

Jonna Pyykölä

"Summer Action". 13-16- vuotiaiden nuorten liikuntaleirin tuotteistaminen.

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2010



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Jonna Pyykölä	
Työn nimi "Summer Action". 13-16-vuotiaiden nuorten liikuntaleirin tuotteistaminen.	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Yrittäjyys ja matkailu	Ohjaaja(t) Anne Karhu, Liisa Paavola Toimeksiantaja Kainuun Liikunta ry
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 50 ja 7
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella Kainuun Liikunnalle uusi 13-16-vuotiaille nuorille suunnattu liikunnallinen leiri, jonka nimeksi tuli Summer Action. Leirin sisältö koostui ryhmäytymistehtävistä, pelailusta ja luovasta työskentelystä, joilla edistetään ryhmätoimintaa ja osallisuutta. Tavoitteena oli saada passiiviset nuoret liikkumaan helppojen aktiviteettien avulla. Tarkoituksena oli tehdä valmis leiri pohja aikatauluineen ja ohjelmineen, jota Kainuun Liikunta voi tulevaisuudessa hyödyntää leirien suunnittelussa tai käyttää sellaisenaan.</p> <p>Kehittämistehtävänä minulla oli miten tuotteistaa nuoria kiinnostava leiri ja millaisilla liikunta-aktiviteeteilla voidaan nuoria liikkumaan ja osallistumaan leirille. Opinnäytetyössäni käsittelin aiheita, jotka ovat oleellisia nuorten osalta kuten nuorten liikuntasuosituksia, nuorille soveltuvia liikkumismuotoja, nuorten liikuntatottumuksia koko Suomessa sekä erityisesti Kainuussa, motivointia, liikunnan kasvatuksellista merkitystä, nuorten tupakointia, ryhmätoimintaa sekä seikkailukasvatusta. Teoriataustan ja kehittämistehtävän pohjalta lähdin suunnittelemaan leirin sisältöä. Opinnäytetyön ollessa tuotteistettu sisältää se myös leirin tuotteistamisprosessin vaiheet sekä Summer Actionin sisällön päiväkohtaisesti.</p> <p>Leirin suunnittelussa hyödynsin Kajaanin ammattikorkeakoulun määrittelemää tuotteistamisprosessia. Aluksi laadin synopsiksen, jossa kuvailin leirin sisällön ja toteutuksen yleisesti ja vielä ideatasolla. Tämän jälkeen muokkasin sisältöä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toimeksiantajan kanssa sovin kuinka kauan leiri tulisi kestämään, missä se toteutettaisiin ja mitä se tulisi sisältämään. Alustavan leirin aikataulutuksen ja nimen päättämisen jälkeen leiriä markkinoitiin internetissä ja mainoksilla. Summer Action oli tarkoitus toteuttaa kesällä 2010 Lehtikankaan koululla sekä sen ympäristössä. Osallistujien vähyyden vuoksi leiri ei toteutunut eikä sitä voitu testata. Jatkossa tulee kiinnittää parempaa huomiota markkinointiin ja etukäteen tulisi tehdä taustatutkimusta tämän hetken nuorten kiinnostuksen kohteista. Tuote kannattaa testata, vaikka se ei nyt toteutunutkaan.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Nuoret, liikuntatottumukset, motivaatio, ryhmätoiminta, leiri, tuotteistaminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Pyykölä Jonna	
Title "Summer Action"- product development process of a sports camp for 13-16-year-olds.	
Optional Professional Studies Tourism and entrepreneurship	Instructor(s) Karhu Anne, Paavola Liisa
	Commissioned by Kainuun Liikunta ry
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 50 and 7
Abstract <p>The main purpose of this thesis was to produce a new product for Kainuun Liikunta, which is a Kainuu-based registered association that develops sports and physical activity, cooperates in projects and provide sports and physical activity services in the region. The target group of this camp was 13-16-year-old adolescents. The topic for this thesis was put forward by Kainuun Liikunta because the camp organized for adolescents in 2009 had no participants. The main goal of this thesis was to reach the most passive adolescents by organizing easy activities for them.</p> <p>The research problem in this thesis was how to productize an interesting camp for adolescents and how to activate them. The thesis process was started by studying theory on adolescent physical activity in Finland and also in Kainuu region, factors that motivate adolescents, group activities, adventure education and smoking habits of adolescents. This thesis discusses the product development process of the Summer Action Camp and daily camp activities. All grouping activities are included in the appendices.</p> <p>The process started in autumn 2009 by meeting the commissioner of this thesis. After that the planning of the camp was started using the theory base. The camp was named Summer Action by the author in early spring 2010, after which Kainuun Liikunta started to market the camp in their website and in school bulletin boards. The first Summer Action was supposed to be organised in summer 2010, but due to the lack of participants, how this kind of camp would have worked could not be tested.</p> <p>Conclusions of this thesis and process were that when planning activities for adolescents, background research on the interests and needs of today's adolescents should be made carefully. Also more attention should be paid to marketing, particularly to the extent of marketing so that all potential clients can be reached. In the future Kainuun Liikunta should still test this camp to see how it works. There also seems to be a need for research on the physical activity habits of adolescents in Kainuu.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Adolescents, physical activity habits, motivation, groupwork, camp, product development
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORET 2000-LUVULLA	3
2.1 Nuorten liikuntasuosituks	3
2.2 Nuorten liikuntatottumukset Suomessa	4
2.3 Nuorten liikuntatottumukset Kainuussa	5
2.4 Nuorille soveltuvat liikkumismuodot	6
2.5 Liikunnan kasvatuksellinen ja terveydellinen merkitys	7
2.6 Nuorten tupakointi Suomessa	9
3 NUORTEN MOTIVOINTI LIIKUNTAAN	11
4 RYHMÄTOIMINTA	16
4.1 Ryhmätoiminnan tausta	16
4.2 Esimerkkejä leiritoiminnasta Suomessa	17
4.3 Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen	18
4.4 Ryhmäytymistehtävien tarkoitus	19
4.5 Ohjaajan rooli	20
5 KAINUUN LIIKUNTA RY	22
5.1 Kainuun Liikunta ry:n toiminta-ajatus, strategia ja arvot	22
5.2 Kainuun Liikunnan leiritoiminta	23
6 SUMMER ACTIONIN TUOTTEISTAMISPROSESSI	24
6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	24
6.2 Summer Actionin suunnitteluprosessi	25
6.3 Summer Actionin toteutussuunnitelma	27
6.4 Summer Actionin arviointisuunnitelma	30
7 SUMMER ACTIONIN SISÄLTÖ	32
7.1 Ensimmäisen päivän ohjelma	32
7.2 Toisen päivän ohjelma	34
8 POHDINTA	36
8.1 Uuden leirin tuotteistaminen	36

8.2 Työn luotettavuus ja eettisyys	40
8.3 Oma ammatillinen kehittyminen	41

LÄHTEET	44
---------	----

LIITTEET	
----------	--

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta sekä hyvinvointi ovat olleet viimevuosina esillä erilaisissa kehittämissohjelmissa. Muun muassa Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissohjelman vuosille 2007–2011 mukaan painopisteenä nuorisoin liikkumisen kehittämisessä on, että passiiviset nuoret saataisiin liikkumaan enemmän. Liikkuminen auttaa tukemaan kasvamista ja kehittymistä ja kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissohjelma 2007–2011, 64.) Aihetta painotettiin myös Matti Vanhasen toisen hallituksen ohjelmassa (Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma 2007, 32).

Mikä liikuttaa nykyajan nuoria ja mikä heidät saa ylipäänsä kiinnostumaan liikunnasta? Tekevätkö he päätöksiä oman mielensä mukaan vai kuten kaverit tekevät? Nykyaikana on tarjolla eri lajeja monipuolisesti ja esimerkiksi 13–15-vuotias pystyy kokeilemaan ja erikoistumaan eri lajeihin eikä rajoittavia tekijöitä ole (Autio & Kaski 2005, 36). Kuusamon kaupungin kehittämisspäällikkö Pauli Miettinen pohtii artikkelissaan Liikunnan ammattilainen lehdessä, että nuori voi kuitenkin kokea esimerkiksi kunnan tai urheiluseuran järjestämän toiminnan turhan tarjontalähtöiseksi. Hänen mielestään tiedonvälitys nuoren ja liikkumismahdollisuuksien välillä ei ole tarpeeksi kattavaa. (Miettinen 2010.) Tarve tälle opinnäytetyölle lähti liikkeelle Kainuun Liikunnan puolelta, joka oli laittanut aiheen esille Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpakkiin.

Kainuun Liikunta ry on koko maakunnan kattava liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö, joka tarjoaa lapsille ja nuorille monenlaisia leirejä niin kesällä kuin syksylläkin. Leirejä järjestetään alkaen 7-vuotiaista 16-vuotiaille (Sporttis-liikuntaleirien materiaalit 2009; Kainuun Liikunta ry 2006.) Eniten Kainuun Liikunnalla oli tarvetta 13–16-vuotiaiden leirin uudelleen tuotteistamiseen, koska edellisenä vuonna (2009) nuorten leiri ei toteutunut. Otin siis jo opinnäytetyöprosessin alussa vastaan haasteellisen tehtävän. Kehittämissuunnitelma- ja toteutusprosessin alkuun asetin opinnäytetyölleni muun muassa miten onnistuisin suunnittelemaan nuoria kiinnostavaa toimintaa?

Opinnäytetyön tarkoituksena oli muotoutua tuotteistaa Kainuun Liikunnalle uusi nuorille suunnattu leiri, jonka valmis pohja jää Kainuun Liikunnan käyttöön. Tavoitteena oli saada passiiviset nuoret liikkumaan matalan kynnyksen liikunnan avulla. Yhdistin myös leirin kokonaisuuteen tupakoinnin haitat ilman, että niitä tuodaan liikaa esille. Tupakointi on yhteydessä

allergioihin sekä aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, keuhkoputkentulehdusta ja syöpää (Bengtsson & Ekendahl 1992, 152–153). Jätin muut päihteet pois sisällöstä, koska halusin keskittyä vain yhteen aiheeseen. Sovimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että käsiteltävä osa-alue olisi vain tupakointi.

Leirin sisällöksi valitsin erilaisia ryhmäytymisharjoitteita. Ryhmäytymisharjoitteet sekä muut lajit eivät tarvitse aikaisempaa liikunnallista taustaa, joten niihin on helppo osallistua. Pyrin sisällöllä myös siihen, että se edistää yhdessä tekemistä ja osallisuutta. Sisältöä ja toimintaa suunniteltaessa tulee Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelman 2007–2011 (2007, 21) mukaan huomioida sukupuolten omat tarpeet esimerkiksi tyttöjen ja poikien erilaiset käytöstavat.

Leirin nimeksi muotoutui vuoden 2010 alkupuolella Summer Action, jolla leiriä markkinoitiin. Markkinoinnissa halusin pyrkiä siihen, että leiri sanaa vältettäisiin, jotta se ei antaisi mielikuvaa tavallisesta leiristä. Markkinointi toteutettiin keväällä 2010 mainoksilla, joita vietin Kajaanin yläasteille. Samaan aikaan Kainuun Liikunnan internetsivuilla oli lisätietoa Summer Actionista sekä sille ilmoittautuminen. Summer Action oli tarkoitus toteuttaa ja testata ensimmäisen kerran kesällä 2010. Osallistujien vähyden vuoksi leiri ei kuitenkaan toteutunut ja edellisen vuoden tilanne toistui. Tämä laittoikin pohtimaan mikä on nykynuorison tilanne ja millä heidät saisi mukaan toimintaan.

Opinnäytetyön tekeminen tuki omaa ammatillista osaamistani sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetensseista ja yleisistä työelämävalmiuksista itsensä kehittämistä, eettistä osaamista, viestintä- ja vuorovaikutusosaamista, kehittämistoiminnan osaamista ja osittain organisaatio- ja yhteiskuntaosaamista, koska työ opettaa toiminnan suunnittelua ja organisointia sekä aihe on samalla yhteiskunnallisesti tärkeä ja antaa tietoa nuorten asioista. Opinnäytetyö tukee myös liikuntaosaamista, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamista sekä pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit 2009.)

