleen ja uudelleen liikunnan pariin. Liikunnasta saatavat terveysvaikutukset eivät sen sijaan motivoi lapsia juurikaan liikkumaan. (Rajala ym. 2010, 6.)

Iällä ja sukupuolella näyttäisi olevan merkitystä lasten liikkumisessa (Rajala ym. 2010, 6). Valtion liikuntaneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan lasten liikkuminen vähenee iän myötä huomattavasti (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 18). Päiväkoti-ikäisten lasten liikkumisessa ei vielä ole eroja sukupuolten välillä, mutta jo alakouluikässä pojat liikkuvat noin 30 minuuttia enemmän päivässä kuin tytöt. Yläkouluikässä pojat käyttävät vastaavasti tyttöjä enemmän aikaa viihdemedian ääressä. (Rajala ym. 2010, 6.)

Kavereilla sekä perheellä on suuri merkitys lasten liikunnassa. Kaveripiirin osallistuminen liikuntaan on hyvin tärkeää. Lasten ja nuorten liikunta aktiivisuus on matalampi, mikäli heidän kaveripiirissä ei koeta liikuntaa tärkeäksi. Mikäli lasten vanhemmat ovat liikuntamyönteisiä ja harrastavat itse liikuntaa, kannustaa se myös lapsia liikunnan pariin. Vastaavasti vanhempien inaktiivisuus liikuntaa kohtaan ei tue lapsen liikunnallista kehitystä. Myös isän sekä äidin sosioekonominen asemalla ja tuloilla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen liikunnassa. (Rajala ym. 2010, 7.)

Asuinpaikalla on myös merkitystä lasten liikunta aktiivisuudessa, varsinkin urheiluseuroissa liikkuvien lasten osalta. Haja-asutusalueilla asuvilla liikuntapalveluiden ja -paikkojen saavutettavuus on haastavampaa. Matka liikuntapaikalle on usein pitkä, joten sinne pääseminen vaati kuljettamista, eikä se ole aina mahdollista perheen taloudellisen tilanteen tai ajankäytön vuoksi. (Rajala ym. 2010, 8.) Liikuntapaikkarakentamisen ja motivoivan liikuntaympäristön sijoittaminen oikeisiin paikkoihin vaikuttaa positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen (Husu 2011).

5.2. Liikunta ja lapsen fyysis-motorinen kehitys

Liikunta on lapsen kehityksen kannalta sitä merkityksellisempää, mitä nuoremmasta lapsesta on kysymys (Telama ym. 2001, 1328). Kasvavalle lapselle päivittäinen liikunta eli fyysinen aktiivisuus on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta (Numminen 2000, 51).

Pienen lapsen tarve tutkia ympäristöä kehittää motorisia perustaitoja, joiksi voidaan katsoa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot (Gallahue 2012). Motoriset perustaidot kehittyvät fyysisen toiminnan avulla (Telama ym. 2001, 1328) ja niiden oppiminen mahdollisimman oikein varhaisessa vaiheessa helpottaa myöhemmässä kasvun vaiheessa lajitaitojen oppimista (Numminen 1996, 24–25).

5.3. Liikunta ja lapsen psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin tarkka määrittely on hyvin hankalaa. Arkipäiväisten tilanteiden kautta vanhemmat tai jotkut ulkopuoliset henkilöt kuten opettajat voivat arvioida millainen ihmisen psyykinen hyvinvointi on. Tarkimman arvion itsestään pystyy tietenkin antamaan henkilö itse. (Ojanen & Liukkonen 2013, 236.)

Fyysisen aktiivisuuden puute voi aiheuttaa lapselle ja nuorelle elimellisten sairauksien lisäksi myös psyykkisiä oireita. Ylipainoisten lasten kohdalla vähäisellä liikkumisella on todettu olevan erityisen suuria haittavaikutuksia mielenterveydelle. Tutkimuksen mukaan lyhyilläkin liikuntajaksolla on myönteisiä vaikutuksia lasten psyykkiseen hyvinvointiin. (Daley ym. 2006, 2126–2134.)

Säännöllinen ja sopivasti kuormittava liikunta parantaa psyykkistä hyvinvointia. Luottamus itseensä ja muihin ihmisiin kasvaa sekä ahdistus ja masennus vähenee. Satunnaisetkin liikuntakerrat kohentavat mielialaa, mutta niillä ei ole pitkäaikaista vaikutusta. (Ojanen 1995, 9–25.) Liikunta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin liikunnasta saatujen kokemusten kautta ja siksi myönteiset liikuntakokemukset ovat hyvin tärkeitä (Vuolle ym. 1986, 20). Liikkuminen ei siis pelkästään kehitä fyysistä kuntoa, vaan tuottaa ihmiselle kokonaisvaltaista mielihyvää, joka saa koko elämän tuntumaan miellyttävämmältä (Ojanen & Liukkonen 2013, 236).

6. LAPSET JA NUORET SEURATOIMINNASSA

Seuratoiminta kuuluu tänä päivänä yhä useamman lapsen ja nuorten päivittäiseen elämään (Husu ym. 2011). Suomalaisten nuorten osallistuminen urheiluseuratoimintaan on hieman lisääntynyt viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92 % lapsista ja nuorista (3–18-vuotiaat) harrastaa jotain liikuntaa. Kaiken kaikkiaan liikuntaa harrastaa noin 898000 lasta ja nuorta. (SLU 2010, 6.) Liikuntaa harrastavien määrä on pysynyt jokseenkin samana viimeisten vuosien ajan (taulukko 2). Vuonna 2006 tehdyssä liikuntatutkimuksessa 91 % lapsista ja nuorista kertoi harrastavansa jotain liikuntaa. (SLU 2006, 7.) Seuratoimintaan osallistui tutkimuksen mukaan 42 % lapsista ja nuorista. Poikien osallistuminen oli hivenen tyttöjä vilkkaampaa. Seuratoimintaan mukaan haluaisi vielä 43 % lapsista ja nuorista. Suosituimpia lajeja poikien keskuudessa ovat perinteiset palloilulajit, kuten jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Yksilölajeista pyöräily on myös poikien suosiossa. Tyttöjen keskuudessa suosituimpia lajeja ovat uinti, pyöräily ja hiihto. Tutkimusten mukaan seuratoiminnan merkitys kasvaa entisestään, koska fyysinen aktiivisuus on laskemassa (SLU 2010, 23–24.)

Osa lapsista ja nuorista ovat liikunnallisesti passiivisia. Tällä tarkoitetaan sitä, että fyysisen aktiivisuuden suositus, 1–2 –tuntia liikuntaa päivässä ei toteudu. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kiinnitetään huomiota myös viihdemedian käyttöön ja liialliseen istumiseen. Yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää. (Fogelholm ym. 2006) Liikuntaa harrastamattomia oli tutkimusten mukaan 8 % eli noin 83000 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; SLU 2010, 6). Fogelholmin ym. (2006, 37) mukaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria on kaiken kaikkiaan jopa 60 %. Liikunnan vähäinen harrastaminen haastaa myös yhteiskuntaa kehittämään lapsia ja nuoria motivoivia liikuntapalveluita (Liukkonen ym. 2007, 157). Kielteisten liikuntatottumusten vaikutusta liikunnallisesti passiivisiin lapsiin ja nuoriin ei ole juurikaan tutkittu. On kuitenkin todennäköistä, että kielteiset kokemukset vaikuttavat liikunta aktiivisuuteen negatiivisesti. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242.)

TAULUKKO 2. Urheilun ja liikunnan harrastaminen 3 – 18-vuotiaiden keskuudessa (mukaiillen Kansallinen liikuntatutkimus 2009 – 2010)

	1995	1997-1998	2001-2002	2005-2006	2009-2010
	%	%	%	%	%
Kaikki	76	84	92	91	92
Pojat	77	84	93	91	92
Tytöt	75	84	91	91	91
3–6-vuotta	59	69	85	86	87
7–11-vuotta	79	88	93	93	93
12–14-vuotta	85	91	94	94	94
15–18-vuotta	82	88	93	91	91

6.1. Urheiluseura kasvattajana

Suomalaiset urheiluseurat ovat olleet kautta historian merkittäviä toimijoita liikunnan järjestäjinä ja kansalaisiksi kasvattajina. Mikään muu järjestötaho ei tavoita yhtä laajasti lasten ja nuorten joukkoa kuin urheiluseurat. (Itkonen & Nevala 1993). Urheiluseurat nähdäänkin merkittävänä lasten ja nuorten kasvatusinstituutiona, koska seuratoiminta mahdollistaa kokonaisvaltaisen kasvun positiivisen ohjaamisen (Jaakkola 2010, 84). Urheiluseurojen toiminnalla on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys. Toiminta on parhaimmillaan yhteisvastuullista jossa ihmisten välinen sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy. Sosiaalisen toiminnan myötä osallistujien myönteinen minäkuva paranee ja turvallisuuden tuntu lisääntyy. (Koski 1994, 102.) Varsinkin huonon minäkuvan omaaville lapsille on tärkeää kokea pätevyiden tunnetta, että luottamus itseän paranee ja motivaatio liikkumiseen lisääntyy (Liukkonen 1990, 45). Osallistuminen seuratoimintaan kasvattaa jokaista myös yhteiskunnan jäseneksi (Koski 1994, 102).

Kasvatuksellisesta näkökulmasta osallistuminen seuratoimintaan opettaa jäsenilleen yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattamista, toisen kunnioittamista ja kurinalaista toimintaa. Näitä samoja ominaisuuksia tarvitaan myös jokapäiväisessä elämässä. (Koski 1994, 99.) Liikunnan ja urheilun tärkeä kasvatuksellinen tehtävä on kasvattaa lapsia ja nuoria terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaa ja urheilua harrastavat lapset ja nuoret ovat yleensä

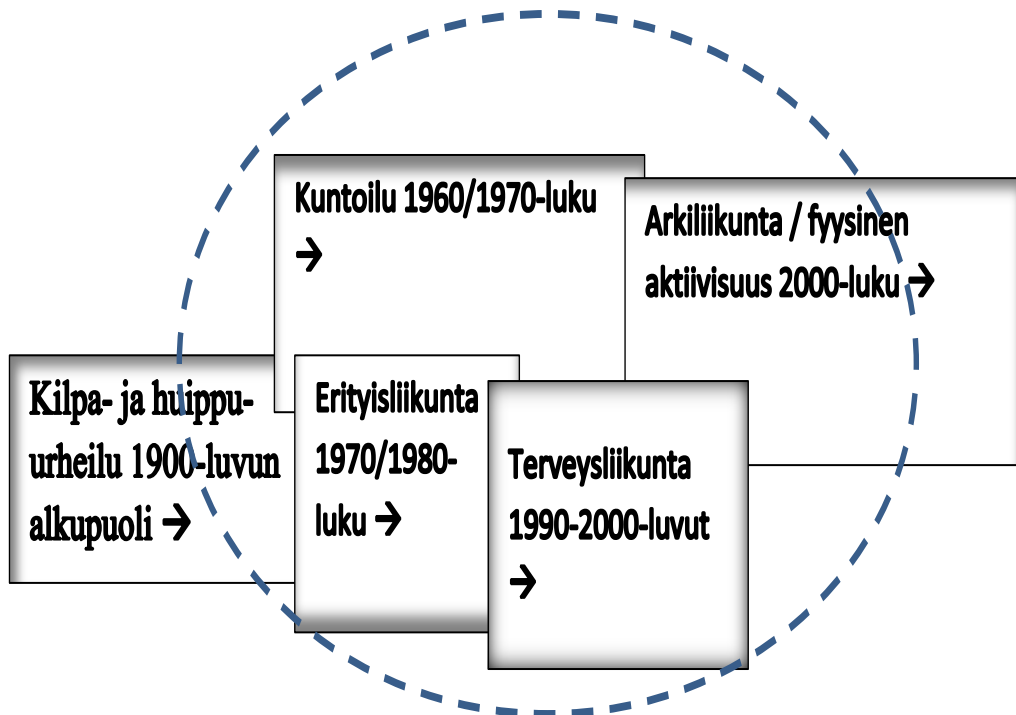
myös hyvin motivoituneita ja heillä on luontainen halua toimia ryhmän jäsenenä. Motivoitunut liikkuja on usein myös tavoitteellinen muussakin tekemisessään kuin pelkästään urheilussa. (Liukkonen 1990, 47–48.)

Urheiluseurojen toiminnassa on hyvin paljon positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kasvatukseen ja urheilua itseään pidetään hyvänä kasvattajana. On kuitenkin syytä muistaa, että aina vaikutukset olisivat pelkästään positiivisia. Liukkosen (1990) mukaan urheilu ei suoranaisesti kasvata hyviin tai huonoihin käyttäytymismalleihin. Tärkeämpi tekijä on se, kuinka harrastus on organisoitu ja kuinka jokainen yksilö huomioidaan urheilussa. Urheiluseura on siis hyvä kasvatusympäristö, mikäli toiminnassa huomioidaan kasvatukselliset seikat. Valmentajat ja ohjaajat ovat avainasemassa kasvatuksellisen toiminnan toteuttajina. (Liukkonen 1990, 41.)

Urheiluseurojen toimintaan liittyy läheisesti myös terveyden edistäminen. Terveysten edistäminen on kuitenkin haastavaa, mikäli urheiluseuran toimintajärjestelmä ei tue valmentajaa terveyden edistäjänä. Urheiluseuran tehtävä tässä roolissa on perinteisesti liittynyt passiiviseen valistukseen, eli terveyskasvatus tulee lähes pelkästään valistuksen kautta. Urheiluseurojen tulisi kehittää toimintaansa kohti seurayhteisön kehittämismallia. Tässä mallissa muutokset kohdistuvat toimintaympäristöön sekä muuhunkin seuratoimintaan. Myös ilmapiirin kehittäminen auttaa seuraa toimimaan paremmin terveyden edistäjänä. (Kokko & Vuori 2004, 19.)

6.2. Kilpaurheilua vai harrastetoimintaa

Kilpa- ja huippu-urheilu on ollut tärkeä osa suomalaista liikuntakulttuuria. Liikuntalain uudistuksessa vuonna 1998 terveysliikunnalle annettiin entistä enemmän painoarvoa. Terveysliikunnan piiriin haluttiin nostaa kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, ei pelkästään liikuntaharrastusten tai liikuntamahdollisuuksien parantaminen. Liikuntapolitiikan keskiöön nousi terveysliikunta sekä arkiliikunta (kuvio 3). (Pyykönen 2011, 7–8.)



KUVIO 3. Kilpa- ja huippu-urheilu ei enää ole liikuntapolitiikan keskiössä (mukaillen Pyykönen 2009.)

Liikunta voidaan jakaa tavoitteiden mukaan erilaisiin tavoitteisiin (taulukko 3). Huippu-urheilulle sekä osittain myös kilpaurheilulle tyypillistä on kova fyysinen rasittavuus, kunnianhimo ja omaan lajiin keskittyminen. Kunto-, luonto- ja leikkiliikunnan tavoitteena ei ole voitontavoittelu tai menestyminen vaan nautinnon tuottaminen itse liikkujalle. Kuormitustaso on kevyempi ja liikunta on usein monipuolisempaa ja spontaanimpaa. Terveysliikuntaan luokitellaan kaikki liikunta huippu-urheilua ja fyysistä passiivisuutta lukuun ottamatta. (Fogelholm ym. 2006, 21.)