2 NUORET 2000-LUVULLA

Suoraan aiheesta nuoret löytyy vähän tutkittua tietoa, koska esimerkiksi nuorten liikkumisesta ja sen vaikutuksesta terveydentilaan ei ole niin paljon tutkimuksia kuin aikuisten (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 17). Toisaalta esimerkiksi Kainuun alueella on tehty kouluterveyskyselyjä vuodesta 2000 lähtien (Luopa, Harju, Puusniekka, Kinnunen, Jokela, Pietikäinen 2009, 8). Teoriatieto perustuu tässä työssä lähinnä oppaisiin ja kirjallisuuteen, jotka liittyvät nuorten terveyteen, liikuntakasvatukseen, seikkailukasvatukseen, liikuntatottumuksiin ja leikkeihin, motivaatioon sekä ryhmytymiseen.

2.1 Nuorten liikuntasuosituksiset

Liikuntaa on kaikki fyysinen toiminta, harjoittelu ja liikuntaan valmentautuminen (Bengtsson & Ekendahl 1992, 131). Nuoren Suomen yhdessä Opetusministeriön kanssa laatimien suositusten mukaan 7-18-vuotiaan tulisi harrastaa päivän aikana 1-2 tuntia liikuntaa. Liikunnan tulisi olla iälle sopivaa ja monipuolista. Istumista, joka kestää kerralla yli kaksi tuntia, tulisi välttää. Suositusten mukaan ruudun äärellä saisi viettää enintään kaksi tuntia päivän aikana. Suositukset ovat yleissuosituksia ja ne sopivat jokaiselle 7-18-vuotiaalle lapselle ja nuorelle. Useimmat terveydelliset ongelmat voivat vähentyä, kun 7-vuotias on aktiivinen minimiajan eli kahden tunnin ajan tai vastaavasti 18-vuotias on aktiivinen minimissään yhden tunnin ajan. Jotta kasvu, kehitys ja hyvinvointi säilyvät, on päivittäin tapahtuva liikkuminen tärkeää. (Heinonen ym. 2008, 17–18.)

Nuoret kuitenkin tarvitsevat hieman vähemmän päivittäistä liikuntaa, koska nuoruusiän päivittäin tapahtuvan liikunnan vähimmäismäärä on alempi kuin lapsilla. 13–18-vuotiaiden päivittäisen liikunnan vähimmäismäärä on yhdestä puoleentoista tuntiin päivittäin. Nuorten kuitenkin suositellaan liikkuvan tätä useammin päivän aikana. Aikuinen saattaa luulla, että nuori ei tarvitse paljoa liikuntaa, koska tarpeet tyydytetään vähälläkin liikunnalla. Tämä saattaa johtua siitä, että jo 13-vuotias jaksaa pysyä paikallaan pidempään kuin esimerkiksi nuorempi lapsi. 13–18-vuotias kuitenkin kasvaa ja kehittyy voimakkaasti, joten todellisuus on se, että nuo-

ren tarpeella liikkua ei ole niin suurta eroavaisuutta kuin se oli lapsena. (Heinonen ym. 2008, 19.)

2.2 Nuorten liikuntatottumukset Suomessa

Maailmassa on tapahtunut muutosta istuvampaan suuntaan kuten Tammelin (2008, 12) toteaa. Esimerkiksi vuoden 1999 tutkimuksessa suomalaiset 10–17-vuotiaat kuluttivat eniten vapaa-aikaansa televisiota katselemalla. Poikien kohdalla tuli vasta toiseksi tärkeimpänä liikunta ja ulkoilu, jota he harrastivat jopa puolentoista tunnin ajan. Tytöt eivät kuluttaneet aikaa liikumiseen edes tuntia. Liikunnan ja harrastusten määrät vähenivät, kun ikää tuli lisää. (Tilastokeskus 2007, 227.)

Tilastokeskuksen (2007, 234) mukaan 10–17-vuotiaat liikkuvat talven ja kesän aikana ainakin yhdesti viikon aikana. Vuonna 2002 kolmasosan havaittiin liikkuvan talven aikana joka päivä ja enemmän kuin 40 prosentin havaittiin liikkuvan kahdesti tai neljästi viikon aikana. Kesän aikana liikunnan harrastaminen oli suosituempaa. Siinä miten usein tytöt tai pojat liikkuvat, oli vain vähän eroja kesän ja talven aikana. Tilastokeskuksen vuoden 2002 tilastojen mukaan 10–17-vuotiaat harrastivat eniten uimista ja pyöräilyä. Pojat suosivat pyöräilyä ja uinnin lisäksi eniten jalkapalloa ja sählyä. Tytöt suosivat uinnin ja pyöräilyä lisäksi toiseksi eniten kävelyä. (Tilastokeskus 2007, 234–236.)

Tammelinin (2008, 12) mukaan nuoret kuluttavat paljon aikaa tietokoneella sekä televisioruudun äärellä. Hänen mukaan puolet Suomen nuorisosta katsovat televisio-ohjelmia päivän aikana yli kaksi tuntia. Päivän aikana neljän tunnin tai yli neljän tunnin ajan televisiota katsovia on neljäsosa. Koulumatkoihin ja muuhun asioimiseen käytetään nykyään enemmän autoa kuin pyörää ja matkoja ei kuljeta enää niin usein kävellen. Tämä on johtanut siihen, että kouluikäisten keskuudessa on tapahtunut lihomista arkiliikunnan vähenemisen myötä. (Tammelin 2008, 12, 14.)

Heinosen ym. (2008, 23) mukaan on huomattu haitallinen itsenäinen yhteys liiallisen istumisen sekä lihavuuden ja tuki- ja liikuntaelinoireiden välillä. Haitat eivät riippuneet siitä miten liikuntaa harrastettiin. Heinonen ym. (2008, 23) toteavat myös, että kouluikäisten terveys

heikkenee liiallisen istumisen myötä. Samalla liikuntasuositusten vaatimukset eivät täyty sellaisten nuorten kohdalla, joilla on tapana suosia viihdemediaa (Heinonen ym. 2008, 23).

Uhkana nuoren terveydelle pidetään liikkumisen puutetta, väärää ravintotottumuksia, lihavuutta sekä unen vähäisyyttä. On todettu, että päivittäisellä väsymyksellä on yhteyttä opiskeluvaikeuksissa sekä masennuksessa. Nuorison mielenterveydelliset oirehtimiset kasvavat jatkuvasti. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma 2007–2011, 15.) Mikäli henkilö on jo lapsena ylipainoinen, voi se edistää ylipainoisuuden jatkumista myös aikuisena. Tämän vuoksi ylipainoon pitäisi kiinnittää huomiota jo varhain. Lapsi nauttii yleensä enemmän energiaa kuin mitä kuluttaa ja päivittäisen liikunnan määrä voi ylipainoisuuden vuoksi jäädä vähiin. (Välimäki, Kvist & Viikari. 1989, 55.)

Nykyään, kun nuori liikkuu tehokkaasti, liitetään se yleensä johonkin urheilulajin harrastamiseen joko itsenäisesti tai urheiluseuroissa (Heinonen ym. 2008, 20). Heinonen ym. (2008, 20) mukaan nykynuoren arkipäiviin sisältyy yhä harvemmin liikuntaa, joka nostaisi sykettä riittävästi. Tämän vuoksi olisi hyvä, että nuoret löytäisivät nuoruusiän aikana tehokkaan harrastusmuodon (Heinonen ym. 2008, 20). Nuorilla onkin kyky toimia tässä itsenäisemmin kuin lapsilla. Monet nuoret myös hakeutuvat omatoimisesti nuorisotoimintaan, jonka järjestäjänä on usein julkinen sektori. (Kempainen 1999, 2.) Itsenäistyminen voi tulla myöhemmässä vaiheessa tai erilaisissa muodoissa. Jotkut nuoret ohittavat puberteetin vailla minkäänlaisia ongelmia tai kapinointia. Liikunnan saralla nuori etenee kokeiluina ja erikoistumisina. Nuorella on osittain kykyä ottaa vastuuta omasta liikunnastaan. (Autio & Kaski 2005, 33.)

2.3 Nuorten liikuntatottumukset Kainuussa

Kaikkonen, Prättälä, Helakorpi, Arffman, Pietikäinen & Koskinen (2008, 171, 173) ovat saaneet kyselyiden avulla tutkimuksessa Sosioekonomiset terveyserot ja niiden kaventaminen Kainuussa tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksessa olivat mukana peruskoulun 8.-9. luokkalaiset. Liikuntaa harrastivat eniten ne yläasteikäiset lapset, joilla on korkeasti koulutetut vanhemmat. Vähiten liikuntaa harrastivat ne, joilla oli vähemmän kouluttautuneet vanhemmat. Tutkimuksessa todetaan, että vanhemman koulutuksella on merkittäväkin vaikutusta siihen miten paljon lapsi harrastaa liikuntaa. Tutkimus osoittaa myös, että vanhem-

man koulutus vaikuttaisi enemmän poikien kuin tyttöjen aktiivisuuteen liikunnassa. (Kaikkonen ym. 2008, 171, 173.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt kouluterveyskyselyjä Kainuun alueella jo vuodesta 2000. Uusin on nimeltään ”Kouluterveys 2009: Kainuun raportti”. Vuoden 2003 jälkeen kyselyjä on tehty kahden vuoden välein. Kouluterveyskyselyillä kerättyyn tietoon sisältyy nuorison elin- ja kouluolot, terveys, terveystottumukset, terveysosaaminen ja oppilaiden sekä opiskelijoiden terveydenhuolto. Kunnat ja koulut voivat käyttää tietoja jälkepäin. Kyselyihin osallistuvat peruskoulussa luokat 8. ja 9. Lukioissa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa vastaajina ovat opiskelijat ensimmäiseltä ja toiselta vuosikurssilta. Tosin ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille kysely on tehty ensimmäisen kerran vuoden 2009 raporttiin. (Luopa ym. 2009, 3, 6, 8.)

Kyselyn avulla Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on saanut tietoa 8.-9.-luokkalaisten terveydentilasta. Tuloksissa on todettu, että 2000-luvun aikana on ollut huomattavaa nousua ylipainoisuuden kohdalla. Ylipainoisten osuus oli vuoden 2000 kyselyssä 11 prosenttia. Vuoden 2009 kyselyssä luku oli noussut 18 prosenttiin. Oulun lääniin verrattuna Kainuulaiset yläluokkalaisten olivat ylipainoisempia. Pojat olivat tyttöjä useammin ylipainoisia, tosin tyttöjen kohdalla yleisempää oli masennus ja muut oireilut kuten päänsärky. Positiivista oli kuitenkin, että pitkäaikaissairaudet ovat vähentyneet Kainuulaisten nuorten kohdalla vuoden 2005 jälkeen. (Luopa ym. 2009, 19.) Luopan ym. (2009, 24) mukaan terveystottumukset Kainuulaisten 8.-9.-luokkalaisten keskuudessa ovat menneet parempaan suuntaan. Silti kyselyihin vastanneista nuorista yli puolet liikkui liian vähän, vaikka liikkuminen on lisääntynyt kahdessa vuodessa. Liikuntatottumusten parantuminen on kuitenkin ollut iloitsemisen aihe Kainuun alueella. (Luopa ym. 2009, 24, 34.)

2.4 Nuorille soveltuvat liikkumismuodot

Nuorten liikuntasuosittelun mukaan parhaat liikkumisen muodot kasvavan nuoren luuston vahvistamisen kannalta ovat hyppiminen, leikit, jotka sisältävät nopeaa suuntien muuttamista sekä erilaiset pelimuodot ja urheilu. Harrastuksiksi soveltuvat erinomaisesti niin sanotut ”tempukoulut”, joissa opetellaan telinevoimistelua alkeistasolla. Hyviä harjoitusmuotoja ovat erilaiset jumpat, jotka pitävät sisällään hyppimistä. Harjoitusta antavat myös yleisurheilu

ja pallopelit. (Heinonen ym. 2008 23.) Heinosen ym. (2008, 23) mielestä olisi tärkeää, että liikkuvuutta ja nivelen liikelaajuutta ylläpidettäisiin käyttämällä kaikkien nivelien maksimaalista liikelaajuutta. Tähän sopivat liikkumisen muodot ovat venyttelemine ja voimisteleminen. (Heinonen ym. 2008, 23).

Liikunnalliset seikkailuradat harjoittavat monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja, koska toiminnot ovat monipuolisia. Kun kyseessä on seikkailurata, tulisi sen olla innostava ja houkutteleva. Ratoja voi toteuttaa ja suunnitella monenlaisia, koska variaatioita on monia. Tärkeää on, että rata on mielikuvituksellinen ja synnyttää samalla erilaisia leikkejä ja pelejä. Olennaista on, että rata sisältää esimerkiksi kiipeilyä, tasapainoilua, riippumista ja muita perusliikkeitä. (Karvinen & Norra 2002, 57.)

2.5 Liikunnan kasvatuksellinen ja terveydellinen merkitys

Tärkeänä tavoitteena on nuorten tukeminen ja kannustaminen oman vahvuuden ja lahjakkuuden löytämisessä. Mahdollistetaan se, että kaikki saavat osansa yhteisistä kulttuuriperinnoistä, tutustuvat taiteisiin ja kokevat ilmaisun eri muotoja. Näiden seikkojen ansiosta nuori voi edistää omaa kehitystään sekä samalla yhteisön ja kulttuurin kehitystä. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma 2007–2011, 26.)

Etenkin nuorten kohdalla osallisuudella eli kaikenlaisessa suunnittelemisessä ja toteutuksessa mukana olo on tärkeässä roolissa. Nuorten ollessa kyseessä korostetaan omatoimisuutta ja omaehtoisuutta liikunnan parissa. Tällä tarkoitetaan sitä, että halutaan päästää irti auktoriteetista ja nuori haluaa testata omat rajansa. Nuoruusiän kuuluu kuuluisikin vertaisryhmään hakeutuminen. Nuoren kannattaisi esimerkiksi harrastaa liikuntaa ryhmissä tai joukkueissa. (Heinonen ym. 2008, 22.)

Monipuolisella liikunnalla nuoruusiän aikana on tärkeä merkitys, koska tällöin tapahtuvan liikunnan ansiosta nuoren fyysiset ominaisuudet kehittyvät tasapainossa. Joitain fyysisiä ominaisuuksia pystytään kehittämään ennen kuin murrosikä puhkeaa, joitain sen ollessa menossa ja joitain ominaisuuksia pystytään kehittämään täysillä ja turvallisuuden rajoissa murrosiän ollessa jo ohi. (Heinonen ym. 2008, 22.) Liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia nuoren tutustuessa itseensä. Oma keho ja fyysiset ominaisuudet heijastuvat nuoren käytökseen, joten

nuori voi olla epävarma itsestään ja kokea kriisejä oman ruumiinkuvansa vuoksi. Tästä seuraa usein ahdistuneisuutta ja ongelmia itsetunnon kanssa. (Kempainen 1999, 25.)

Festeun ja Humberstonen (2006, 59) mukaan nuoren elämässä tärkeää ovat erilaiset kokemukset. Menestyksekkään oppimisen kannalta kokemuksen kestolla ei ole niinkään merkittävyyttä kuin sen intensiivisyydellä. Oppimiseen vaikuttaa myös nuoren henkilökohtainen panos. Oppimista tapahtuu yleensä kokemuksesta aiheutuneen onnistumisen tai epäonnistumisen kautta. Tällöin kokemuksella on mieleenpainuva vaikutus ja siitä saattaa olla hyötyä tulevaisuudessa. (Festeu & Humberstone 2006, 59.)

Seikkailukasvatuksena pidetään toimintaa, jonka tarkoitus on kokemusten ja elämyksien tuottaminen osallistujalle. Tarkoitus on myös, että toiminnasta opitaan jotain. Jotta oppimista tai muutosta tapahtuisi, edellyttää se koettujen asioiden refleктоimista. Refleктоiminen voi olla omaa pohdintaa tai ryhmässä toteutettua. (Kivelä & Lempinen 2010, 20.) Kivelä ja Lempinen (2010, 20) toteavatkin, että pelkästään toiminta, kokemus ja elämys eivät saa aikaan tai takaa sitä, että oppimista tapahtuu. On todettu, että seikkailukasvatuksen tarkoituksena on olla prosessi, joka sisältää kokemuksellista oppimista. Siinä toiminnalla ja refleктоinnilla mahdollistetaan uudenlaiset toiminta- ja ajattelutavat. Yksilö, joka on ollut alussa katseleva ja kokeva objekti, muuttuu parhaassa tapauksessa "subjektiksi", joka on aktiivisempi ja voimakkaampi. (Kivelä & Lempinen 2010, 19.)

Telemäen (1998, 21) mukaan seikkailukasvatus ja siihen liittyvä toiminta on mahdollista jaotella sosiaalistamisleikkeihin, joilla mahdollistetaan osallistujien tutustuminen ja samalla poistetaan esteitä, jotka saattavat estää osallistumasta. Esimerkkejä tällaisista sosiaalistamisleikeistä voivat olla harjoitteet, jotka vaativat luottamusta ryhmässä. Seikkailukasvatukseen liittyy myös tehtävät, jotka vaativat ryhmäaloitteisuutta. Niissä ryhmän täytyy ratkaista annettu tehtävä ja siihen liittyvä ongelma. Kolmas seikkailukasvatuksen aihe on yksilönä suoritettavat haasteet kuten kiipeily tai hyppääminen trapetsille ja neljäntenä tulevat muut ulkona tapahtuvat toiminnat kuten melominen, maastopyöräily tai purjehtiminen. (Telemäki 1998, 21.)

Seikkailullisella toiminnalla voi myös Festeun ja Humberstonen (2006, 34) mukaan olla hyviä vaikutuksia nuoriin. Ne voivat vaikuttaa asenteeseen, uskomukseen, käsitykseen itsestä, itsenäisyyteen, varmuuteen, itseluottamukseen, ihmissuhteisiin sekä sosiaaliseen taitoon kuten siihen miten ihminen vaikuttaa sosiaalisesti tai kommunikoi. Seikkailullinen toiminta voi vai-

kuttaa myös ryhmään ja tiimissä työskentelyyn tai se voi kehittää fyysistä minäkuvaa sekä kuntoa. (Festeu & Humberstone 2006, 34.)

Jotta voitaisiin käyttää hyödyksi kaikki mahdollisuudet, jotka seikkailutoiminta antaa, täytyy ohjaajan tehdä seikkailutilanteesta monipuolinen ja kohderyhmälle sopiva. Kun seikkailukasvatus toteutetaan oikein, auttaa se tukemaan tiedollista, motorista ja sosiaalista osa-aluetta. Se myös edistää persoonan kehittymistä kokonaisuudessaan. Toimintaan voi myös yhdistellä erilaisia sisältöjä kuten luontotietoutta ja äidinkieltä. Tällä tavoin tieto välittyy toiminnallisuuden välityksellä. Seikkailukasvatuksessa on myös oleellista, että mahdollisesta onnistumisesta kokemukset. Toiminta ei ole ainoastaan fyysisiä ominaisuuksia, vaikka toiminta on oleellisessa roolissa. Seikkailulla pystytään mainiosti opettamaan yhdessä toimimista. Toiminnan onnistumisessa kaikilla on tärkeä rooli. (Kokljuschkin 2000, 34–35.)

2.6 Nuorten tupakointi Suomessa

Vaikka nuoret ovat vähentäneet tupakointia 2000-luvun aikana (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 15) päätin, että sisällytän työhön myös nuorten tupakoinnin, koska koen sen edelleen olevan ajankohtainen asia. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että Summer Actionissa käsitellään vain tupakointia, joten rajasin muut päihteet. Terveys 2015- kansanterveysohjelman tavoitteena on vähentää nuoren tupakointia. Tavoitteena on, että vain alle 15 prosenttia 16–18-vuotiaista tupakoisi. (Valtion periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001, 15.)

Rimpelä, Lintonen, Pere, Rainio ja Rimpelä (2003, 7) toteavat Nuorten terveystapatutkimus 2003:ssa, että kehitystä olisi tapahtunut Terveys 2015- kansanterveysohjelman tavoitteen mukaisesti. Rimpelän ym. (2003, 7) mukaan kehitystä on tapahtunut sen vuoksi, että tupakoinnille on ollut erilaisia vähentämistoimia, ehkäisevää päihdetyötä on tehostettu ja on tehty kyselyitä, kuten kouluterveyskyselyt, joilla on pyritty saamaan toimintaa valtakunnalliseksi.

Nuorten terveystapatutkimus 2003:ssa on tutkittu päihteiden käytön muutosta aikavälillä 1977–2003. Tutkimuksessa kyseltiin eri-ikäisten tupakkakokeiluja vuonna 2003. Kohderyhmänä olivat 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaat. Tutkimuksen mukaan 12-vuotiaiden tyttöjen kohdalla 12 prosenttia ja samanikäisten poikien kohdalla 17 prosenttia oli ilmoittanut ainakin kokeilleensa tupakointia. Kun sama kysely oli tehty pari vuotta vanhemmille, oli tulokset jo

korkeammat. Luvut pari vuotta vanhemman nuorison kohdalla olivat tytöillä 50 prosenttia ja pojilla 47 prosenttia. Kuitenkin tutkimuksessa oli havaittu, että suurin osa 18-vuotiaasta nuorisosta oli jo kokeillut tupakointia mutta silti kokemattomia olisi. (Rimpelä ym. 2001, 1, 17–18.) Vuoden 2007 tutkimuksessa on todettu, että 1991 syntyneet ovat aloittaneet tupakan kokeilun aikaisempia ikäluokkia myöhemmässä iässä. Vuoden 2007 tutkimuksen mukaan 16 prosenttia oli alkanut polttaa 14-vuoden ikäisenä tai aikaisemmin. Aikaisemmin luvut olivat neljäsosa enemmän. (Metso ym. 2009, 23.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa pystyttiin myös osoittamaan laskua tupakoinnissa molemmilla sukupuolilla sekä useammalla ikäryhmällä. Sen mukaan kuitenkin vuonna 2001 oli tiin epävarmoja, että lähtisikö pojilla tupakan käyttö jälleen nousemaan. Loppujen lopuksi vuonna 2003 tehty tutkimus osoitti, että käyttäminen onkin laskemaan päin etenkin 14–16-vuotiailla pojilla. Myös tyttöjen kohdalla tilanne oli sama. Kuitenkin 18-vuotiaiden kohdalla tytöt olivat lisänneet käyttöä ja pojat olivat pysyneet samassa tilanteessa. (Rimpelä ym. 2001, 19.) Pojilla päivittäin tapahtunut tupakan käyttö alkoi laskea tyttöjä aikaisemmin ja vuoden 2007 aikana tehdyn tutkimuksen mukaan viidesosan nuorisosta todettiin polttavan päivässä ainakin yhdesti. (Metso ym. 2009, 15.)