TAULUKKO 3: Esimerkkejä erityyppisestä liikunnasta (mukaillen Fogelholm ym. 2006)

Huippu-urheilu	Kansainvälisellä kilpailutasolla tapahtuva tai sinne tähtäävä harjoittelu ja kilpailu
Kilpaurheilu*	Mestis –jääkiekko, piirinmestaruuskilpailut yleisurheilussa, veteraanien mestaruuskilpailut
Kuntourheilu*	Sulkavan suursoudut, Finlandia hiihto, Tukholman maraton
Kuntoliikunta*	Sauvakävely, hölkkä, uinti
Luontoliikunta*	Vaellus, linturetkely, marjastus ja sienestäminen
Leikkiliikunta*	Kiipeily leikkitalineillä, skeittaaminen, mäenlasku pulkalla
Arki- ja hyötyliikunta*	Puiden halkominen, lumenluonti, töihin tai kouluun kävely
Fyysinen passiivisuus	Television katselu, hissien ja rullaportaiden käyttö

*säännöllisesti ja riittävästi tehtynä edistää terveyttä = terveystoimintaa

Lähes 75 % harrastavista osallistui kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan jonkintasoiseen kilpailutoimintaan, kuten turnaukseen, otteluun tai kilpailuun. Edellisiin liikuntatutkimuksiin verrattuna tulokset ovat olleet hyvin samankaltaiset (taulukko 4) (SLU 2010, 21.)

TAULUKKO 4: Seurassa harrastavien osallistuminen kilpailuihin, turnauksiin tai otteluihin eri vuosina (mukaillen SLU 2010, 21)

	2001 – 2002 %	2005 – 2006 %	2009 – 2010 %
On osallistunut kilpailuihin tms.	72	71	70
Ei ole osallistunut kilpailuihin tms.	28	29	29

6.3. Drop out

Lajista pois putoamisesta käytetään yleisemmin termiä drop-out. Kyseisessä ilmiössä urheilija lopettaa liikuntaharrastuksensa enneaikaisesti. Urheiluharrastuksen lopettaminen on usein vaikeampaa kuin harrastuksen aloittaminen, koska lopettamispäätöstä tehtäessä lapsi tai nuori joutuu luopumaan itselle tärkeäksi muodostuneesta asiasta. Lopettamispäätökseen vaikuttaa usein elämäntilanteen muutos, jolloin harrastus jää ikään kuin itsestään pois. Taulukossa 5 on esitelty syitä miksi nuori harrastaa liikuntaa urheiluseurassa ja miksi lopettaa sen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6–9.)

TAULUKKO 5. Syyt liikunnan harrastamiseen ja lopettamiseen urheiluseurassa (mukaiillen Lämsä & Mäenpää 2002)

Miksi nuoret osallistuvat seuratoimintaan	Miksi nuoret lopettavat seuratoiminnan
uusien taitojen oppiminen	epäonnistuminen uusia taitoja opeteltaessa
liikunnan ilo	hauskuuden puute
sosiaaliset suhteet	sosiaalisten suhteiden puute
jännitys	jännityksen puute
harjoittelu- ja kuntotekijät	harjoittelu- ja kuntotekijöiden puute
kilpailulliset haasteet / voittaminen	epäonnistuminen

Malvelan (2003) sekä Kilpeläisen ja Laineen (1991) tekemien Pro gradu tutkielmien mukaan uintiharrastuksen sekä jalkapallon lopettamiseen johtaneita syitä olivat mm., koulunkäynti, valmentaja, harjoitteluilmapiiri ja kaverit (Malvela, 2003; Kilpeläinen & Laine 1991).

6.4. Drop off

Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän selkeästi murrosikä vaiheessa. Tästä liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä käytetään yleisesti termiä drop off. (Valtion liikuntaneuvosto, 2013.) Laps-Suomen 2010 tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä tapahtuu sekä urheiluseurojen toimintaan osallistumisessa että omatoimisessa liikunnassa. Urheiluseurojen drop off kuitenkin suurempaa kuin omaehtoisen liikunnan drop off. (Nupponen ym. 2010.)

Varhaisessa lapsuudessa opittu aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa johtaa usein liikunnan pysyvyyteen nuoruusiässä. Sosiaalisen ja liikunnallisen verkoston luominen lapsuudessa niin ikään vähentää nuoruusiän drop off ilmiötä. Vertailtaessa amerikkalaisten tyttöjen ja poikien välisiä eroja, tapahtuu liikunta-aktiivisuuden vähenemistä enemmän tytöillä kuin pojilla. (Craggs ym. 2011, 645.)

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän kyselytutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2014 Tanhuvaaran Urheiluopistoon osallistuvilta 5–9 –lk:n leirikoululaisilta sekä heidän vanhemmiltaan. Osallistumishalukkuus selvitettiin leirikoulujen opettajien kautta. Mukaan lähteneille kouluille lähetettiin saatekirje / lupalomake (liite 1), joka oli tarkoitettu opettajille / oppilaiden vanhemmille. Opettajat välittivät saatekirjeen / lupalomakkeen koteihin allekirjoitettavaksi. Aikuisten kyselylomake lähetettiin vanhemmille Wilma järjestelmän kautta. Oppilaiden kyselylomakkeet täytettiin pääsääntöisesti leirikoulujen yhteydessä. Joissain tapauksissa kyselyt täytettiin koululla opettajan johdolla.

7.1. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Tanhuvaaran Urheiluopiston leirikouluihin osallistuvien 5–9 -luokkalaisten liikuntatottumuksia ja niiden yhteyksiä urheiluseuratoimintaan sekä lasten että heidän vanhempiensa näkökulmasta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Tanhuvaaran urheiluopistolla leirikoulua viettävien lasten liikuntatottumuksia sekä seuratoimintaan osallistumista. Tavoitteena oli etsiä seuratoiminnan hyviä puolia lasten liikunnan edistäjänä sekä löytää toiminnan mahdollisia kehityskohteita.

Tutkimuksen tutkimuskysymyksiä olivat:

- 1) Kuinka Tanhuvaaran urheiluopiston leirikoululaiset käyttävät vapaa-aikansa?
 - a. Mistä vapa-aika koostuu
 - b. täytyvätkö lasten ja nuorten liikuntasuosituksat
- 2) Miten seuratoiminta vaikuttaa lapsen liikunta-aktiivisuuteen?
 - a. lisääkö seuratoiminta lasten liikuntatottumuksia myös vapaa-aikana
- 3) Mitkä tekijät vaikuttavat seuratoimintaan osallistumiseen?
- 4) Mitkä ovat seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet
 - a. mitkä tekijät koetaan seuratoiminnan vahvuudeksi
 - b. millaisilla toimenpiteillä seuratoiminta saataisiin kiinnostavammaksi

7.2. Kvantitatiivinen tutkimusmetodi ja tutkimusanalyysi

Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään, kun tutkimukseen käytettävää aineistoa on kerätty kyselylomakkeen avulla (Hirsjärvi ym. 2009). Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä kuuluu positiiviseen tiedekäsitykseen, jolla pyritään mittaamaan yksilön käyttäytymistä (Tuomivaara 2005). Tämä tutkimus on toteutettu otantatutkimuksena, jossa tarkasteltiin tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tarkkaan rajatussa ryhmässä (Hirsjärvi ym. 2009).

Tutkimuksen tuloksia käsiteltiin SPSS 16.0 for Windows sekä excel -ohjelmien avulla. Tuloksia analysoitiin frekvenssijakaumien sekä ristiintaulukoinnin avulla. Tässä tutkimuksessa käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa jolla mitattiin muuttujien välisiä riippuvuuksia (Metsämuuronen 2006b). Muuttujien välisessä korrelaatiossa oli kolme raja-arvoa; $p < 0,05$ ($\alpha = 5\%$) on tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < 0,01$ ($\alpha = 1\%$) on tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,001$ ($\alpha = 0,1\%$) on tilastollisesti erittäin merkitsevä (Holopainen & Pulkkinen 1999, 91).

7.3. Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetin ja reliabiliteetin tehtävänä on kuvata tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti tarkoittaa mittarin kykyä mitata tutkittavaa asiaa. (Hirsjärvi ym. 2009; Metsämuuronen 2005.) Validiteetti on tutkimuksen kannalta hyvin tärkeä. Mikäli mittari ei mittaa oikeaa asiaa, ei reliabiliteetilla ole merkitystä. (Vehkalahti 2008.) Validiteetti voidaan jakaa sekä sisäiseen että ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä. Sisäinen validiteetti voidaan jakaa vielä kolmeen osa-alueeseen, sisällön validiteetin, käsitevaliditeetin ja kriteerivalidiuteen. Sisällön validiteetti tutkii ovatko tutkimuksessa ja mittarissa käytetyt käsitteet teorian pohjan mukaiset. Kriteerivalidiuteetti vertaa mittarilla saatua arvoa toiseen validiteetin kriteerinä toimivaan arvoon. (Metsämuuronen 2005, 65–66.)

Reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen toistettavuutta eli satunnaisvirheettömyyttä (Hirsjärvi ym. 2009). Reliabiliteettiä voidaan tutkia myös kolmella eri tavalla. Nämä tavat ovat rinnakkaismittaus, toistomittaus ja sisäinen konsistenssi eli yhdenmukaisuus. Rinnakkaismittauksessa tutkittavaa asiaa tutkitaan kahdella eri mittarilla, joiden tulokset ovat keskenään yhteneväiset. Toistomittauksessa käytettäessä sama tutkimus uusitaan sopivalla aikajaksolla ja lasketaan mittauskertojen välinen korrelaatio. Sisäisellä konsistenssilla

tarkoitetaan mittarin jakamista kahteen osaan ja näiden osien korrelaatiota. (Metsämuuronen 2005).

Tässä tutkimuksessa käytettiin Urosen (Juniorijalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana) lisensiaattitutkimuksessa käytettyä mittaristoa. Kyseinen mittaristo on esitettävä keväällä 2000, jonka jälkeen se muokattiin tutkimukseen soveltuvaksi. (Uronen 2003). Mittaristoa (liite 2) muutettiin hieman tähän tutkimukseen soveltuvaksi ja se esitettiin ennen varsinaista käyttöä. Tähän tutkimukseen otettiin mukaan fyysiseen aktiivisuuteen, vapaa-ajanviettoon ja urheilumotiiveihin liittyvät mittarit. Urheilukaveruuteen, ajankäyttöön ja välimatkoihin liittyvät mittarit jätettiin pois tästä tutkimuksesta. Aikuisten mittari (liite 3) rakennettiin tätä tutkimusta varten mukaillen lasten kyselylomaketta.

8. TUTKIMUSTULOKSET

8.1. Tutkimuksen kohderyhmä

Tämän tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Tanhuvaaran Urheiluopistoon keväällä 2014 osallistuneet leirikoululaiset. Tutkimuksen avulla saimme arvokasta tietoa lasten liikkumisesta ja seuratoimintaan osallistumisesta. Tutkimukseen otettiin mukaan 5–9-luokkalaiset oppilaat sekä heidän vanhempansa. Tutkimuksen tavoitteena oli saada vastauksia mahdollisimman laajalta maantieteelliseltä alueelta, pieniltä ja isoilta paikkakunnilta sekä kaupungista ja maaseudulta. Ennen varsinaista kyselyä suoritettiin kyselylomakkeiden pilotointi.

Tutkimukseen osallistui koululaisia ympäri Suomea. Tutkimukseen osallistumista tarjottiin 26:lle eri leirikouluryhmälle, joista 19 halusi osallistua tutkimukseen. Osallistuneet koulut / luokat olivat Enonkosken yhtenäiskoulu, Mertalan koulu, Kellarpellon koulu, Liperin koulu, Helsingin Saksalainen koulu, Mustolan koulu, Pöljän koulu, Moision koulu, Tainionkosken koulu, Ylämyllyn koulu, Talvisalonkoulu, Repokankaan koulu, Savonrannan koulu, Rantakylän koulu, Polvijärven koulu, Korvenkylän koulu, Kesämäenkoulu. Suurin osa vastanneista (43 %) tulee Savonlinnan talousalueelta. Joensuun ja Lappeenrannan seudulta vastanneita oli yhteensä 29 %. Loput vastanneista olivat Helsingin ja Siilinjärven väliltä. Vastanneista tyttöjä oli 194 ja poikia 175. Vastaajien ikäjakauma selviää taulukosta 6.

TAULUKKO 6. Tutkimukseen osallistuneiden lasten ikä prosentteina (n=369)

ikä	%
11	3 %
12	42 %
13	37 %
14	12 %
15	5 %
16	1 %

Tutkimukseen osallistui yhteensä 148 aikuista, joista valtaosa oli naisia (84 %). Vastaajista suurin osa oli Savonlinnan talousalueelta (52 %) Vastanneista lähes puolet ilmoitti asuvansa Kaupungin taajama-alueella. Maaseudulla tai maaseutu taajamassa vastanneista oli jonkin verran vähemmän. (taulukko 7). Lähes puolet (49 %) vastaajista ilmoitti työskentelevänsä jonkun toisen palveluksessa. 35 % vastaajista ilmoitti sosioekonomiseksi asemakseen alemman tai ylemmän toimihenkilön. Loput kyselyyn osallistuneista oli johtajia (2 %), yrittäjiä (5 %), maanviljelijöitä (4 %), opiskelijoita (2 %), tai koti-isiä / äitejä (3 %).

TAULUKKO 7. Lasten vanhempien asuinalue (n=148)

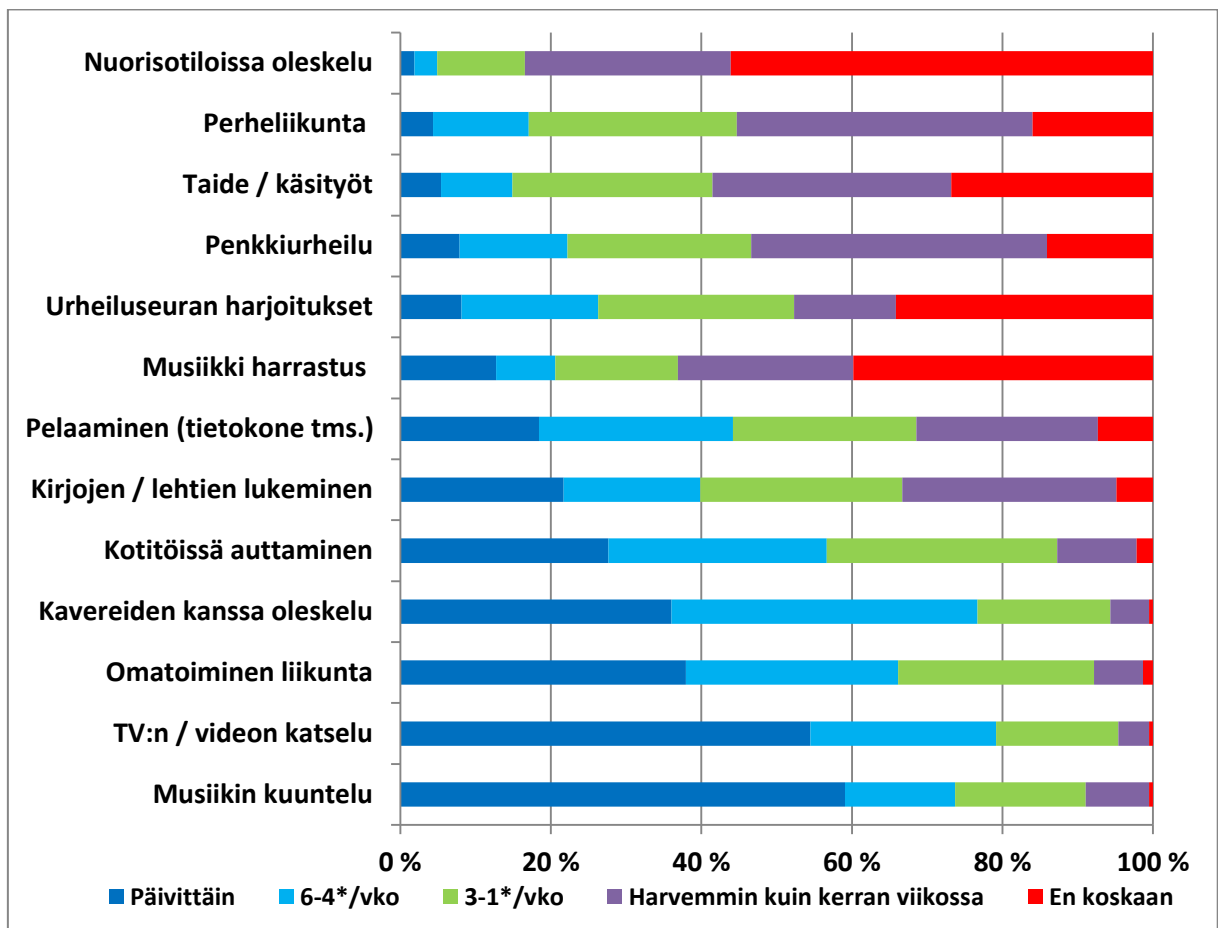
Asuinalue	Vastaajat
Kaupunki; keskusta	5 %
Kaupunki; taajama	47 %
Maaseutu; kuntakeskus	11 %
Maaseutu; taajama	18 %
Maaseutu	18 %

Miehistä 48 % ja naisista 38 % ilmoitti olevansa mukana seuratoiminnassa. Aikuiset ilmoittivat harrastavansa keskimäärin 3–4 tuntia liikuntaa / viikko joka täyttää myös terveysliikuntasuosituksen kriteerit 30min / päivä. Miehistä 48 % ilmoitti liikkuvansa 3–4 tuntia / viikko ja naisista 32 %. Naiset näyttäisivät olevan hieman aktiivisempia liikkumaan pidempiä aikoja. Vastanneista naisista 22 % ilmoitti liikkuvansa vähintään 7h / viikko, kun vastaavasti miehistä samaan pääsi 13 %. 4 % naisista kertoi liikkuvansa yli 10h / viikko.