Vuoden 2007 tutkimuksesta selvisi, että nuoret tiesivät säännöllisen tupakoinnin sisältävän riskinsä mutta kuitenkin olivat sitä mieltä, että ajoittain polttaminen ei olisi niinkään vaarallista. Tutkimuksesta Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007 nousi esille, että vuoden 1999 jälkeen nuoret ovat vähentäneet tupakointia Suomen suurimmilla alueilla. 1990-luvun puolessa välissä tupakointia harrastettiin yleisimmin pääkaupunkiseudun alueilla ja vähemmän pohjoisessa Suomessa. Tutkimuksen mukaan vuoden 2007 aikana roolit olivat kääntyneet päinvastoin. (Metso ym. 2009, 17, 30.) Tosin Kainuu ei tässä tutkimuksessa kuulunut Pohjois-Suomen alueeseen, vaan Itäiseen Suomeen (Metso ym. 2009, 30). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä tutkimus ”Kouluterveys 2009: Kainuun raportti” antoi kuitenkin tietoa 8.-9.-luokkalaisten nuorten tupakoinnin muutoksista Kainuussa. Vuodesta 2000 lähtien kainuulaisten nuorten tupakointi näyttäisi olevan laskussa. Vuosina 2007 ja 2009 luvut ovat kuitenkin pysyneet samoina. Vuonna 2009 noin 15 prosenttia 8.-9.-luokkalaisista harrasti tupakointia päivittäin, pojat hieman enemmän kuin tytöt. (Luopa ym. 2009, 25)

3 NUORTEN MOTIVOINTI LIIKUNTAAN

Motivaatiota ovat ne tekijät, jotka laittavat ihmisen tekemään jotakin. Motivaatiotekijät myös auttavat ihmistä tekemään valintoja miten hän toimii eri tilanteissa tai miten hän ei toimi. (Kivelä & Lempinen 2010, 11.) Motivaatiota voidaan kuvata kahdella tavalla, sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan omaa halua ja tahtoa liikkumiseen. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan tarvetta miellyttää tai palkkion saamisen halua. Sisäisellä motivaatiolla on kuitenkin pidemmälle kantava voima. Sisäinen motivaatio kehittyy silloin, kun ohjaajalla on kyky koota liikuntahetkeen sellainen ilmapiiri, joka sisältää omaa tekemistä ja kehittymistä. Yleisimmäksi syyksi liikunnan puutteeseen tai lopetukseen on puuttuva motivaatio. Jo tämänkin vuoksi on oleellista, että ohjaaja osaa motivoinnin taidon. (Autio & Kaski 2005, 101.)

Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän iän lisääntyessä ja lapsilla on tapana liikkua enemmän kuin nuorilla (Tammelin 2008, 48). Tammelinin (2008, 48) mukaan aiemmalla liikuntaharrastuneisuudella on vaikutusta nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen. Tammelin myös toteaa, että pojilla on tapana osallistua urheilullisempaan ja intensiivisempään liikuntamuotoon tyttöihin verrattuna. Pojat myös käyttävät kauemmin aikaa liikkumiseen tyttöihin verrattuna. Toisaalta sukupuolierot pienenevät ikää tullessa lisää ja vähitellen häviävät. (Tammelin 2008, 48.)

Tammelinin (2008, 48) mukaan erilaisissa tutkimuksissa on etsitty seikkoja, joilla on vaikutusta loppuiän kestävän liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Tutkimuksien avulla on saatu selville tekijöitä, joilla voidaan ennustaa aktiivisuutta aikuisiällä. Tekijöitä ovat muun muassa aktiivisuus liikunnassa nuorena sekä fyysisen aktiivisuuden määrä yleisesti ja se miten korkealla intensiteetillä liikuntaa on harrastettu. Tekijöitä ovat myös osallisuus järjestetyssä liikunnassa, kilpaurheileminen, huipputasoilla urheileminen sekä kestävyyttä harjoittavan lajin harrastaneisuus. Muita tekijöinä ovat kestävyyskunto ja se, että nuori kokee terveytensä hyväksi ja hän on tyytyväinen kuntoonsa, suorituskykyynsä ja taitoihinsa sekä hän menestyy koulussa ja saa hyviä numeroita liikunnasta. (Tammelin 2008, 48.)

Säännölliseen liikuntaharrastukseen liittyy itsensä arvostaminen ja fyysisesti koettu pätevyys. Tällä tarkoitetaan sitä miten hyvänä pitää itseään liikunnassa. Ihminen voi olla minäsuuntautunut tai tehtäväsuuntautunut. Tämä riippuu siitä, millainen käsitys ihmisellä on itsestä. Esi-

merkiksi urheiluharrastus tukee lapsen tehtäväsuuntautuneeksi tai minäsuuntautuneeksi. Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa, että ihminen tavoittelee onnistumista ”kilpailemalla itsensä kanssa”. Keskeisintä siinä on tehtävästä suoriutuminen, oman taidon kehittäminen ja se, että tekee kaiken minkä pystyy. Minäsuuntautuneelle ihmiselle on tärkeää kukistaa ja voittaa muut, jotta hän onnistuu. Minäsuuntautunut vertailee toisen suoritusta omaansa. Hän kokee pätevyyden tunnetta ollessaan muita ”parempi”. (Autio & Kaski 2005, 100.) Tehtäväsuuntautuneisuudella on myös yhteys aktiivisuuteen harrastamisessa (Tammelin 2008, 48).

Nuorilla on monia motiiveja harrastaa liikuntaa ja liikunnalla haetaan yleensä hyvää oloa, myönteisiä kokemuksia ja terveyttä. Esteenä harrastamiselle on yleensä motivaation puuttuminen, ajan puute ja huonot resurssit tai olosuhteet. Heikkoon liikunnan harrastaneisuuteen tai arkiliikunnan vähyyteen liitetään myös ylipaino, pitkäaikainen sairaus tai vamma. Nykyaikana vapaa-aikaan liittyvät palvelut ovat yksilöidympiä ja monipuolisempia. Tämä mahdollistaa useamman liikuntalajin harrastamisen nykyään. (Puronaho 2006, 31; Tammelin 2008, 48.)

Nupposen ja Telaman (1998, 71) mukaan nuoret perustelevat liikunnan harrastamisen vähyyttä sillä, että ei ole motivaatiota, aikaa tai harrastuksen toteutustapa on huono. Muiksi syiksi on mainittu selitykset, että on jotain muita tekemisiä, sairastelu, olosuhteet ovat puutteelliset, liikunta on kallista, asenne on torjuvaa tai muut sosiaalisiksi luettavat selitykset. (Nupponen & Telama 1998, 71.) Heinosen ym. (2008, 19) mukaan nuori tietää jo millainen liikunnan harrastaja hän on. Nuori löytää sopivimman harrastusmuodon kokeilemalla eri liikuntamuotoja sekä harjoittamalla eri lajien perustaitoja. Monipuolinen ja vaihteleva liikunta vaikuttavat motivoitumiseen jo senkin vuoksi, että liikuntaharrastuksen ollessa monipuolinen, on sen harrastaminen mielekästä ja se ei kyllästyä niin nopeasti. (Heinonen ym. 2008, 19, 22.)

Liikuntaa harrastetaan yleensä valmiiksi rakennetulla liikuntapaikalla, omalla ajalla tai vastavasti urheiluseuran järjestämässä toiminnassa. Tutkimusten mukaan suosituimpia liikuntamuotoja ovat uinti, jalkapallo, jääkiekko, salibandy ja hiihto. Tärkeimpänä tekijänä liikunnan motivoitumisessa on se, että saavutetaan hyvä fyysinen kunto. Liikunta mahdollistaa myös ystävien tapaamisen sekä mahdollisuuden tehdä uusia tuttavuuksia. Yhtenä motivoijana on myös nautinto, jonka harjoittelu tuottaa. (Puronaho 2006, 31–32.) Tammelinin (2008, 49) mukaan nuoren vanhempien sosiaalisella asemalla ja asuinpaikalla on erityistä merkitystä silloin, kun nuori harrastaa liikuntaa rakennetulla tai maksullisessa liikuntapaikassa. Tammelin

(2008, 49) pitää tärkeinä tekijöinä myös sitä, että liikuntapalvelut ja -paikat ovat hyvin saavutettavissa ja esteettömiä, jotta liikunta olisi mahdollista jokaiselle. Tietenkin vuodenajoilla on myös vaikutusta siihen miten nuoret liikkuvat. Kouluikässä olevat nuoret esimerkiksi harrastavat liikuntaa mieluiten keväisin ja kesäisin toisaalta vähemmän syksyisin tai talvisin. (Tammelin 2008, 49.)

Nupposen ja Telaman (1998, 68- 69) mukaan tärkein motivoiva tekijä nuorille liikunnassa on hyvä fyysinen kunto. Toiseksi tärkeimpänä nuoret pitivät liikunnasta saatavaa hyvinolontunnetta, kaverien tapaamista ja sitä että liikunta tekee hyvää ulkomuodolle. Nuoria motivoi myös se, että liikunta rentouttaa, nuori saa ilmaista itseään ja ylipäänsä liikunnan rentouttava vaikutus. Poikia motivoi eniten kilpailullisuuden tuottama nautinto, uravalinnat, mitä perhe tahtoo, rahan saaminen, mahdollisuus tavata toisia ihmisiä, liikunnan avulla rentoutuminen, mahdollisuus ilmaista itseään sekä se, että tietää tekevänsä jotain hyvää omalle keholleen. Tyttöjä motivoi eniten se, että saa tavata ystäviään ja muita ihmisiä, liikunnan avulla rentoutuminen, tunne, että saa ilmaista itseään ja tieto siitä, että tekee omalle keholleen ja itselle hyviä asioita. Pojat ovat kuitenkin sitä mieltä, että kilpailullinen ura ja ulkomuoto ovat hyödyllisimpiä tyttöjen motiiveihin verrattuna. Tytöille tärkeämpää on liikunnan avulla saatava kunto ja hyvä olo ja yhdessä oleminen. (Nupponen & Telama 1998, 68–70.) Kaikki kokemus, joka liikunnasta saadaan, jää mieleen joko negatiivisena tai positiivisena (Autio & Kaski 2005, 9).

Jotta nuori omaksuisi liikunnalliset elämäntavat, vaatii se pitkän ja monta vaihetta sisältävän prosessin. Prosessiin sisältyy tiedon saaminen ja se että tullaan tietoisiksi, miten tärkeää liikunta on. Samalla herää motivaatio ja positiivinen asenne liikkumiseen, opitaan erilaisia liikuntataitoja, kokeillaan ja osallistutaan erilaisiin lajeihin ja loppujen lopuksi omaksutaan pysyvät liikunnalliset elämäntavat. Motivaation säilymiseen vaikuttavat myös kaverit. Ennen kaikkea nuorille suunnatun liikuntamuodon sisällön tulisi olla hauska ja sellainen, että nuori osallistuu siihen yhä uudelleen. (Tammelin 2008, 47.)

Liikunnallisen harrastuksen ohjaaja voi vaikuttaa suurestikin kuinka lapsi kokee epäonnistumisen tai onnistumisen. Ohjaaja voi luoda liikuntatuntiin tehtäväsuuntautuneisuutta korostamalla, että onnistuminen tulee kovalla työllä, yhteistyöllä ja taidon hyvällä hallinnalla. Jos ohjaaja luo ilmapiirin, joka korostaa minäkeskeisyyttä, tuo hän esille tunnilla enemmän vastapuolella olevan voittamisen ja siitä edelleen mikä merkitys voittamisella on. Voittoa tavoittelevassa ajattelumallissa on se huono puoli, että se saattaa karsia niitä, joilla ei ole kilpailu-

henkeä. Tämä voi jättää muistiin huonoja kokemuksia ja liikunnan rooli ja tarkoituksellisuus unohtuvat. Tällöin ei välttämättä enää tueta kasvamista ja kehittymistä. Myös reilun pelin merkityksellisyys saattaa kadota, jos pelkästään voitto on pääroolissa. (Autio & Kaski 2005, 100.)

Vanhemmalla on tärkeä tehtävä nuoren liikunnan edistämässä ja roolimallina olemisessa (Nuori Suomi 2010). Harrastusmahdollisuudella on yhteys vanhemman pystyvyyteen kannustamisessa ja tukemisessa (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 37). Nuorta voi kannustaa liikkumaan kuljettamalla tätä harrastusten pariin ja liikkumalla yhdessä tai rohkaisemalla ja antamalla sosiaalista tukea (Nuori Suomi 2010; Tammelin 2008, 49). Vanhempien tärkeänä tehtävänä onkin tutustuttaa lapsi jo pienestä pitäen erilaisiin lajimuotoihin. Vanhemmat voivat käydä vaikka hiihtämässä tai laskettelemassa lasten kanssa ja samalla voivat samanaikaisesti antaa lapsille oikean toimintamallin. Myöhemmässä vaiheessa mallin antajana toimii ohjaaja, opettaja tai valmentaja. (Autio & Kaski 2005, 10.)