8.2 Lasten ja nuorten vapaa-ajan vietto ja harrastukset

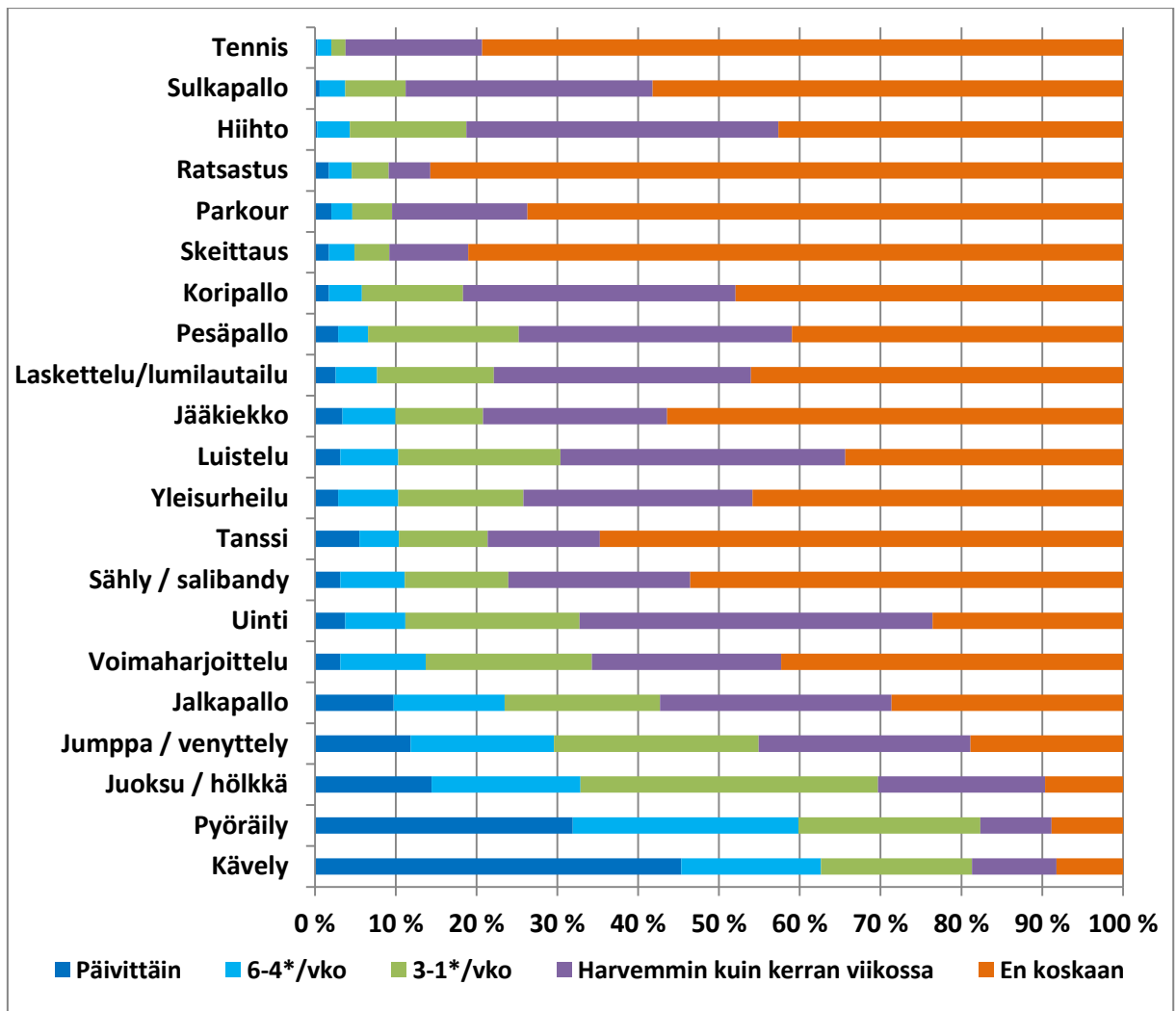
Lasten ja nuorten kolme suosituinta tapaa viettää vapaa-aikaa näyttäisi olevan musiikin kuuntelu, TV:n katselu sekä omatoiminen liikunta (kuvio 4). Näistä kaksi ensimmäistä kuuluvat kohderyhmän päivittäiseen toimintaan lähes 60 prosentilla. Omatoimista liikuntaa ilmoittaa harrastavansa päivittäin n.40 % kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista. Nuorisotiloissa oleskelu, musiikin harrastaminen sekä urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat yleisimmät ”ei koskaan” vastaukset. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomia oli vastanneista n.38 %. Kuvioista 5 selviää, että suosituimmat liikuntalajit vapaa-ajalla olivat

kävely, pyöräily sekä juokseminen. Kävelyä vastanneista 45 % ilmoitti harrastavansa päivittäin ja pyöräilyä 32 %. Nämä kaksi lajia olivat selkeästi suosituimmat kaikkien lajien keskuudessa. Joukkue lajeista jalkapallo (10 %) oli suosituin ja salibandy sekä jääkiekko (3 %) toiseksi suosituin lasten ja nuorten keskuudessa. Tennis, skeittaus sekä ratsastus olivat vähiten harrastettuja lajeja kyselyyn osallistuneiden keskuudessa.



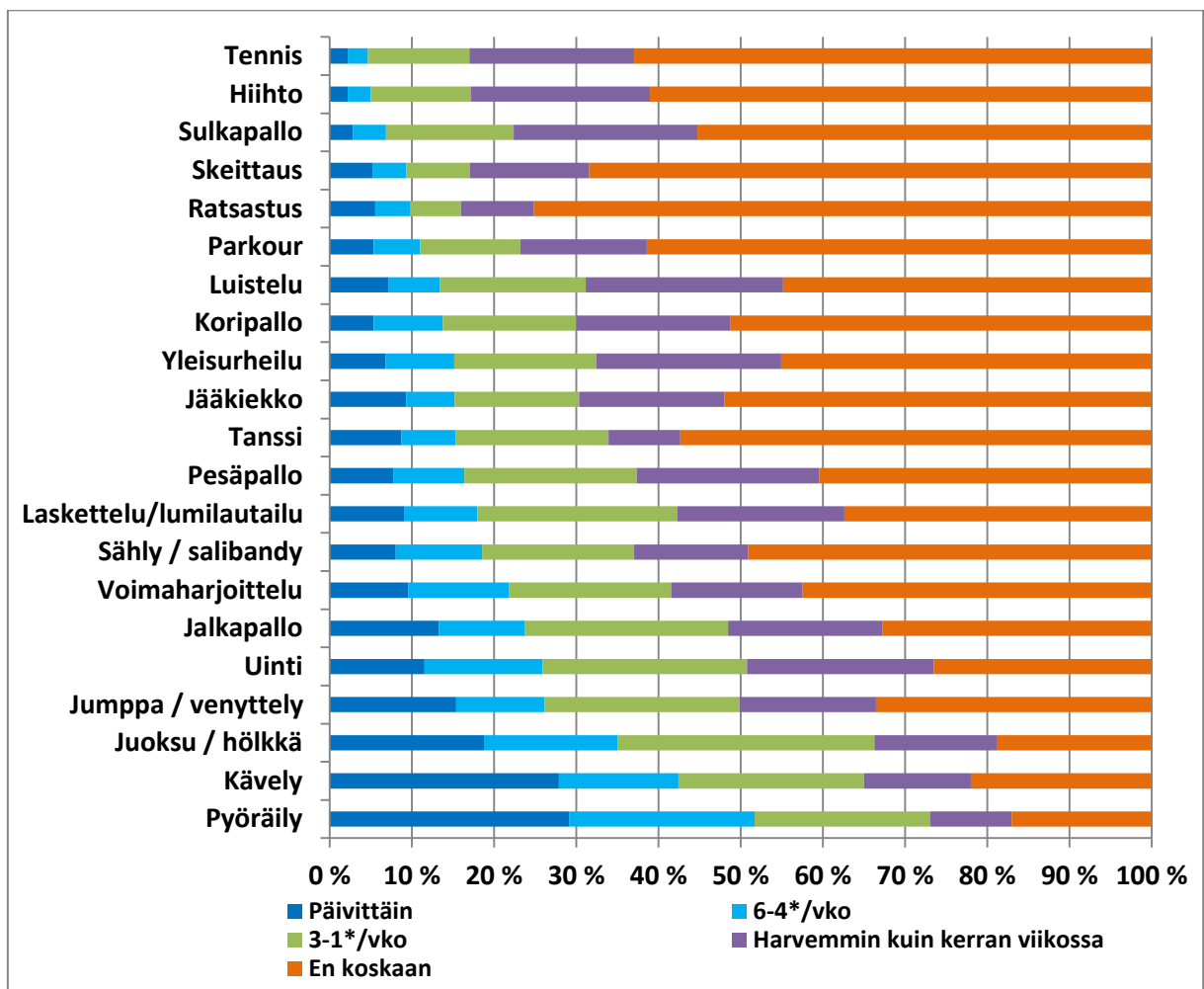
KUVIO 4. Lasten vapaa-ajan vietto

Vastaajilla oli myös mahdollisuus kertoa muista vapaa-ajan harrastuksista ja liikuntalajeista joita lomakkeesta ei löytynyt. Muita vapaa-ajan harrastuksia olivat mm. erilaiset kerhot kuten 4h, taidekerho, näytelmäkerho ja musiikkikerho, vapaa-palokunta, kuvataide, sirkus, koirien ulkoiluttaminen, metsästys, kalastus, metalli-/puutyöt, mopolla ajo, mopon korjaaminen, ristikoiden ja kryptojen täyttö, partio, teatteri, kokkaaminen sekä valokuvaus. Liikuntalajeista lapset mainitsivat kamppailulajit, motocrossin, airsoftin, pingiksen, frisbeegolfin, tikanheiton, golfin, joukkuevoimistelun, kalastuksen, kiipeilyn, lentopallon, kuntosalin, trampoliinin, skuuttauksen sekä voimistelun.



KUVIO 5. Eri liikuntalajien harrastaminen vapaa-ajalla

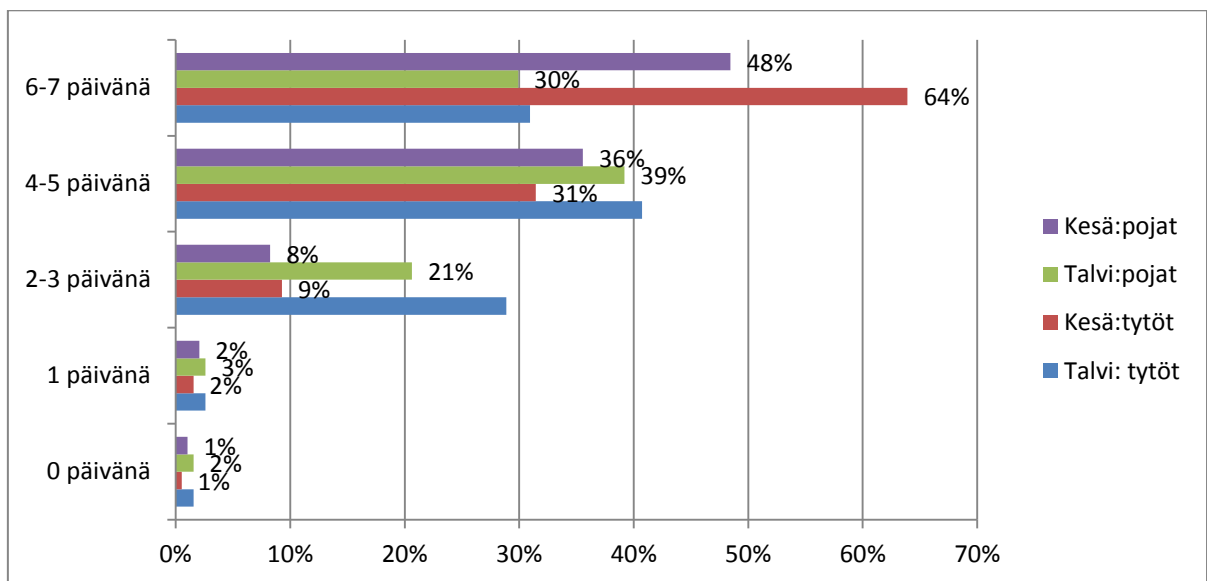
Kun lapsilta ja nuorilta kysyttiin mitä liikuntalajeja he haluaisivat harrastaa vapaa-ajallaan (kuvio 6) pysyivät suosituimpina lajeina edelleen kestävyysliikuntalajit kävely, pyöräily ja juoksu. Joukkuelajien (jalkapallo, pesäpallo, jääkiekko ja salibandy) suosio haluttuina harrastuksina nousi hieman. Vähiten haluttuja lajeja olivat tennis, skeittaus ja ratsastus. Vastauslomakkeessa oli myös mahdollisuus kirjoittaa avoimesti mitä liikunta lajeja lapset haluaisivat harrastaa vapaa-ajalla joita listalta ei löytynyt. Tällaisia olivat agility, airsoft, akrobatiavoimistelu, baletti, breakdance, cheerleading, karting, fresbeegolf, amerikkalainen jalkapallo, nyrkkeily, käsipallo, lentopallo, motocross, paintball, ratsastus, seinäkiipeily, suunnistus, taekwondo sekä telinevoimistelu.



KUVIO 6. Mitä liikuntalajeja haluaisit harrastaa vapaa-ajallasi

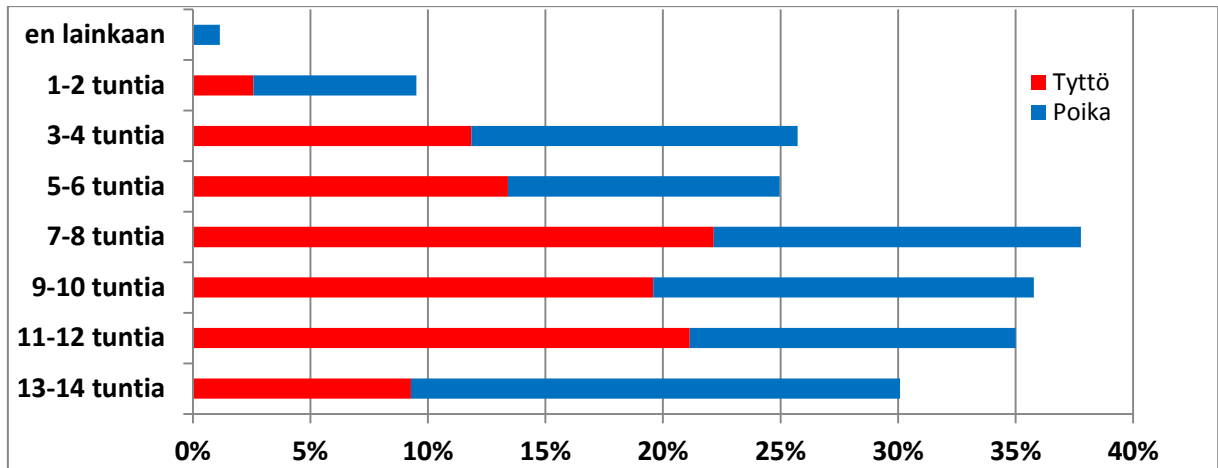
8.3 Viikoittainen liikunnan harrastaminen

Liikunnan harrastamisessa kesällä ja / -talvella näyttäisi olevan selkeät erot sekä tyttöjen että poikien keskuudessa (kuvio 7). Kesällä päivittäin tai lähes päivittäin 64 % tytöistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa ja vastaavasti pojista 48 %. Talvella päivittäisen liikunnan määrä laskee selkeästi molemmilla. Tytöistä 31 % ja pojista 30 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa lähes päivittäin. Viikoittain 4–5 kertaa liikunta harrastavia tyttöjä talvikaudella oli 41 % ja poikia 36 %. Liikuntaa harrastamattomia tyttöjä sekä poikia talvi ja kesäkausi huomioiden oli ainoastaan yksi prosentti vastanneista.



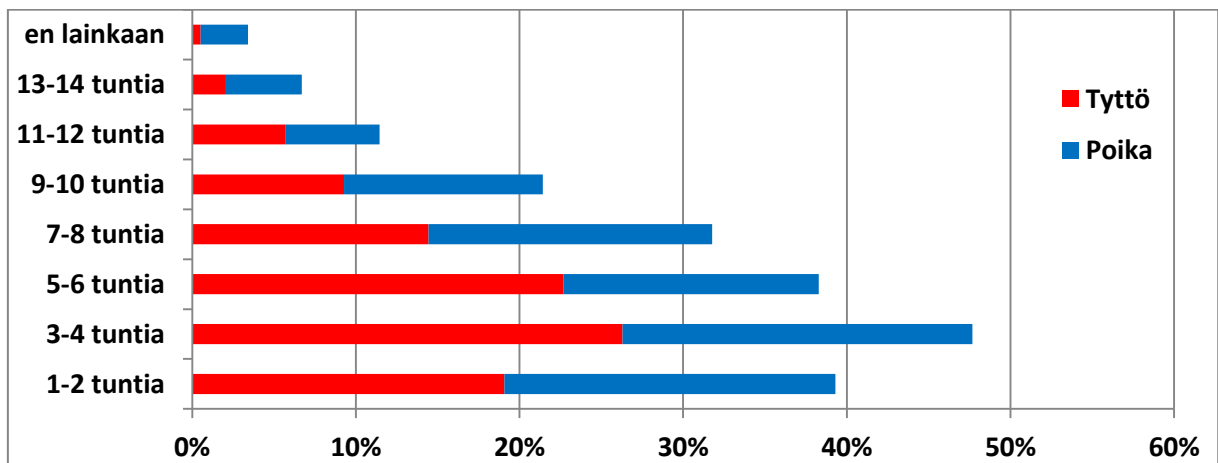
KUVIO 7. Liikunnan harrastaminen kesällä / talvella

Kun tarkastellaan tyttöjen ja poikien viikoittaisen liikunnan kokonaismäärää, näyttävät pojat olevan hieman tyttöjä aktiivisempia ($p < 0.05$) (kuvio 8). Pojista 21 % ilmoittaa liikkuvansa viikoittain 13–14 tuntia (n. 2h / päivä) ja tytöistä ainoastaan 9 %. Ero tasoittuu kuitenkin nopeasti. Tytöistä 21 % ilmoittaa liikkuvansa viikoittain 11–12 tuntia ja pojista 14 %. Kaikki kyselyyn vastanneet tytöt ilmoittivat liikkuvansa ainakin 1–2 tuntia viikossa. Poikien joukosta löytyy niitäkin, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan.



KUVIO 8. Liikunnan harrastamisen kokonaismäärä tyttöjen ja poikien keskuudessa (mukana kaikki päivittäinen liikunta)

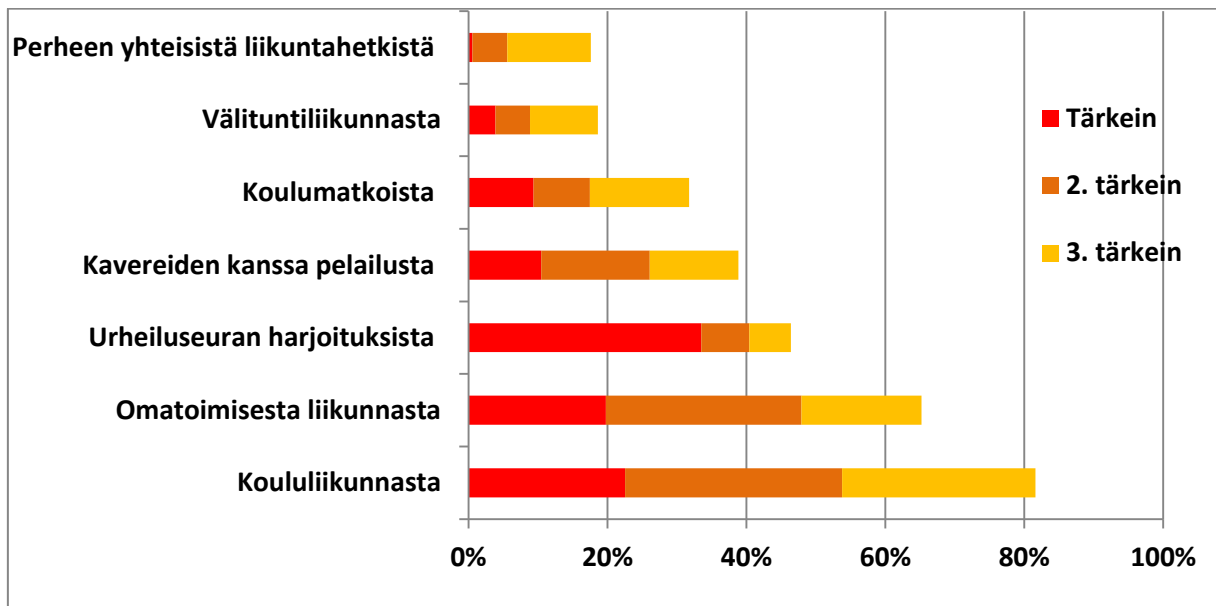
Kyselyssä selvitettiin myös tehokkaan liikunnan osuutta kokonaisliikunnan määrästä. Tehokkaalla liikunnalla tarkoitetaan tässä sellaista liikuntaa joka hengästyttää ja hikoiluttaa. Tehokasta liikuntaa kertyy keskimäärin 3–4 tuntia / viikko sekä tytöillä että pojilla (kuvio 9). Tytöistä 2 % ja pojista 5% ilmoitti, että viikoittaisesta liikunnasta tehokasta on 13–14 tuntia.



KUVIO 9. Tehokkaan liikunnan osuus viikoittaisesta liikunnasta

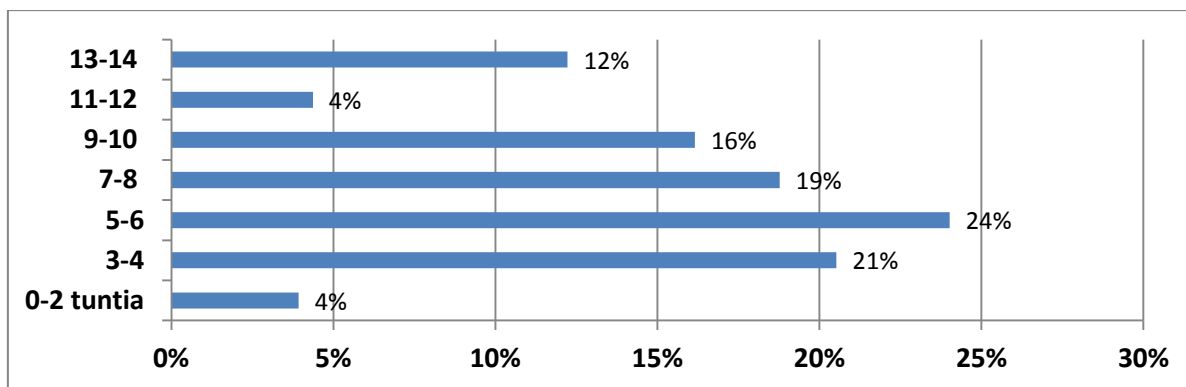
Lasten liikuntatottumuksia tarkasteltiin myös aikuisten näkökulmasta. Kyselylomakkeessa aikuiset saivat valita kolme tärkeimmäksi kokemaansa liikuntamuotoa joista lasten päivittäinen liikunta koostuu. Tärkeimmäksi nousivat urheiluseuran harjoitukset (34 %) (kuvio 10). Koululiikunta (23 %) ja omatoiminen liikunta (20 %) olivat useissa

vastauslomakkeissa valittu tärkeimmäksi liikunnan lähteeksi. Koululiikunta koettiin kaikista tärkeimmäksi liikunnan lähteeksi. Yli 80 % vastanneista laitto koululiikunnan kolmen tärkeimmän vaihtoehdon joukkoon. Tällä mittarilla mitattuna omatoiminen liikunta sai toiseksi eniten vastauksia (65 %) ja urheiluseuran harjoitukset (47 %) kolmanneksi eniten. Perheen yhteiset liikuntahetket sekä välituntiliikunta saivat vähiten vastauksia. Perheliikunta ei ollut yhdenkään vastaajan mielestä tärkein liikunnan lähde.

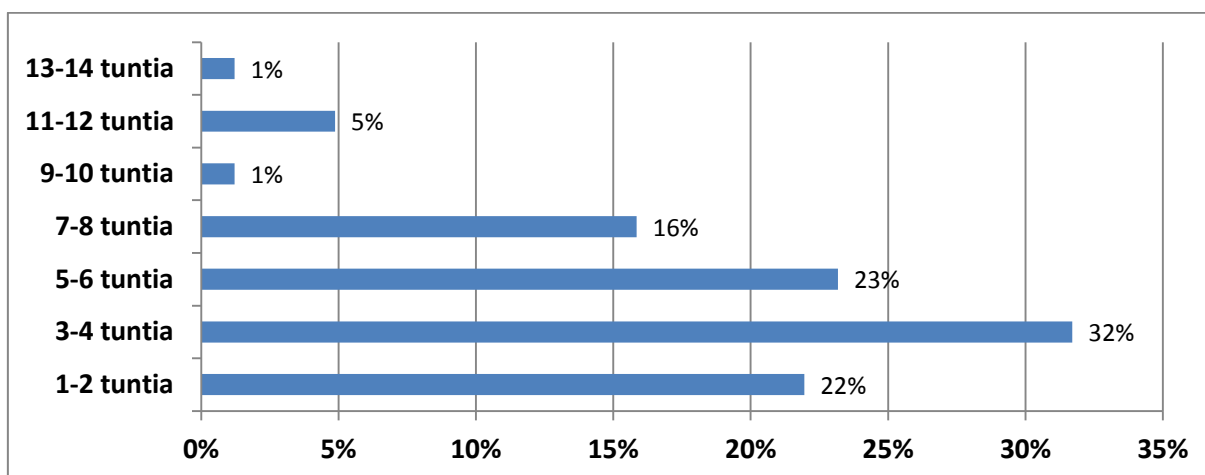


KUVIO 10. Lasten päivittäisen liikunnan muodostuminen aikuisten näkökulmasta

Aikuiset arvioivat myös lasten viikoittaisen liikunnan kokonaismäärää (kuvio 11). Vastauksista käy ilmi, että noin neljännes vastaajista (25 %) ilmoittaa lastensa liikunnan määräksi 5–6 tuntia viikossa. 3–4 tuntia viikossa liikkuvia on kyselyn mukaan 21 % ja 7–8 tuntia liikkuvia 19 %. Liikuntasuositus 14h näyttäisi täyttyvän 12 prosentilla. Kuvioista 12 käy ilmi seuratoiminnasta saatavan liikunnan määrä. Vastaajien mukaan (32 %) seuratoiminnan osuus oli n. 3–4 tuntia / viikko. Vastaajista 22 % valitsi vastausvaihtoehdon 1–2 tuntia / viikko ja 23 % valitsi 5–6 tuntia / viikko.



KUVIO 11. Lasten (6 – 9 luokkalaiset) keskimääräinen liikunnan määrä viikossa aikuisten näkökulmasta (mukana kaikki liikunta: koulumatkat, pihapelit, urheiluseuran harjoitukset, koululiikunta)



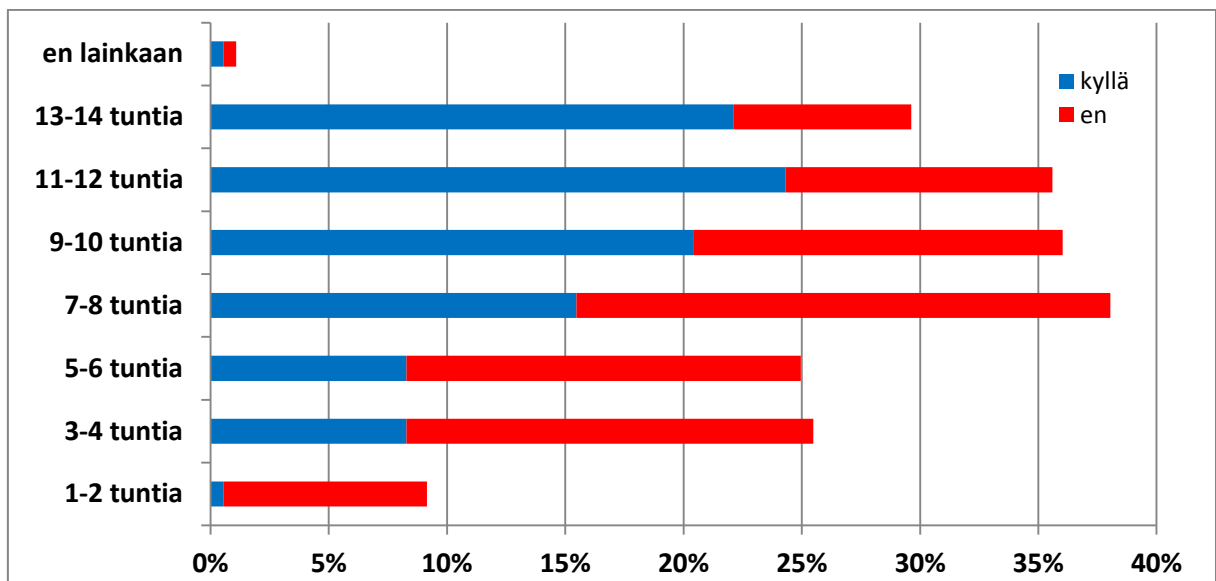
KUVIO 12. Seuratoiminnassa tapahtuva liikunta

8.4. Lasten osallistuminen seuratoimintaan

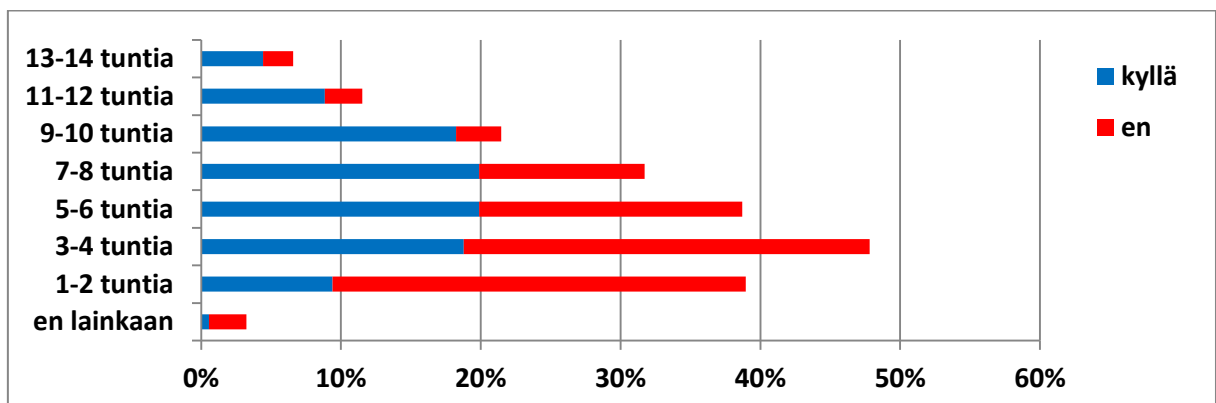
Kyselyyn osallistuneista 181 ilmoitti kuuluvansa johonkin urheiluseuraan ja 186 henkilöä ei osallistu lainkaan seuratoimintaan. Kuviosta 13 selviää, että seuratoimintaan osallistuvat lapset harrastavat enemmän liikuntaa viikoittain kuin ne lapset jotka eivät osallistu seuratoimintaan ($p < 0.001$). Seuratoimintaan kuuluvista lapsista yli 60 % ilmoitti harrastavansa vähintään 9–10 tuntia liikuntaa viikossa. Liikuntasuosituksset, eli n 2h liikuntaa päivässä, täyttyi 22 % vastanneista. Vastaavat luvut seuratoimintaan osallistumattomien

kohdalla ovat heikkomat. 9–10 tuntia liikuntaa viikossa tuli täyteen ainoastaan 35 prosentilla vastanneista. Liikuntasuosituksia täyttyivät ainoastaan 8 prosentilla.