Myönteinen vaikutus nuoren aktiivisuuteen liikunnan parissa on myös kaverien keskuudessa tai sisarusten välillä vallitsevassa aktiivisuudessa ja tuessa (Tammelin 2008, 49). Nuori saattaa vetäytyä pois liikunnan parista, mikäli harrastuksen toiminta muuttuu tavoitteelliseksi ja kalliiksi. Tämä tapahtuu yleensä nuoren ollessa murrosiässä. Tähän vaikuttaa tietenkin nuoren vanhempien taloudellinen tilanne sekä kannustaminen ja tuki. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 37). Murrosiän aikana ja heti sen loputtua nuorella on yleensä ongelmia itsetunnon kanssa (Fogelholm & Rehunen 1996, 187).

Kun ohjaaja suunnittelee harjoitteita, tulee hänen ottaa huomioon niiden vastaavuus eri ikäryhmien tarpeisiin. Näitä tarpeita ovat fyysiset, sosiaaliset, tiedolliset ja taidolliset tarpeet. (Autio & Kaski 2005, 10.) Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman vuosiksi 2007–2011 tavoitteena onkin, että peruskouluikäisille tarjotaan innostavia ja kehittäviä harrastuksia, jotka vastaavat jokaisen yksilön omaa kykyä ja taipumusta ilman, että sukupuoli otetaan huomioon. Harrastaminen, joka on virikkeellistä, tukee nuoren itsetunnon vahvistumista sekä muodostaa identiteetin. Tällä tavoin harrastus on tehokas ongelmien ehkäisijä. Se voi myös tarjota mahdollisuutta olla mukana vaikuttamassa suunnitteluun, tekemiseen ja arviointiin, joiden avulla nuori voi toteuttaa itselle tärkeitä tavoitteita. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 21, 36–37.)

Toisaalta tärkeää on myös nuoren osallisuuden vahvistaminen, koska tällöin nuori voi olla vaikuttamassa päätöksentekoon, joka häntä koskee sekä samalla ympäristöön, jossa hän toimii. Nuori täytyy siis ottaa osaksi suunnittelua, tekemistä ja toimintaa. (Miettinen 2010.) Jos nuori ei pääse osalliseksi ohjattuun ryhmätoimintaan, lisääntyvät hyvinvoinnin uhkatekijät ja syrjäytyminen. Tällä taasen on vaikutusta nuoren mahdollisesti jo alkaneeseen pahoinvointiin. Nuori saattaa peruskoulun suorittuaan jäädä osattomaksi ryhmässä toimimisesta. (Kivelä & Lempinen 2010, 29.)

4 RYHMÄTOIMINTA

Leiritoimintaa järjestetään monipuolisesti ympäri Suomea. Luvussa 4 olen havainnollistanut ryhmätoiminnan alkuperää ja olen koonnut muutamia esimerkkejä leiritoiminnasta ympäri Suomen. Lisäksi käsittelen ryhmätoimintaa ja vuorovaikutusta, ryhmäytymistehtävien tarkoitusta sekä ohjaajan roolia.

4.1 Ryhmätoiminnan tausta

Erilaisten kasvatus- tai harrastusjärjestöjen tehtävänä on ollut ja on edelleenkin koota nuoret kerho- ja leiritoiminnan pariin. Koska toiminnalla on tapana liittyä harrastuksiin tai vapaa-seen aikaan, ovat oppimisympäristöt erilaiset kuin esimerkiksi koulujen muodolliset ympäristöt. Toisaalta harrastustoiminnassakin tavoitteilla on osittain samat linjat kuin "formaaleissa" oppimisympäristöissä. (Kivelä & Lempinen 2010, 29.)

Leiritoimintaa voidaan järjestää koko perheelle tai kohdistaa se pelkästään nuoriin. Järjestäjänä ovat yleensä kunnat, jotka voivat tehdä myös yhteistyötä järjestöjen kanssa. Leiritoiminnan tyyppinen toiminta voi olla myös tukitoimintaa ja se on helposti kohdistettavissa nuoriin sekä se voi toimia ongelmien ennaltaehkäisijänä. Leiri voi olla nuorelle parhaimpia asioita tai kohokohta kesällä. (Lastensuojelun käsikirja 2010.)

Harrastusmuotoinen ryhmätoiminta on yleensä edullista ja siihen on helppo mennä mukaan (Kivelä & Lempinen 2010, 29). Kivelä ja Lempinen (2010, 29) kuitenkin toteavat, että harrastusmahdollisuudet tai muu vastaava ryhmässä toimiminen ei välttämättä ole kaikkien ulottuvilla yhdenvertaisesti. Tähän vaikuttavat yleensä asuinpaikka tai muu ulkoinen seikka. Syynä voi myös olla se, että ei tiedetä mitä tarjotaan, nuori ei uskalla osallistua, eikä uskalla ottaa yhteyttä tai nuorella on aikaisempia huonoja kokemuksia. Nuoren olisi kuitenkin hyvä olla mukana harrastustoiminnassa, koska se opettaa harrastuksen perustaidot ja muuta osaamista, jota tarvitaan arjessa. Parhaassa tapauksessa harrastusryhmät tarjoavat elämyksiä, ryhmässä toimimista, onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksia, jotka ovat turvallisia. Nuori voi myös kokea osaavansa asioita ja olevansa vahva. Muiden aikuisten ja nuorten tuki on myös tärkeää. (Kivelä & Lempinen 2010, 29.)

4.2 Esimerkkejä leiritoiminnasta Suomessa

Tässä luvussa esittelen muutamia erilaisia esimerkkejä Suomessa järjestettävistä leireistä ja mitkä tahot niitä järjestävät. Keski- Suomen Liikunta ry: llä on tapana järjestää joka vuosi kesällä ”KESLI-liikuntaleirin”. Leiri on suunnattu 10–12-vuotta täyttäneille lapsille. Leiriä on järjestämässä keskisuomalaiset kunnat ja leirin järjestävä kunta vaihtelee joka vuosi. Tärkeimpänä tavoitteena ”KESLI-liikuntaleirillä” on, että innostetaan lapset monipuolisen liikunnan pariin ja tehdään tutuksi uusia liikuntalajeja. Leirin ohjaajina toimii liikunnanohjaajia, luokanopettajia, liikunnanopettajia tai liikuntaneuvojia. Leiriä kuvataan turvalliseksi ja elämykselliseksi. Kyseiselle leirille otetaan 300 osallistujaa. Leirin aikana osallistujat voivat kokeilla monenlaisia lajeja esimerkiksi jalkapalloa, golfia, melomista, pesäpalloa, tanssia, salibandyä, telinevoimistelua ja uintia. Muuhun leiriohjelmaan kuuluu lipunnostaminen, olympialaiset, norsujalkapalloa, venyttelyä, uintia, elokuvan katsomista, discoilua ja omaa aikaa kavereiden parissa. (Keski-Suomen Liikunta ry 2009.)

Vantaalla järjestetään leirejä sekä retkiä vuoden ympäri. Järjestäjänä Vantaalla toimii Nuorisopalvelut. Kesällä leirit pidetään joko Vantaan alueella tai muualla leirikeskuksessa. Vantaan käytössä on kolme eri leirikeskusta. Kukonnotkossa, joka on käytettävissä vuoden ympäri, Lemissä ja Palajärvellä. Kaksi viimeistä ovat käytössä kesällä. Alueilla tarjotaan leirien lisäksi tilat kurssille, kokoukselle, liikunnallisille ja virkistäville päiville sekä leirikoululle. (Vantaa 2010.)

Helsingin Nuorisoasiainkeskuksessa järjestetään leirejä 7-12- vuotiaille sekä yli 13-vuotiaalle nuorisolle. Leirit ovat tasokkaita ja niitä on järjestetty jo melkein 60 vuotta. Ote pyritään kuitenkin pitämään tuoreena. Leirit ovat kestoltaan muutaman päivän tai yli viikon. Teemoina leireillä voi olla esimerkiksi seikkailu, musiikki, käden taidot, Harry Potter tai eläinaiheet. Ohjelma sisältää mielenkiintoisia aktiviteetteja, uusien kavereiden elämysten saamista luonnon puitteissa. Ohjauksen toteuttaa nuorisoasiainkeskuksessa työskentelevät. Kesäleirit järjestetään saaristossa sijaitsevassa jo legendaariseksi tulleessa Bengtsårin leirisaarella. Leirejä järjestetään myös nuorisoasiainkeskuksessa pääkaupungin alueella ja muissa leirikohteissa ympäri Suomea. Leirin osallistujamäärät vaihtelevat viiden ja 50: nen osallistujan välillä. (Nuorisoasiainkeskus 2009.)

4.3 Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen

Koska suunnittelemani leiri sisältää paljon erilaisia ryhmäytymisharjoitteita ja -tehtäviä, on mielestäni syytä myös tutkia ryhmässä toimimisen haasteita ja mikä tarkoitus ryhmäytymisellä on. Etsiessäni erilaisia ryhmäytymisharjoituksia työhöni pohdin myös vuorovaikutuksen merkitystä ja millainen vaikutus valitsemillani aktiviteeteilla on ryhmän vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus voidaan määritellä erilaisilla teoilla, joiden avulla ihmisellä on suhde ympäristöönsä, jota hän voi myös säädellä. Vuorovaikutuksen avulla voidaan myös tehdä vaikutus ryhmän toimintoihin tai tunnelmaan. Vuorovaikutuksen seuraus voi olla rakentava, neutraali tai hajottava. Kun ihmisellä on vuorovaikutustaidot, tarkoitetaan sillä, että hän kykenee tehdä edellä mainittuja asioita ryhmässä. Jotta ryhmässä koettaisiin turvallisuutta, olisi ryhmässä kaikkien kyettävä vuorovaikuttamaan ainakin rakentavasti tai neutraalisti. (Kivelä & Lempi-
nen 2010, 15.)

Ryhmä on yleensä jokin rajattu joukko ihmisiä. Ryhmä voi kokoontua vain ryhmässä tapahtuvan toiminnan toteutumisen ajaksi tai se voidaan koota alun alkaen muista syistä ja sen jäsenet tulevat osallisiksi itse ryhmätoiminnan avulla. Keskeistä ryhmätoiminnalla on itse toimiminen ja sen myötä uusien asioiden omaksuminen. Keskeisiä asioita ovat ryhmän sisällä olo, toimintaan sisältyvien prosessien hyväksyminen ja edelleen uuden oppiminen. Ryhmälle on myös ominaista tietyt kehityksen vaiheet, joita ovat Kivelän ja Lempi-
sen mukaan ryhmän muotoutumisen vaihe, kuohunnan ja vastustuksen vaihe, yhteisyyden ja normien luomisen vaihe, työskentelyn ja tavoitteiden toteuttamisen vaihe sekä lopettamisen ja eron vaihe. (Kivelä & Lempi-
nen 2010, 28, 33–35.)

Kun on kyse ryhmätoiminnasta, joka on oleellinen osa suunnittelemaani leiriä, voi toiminta liittyä perinteisen seikkailukasvatuksellisen sisällön lisäksi elämyspedagogilliseen, psyko- tai sosiodraamalliseen sekä toimintaterapiaan liittyviin menetelmiin. Toiminta voi sisältää taide-
terapiaa sekä muita vastaavia toiminnallisia menetelmiä. Toteutustapa riippuu tietenkin ohjaajan koulutuksesta ja taustasta. (Kivelä & Lempi-
nen 2010, 18.)

4.4 Ryhmytymistehtävien tarkoitus

Kun on kyseessä uusi ryhmä, aivan ensimmäisenä kannattaa tehdä erilaisia ”tutustumistehtäviä”. Tehtävät auttavat yhteisten tavoitteiden, rakenteiden ja vuorovaikutuksen määrittelyssä sekä sopimisessa. Tässä vaiheessa kannattaa myös valita ryhmän johtaja, mikäli kukaan ei ole määrännyt tätä etukäteen. Johtajan rooli saattaa olla väliaikainen ennen kuin sopiva johtaja löytyy tutustumisen avulla. (Raina & Haapaniemi 2005, 121.)