Tehokkaan liikunnan määrä seuratoimintaan osallistuvien lasten osalta on myös korkeampi ($p < 0.001$) (kuvio 14). Vastanneista 58 % ilmoitti tehokkaan liikunnan määräksi 5–10 tuntia. Vastaavasti urheiluseuraan kuulumattomista 59 % ilmoitti tehokkaan liikunnan määräksi 1–4 tuntia viikossa.

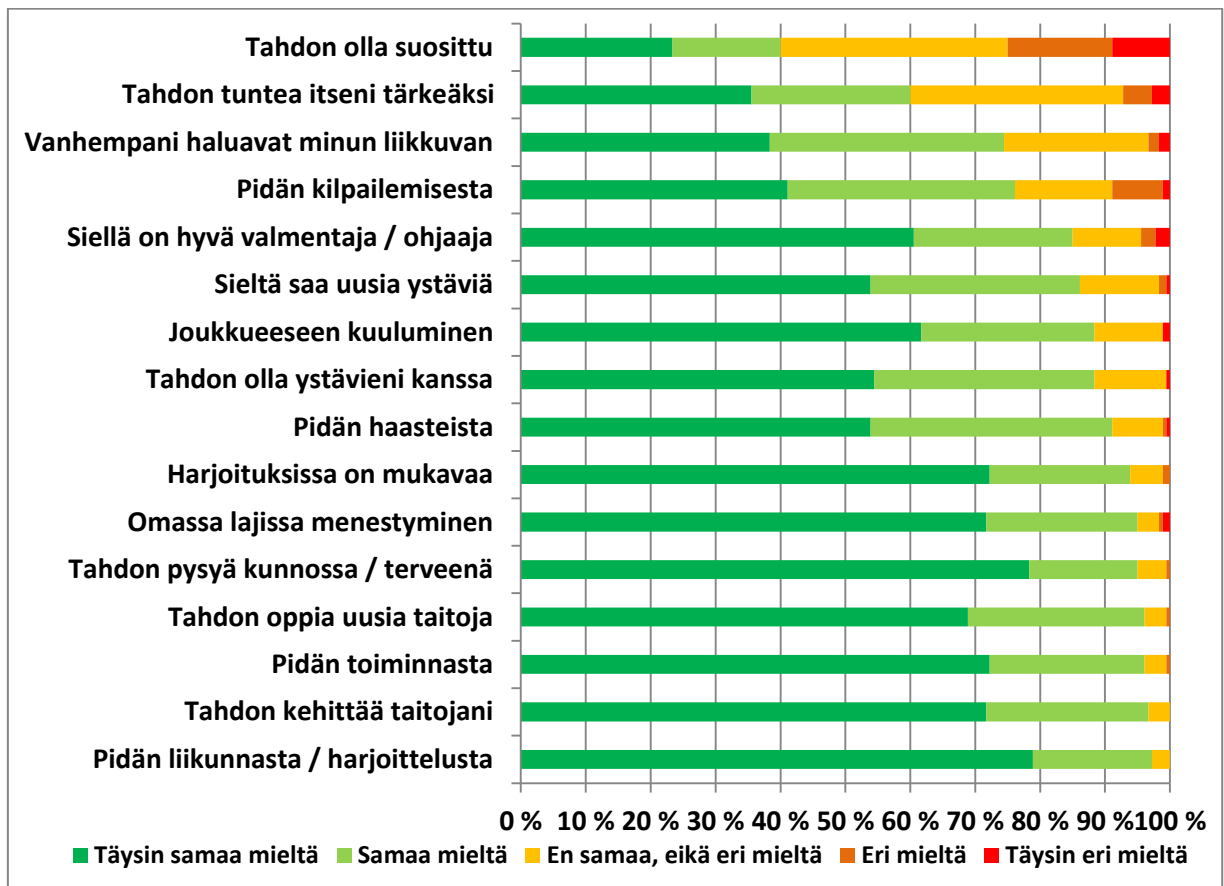


KUVIO 13 Liikunnan harrastamisen määrä urheiluseuratoimintaan osallistuvien / ei osallistuvien keskuudessa



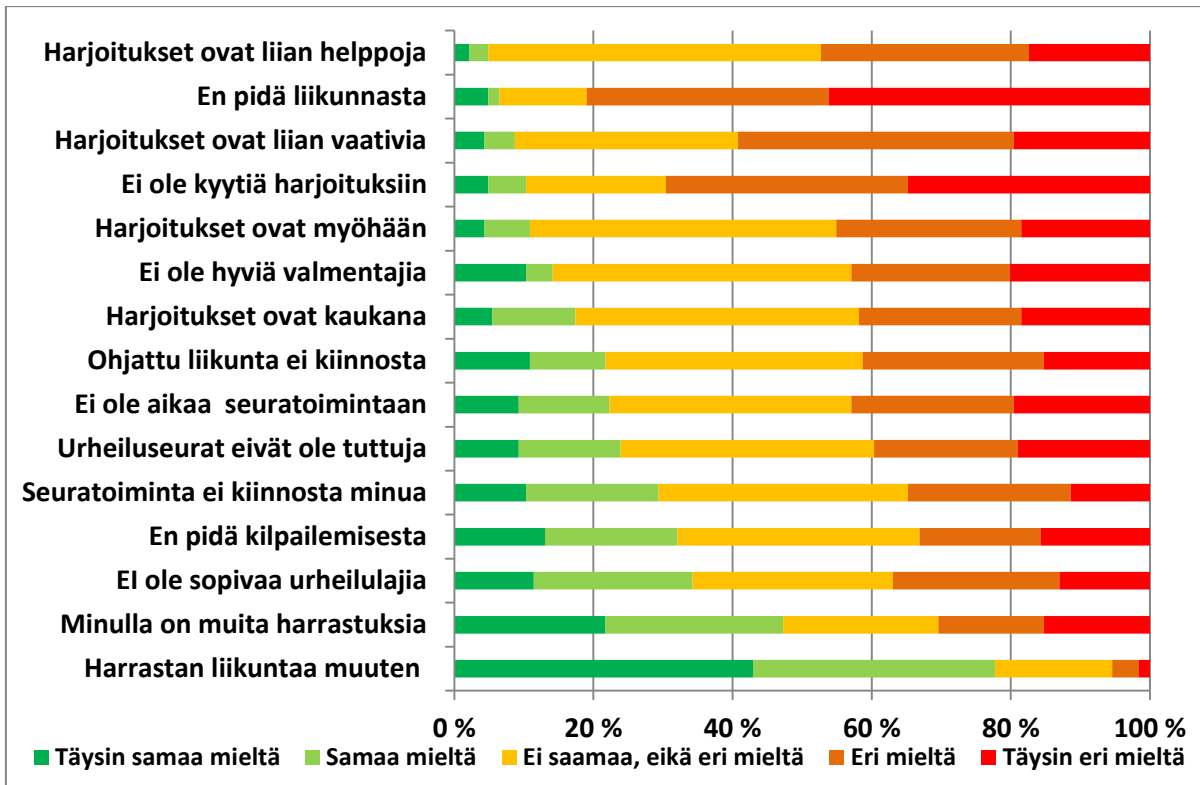
KUVIO 14. Tehokkaan liikunnan määrä urheiluseuratoimintaan osallistuvien / ei osallistuvien keskuudessa

Kyselyssä selvitettiin syitä, miksi lapset ja nuoret haluavat osallistua tai miksi he eivät halua osallistua seuratoimintaan (kuvio 15). Vastausvaihtoehdot, pidän liikunnasta sekä haluan pysyä kunnossa, olivat suosituimmat vaihtoehdot (n.80 %). Muutamat vastaajat olivat täysin eri mieltä siitä, että he haluaisivat olla suosittuja (9 %) tai haluaisivat tuntea itsensä tärkeäksi (3 %). 9 % seuratoimintaan osallistuvista vastasi olevansa eri mieltä tai täysin eri mieltä, kun selvitettiin ketkä pitävät kilpailemisesta.



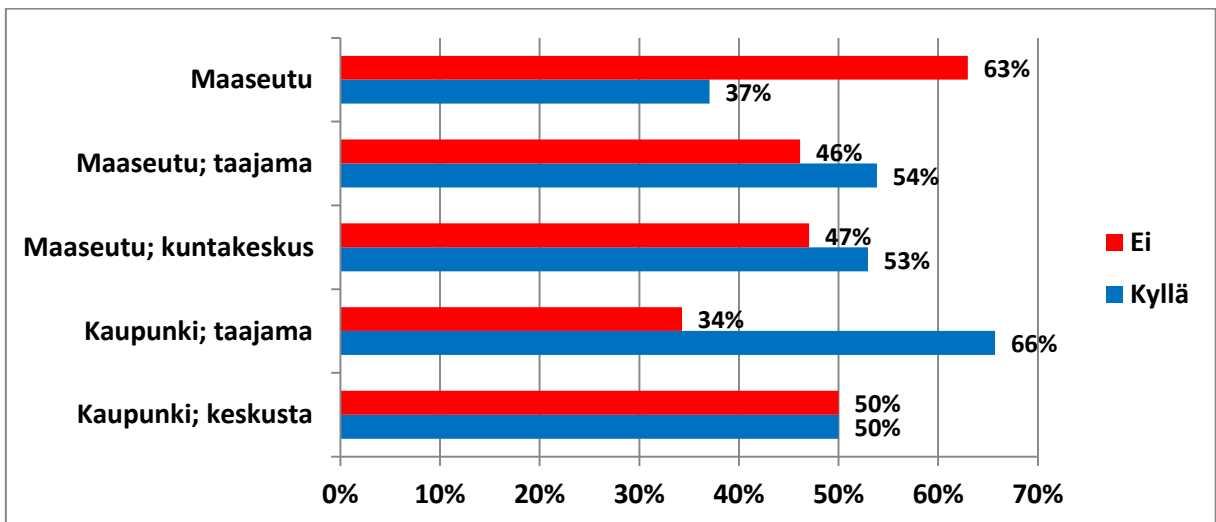
KUVIO 15. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen syyt

Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien vastaukset jakaantuivat huomattavasti enemmän (kuvio 16). Lähes 80 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa muuten vapaa-ajallaan. Suuri osa vastanneista oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä seuraavista väittämistä: paikkakunnalta ei löydy sopivaa urheilulajia, en pidä kilpailemisesta, seuratoiminta ei kiinnosta minua. Liian vaativia tai helppoja harjoituksia, kyydin puuttumista, kaukana olevia harjoituksia tai huonoja harjoitusajkoja ei pidetty kovin suurena ongelmana.



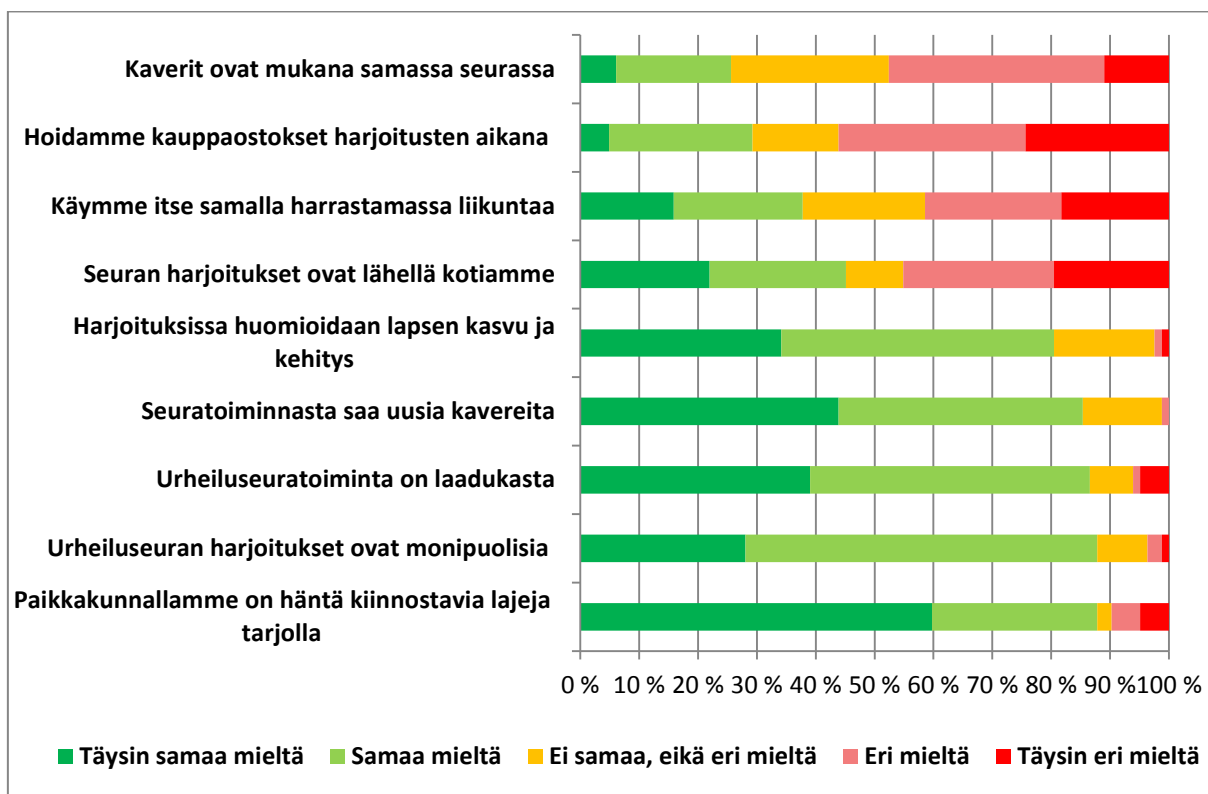
KUVIO 16. Syyt miksi en osallistu seuratoimintaan

Suurin joukko (66 %) seuratoimintaan osallistuvista 5–9 luokkalaisista lapsista tulee vastausten perusteella kaupunkien taajama-alueelta. Vähiten (63 %) seuratoimintaan mukaan tulevista asuu maaseudulla (kuvio 17).