Peleillä, joihin sisältyy yhdessä tekemistä, voidaan korostaa haasteiden, hauskanpidon ja mukana olemisen tärkeyttä. Ne ovat tärkeämpi kuin toisen henkilön ”voittaminen”. Pelien, jotka sisältävät yhdessä tekemistä, on tarkoitus sisältää hauskaa, toiminnallista ja haastavaa tekemistä, joiden avulla ryhmän on mahdollista kohdata haasteita ja ratkaista ongelmia. Syitä tällaisten pelien käyttämiseen on monia. Pelit opettavat esimerkiksi johtamistaitoja ja näin ollen luottamus ja ongelmanratkaisukyky kasvavat. Pelejä voidaan pitää eräänlaisena ”ajatteluprosessina”, joiden avulla ihmisen voivat oppia ja ottaa vastuuta. Pelailu voi olla kilpailullistakin mutta päätarkoitus ei ole häviäminen tai pelistä pois joutuminen. Pelin on ehkä tärkeämpää olla sellainen, että esimerkiksi vaihdetaan joukkueita, joten kaikki voittavat jossain vaiheessa. (Fletcher & Kunst 2006, 3.)

Ennen kuin voi tapahtua mitään sosiaalista muutosta, täytyy ryhmän jäsenten päästä yli esteistään. Ilman tätä heistä ei tule ryhmän jäseniä. Ryhmä ei myöskään sisällä ”minua”. Ryhmän jäsenten täytyy myös ensin luottaa toisiinsa ennen kuin he voivat ratkaista ongelmia. Muutos ryhmän toiminnassa voi olla hyvinkin rasittavaa. Ryhmytymispelit koetaan usein virkistäviksi ja mukavaksi ja niiden avulla voidaan saavuttaa yhteinen päämäärä. Tavoitteena on myös, että ihmiset ajattelisivat ryhmässä ja kaikilla on mahdollisuus ilmaista mielipiteensä. (Fletcher & Kunst 2006, 3)

Peleillä voidaan myös luoda ryhmälle tarkoitus. Kun käytetään tekniikkana ”kehystämistä”, voidaan peleillä kumota esteitä ja edelleen edistää ryhmän toimintaa Ryhmytymispeleillä voidaan antaa toiminnalle tarkoitus, mahdollisuuksia ja intohimoa. Ilman järkeviä tavoitteita pelit eivät ruoki ryhmän ”nälkää”. Esimerkiksi, jos pelejä käytetään vain irrallisina osina tunneilla, oppilaat vain jatkavat normaalia toimintaa. Toisaalta, jos pelejä käytetään osana opetusta, tulee opetuksesta tarkoituksenmukaista ja oppilaista innokkaampia. (Fletcher & Kunst 2006, 4.)

Ryhmäytymispelejä voi käyttää joko avaamaan tai lopettamaan tilanne. Ideaa voisi jakaa myös pitkin tylsää päivää. Niillä voi rikkoa päivän rutiineja tai ne voi olla osa jotain tapahtumaa. Niiden avulla voidaan antaa lapselle koko ajan jotain tekemistä tai tehdä ”isompi lapsi” iloiseksi. Ryhmäytymistehtäviä voi käyttää ryhmätyöskentelyn tehostamiseksi, jos on ollut huono päivä, halutaan ratkaista jokin ongelma tai ryhmällä on stressiä. Pelejä voisi sanoa ”työkaluiksi”, joita osaavalla ryhmän ohjaajalla on. Hänellä on aina pelejä mielessä tilanteen vaatiessa. (Fletcher & Kunst 2006, 4.)

4.5 Ohjaajan rooli

"Ohjaaja on ja toimii nuoria varten" toteavat Kivelä ja Lempinen (2010, 42). Kun on kyse nuorille suunnatusta toiminnasta, nuoret ovat siinä keskipisteenä sekä samalla ryhmä, jonka he muodostavat. Keskipisteenä on myös prosessi, jonka ryhmä käy läpi. Ohjaajien merkitys muodostuu edellä mainittujen seikkojen avulla. Kivelä ja Lempinen huomauttavat myös, että ohjaaja ei vastaa ryhmän tarpeista, vaan itse ryhmä. (Kivelä & Lempinen 2010, 42.) Toisaalta Rainan ja Haapaniemen (2005, 130) mukaan vuorovaikutustilanteissa onnistuminen on aikuisen vastuulla.

Kun muistetaan edellisessä kappaleessa mainittu niin sanottu tärkeysjärjestys ja myös toimitaan sen mukaisesti, on ohjaaminen ammattitaitoista. Ohjaajan rooli on olla ryhmän aikuisen roolissa, joka on vastuussa kaikesta, kuten aikuisen pitää olla. Eli ohjaaja ei ole tärkeysjärjestyksestä huolimatta mitenkään vähempiarvoinen. Myöskään ohjaajana oleminen ei ole itsestään selvyys. (Kivelä & Lempinen 2010, 42.) Toisaalta nuorison kanssa työskentelevän ammattilaisen täytyy ymmärtää myös hänen tärkeä rooli nuorta ajatellen, koska aikuinen on usein nuorelle roolimalli, tukija, auttaja ja kannustaja (Kemppinen 1999, 2).

Kivelä ja Lempinen (2010, 42) toteavat vielä, että ohjaajalla tulisi olla kyky sitoutua ryhmäänsä ja ryhmän ohjaukseen koko ajaksi, jolla tarkoitetaan tässä ryhmän elinkaarta. Sitoutumisella Kivelä ja Lempinen tarkoittavat sitä, että ohjaaja on koko ajan valmiudessa ja pystyy jakamaan ammattitaitoaan ryhmälle koko prosessin ajan tilanteiden mukaan. Parasta olisi myös se, että toiminnan ohjaajina ryhmällä olisi aina sama tai samat ohjaajat, koska pysyvyydellä luodaan ja lujitetaan toistensa tuntemista ryhmän sisällä ja luodaan luottamus ryhmässä olevien ja ohjaajan välille. Tämä ratkaisu auttaa työskentelyssä, jossa tavoitellaan tiettyä oppimis-

ta tai tavoitetta. Ohjaajan tulisi myös valita sopiva ohjaustyyli ja rooli sen mukaan millaiset tarpeet nuorilla on. Toiminnan jälkeen ohjaajalla on tärkeänä tehtävänä tehdä aloite reflekti-
olle ja koota asiat yhteen. Ohjaaja myös rohkaisee asioiden käsittelyssä ja esittää tilanteeseen
sopivia kysymyksiä. (Kivelä & Lempinen 2010, 42–43, 85.)

5 KAINUUN LIIKUNTA RY

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry, joka on perustettu 3.12.1994 (Kiviniemi 1998, 35). Kyseinen organisaatio on koko maakunnan kattava liikunnan sekä urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö. Kainuun Liikunnan jäseniä ovat Kainuun kunnat sekä urheiluseurat ja maakunnalliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt ja oppilaitokset. Kainuun Liikunnan toiminta-alueeseen kuuluu yhdeksän kuntaa, jotka muodostavat Kainuun maakunnan. Kunnat ovat Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Sotkamo, Suomussalmi ja Vaala. Toimintatapana Kainuun Liikunnalla on tehdä aktiivisesti yhteistyötä ja solmia kumppanuuksia eri sidosryhmien sekä liikunta- ja urheiluorganisaatioiden kanssa. (Kainuun Liikunta ry 2010, 1.)

Kainuun Liikunta tekee erittäin tiiviisti yhteistyötä urheiluseurojen, kuntien, oppilaitosten ja kansanterveysjärjestöjen kanssa. Yhteistyössä Kainuun Liikunnan kanssa ovat myös Opetusministeriö, lajiliitot ja alueorganisaatiot, Kainuun Maakunta-kuntayhtymä sekä Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Tuloksia saavutetaan yhteistyöverkostoilla, joissa Kainuun Liikunta toimii aktiivisesti, tekee aloitteita yhdistäen sidosryhmiä, välittää tietoa ja on etujen valvoja asioissa, jotka liittyvät liikunnallisiin ja hyvinvoinnillisiin asioihin. Kaiken toiminnan periaatteena on ”Reilu Peli”. (Kainuun Liikunta ry 2010, 2.)

5.1 Kainuun Liikunta ry:n toiminta-ajatus, strategia ja arvot

Toiminta-ajatuksena Kainuun Liikunnalla on liikuntapalvelujen kehittäminen ja toteuttaminen korkealaatuisiksi ja edullisiksi. Kehittämisessä otetaan huomioon kaikki Kainuussa asuvat. Palveluja tarjotaan kaikille kainuulaisille jokaisessa Kainuun kunnassa ikään tai kuntoon katsomatta. Kainuun Liikunta tukee myös liikuntamatkailua palvelukonseptillaan. Kainuun Liikunnan on toiminta-ajatuksenaan edistää hyvinvointia kainuulaisten keskuudessa liikuntaa apuna käyttäen. Kainuun Liikunta varmistaa myös, että urheilu- ja liikuntakulttuuri pysyy elinvoimaisena ja monipuolisena. (Kainuun Liikunta ry 2006.) Painopistealueina Kainuun Liikunnalla on kehittää terveyslääkettä, urheiluseuratoimintaa, lasten ja nuorten liikuntaa sekä liikuntamatkailua. Kainuun Liikunnan arvoja ovat ”kainuulaisten hyvinvointi”, ”yhteistyö ja yhteisöllisyys” ja ”tasa-arvo”. (Kainuun Liikunta ry 2010, 1-2.)

Kainuun Liikunnan strategia on uudistettu vuonna 2005. Toimintaympäristö muuttuu nopeasti, joten painopistealueille on tehty uusi tärkeysjärjestys. Etenkin tasa-arvo on nostettu tärkeäksi osaksi arvoja. (Kainuun Liikunta ry 2010, 1.) Kainuun Liikunnalla on vuosien 2005–2012 strategiakauden mukaan tärkeänä painopistealueena kehittää muun muassa lasten ja nuorten liikuntaa. Kainuun Liikunnan tavoite on tukea hyvinvointia lasten, nuorten ja perheiden keskuudessa sekä edistää sosiaalisia taitoja ja tuottaa iloa ja virkistystä. Yhtenä tavoitteena Kainuun Liikunnalla on myös, että saataisiin suuri määrä lasten ja nuorten keskuudesta liikunnallisen harrastuksen pariin ja että he omaksuisivat liikunnallisen ja terveen elämäntavan. (Kainuun Liikunta ry 2006, Lapset ja nuoret.)

Vuonna 2010 Kainuun Liikunnalla on tavoitteena toiminnassaan lasten ja nuorten liikuntaohjelman toteuttaminen toimintaperiaattein, jotka on sovittu Opetusministeriön ja Nuoren Suomen kanssa, erilaisten toimintamallien kehittäminen liikuttamisessa ja liikkumisen laadun lisääminen liikuntasuosituksen määräämällä tavalla erilaisissa ympäristöissä ja soveltavan liikunnan huomioon ottaen. Tässä otetaan huomioon miten kehitetään päivittäistä liikkumista koulu- ja varhaiskasvatuksen aikana. Muina tavoitteina Kainuun Liikunnalla on perheliikunnan aseman vahvistaminen ja kehittäminen sekä perheiden kannustaminen liikkumaan Kainuussa, yhteistyön kehittäminen Vuokatin urheiluopiston ja Kainuun Liikunnan välillä, kun kehitetään liikunnallisia leirejä lapsille sekä kylien liikuntatoiminnan kehittäminen toteuttamalla ”Kylät Liikkeelle- kehittämishanketta”. (Kainuun Liikunta ry 2006, Lapset ja nuoret.)

5.2 Kainuun Liikunnan leiritoiminta

Kainuun Liikunta on järjestänyt aikaisemmin yhteistyössä Vuokatin urheiluopiston kanssa leirejä 7-9-vuotiaille, 10–12-vuotiaille ja 13–16-vuotiaille. Kaikista nuorimpien leiri sisälsi erilaisia pelejä ja leikkejä, leikkimielisiä rasteja ja liikuntaleikkejä, discoilua, saunomista ja uintia, vaellusta ja seikkailua sekä elämystä. Syksyllä 2009 järjestettiin myös ”SyysSporttis” 7-12-vuotiaille. 10–12-vuotiaille oli järjestetty musiikkiliikunta, palloilu ja luontoliikunta leirit. 13–16-vuotiaille oli suunniteltu kolme erilaista teemaa. Tarjolla oli elämys- ja seikkailuliikunta painotteinen, mailapelit ja palloilu sekä musiikkiliikuntapainotteinen teema. Vuoden 2010 aikana lapsille tarjottiin ”Sporttis-liikuntaleiri” sekä jälleen ”SyysSporttis”. (Sporttis-liikuntaleirien materiaalit 2009; Kainuun Liikunta ry 2006; Kainuun Liikunta ry 2010, 17.)