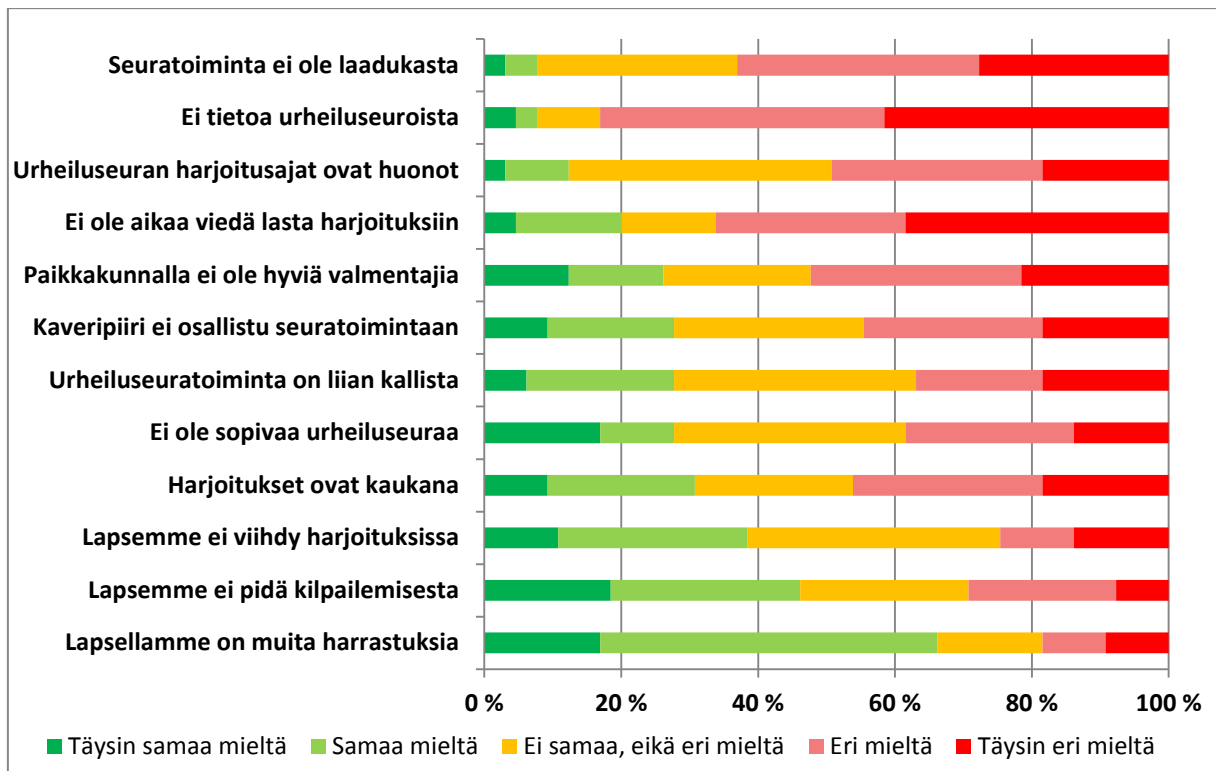
KUVIO 17. Seuratoimintaan osallistuvien asuinympäristö

Kysyttäessä vanhempien näkemystä siitä, miksi heidän lapsensa osallistuvat seuratoimintaan. Viisi vaihtoehtoa nousi selkeästi yli muiden. Paikkakunnalla olevat kiinnostavat urheilulajit, urheiluseuran monipuoliset harjoitukset, laadukas seuratoiminta, seuratoiminnasta saatavat uudet kaverit sekä lasten kasvun ja kehityksen huomiointi nousivat arvostetuimmiksi asioiksi (kuvio 18).



KUVIO 18. Seuratoimintaan osallistumisen syyt

Seuratoimintaan osallistumattomilta vastaavasti kysyttiin syitä miksi heidän lapsensa eivät osallistu urheiluseuratoimintaan. Selkeästi suurin syy (66 %) vastausten perusteella oli, että lapsilla on muita harrastuksia (kuvio 19). Toiseksi suurimmaksi (46 %) syyksi vanhemmat ilmoittivat, että heidän lapsensa eivät pidä kilpailemisesta. 39 % vastanneista koki, että lapset eivät jostain syystä viihdy urheiluseuran harjoituksissa. Vanhemmat eivät kuitenkaan kokeneet, että seuratoiminta ei olisi laadukasta tai seuratoiminnasta ei olisi riittävästi tietoa. Viidennes vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole aikaa viedä lapsia harjoituksiin.



KUVIO 19. Miksi lapset eivät osallistu seuratoimintaan?

Seuratoiminnassa mukana olevilta kysyttiin myös kiinnostusta osallistua seuratoimintaan tulevaisuudessa. Yli puolet vastanneista (51 %) ilmoitti, että seuratoimintaan osallistuminen tulevaisuudessa on erittäin todennäköistä. 30 % piti osallistumista todennäköisenä. Ainoastaan 5% vastanneista piti seuratoimintaan osallistumista tulevaisuudessa erittäin epätodennäköisenä tai epätodennäköisenä. Vanhemmilta, joiden lapset eivät kuuluneet mihinkään urheiluseuraan, tiedusteltiin halukkuutta liittyä tulevaisuudessa johonkin urheiluseuraan. Lähes puolet vastanneista (47,7 %) ilmoitti harkitsevansa seuratoimintaan liittymistä lähitulevaisuudessa.

8.5. Seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet

Kyselyn lopuksi vastaajilla oli vielä mahdollisuus kirjoittaa vapaasti seuratoiminnan hyvistä ja huonoista puolia. Vastausten mukaan selkeästi tärkein seuratoiminnan hyvä puoli oli uusien kavereiden saaminen ja heidän kanssaan liikkuminen. Monipuolisuus ja uusien taitojen oppiminen koettiin myös hyvin tärkeäksi. Hyviksi puoliksi koettiin myös hyvät valmentajat / ohjaajat, terveydelliset tekijät, kunnossa pysyminen, liikunnan määrän lisääntyminen / kunnan

kehittyminen, pelireissut, joukkueen kanssa yhdessä tekeminen, pelaaminen ja kaikkien huomioon ottaminen harjoituksissa.

Seuratoiminnan huonoiksi puoliksi vastaajat nimesivät seuratoiminnan vaikean saavutettavuuden pitkien välimatkojen tai pienten paikkakuntien vuoksi. Pitkien harjoitusmatkojen vuoksi se vie paljon aikaa, jolloin muun vapaa-ajan koettiin jäävän vähäiseksi. Monet vastaajat olivat nostaneet kiusaamisen yhdeksi huonoksi puoleksi. Seuratoiminnan kilpailupainotteisuus nousi myös vastauksista esille. Vastaajat olisivat toivoneet hyvää valmennusta / ohjausta myös harrasteryhmien puolelle. Usein seuratoiminta koettiin myös kalliiksi, jolloin kaikilla ei ole mahdollisuus osallistua siihen. Muutamat vastaajat olisivat kaivanneet enemmän harjoituskertoja viikkoon.

Aikuisten vastauksista löytyi paljon seuratoiminnan hyviä puolia sekä kehittämiskohteita. Seuraavassa tiivistyy vanhempien nimeämät seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet heidän sanomanaan.

”Lapsi saa uusia kavereita, oppii ryhmässä toimimisen, erilaisuuden ihmisten välillä sekä muiden kunnioittamisen, oppii häviämisen sekä voittamisen”

”Lapsi pääsee liikkumaan ohjatusti, saa kavereita, ylläpitää kaverisuhteita (sosiaalinen kehitys, toisten huomioon ottaminen), onnistumisen/epäonnistumisen kokemukset ja pettymysten sieto kasvaa, turvallisuus.”

”Harrastaminen pitäisi olla mahdollista myös siten, ettei tavoitteena ole kilpaura, vaan liikunnallinen elämäntapa.”

”Lapsi oppii äkkiä muilta huonot tavat. Lajin kustannukset nousevat, kun monta lasta harrastaa. Joissain seuroissa valmennus on huonoa.”

”Sitoo paljon myös vanhempia sekä taloudellisesti, että olemaan toiminnassa mukana talkootyössä. Jotkut seurat ovat hinnoitelleet toimintansa niin, että vain hyvävaraiset voivat osallistua”

”Lapsi oli jalkapalloseurassa noin 5 vuotta, pelaamisesta tuli niin tavoitteellista ja vakavaa, että lapsi halusi lopettaa harrastuksen. Hän oli erittäin lahjakas jalkapalloilija. Urheiluseuroilla pitäisi olla myös harrastamisen ilosta nauttiville lapsille mahdollisuus harrastaa. Kaikkien ei tarvitse tulla parhaiksi tai kilpailla.”

”Kun toiminta on hyvin organisoitu ja siinä huomioidaan lapsen ikä, kehitysvaihe ja lajin tavoitteet, niin homma ok. Eri tavoitteilla harjoittelevat lapset tarvitsevat erilaisia harjoitusryhmiä, jotta homma on mielekästä. Tätä tulisi korostaa entisestään, jotta kaikki vanhemmat tuon asian ymmärtäisivät. Nykyaikana lasten urheileminen/liikkuminen on usein hyvin hinnakasta ja varsinkin, jos lapsi vielä haluaa / pystyy harrastamaan useampaa lajia. Tästä näkökulmasta tulee eteen myös hinta><laatu -suhteen pohtiminen. Ajat ovat muuttuneet, ennen kaikki harrastaminen ja toiminta seuroissa ym. oli vapaampaan. Nykyisin vaaditaan sitoutumista ja rahaa sekä vanhempien talkootyötä. Lisäksi ne lapset, joita ei kilpaurheilu kiinnosta tahtoo monissa seuroissa unohtua.”

8.7. Tulosten yhteenveto

Seuratoiminta ja liikuntatottumus kyselyyn vastasivat kaiken kaikkiaan 367 leirikoululaista ja 148 vanhempaa. Lapsista 181 ilmoitti osallistuvansa seuratoimintaan, mikä on noin puolet vastaajista. Lasten liikuntaharrastuneisuus oli melko monipuolista, mutta suosituimpia liikuntalajeja olivat kestävyyspainotteiset lajit, kuten kävely, pyöräily ja juoksu. Vapaa-ajalla löytyi paljon muitakin harrastuksia kuin liikunnalliset harrastukset. Kaverit nousivat hyvin tärkeään asemaan vastanneiden keskuudessa. Musiikin kuuntelu ja TV:n katselu olivat myös hyvin yleinen tapa viettää vapaa-aikaa. Liikunnan harrastaminen päivittäin näyttäisi olevan yleisempää kesä aikaan, koska yli puolet tytöistä ja pojista ilmoitti harrastavansa kesällä liikuntaa lähes päivittäin. Lasten keskimääräinen viikoittaisen liikunnan määrä näyttäisi olevan 7–8 tuntia sekä tytöillä, että pojilla. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen 2h / päivä toteutuu pojilla useammin kuin tytöillä. Tytöistä ainoastaan 9 % ilmoitti liikkuvansa suositusten mukaisesti. Seuratoiminnassa mukana olevista lapsista liikuntasuosituksen mukainen liikunnan määrä näyttäisi toteutuvan 22 prosentilla vastaajista. Kun mukaan lasketaan 11–12 tuntia viikossa liikkuvat, saadaan luvuksi 26 %. Seuratoiminnan ulkopuolella olevien lasten vastaavat luvut ovat 8 % ja 11 %. Seuratoiminnalla näyttää olevan positiivinen vaikutus lasten liikunnan määrään. Huolestuttavaa kuitenkin on, että seuratoiminnassa mukana olevistakin yli puolet jää liikuntasuosituksen ulkopuolelle.

Aikuisten kyselytutkimuksen tulosten mukaan lasten liikunta koostuu pääasiassa koululiikunnasta, omatoimisesta liikunnasta sekä urheiluseuran harjoituksista. Aikuiset arvioivat lastensa viikoittaisen liikunnan määrän hieman alhaisemmaksi kuin lapset itse. Lasten keskimääräiseksi liikunnan määräksi arvioitiin 5–6 tuntia / viikko. Fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät aikuisten arvion mukaan ainoastaan 12 prosentilla lapsista. Seuratoiminnasta tulevan liikunnan määräksi aikuiset arvioivat 3–4 tuntia. Suurin osa seuratoiminnassa mukana olevista näyttäisi tulevan kaupunkien taajama-alueilta ja vähiten maaseudulta. Asuinpaikalla näyttäisi siis olevan jonkin verran merkitystä seuratoimintaan osallistumisessa. Aikuiset pitivät yleisesti ottaen seuratoimintaa laadukkaana. Seuratoimintaan osallistumattomat ilmoittivat suurimmaksi syyksi muut harrastukset, joten seuratoimintaan ei riittänyt enää aikaa.

9. POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja seuratoimintaan osallistumista sekä aikuisten että lasten näkökulmasta. Tutkimuskysymysten kautta tavoitteena oli saada eväitä seuratoiminnan kehittämiseen. Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää onko seuratoiminnassa mukana vähän liikkuvia lapsia. Tulosten perusteella lähes 20 prosenttia tutkimuksessa mukana olleista lapsista ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Suomalaisella urheiluseuratoiminnalla näyttäisi kuitenkin olevan merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajana. Vaikka urheiluseurassa on mukana myös vähän liikkuvia lapsia ja nuoria, niin pääsääntöisesti liikunta aktiivisuus näyttäisi olevan huomattavasti suurempi, kuin seuratoiminnan ulkopuolella olevien.

9.1. Vapaa-ajan käyttö ja liikunta-aktiivisuus

Suosituimpia vapaa-ajankäytön kohteita olivat tässä tutkimuksessa kavereiden kanssa oleilu, TV:n / videoiden katselu, musiikin kuuntelu sekä omatoiminen liikunta. Viimeksi mainittu oli kaikkein suosituin tapa viettää vapaa-aikaa päivittäin tai lähes päivittäin. Myös Urosen (2003) tekemän kyselyn mukaan kolme ensimmäistä nousivat suosituimmiksi vapaa-ajanvietto tavoiksi. Nupposen ja Telaman (1998) mukaan kavereiden kanssa oleilu, musiikin kuuntelu ja TV:n / videoiden katselu olivat yleisimmät vapaa-ajanviettotavat.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan suosituimpia liikuntalajeja lasten keskuudessa ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, lenkkeily, hiihto ja salibandy. Tilastokeskuksen vuonna 2012 tekemän tutkimuksen mukaan suosituimmat liikuntalajit 10–14-vuotiaiden keskuudessa ovat kävely, kotivoimistelu, pyöräily ja uinti, että viime vuosina suosiota ovat lisänneet kuntosaliharjoittelu sekä juoksulenkkeily. Myllyniemen ja Bergin (2013) teettämästä tutkimuksesta käy ilmi, että omatoiminen liikunta, kuten lenkkeily, on noussut suosituimmaksi liikuntamuodoksi. Tämän tutkimuksen tulokset ovat hyvin samankaltaiset kuin tilastokeskuksen tulokset. Palloilulajeista jalkapallo on suosituinta lasten keskuudessa. Palloilulajien suhteellisen vähäinen suosio ihmetyttää. Syynä voi olla joukkuelajien suuremmat kausimaksut, sillä useissa vanhempien vastauksissa nousi esiin, että joukkueessa harrastaminen on melko kallista. Toisaalta vanhemmat kaipasivat harrasteryhmiä, joissa kausimaksut eivät nousisi niin korkeaksi, koska kilpailumatkat jäisivät pois. Lasten vastauksista nousi usein esille, että kilpaileminen ei kiinnosta heitä.