6 SUMMER ACTIONIN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tavoitteen sekä tarkoituksen. Luvussa kerron yksityiskohtaisesti miten olen tuotteistamisprosessissa edennyt. Luku etenee Summer Actionin suunnitteluprosessista toteutussuunnitelmaan ja lopuksi arviointisuunnitelmaan.

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Kaikilla tuotteistetuilla töillä, esimerkiksi oppaalla, tapahtumalla, näyttelyllä, on samana piirteenä se, että lopputuloksesta näkee aina mitkä olivat työn tavoitteet (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Opinnäytetyöni tarkoituksena toimeksiantajan kannalta oli valmiin leiripohjan ja sisällön tuotteistaminen. Valmis leiripohja jää Kainuun Liikunnan käyttöön, jota voidaan jatkossa käyttää sellaisenaan tai muunnella tarpeen mukaan. Tavoitteena toimeksiantajan kannalta oli kehittää Kainuun Liikunnan toimintaa tuotteistamalla uusi tuote, joka tavoittaa passiiviset nuoret. Tavoitteena oli myös saada nuoret liikkumaan matalan kynnyksen liikunnan avulla, joka edistää ryhmäytymistä ja osallisuutta. Nupposen ja Telaman mukaan (1998, 68) nuoria motivoi se, että liikunta rentouttaa, nuori saa ilmaista itseään ja ylittäänsä liikunnan rentouttava vaikutus. Kehittämistehtäväksi otin nuoria kiinnostavan leirin tuotteistamisen ja millaisilla liikunta-aktiiviteeteilla motivoidaan nuoria liikkumaan ja osallistumaan leirille. Samalla tavoitteenani oli oman ammatillisen osaamisen kehittäminen eli tietojen ja taitojen laajentaminen kokonaisvaltaisesti opinnäytetyöprosessin avulla.

Summer Actionin tarkoituksena oli tarjota nuorille mukavaa tekemistä ilman, että kenenkään tarvitsee jäädä pois tekemisestä sen vuoksi, ettei osaa jotain tiettyä lajia. Kaikki aktiiviteetit ovat sellaisia, että kaikki pystyvät osallistumaan niihin. Summer Actionin sisältö koostuu ryhmäytymistehtävistä, joukkuekisailuista, metsä -ja frisbeegolfista ja ruokailuista. Ryhmäytymistehtävien ja joukkuekisailujen tavoitteena oli saada nuoret toimimaan ryhmässä ja oppimaan toiminnan kautta (Kivelä & Lempinen 2010, 28). Pyrin myös siihen, että tehtävät ovat sellaisia, että kukaan ei jää niissä ulkopuoliseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä toimeksiantajan Kainuun Liikunnan kanssa. Leirin oli tarkoitus olla kestoltaan kaksi päivää ja välissä olisi ollut yksi yö. Leiri oli tarkoitus toteuttaa Kajaanissa Lehtikankaan koululla kesäkuussa 2010.

6.2 Summer Actionin suunnitteluprosessi

Ennen tutkimussuunnitelman tekemistä laadin aiheanalyysin. Aiheanalyysillä tarkoitetaan vaihetta, jolloin aihetta vielä ideoidaan. Aiheanalyysissä voi miettiä mikä kiinnostaa itseään ja mikä motivoi. Aiheanalyysin tarkoituksena on, että tekijä kykenee syventämään jo aikaisempaa asiantuntijuuttaan. Aiheanalyysivaiheessa mietitään myös kohderyhmää ja sen rajausta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23, 38.)

Suunnitelmien tarkoituksena on näyttää, että tekijä osaa tiedostaa, harkita ja perustella työn tavoitteen. Suunnitelman tarkoituksena on vastata kysymykseen ”mitä tehdään”, ”miten tehdään” ja ”miksi tehdään”. Suunnitelman tarkoituksena on hahmottaa työ kokonaisuudessaan. Suunnitelmalla myös osoitetaan, että tekijä osaa päätellä johdonmukaisesti. Suunnitelmalla ikään kuin luvataan mitä ollaan tekemässä. Suunnitelma edellyttää sitoutumista, silloinkin, jos aihe osoittautuu huonoksi valinnaksi. Alussa kartoitetaan lähtötilanne ja selvitetään löytyykö aiheesta samantapaisia töitä. Samalla päätetään kohderyhmä, etsitään kirjallisuutta, tutkimuksia ja muuta mahdollista mitä saattaa tarvita. Idea ja tavoitetta voidaan tarkentaa löydettyjen lähteiden pohjalta. Seuraavaksi aihe rajataan ja asetetaan ongelma, johon halutaan löytää vastaus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.)

Seuraava vaihe on pohtia miten tavoite saavutetaan. Tässä vaiheessa voidaan tehdä lisäselvityksiä tarvitaanko lisää tietoutta. Suunnitteluvaiheessa kannattaa tehdä jo opinnäytetyön aikataulus, koska se auttaa arvioimaan onko aikataulu järkevä ja toimiiko se. Myös kustannukset tulee ottaa huomioon. Päätetään kustantaako opinnäytetyön tekijä itse kaiken vai avustaako toimeksiantaja. Työn tekijän tulee myös selvittää mitä muita kustannettavia asioita työstä koituu. Kun suunnitelma on perusteltu hyvin, voidaan paremmin arvioida toteutuuko työ. Suunnitteluvaiheessa täytyy myös rajata aihe. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27–28, 29.)

Kainuun Liikunta järjestää kesäisin erilaisia leirejä lapsille ja nuorille. Viime vuonna (2009) oli esimerkiksi erilaisia teemoja sisältävä leiri. Idea tähän leiriin lähti Kainuun Liikunnalta, koska se haluaa kehittää leiritoimintaansa. Tapasin toimeksiantajan kanssa ensimmäisen kerran

vuoden 2009 loppupuolella ja pohdimme aluksi mitä leiri voisi sisältää, mihin ajankohtaan ja kuinka pitkä leiristä tulisi. Sain leirin suunnitteluun melko lailla vapaat kädet. Lähdin suunnittelemaan leiriä aiheanalyysin avulla, johon liitin synopsiksen (LIITE 1).

Alussa on tärkeää, että on jokin johtoajatus, koska sen tarkoitus on ohjata työn tekemistä myöhemmin. Johtoajatusta seuraa lähteiden etsintä, täytyy valita mitä teoriaa käyttää, aineistoa tulee kerätä ja arvioida lopputuloksia. Johtoajatus yleensä laittaa tutkimuksen liikkeelle ja sen olisi hyvä olla selkeä, ymmärrettävissä oleva ja mielenkiintoinen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 58–59). Kun järjestetään esimerkiksi tapahtumaa, olisi opinnäytetyössä oltava ohjelma, muutosmahdollisuudet, ratkaisut, tiedottaminen, ilmoittautumiskäytännöt, majoitus, tapahtuman maksu ja mahdolliset sopimukset (Vilka & Airaksinen 2003, 55).

Aivan alkuvaiheessa suunnittelin, että leiri tulisi olemaan seikkailuun ja elämyksiin painottuvaa sekä sisältäisi kokeilulajeja ja joukkuelajeja. Suunnittelin myös, että leiri olisi kolmipäiväinen sisältäen kaksi yötä ja että se järjestettäisiin Vuokatin urheiluopiston tiloissa ja ympäristössä. Tässä vaiheessa kohderyhmäksi olin valinnut 16–19-vuotiaat, koska tälle ikäryhmälle ei ollut aikaisemmin järjestetty leiriä. Esitin aiheanalyysin toimeksiantajalle ja he halusivat tuotteistaa uudelleen 13–16-vuotiaiden leirin ja että mukana ei olisi tällä kertaa seikkailullisuutta, vaan enemmän ryhmäytymistehtäviä ja leikkejä. Aiheen synty tapahtuikin monen neuvottelu- ja harkintavaiheen kautta (Hirsjärvi ym. 2000, 56). Toisaalta, jos seikkailullisuus olisi voinut olla alusta asti mukana, olisi sisällöstä voinut tehdä vielä monipuolisemman.

Aiheanalyysin jälkeen lähdin keräämään lisää aineistoa tutkimussuunnitelmaa varten. Tutkimussuunnitelman tarkoituksena on olla apuna työn suunnitelmallisessa etenemisessä sekä esitysvaiheessa keskustelun tukena (Hirsjärvi ym. 2007). Tutkimussuunnitelmaan kehittämistehtäväkseni muotoutui millaisilla liikunta-aktiiviteeteilla motivoidaan nuoria liikkumaan ja osallistumaan leirille sekä miten tuotteistaa nuoria kiinnostava leiri?

Lopulta sovimme toimeksiantajan kanssa, että tapahtumasta tulee kaksipäiväinen sisältäen yhden yön. Leiristä ei käytetä sanaa leiri, jotta se ei vaikuttaisi tavanomaiselta leiriltä ja leiriä markkinoidaan myös eri nimellä. Tuotteen suunnittelussa pyrin ottamaan huomioon, että se olisi mielenkiintoinen ja houkuttelisi nuoria osallistumaan. Leiri on nuorten tarpeet huomioon ottava ja sisältö kohderyhmälle sopiva. Tarkoituksena oli keksiä leirille houkutteleva nimi, josta ei tule heti mieleen, että kyseessä on ihan normaali kesäleiri. Nimeksi muotoutui

”Summer action”, koska leiri olisi kesällä ja nimi viittaa jonkinlaiseen toimintaan. Toisin kuin edellisenä vuonna, päädyttiin vaihtoehtoon, että olisi vain yksi teema. Tämä perustellaan sillä että osallistujan ei tarvitse miettiä minne mennä, joten valinnan vaikeutta ei ole eikä näin ollen kukaan jäisi pois tekemisestä. Kaikki tekevät siis saman ohjelman mukaan. Kaikista ryhmäytymisharjoitteista tein selkeät ohjeet, joita ohjaajien on helppo hyödyntää.

Kainuun Liikunta halusi kokeilla toimisiko kahden päivän leiri paremmin, onko ajankohta ja leirin järjestäminen Kajaanissa parempi vaihtoehto sekä toimiiko toisenlainen sisältö paremmin. Edellisenä vuonna (2009) esimerkiksi ei pidetty nuorten leiriä ollenkaan, koska osallistujia oli niin vähän. Sitä edellisenä vuonna oli 13 osallistujaa, joista kaikki olivat tyttöjä ja pääasiassa 7-8- luokkalaisia.

6.3 Summer Actionin toteutussuunnitelma

Leirin suunnittelin pidettäväksi Kajaanissa Lehtikankaan koululla kesäkuun 2010 alkupuolella koulujen päätyttyä ja samalla olisi ollut tuotteen testauskerta. Ajankohdaksi valitsimme yhdessä toimeksiantajan kanssa sunnuntain ja maanantain kesäkuun alkupuolella ja päivämääräksi valitsimme 13.–14.6.2010. Tällä ratkaisulla pyrittiin testaamaan vetääkö leiri paremmin osallistujia, kun se järjestetään Kajaanissa eikä Vuokatin urheiluoipistolla ja että kesto on vain kaksi päivää. Yksi syy kyseisten päivien valitsemiselle oli myös se, että tällöin muut leirit olisivat jo olleet eikä olisi ollut päällekkäisyyksiä.

Suunnittelin alkuvuodesta 2010 leirille nimen sekä keskeisen sisällön aikatauluineen. Kainuun Liikunta markkinoi Summer Actionia sen jälkeen, kun nimi oli päätetty ja alustava aikataulu tehty. Summer Actionia markkinoitiin Kainuun Liikunnan internetsivuilla kevättalvella sekä keväällä ja mainoksilla, joita vietiin Kajaanin yläasteille. Tein Summer Actionista myös lehdistötiedotteen (LIITE 6). Summer Action osalta Kainuun Sanomat sponsoroi lehtimainokset.