Lasten ja nuorten liikunnallinen passiivisuus on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana ja fyysisen aktiivisuus on ollut laskusuunnassa jo yli kahden vuosikymmenen ajan (Karvinen ym. 2010). Nupposen ja Telaman tekemässä tutkimuksessa nuoret jaoteltiin viiteen vapaa-ajanviettoryhmään. Ryhmiä olivat: yleisaktiivit, liikkujat, rentoutujat, pelaajat ja yleispassiivit. Kaksi ensimmäistä ryhmää olivat ns. aktiivisia liikkujia. Tutkimuksen mukaan jokaiseen ryhmään sijoittui saman verran lapsia / nuoria. Tulos viittaa siihen, että yli puolet ovat suhteellisen passiivisia suhteen. (Nupponen & Telama 1998, 112.) Fyysisen aktiivisuuden suositus 1–2-tuntia liikuntaa päivässä ei toteudu läheskään kaikilla. Vapaa-ajan käyttöön liittyy myös hyvin läheisesti lisääntynyt viihdemedian käyttö, mikä lisää istumisen määrää. Pitkiä istumisjaksoja olisi syytä kuitenkin välttää. (Fogelholm, M., 2006; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.) Vuoden 2010 kansallisesta liikuntatutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että 94 % 12–14 –vuotiaista harrastaa liikuntaa. Tähän tutkimukseen osallistuneista lapsista ainoastaan 1 % ilmoitti, että ei harrasta mitään liikuntaa vapaa-ajallaan. OKM:n (2011) teettämän tutkimuksen mukaan riittävästi liikkuvia poikia 12-vuotiaiden ikäluokassa on kaikkiaan 64 % ja tyttöjä 53 %. Tutkimuksessa riittävä liikunta on määritelty vähintään viidesti viikossa tapahtuvaksi toiminnaksi. Mukaan ei ole laskettu koulun liikuntatunteja. Vastaavat lukemat tämän tutkimuksen perusteella ovat pojat 67 % ja tytöt 74 %, mikäli riittävän liikunnan määräksi arvioidaan vähintään 1h liikuntaa päivässä. Näiden lukemien valossa näyttäisi, että urheiluopiston leirikouluun osallistuvat tytöt ovat hieman poikia aktiivisempia. Kun tarkastellaan niitä lapsia, jotka ilmoittavat liikkuvansa kaksi tuntia päivässä, niin pojat ovat selkeästi tyttöjä aktiivisempia. Pojista 21 % ja tytöistä ainoastaan 9 % ilmoittaa liikkuvansa vähintään kaksi tuntia päivässä. Aikuiset arvioivat lastensa viikoittaisen liikunnan määrän hieman alhaisemmaksi. Vastausten perusteella noin 50 prosentilla lapsista liikuntaa kertyi vähintään yksi tunti päivässä.

Lasten vastausten pohjalta voisi päätellä, että liikunnan harrastamisen taso on vähintäänkin kohtuullisella tasolla. OKM:n tutkimus (2011) kuitenkin osoittaa, että lapsista alle puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja nuorista 16–18-vuotiaista ainoastaan kolmasosa. Aikuisten vastaukset tukevat tätä väitettä. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä laskee murrosikää lähestyttäessä selkeästi. Selkeästi liian vähän liikkuvia on 10–12 -vuotiaiden joukossa noin 10% ja tätä vanhemmissa ryhmissä jopa kolmannes liikkuu selkeästi liian vähän. Tämä tutkimus tukee tätä tulosta, koska kaikista vastanneista 11 % ilmoitti liikunnan määräksi 0–2 tuntia viikossa. Kyseinen määrä on mielestäni ehdottomasti liian vähäinen. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana lasten ja nuorten fyysinen kunto,

erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt, tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet ja ylipainoisten osuus on kasvanut. Syynä tähän on istuvan elämäntavan yleistyminen. Lapset ja nuoret viettävät entistä enemmän aikaa television, tietokoneiden ja konsolipelien ääressä. Rungas istuminen liittyy usein heikkoon lihaskuntoon, ylipainoon sekä niska-hartiaseudun sairauksiin. (Rajala ym. 2010, 4.)

9.2. Seuratoiminnan vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen

Seuratoiminnalla näyttää olevan tämän tutkimuksen mukaan merkittävä rooli lasten liikuttamisessa. Ainoastaan kaksi prosenttia seuratoiminnassa mukana olevista ilmoitti liikunnan määräksi 0–2 tuntia viikossa. Toisaalta seuratoiminnassa mukana olevista lähes 20 % on sellaisia, joilla päivittäinen liikunnan määrä jää alle yhden tunnin. Samansuuntaisesti urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu –raportista käy ilmi, että ainoastaan 40 prosenttia seuratoiminnassa mukana olevista lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Hakkarainen ym. 2008.) Näiden tulosten perusteella voidaan sanoa, että seuratoiminnassa mukana on melko paljon vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Karvisen ym. (2010) mukaan urheiluseuroissa tehdään entistä parempaa työtä, mutta se ei yksistään riitä aktivoimaan fyysisesti passiivisia lapsia ja nuoria. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi tarvitaan myös muita ratkaisuja.

Tehokkaan liikunnan määrään seuratoiminta näyttäisi vaikuttavan positiivisesti. Seuratoimintaan osallistuvista noin 50 % ilmoitti tehokkaan liikunnan määräksi vähintään yhden tunnin päivässä. Tämä tulos on omasta mielestäni tämän tutkimuksen yksi tärkeimmistä löydöksistä. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokapäiväisessä liikunnassa pitäisi olla useita vähintään kymmenen minuuttia kestäviä reippaita liikuntasuorituksia (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.) Seuratoiminnassa mukana olevilla suositus näyttäisi toteutuvan melko hyvin. Samaa ei voida sanoa niistä, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa. Tehokkaan liikunnan määrä jää 62 prosentilla alle neljään tuntiin viikossa, eli keskimäärin puoleen tuntiin päivässä. Tehokasta liikuntaa tulisi harrastaa useita kertoja päivittäin vähintään 10 minuuttia kestävässä jaksossa. Tehokkaan liikunnan on tutkittu vaikuttavan sydänterveyteen ja kestävyyskunnan kehittämiseen paremmin kuin kevyen tai reippaan liikunnan. Tehokkaan liikunnan ei kuitenkaan tule olla liian pitkäkestoista vaan jaksot ovat kestoiltaan muutamasta sekunnista

muutamaan minuuttiin. Lapsilla ja nuorilla tehokas liikunta liittyykin usein urheiluseuran harjoituksiin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 20.)

9.3. Seuratoimintaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät

Kyselytulosten mukaan seuratoimintaan osallistui lähes 50 % tutkimuksessa mukana olleista leirikoululaisista. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan seuratoiminnassa mukana on 43 % kaikista maamme lapsista. Leirikouluun osallistuvat lapset näyttäisivät olevan siis hieman aktiivisemmin mukana seuratoiminnassa. Liikuntatutkimuksen mukaan seuratoimintaan haluaisi vielä 42 % kaikista lapsista ja nuorista, joten seuratoimintaan olisi selkeästi lisää tulijoita. Tämän tutkimuksen kyselyn mukaan kohderyhmämme lapsista lähes 50 % on miettinyt seuratoimintaan mukaan tulemistä, joten näiden lukujen perusteella linjaus on lähes sama.

Kyselyymme osallistuneista valtaosa oli Itä-Suomen alueelta, jossa seuratoimintaan osallistuminen on hieman vähäisempää, kuin pääkaupunkiseudulla. Seuratoimintaan osallistuminen ei kuitenkaan viime vuosina ole lisääntynyt Uudenmaan maakunnassa, pikemminkin päinvastoin, kun vastaavasti Itä-Suomessa tilanne on päinvastainen. Viimeisen neljän vuoden aikana seuratoimintaan on ollut tulijoita enemmän kuin aiemmin (SLU 2010, 15). Tutkimuksen avoimista vastauksista nousi usein esille, että kilpailuihin osallistuminen ei kiinnosta kaikkia seuratoiminnassa mukana olevia. Tulosta tukee myös kansallinen liikuntatutkimus (2010), jonka mukaan noin neljännes urheiluseuraan kuuluvista ei osallistu kilpailutoimintaan. Maaseutu alueilla näyttäisi välimatkat rajoittavan jonkin verran seuratoimintaan osallistumista. Liikuntapaikoille on usein pitkät välimatkat, eikä vanhemmilla ole taloudellisesti tai ajankäytöllisesti mahdollisuuksia kuljettaa lapsia harjoituksiin. (Rajala ym. 2010, 8.) Aikuisten vastausten perusteella noin kaksi kolmasosaa maaseudulla asuvista ei ole mukana urheiluseurojen toiminnassa.

9.4. Seuratoiminnan hyvät ja huonot puolet

Tähän tutkimukseen osallistuneet lapset nostivat seuratoiminnan hyväksi puoliksi uusien kavereiden saannin, uusien taitojen oppimisen, monipuoliset mahdollisuudet liikkua, hyvät valmentajat sekä hyvässä kunnossa pysymisen. Tulokset ovat hyvin samansuuntaisia aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Lämsän ja Mäenpää (2002) mukaan seuratoiminnan hyviä puolia

ovat mm. uusien taitojen oppiminen, liikunnasta tuleva ilo ja nautinto, sosiaalisten suhteiden lisääntyminen, jännitys, fyysisen kunnon paraneminen sekä voittamisen ja kilpailun tuomat tunteet. Myös Nupposen ja Telaman (1998), Keskisen (2001) kuin Urosen (2002) tekemissä tutkimuksissa hyvässä kunnossa pysyminen nostettiin tärkeimmäksi liikunta-, tai urheiluharrastuksen syyksi. Kansallisesta liikuntatutkimuksesta (2010) käy ilmi, että lapset ja nuoret haluaisivat osallistua entistä enemmän seuran harjoituksiin. Tutkimukseen osallistuneista 43 % haluaisi osallistua seuran harjoituksiin vähintään kolme kertaa viikossa. Eniten seuran harjoituksiin osallistuvat jääkiekon ja taitoluistelun harrastajat. Yksilölajeissa seuran harjoituksiin osallistuminen on huomattavasti vähäisempää. (SLU 2010, 20.)

Seuratoiminnan huonoiksi puoliksi nousi seuratoiminnan saavutettavuus. Useat vastaajista kokivat, että harjoituksiin oli liian pitkä matka tai harjoitusajat eivät olleet heille sopivia. Vastauksista nousi selkeästi esille myös kiusaaminen sekä liiallinen kilpailullisuus. Tulokset ovat jokseenkin erilaiset kuin Lämsän & Mäenpään (2002) nostamat syyt miksi lapset lopettavat seuratoiminnan. Heidän mukaan suurimmat syyt seuratoiminnan lopettamiselle ovat epäonnistuminen, hauskuuden puute, kavereiden puute, jännityksen puute ja harjoittelu- ja kuntotekijöiden puute. Täytyy kuitenkin huomioida, että tulokset eivät ole täysin vertailukelpoiset, koska Lämsä & Mäenpää (2002) ovat selvittäneet seuratoiminnan lopettamisen syitä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää seuratoiminnan huonoja puolia. Mielestäni nämä asiat kuitenkin kulkevat hyvin lähellä toisiaan, joten tuloksia voi näin ollen vertailla. Mäenpään & Korkatin (2012) mukaan harrasteliikuntaseurat ovat tekemässä tuloaan ja niiden kysyntä on viime vuosina lisääntynyt. Kyseiselle toiminnalle näyttäisi olevan tarvetta myös tämän tutkimuksen perusteella. Lapset ja nuoret kaipaavat laadukasta ohjausta / valmennusta, mutta läheskään jokainen ei halua kilpailla.

Kiusaaminen nousi esille useissa vastauksissa. Valmentajan tulisi puuttua jokaiseen kiusaamistilanteeseen harjoitusten aikana (Kenow&Williams 1999). Penttisen (2007) juniorivalmentajille tekemän tutkimuksen mukaan valmentajat pyrkivät puuttumaan kiusaamistilanteisiin heti jos niitä havaitaan. Usein seuratoiminnan harjoituksiin osallistuu usein iso ryhmä lapsia ja nuoria ja näin kiusaamiseen puuttumattomuuden syy voi olla, että valmentaja ei aina huomaa kaikkia kiusaamistilanteita.

9.5. Johtopäätökset

Seuratoiminta näyttäisi olevan monipuolista ja sen saavutettavuus on vähintäänkin kohtuullinen. Maaseudulla asuvat lapset ja vanhemmat kokevat kuitenkin, että seuratoimintaan on hankala osallistua pitkien välimatkojen vuoksi. Suurissa kaupungeissa ja kasvukeskuksissa seuratoimintaan ei välttämättä kyetä ottamaan kaikkia halukkaita mukaan, koska ryhmät täyttyvät nopeasti.

Joka viides seuratoiminnassa mukana olevista näyttäisi tulosten perusteella liikkuvan terveytensä kannalta liian vähän. Tämä on varmasti haaste seurojen valmentajille ja ohjaajille varsinkin jos toiminnan tavoitteena ovat pelkästään kilpailulliset tavoitteet. Toiminnassa tulisi huomioida jokaisen henkilökohtainen kehittyminen. Kilpailullisten tavoitteiden vuoksi heikommat liikkujat saattavat jäädä vähemmälle huomiolle, eikä heidän taitonsa kehity tavoitteiden mukaisesti tai he jättäytyvät kokonaan pois toiminnasta.

Tehokkaan liikunnan määrä jää usein liian vähäiseksi vaikka liikuntasuosituksen muuten täytyisivät. Seuratoiminnalla on tämän suhteen hyvin merkittävä rooli. Tutkimukseni mukaan seuratoimintaan osallistuvista yli 50 prosenttia ilmoittaa liikkuvansa tehokkaasti vähintään tunnin päivässä. Seuratoiminnan ulkopuolella olevista lähes 80 prosenttia ilmoittaa tehokkaan liikunnan määräksi keskimäärin 30 min / päivä. Tämä tulos on seuratoiminnan kannalta hyvin merkittävä ja tätä tietoa seurojen tulisi hyödyntää esimerkiksi markkinoinnissa.

Jatkossa olisi tarpeen tutkia puhtaasti seuratoiminnassa mukana olevien lapsien liikuntatottumuksia. Varsinkin tehokkaan liikunnan määrää seuratoiminnassa olisi syytä tutkia tarkemmin. Jatkotutkimuksen kohteena voisivat olla eri lajien urheiluseurat ja seurojen valmentajat.

LÄHTEET

Asetus vapaasta sivistystyöstä 6.11.1998/805

Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645-658.

Daley A J, Copeland R J, Wright N P, Roalfe A & Wales J K 2006. Exercise therapy as a treatment for psychopathologic conditions in obese and morbidly obese adolescents: a randomized, controlled trial. *Pediatrics* 118 (5), 2126–2134.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2006. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2007:1. Helsinki. Viitattu 10.11.2013.

Gallahue, D., Ozmun, J C. & Goodway, J. 2012. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. New York. McGraw-Hill

Halila, A. & Sirmeikkö, P. 1960. Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto SVUL 1900 – 1960. Ei pp.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla. Jyväskylä. Gummerus.

Hakkarainen, H., Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T. & Kantosalo, K. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu (toim.) Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki ja OKM. Helsinki.

Heinilä, K. 1986. Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Hentilä, S. 1982. Suomen työläisurheilun historia II. Hämeenlinna. Karisto.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2013. Tilastolliset menetelmät. WSOY. Sanoma Pro

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki.

- Ilmanen, K. 1995. Kunnallinen liikuntatoimi 1919 – 1994. Teoksessa J. Juppi , H. Klemola, K. Ilmanen & J. Aunesluoma. (toim.) Liikuntaa kaikelle kansalle. Valtion, läänien ja kuntien liikuntahallinto 1919 – 1994. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 142. Tampere, 283.
- Ilmanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuun yliopisto, Karjalan tutkimuslaitos.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere. Gaudeamus.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1993. Urheiluseura juuret mullassa – tukka tulessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia.
- Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152. Helsinki.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juppi, J. & Aunesluoma, J. 1995. Valtiovalta ja liikunta 1920 – 1994. Teoksessa J. Juppi , H. Klemola, K. Ilmanen & J. Aunesluoma. (toim.) Liikuntaa kaikelle kansalle. Valtion, läänien ja kuntien liikuntahallinto 1919 – 1994. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 142. Tampere, 74 – 76.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki. Nuori Suomi ry.
- Kenow, L. & Williams J M. 1999. Coach - athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviours. *Journal of Sport Behaviour* 22 (2) 1999: 251-259.
- Kilpeläinen, V. & Laine, P. 1991. Nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poisjättäytyminen lajin parista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kleemola, I. 1990. Tanhuvaara 1940 – 1989. Savonlinna. Tanhuvaaran säätiö.
- Kokko, S. & Vuori. M. 2004. Terveyttä edistävä urheiluseura toimii kahdella kentällä. *Liikunta & Tiede* 4, 19.
- Koski, P. 2000. Maailma muuttuu, muuttuvatko seurat. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä
- Kuronen, J. & Rantakangas, H. 1997. Leirikoulun Opas. Helsinki. Lastensuojelun Keskusliitto.

- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43, 4–12.
- Lahdenperä, I., Virtanen, O., Saarinen, V. & Salmi, R. 1989. *Leirikoulun käsikirja*. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Laine, L. 1984. Vapaaehtoisten järjestöjen kehitys ruumiinkulttuurin alueella Suomessa v.1856-1917. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu NO 93A/B. Lappeenranta.
- Laki vapaasta sivistystyöstä 21.8.1998/632.
- Leinonen, M. & Patrikainen, R. 1992. Oppia elämää varten. Koulun ulkopuolella annettavasta opetuksesta Joensuun normaalikoulun perusasteella. Joensuu. Joensuun yliopiston monistuskasutuskeskus.
- Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa J. Westergård, H. Itkonen (toim.) *Lapsi ja nuori urheiluseurassa*. Turku: Työväen urheiluliitto, 41-48
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY. s. 157-170.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU-paino.
- Malvela, M. 2003. Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Metsämuuronen, J. 2000. Tilastollisen kuvauksen perusteet. *Metodologia –sarja 2: Methelp*.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä. Gummerus Oy.
- Mäenpää, P. & Korkatti, S. 2012. *Urheiluseurat 2012-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä*. SLU-Julkaisusarja 1/2012
- Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Teoksessa: P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen. & T. Laatikainen (toim.) *Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. Helsinki: THL, 53–87.
- Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Saarijärvi. Lasten keskus

- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 8–51
- Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuoria liikkeellä. 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura. Viitattu 14.11.2014. <https://tietoanuorista.fi>
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsuuden liikunnan tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Nygrén, H. 1989. 1800-luvulla Suomessa perustetut urheiluseurat. Helsinki. Suomen urheilumuseosäätiö.
- Nylund, M., Laakso, S. & Ojajärvi S. 2006. Urheilu, maine ja raha. Tampere. Tammerpaino Oy.
- Ojanen M. & Liukkunen J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkunen, A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Opetushallituksen tiedote 20.4.2006. Uutisarkisto. Opetushallitus. Viitattu 29.9.2014 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/kouluaretket_ja_leirikoulut
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews. 38, 105–113.
- Penttinen, M. 2007. Valmentajien käsityksiä terveyden edistämisen toimista nuorten yleisurheiluvalmennuksessa. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Peruskoululaki 1983. 476/1983. 4:26§. 27.5.1983.
- Pirnes, K. 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3 – 8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Pyykönen, T. 2011. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet. Teoksessa E. Rovio, T. Pyykönen. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita (toim.) Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 7-8.

- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Tutkimus ja kirjallisuuskatsaus. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry.
- Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. www.minedu.fi
- SLU 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 4/2006. Helsinki: Suomen Liikunta ja urheilu SLU ry.
- SLU 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja urheilu SLU ry.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Lapsiasiavaltuutetun toimintakertomus vuodelta 2005, Selvityksiä 36. Helsinki.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 104.
- Tanhuvaaran Urheiluopisto 2012. Toimintakertomus. Viitattu 6.4.2013. www.tanhuvaara.fi
- Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset IV. Selittävä osa ja yhteenveto. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuksen julkaisuja 142.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Helsinki: Duodecim, 117.
- Tuomivaara, T. 2005. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Viitattu 28.9.2014. <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>
- UKK-instituutti. 2011. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. Viitattu 11.11.2014. <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Urheiluopistojen vapaan sivistystyön opetussuunnitelma 2011. Urheiluopistojen asiantuntijaryhmä.
- Uronen, V. 2003. Juniorijalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunnan ja terveyden julkaisuja 156.
- Vahtokari, J. 1984. Leirikoulu. Porvoo: WSOY
- Valtion liikuntaneuvosto 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki
- Valo ry. 2014. Viitattu 18.2.2014. <http://www.valo.fi>

Valo ry:n internet-sivut. www.sport.fi/valo Luettu 18.2.2013

Vapaan sivistystyön kehittämisohjelma 2009 – 2012. 2009. Opetusministeriön asettaman valmisteluryhmän loppuraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. Helsinki.

Vasara, E. 1992. Miljoonan suomalaisen liike. Teoksessa T. Pyykönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen liikunnan ja urheilun historia. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 406.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Jyväskylä. LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 12.

Lasten liikuntatottumus ja seuratoiminta -kysely

Hyvät vanhemmat!

Tanhuvaaran Urheiluopistossa on käynnistynyt seuratoiminnan kehittämishanke, jonka vuoksi lähestymme teitä arvoisat lapsiperheet. Hankkeessa kartoitamme lasten sekä aikuisten liikuntatottumuksia ja seuratoimintaan osallistumista. Kartoitus tapahtuu sekä lapsille että aikuisille teetettävällä kyselyllä. Aikuisille suunnattu linkki kyselyyn lähetetään teille wilman kautta. Toivoisimme teidän (1-2 aikuista) vastaavan kyselyyn 18.4 mennessä. Samalla osallistutte myös Tanhuvaaran kylpyläviikonlopun arvontaan (2+2hlöä), joka arvotaan 1.6.2014. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Lasten kysely (5–9 -luokkalaiset) toteutetaan koululla oppituntien yhteydessä, johon tarvitsemme suostumuksenne lapsenne osallistumisesta kyselyyn. Täyttäkää ohessa oleva lomake ja palauttakaa se luokkanne opettajalle.

Luottamuksellisuus

Kyselyyn vastanneiden henkilökohtaisia tietoja ei tulla käyttämään julkisesti ja kyselyn aineisto käsitellään tilastollisin menetelmin, eikä yksittäisen henkilön vastauksia voi erottaa tuloksista.

Lisätietoja:**Sami Huoman****044-770 8185**sami.huoman@tanhuvaara.fi

Kouluun palautettava lomake

Lapseni saa osallistua seuratoiminta –kyselyyn

Lapseni ei saa osallistua seuratoiminta –kyselyyn

Yhteystiedot arvontaa varten.

Huoltajan nimi _____

Katuosoite _____

Postitoimipaikka _____

Postinumero _____

Puhelin _____

sähköpostiosoite _____

Haluan jatkossa tietoa Tanhuvaaran kursseista ja toiminnasta sähköpostiini

Sivu 1/8

Kyselylomake lapsille Taustatiedot

Sukupuoli

- Tyttö
 Poika

74

Asuinkunta

Ikä

(5 - 20)

--	--

Sivu 2/8

Kuinka vietät vapaa-aikaasi? Mihin toimintoihin osallistut vapaa-aikanasi?

Käy läpi seuraava listan kaikki kohdat ja merkitse, miten usein osallistut kuhunkin toimintaan.

Vapaa-ajan vietto

	Päivittäin	6-4*/vko	3-1*/vko	Harvemmin kuin kerran viikossa	En koskaan
Musiikin kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikki harrastus (soitto / laulaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV:n / videon katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jalkapallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumppa / venyttely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jääkiekko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koripallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laskettelu/lumilautailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skeittaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luistelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pesäpallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyöräily	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ratsastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sulkapallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähly / salibandy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tennis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uinti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voimaharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisurheilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

T14

Onkos sinulla vielä jokin muu laji, jota haluaisit harrastaa?

Sivu 5/8

Kuinka monena päivänä viikossa harrastat liikuntaa (mukaan lasketaan koulun liikuntatunnit, koulumatkaliikunta, pihapelit ja leikit, kavereiden kanssa liikkuminen, urheiluseuran harjoitukset)

Kuinka monena päivänä viikossa harrastat liikuntaa

	0 päivänä	1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
talvikaudella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kesäkaudella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arvio kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa (mukaan lasketaan koulun liikuntatunnit, koulumatkaliikunta, pihapelit ja leikit, kavereiden kanssa liikkuminen, urheiluseuran harjoitukset)

	en lainkaan	1-2 tuntia	3-4 tuntia	5-6 tuntia	7-8 tuntia	9-10 tuntia	11-12 tuntia	13-14 tuntia
harrastan liikuntaa viikottain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
viikoittaisesta liikunnasta on tehokasta liikuntaa (hengästyit ja hikoilet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

URHEILUSEURA

Osallistun urheiluseuratoimintaa

- kyllä
 en

Sivu 6/8

Seuraavaksi sinulta kysellään syitä siihen, miksi harrastat liikuntaa urheiluseurassa.

3

Harrastan liikuntaa urheiluseurassa, koska

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En samaa, eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tahdon kehittää taitojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdon olla ystäväni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdon pysyä kunnossa / terveenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdon oppia uusia taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sieltä saa uusia ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän liikunnasta / harjoittelusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän toiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdon tuntea itseni tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on kiva kuulua joukkueeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan menestyä					

paremmin omassa lajissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdon olla suosittu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän haasteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siellä on hyvä valmentaja / ohjaaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta urheiluseuran harjoituksissa on mukavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

└ JATKO

Kuinka todennäköisenä pidät, että osallistut urheiluseuratoimintaa myös tulevaisuudessa (2-5 vuotta)?

- erittäin epätodennäköistä
- epätodennäköistä
- en osaa sanoa
- todennäköistä
- erittäin todennäköistä

Sivu 7/8

Seuraavaksi sinulta kysellään syitä siihen, miksi et harrastat liikuntaa urheiluseurassa.

En harrasta liikuntaa urheiluseurassa, koska

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei saamaa, eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
En pidä liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkakunnallani ei ole minua kiinnostavaa urheilulajia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani eivät vie minua urheiluseuran harjoituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on muita harrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pidä kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkakunnalla ei ole hyviä valmentajia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halua osallistua ohjattuun liikuntaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuratoiminta ei kiinnosta minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseuran harjoituksiin on liian pitkä matka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan liikuntaa muuten vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minulla ei ole aikaa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseuran harjoituksen ovat liian vaativia minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseuran harjoitukset ovat liian helppoja minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseuran harjoitukset ovat liian myöhään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiedä mitä urheiluseuroja paikkakunnallani on	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sivu 8/8

W

Mikä on mielestäsi lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan paras/huonoin puoli?

Kiitos osallistumisesta - Siirtymällä seuraavalle sivulle vastauksesi tallentuu ja kysely päättyy!

**Sivu 1/5 -
Kyselylomake aikuisille - Vastaajan taustatiedot**

SP

Sukupuoli

- Mies
 Nainen

KUNTA

Asuinkunta

YMPÄRISTÖ

Asuinympäristö

- Kaupunki; keskusta
 Kaupunki; taajama
 Maaseutu; kuntakeskus
 Maaseutu; taajama
 Maaseutu

ASEMA

Sosioekonominen asemanne

- Työntekijä
 Alempi toimihenkilö
 Ylempi toimihenkilö
 Johtaja
 Yrittäjä
 Maanviljelijä
 Opiskelija
 Kotiäiti / koti-isä
 Eläkeläinen
 Muu, mikä? : _____

PAGE1

Sivu 2/5

LAPSET

Taloudessanne asuvien alaikäisten (alle 18.v) lasten lukumäärä

(0 - 20)

--	--

SEURA

Osallistutko itse johonkin urheiluseuran toimintaan

- Kyllä
 Ei

LIIKUNTA

Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa

- en lainkaan
 1-2 tuntia
 3-4 tuntia
 5-6 tuntia
 7-8 tuntia
 9-10 tuntia
 11-12 tuntia
 13-14 tuntia
 yli 15 tuntia

PAGE6#1

Sivu 3/5
Lastenne liikunnan harrastaminen

LIIKUNTA2

Kuinka paljon lapsenne (6 – 9 luokkalaiset) keskimäärin liikkuvat viikossa (koulumatkat, pihapelit, urheiluseuran harjoitukset, koululiikunta)

	Ensimmäinen lapsi	Toinen lapsi	Kolmas lapsi	No Answer
0-2 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3-4 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5-6 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7-8 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9-10 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11-12 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13-14 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

K9

Mistä lapsenne liikuntaan käyttämä aika koostuu pääsääntöisesti (valitse

VAIN kolme tärkeintä?)

	Tärkein	2. tärkein	3. tärkein	No Answer
Urheiluseuran harjoituksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koululiikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omatoimisesta liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden kanssa pelailusta vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välituntiliikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulumatkoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen yhteisistä liikuntahetkestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K10

Kuinka lapsenne yleensä menevät liikuntaharrastuksiin, valitse tärkein?

- Kävelen / juosten
- Pyörällä
- Mopolla / skootterilla
- Vanhempien kyydissä
- Julkisella kulkuneuvolla

K11

Osallistuuko joku perheenne 6 – 9 -luokkalaisista lapsista urheiluseuratoimintaan

- Kyllä
- Ei

PAGE3

Sivu 4/5

K12

Lapseni ei osallistu urheiluseuran harjoituksiin, koska

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Paikkakunnalla ei ole sopivaa urheiluseuraa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsellamme on muita harrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matka urheiluseuran harjoituksiin on liian pitkä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä ei ole tietoa kuntamme urheiluseuratarjonnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fMeillä ei ole aikaresursseja kuljettaa lasta/lapsia harjoituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Urheiluseuratoiminta on liian kallista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkakunnalla ei ole riittävä ohjaaja/valmentaja osaamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsemme ei viihdy urheiluseuran harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsemme ei pidä kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsemme kaveripiiri ei osallistu seuratoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseuran harjoitusajat eivät sovi aikatauluamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuratoiminta ei ole laadukasta paikkakunnallamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K13

Tulevaisuudessa on mahdollista/on harkittu, että liitymme johonkin urheiluseuraan

- Kyllä
 Ei

PAGE4

Sivu 4/5

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

K14

Lapseni osallistuu urheiluseuratoimintaan, koska

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
paikkakunnallamme on häntä kiinnostava/kiinnostavia lajeja tarjolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urheiluseuratoiminta on laadukasta paikkakunnallamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urheiluseuran harjoituksissa huomioidaan lapsen kasvu ja kehitys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urheiluseuran harjoitukset ovat monipuolisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
seuratoiminnasta saa uusia kavereita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

kaikki kaveritkin ovat mukana samassa seurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
seuran harjoitukset ovat lähellä kotiamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käymme itse samalla harrastamassa liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hoidamme kaappaostokset harjoitusten aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapsemme ei harrasta liikuntaa omatoimisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K15

Kuinka monta tuntia viikossa lapsellenne kertyy liikuntaa urheiluseuran harjoituksista

- 1-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia
- 7-8 tuntia
- 9-10 tuntia
- 11-12 tuntia
- 13-14 tuntia
- yli 15 tuntia

PAGE5

Sivu 5/5
Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

K16

Vapaa sana. Urheiluseuratoiminnan hyvät ja huonot puolet.
Mitkä ovat mielestänne urheiluseuratoiminnan hyvät tai huonot puolet.

Kiitos osallistumisesta - Siirtymällä seuraavalle sivulle vastauksesi tallentuu ja kysely päättyy