Leirin hinta määräytyi yöpymis-, ruokailu-, vakuutus- ja leiripaidan tai muun vastaavan leirituotteen kustannusten mukaisesti. Yöpymisestä ei tullut kustannuksia. Vakuutuksen hinnaksi laskimme molemmilta päiviltä 8 euroa, leirituote maksaisi noin 5 euroa. Suurimmat kustannukset laskimme tulevan ruokailusta. Ruokailu olisi järjestetty myös Lehtikankaan koululla. Leirin asiakashinnaksi tuli 55 euroa osallistujaa kohden ja hinta sisälsi ruokailut, vakuutuksen ja leirituotteen (Summer Actionin internetmainos 2010). Maksimi osallistujamäärä on 40,

koska silloin kaikki aktiviteetit saadaan varmasti järjestettyä ja ohjaajille ei tule liikaa valvottavia. Laskimme toimeksiantajan kanssa, että ohjaajia tarvitaan vähintään yksi kymmentä osallistujaa kohti. Muita ohjaajia ei tarvita, jos osallistujia tulee parisenkymmentä. Osallistujamäärän ollessa suurempi tarvitaan enemmän ohjaajia Kainuun Liikunnalta. Ilmoittautuminen tapahtui Kainuun Liikunnan internetsivuilla ja ilmoittautuminen oli viimeistään kaksi viikkoa ennen leiriä.

Tarvittavia välineitä leirillä ovat kankaanpainantavärit tai kangastussit, liitokiekot sekä karttoja ja tulokortteja, limsakoreja, liivejä tai muita vastaavia joukkueiden jakamista varten, paperia, josta voi leikata paperilappuja ryhmäytymistehtäviä varten, saksia, kyniä, ohutta narua ja köyttä sekä jumppapalloja varmuuden vuoksi kaksi. Ryhmäytymistehtävät on suunniteltu sellaisiksi, että niissä tarvittaisiin mahdollisimman vähän valmisteluja, jotta ne ovat helposti ja sujuvasti toteutettavissa. Kustannuksia kertyy vain niistä välineistä, joita Kainuun Liikunnalla ei ole ennestään.

Ohjaajille jaetaan omat roolit ja tehtävät Summer Actionin aikana ja he vastaavat toteutuksesta. Päävastuu Summer Actionin ensimmäisellä toteuttamiskerralla olisi ollut opinnäytetyön tekijällä. Tuote jää Kainuun Liikunnan käyttöön, jota he voivat käyttää jatkossa nuorten leirin pohjana.

Ohjaajat menevät aamulla tai jo mahdollisuuksien mukaan edellisenä päivänä valmistelemaan tarvittavat asiat ja ovat ottamassa vastaan osallistujia. Summer Action alkaa osallistujien saavuttua paikalle Lehtikankaan koululle. Majoittuminen tapahtuu koulumajoituksella. Ensimmäinen päivä sisältää lounaan, päivällisen ja iltapalan sekä niiden välissä tutustumista, ryhmäytymistehtäviä ja joukkueiden välistä kisailua sekä omaa aikaa illalla. Osallistujat saavat ensimmäisenä päivänä leiripaidat, joihin he painattavat itse haluamansa kuvan tai muun vastaavan. Leirituote voi olla jatkossa jokin muukin kuin paita.

Leikit etenevät tutustumistehtävistä- ja leikeistä ryhmässä toimimiseen. Tehtävät ja leikit ovat yleensä hauskoja, koska juuri tehtävien ja leikkien hauskuus luo turvallisuuden tunnetta ja tekee tehtävistä mielenkiintoiset (Aalto 2000, 180). Aallon (2000, 180) mukaan harjoitusten eteneminen tapahtuu pienestä asiasta suureen. Kun tehtävät ja leikit toteutetaan aluksi pareittain ja kehittyvät pienissä ryhmissä toimimiseksi, edistetään tutustumista. Kun turvallisuusryhmässä lisääntyy, uskaltavat sen jäsenet avautua paremmin toisilleen. (Aalto 2000, 180.) Edellä mainitut tiedot ovat ohjanneet minua Summer Action- leiriä suunnitellessani.

Suunnittelemani leiri sisältää osittain myös seikkailukasvatukseen liittyviä asioita. Tässä tapauksessa niitä ovat yhteistyötä ja ongelmanratkaisua vaativat tehtävät, leikit ja pelit ja osittain kädentaidot, jotka liittyvät seikkailullisiin nuorille tarkoitettuihin ryhmätoimintoihin (Kivelä & Lempinen 2010, 19). Tämän vuoksi totesin, että seikkailukasvatus on myös osa tätä työtä, koska toiminta pohjautuu seikkailukasvatukseen tai elämyspedagogiikkaan.

Osallistujat saavat ryhmätehtävän, jonka he esittävät muille seuraavana päivänä. Harjoitteet, jotka sisältävät ilmaisullisuutta, auttavat ilmaisemaan omaa persoonallisuutta ja sen eri ulottuvuuksia. Kun osallistuja uskaltaa ilmaista itseään, lisää se luottamusta ryhmän keskuudessa ja näin ollen turvallisuuden tunne vahvistuu entisestään. Yhteistoiminnallisilla harjoituksilla taasen edistetään tutustumista eri tavoin. Niiden avulla pyritään saamaan osallistujista esiin uusia ominaisuuksia ja tärkeää on myös, että osallistujat havaitsevat sen toisistaan. Toiminnalliset harjoitteet myös auttavat yhdistämään osallistujia eri tavoin kuin puhumalla tai esittelemällä tutustuttaisiin. (Aalto 2000, 212, 280.)

Jokaisen ryhmätehtävän jälkeen pohditaan yhdessä tilannetta, koska tärkeää on myös ryhmän toiminnan havainnointi (Kivelä & Lempinen 2010, 85). Toimintaa voidaan arvioida huomioiden asioiden avulla niin, että nuorilla on mahdollisuus osallistua arviointiin. Reflektointia voidaan tehdä kokonaisuuden, yhden toimintajakson tai yhden yksittäisen toiminnan perusteella. Suotavaa olisikin, että sitä tehtäisiin monella tasolla. (Kivelä & Lempinen 2010, 85.)

Lisäksi Summer Action sisältää frisbee- ja metsägolffia, koska sen sijainti on loistava Lehtikankaan kouluun nähden. Frisbeegolfin periaatteena on suorittaa metallikorein varustettu rata liitokiekkoa käyttämällä. Lähtökohdat ovat saman kuin tavallisessakin golfissa välineet vain ovat erilaiset. Frisbeegolfradat.fi sivuston (2010) mukaan laji on noussut suosioon lyhyessä ajassa. Kajaanin rata soveltuu erityisesti aloittelijalle. Väylien pituudet ovat 47- 89 metriä ja suurin osa väylistä on par 3. ”Puistorata” muodostuu punaisista väylistä 1-9 ja ”metsärata” mustista väylistä 1-9. ”Puistoradan” aloituspiste on Soidinsuon koululla ja ”metsärata” lähtee Hauholan koululta. (frisbeegolfradat.fi 2010.)

Tavoitteena pelissä on, että kiekko saataisiin aloituskohdasta maaliin niin vähillä heittomäärillä kuin mahdollista. Kun avausheitot on tehty, maalista kauimmainen heittäjä saa heittää ensin. Kuten tavallisessa golfissa seuraavan heiton on tarkoitus lähteä edellisen heiton pysähtymispaikasta. Pelaajan tehtävänä on yksinkertaisesti kiekon heittäminen niin kauan, kun

maalikori saavutetaan. Pelissä voittaa se henkilö, joka saa suoritettua kierroksen pienimmillä heittomäärillä. (frisbeegolfradat.fi 2010)

Frisbeegolfin suosio perustuu siihen, että sitä voivat harrastaa kaikki perheenjäsenet ja se on edullista. Harrastuksen voi aloittaa hankkimalla muutama kiekko. Lajiin jää helposti koukuun, koska sen omaksuminen ei ole vaikeaa mutta toisaalta se on vaikeasti hallittavissa. Frisbeegolf on myös rennompi vaihtoehto eli minkäänlaisia erikoisia vaatteita ei esimerkiksi tarvitse olla, kun sitä verrataan tavalliseen golfiin. Toisaalta frisbeegolf radoista hyötyy myös kunta tai kaupunki, koska se on edullinen liikuntapaikka. (frisbeegolfradat.fi 2010.)

Frisbeegolfiin tarkoitettuja ratoja on perustettu kymmenittäin vuosittain koko Suomessa ja kasvu on ollut nopeaa. Lajia voi harrastaa aivan eteläisestä Suomesta Lapin perukoille ja ratoja on rakennettu tähän mennessä enemmän kuin 150. Radoista enimmäkseen ovat ilmaisia ja niiden sijainti on kaupungeissa tai kunnan puisto- ja ulkoilualueella. (frisbeegolfradat.fi 2010.)

Toisen päivän aamulla on aamupala, jonka jälkeen alkaa yhteinen tekeminen. Toisena päivänä on myös tehtäviä ja joukkueiden välistä kisailua kuten norsujalkapalloa. Norsujalkapallo on muunneltu sellaiseksi, että sitä voivat pelata kaikki. Norsujalkapallo eroaa tavallisesta jalkapallosta siten, että siinä käytetään isoa jumppapalloa. Pallon koon ansiosta ei ole tasoeroja, joten sitä voivat harrastaa tytöt ja pojat. Tarkoituksena on, että joukkueissa on molemmat sukupuolet edustettuina. Norsujalkapallo on leikkimielinen ja mielekäs peli, jonka avulla voidaan saada kouluissa ne passiivisemmatkin nuoret liikkeelle. (Norsupallo 2010.) Summer Action päättyy toisen päivän iltana.

6.4 Summer Actionin arviointisuunnitelma

Summer Actionia voidaan arvioida paikan päällä katsomalla miten ohjelma pysyy aikataulus- ja toimivatko kyseiset aktiviteetit kohderyhmällä. Osallistujilta voidaan ottaa palaute myös kirjallisena palautelomakkeen muodossa (LIITE 7). Palautteen avulla voidaan arvioida mitä tarvitsee muuttaa seuraavaa kertaa varten ja mitä kehitettävää siinä on jatkossa. Summer Actionia voidaan arvioida paikan päällä suoritettava arvioinnin lisäksi jälkeinpäin toteutettavalla palautekeskustelulla. Palautekeskustelussa on hyvä olla mukana ohjaajat sekä ensimmäisellä toteutuskerralla olisi myös toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä ollut mukana. Summer Ac-

tionia voidaan arvioida tekemällä palautteista yhteenveto ja käymällä läpi tapahtumat yhdessä ohjaajien kesken.

Arviointia voidaan tehdä myös Summer Actionin pituudesta sekä oliko aktiviteettien määrä sopiva. Summer Actionia voidaan arvioida myös siten, että voiko samaa pohjaa, menetelmiä ja sisältöä käyttää jollain toisella kohderyhmällä eli onko se siirrettävissä. Summer Actionia arvioidaan myös siten, että soveltuuko sisältö kohderyhmälle ja onko sisältö helposti ymmärrettävissä.

7 SUMMER ACTIONIN SISÄLTÖ

Tässä luvussa kerron Summer Actionin sisällön yksityiskohtaisesti ja puran sen auki. Valitsin sisällöksi erilaisia ryhmäytymistehtäviä- ja leikkejä, koska tutustumisharjoitteet auttavat osallistujia tutustumaan toisiinsa sekä oppimaan uusia asioita eri ihmisistä (Aalto 2000, 180). Ryhmäytymisharjoitteet olen valinnut muun muassa kirjasta ”Ryppäästä Ryhmäksi” (Aalto 2000) tai internetlähteistä. Heinosen ym. (2006, 21) mukaan kannattaa toimintaan sisällyttää harjoitteita, jotka kehittävät sosiaalisuutta ja eettisyyttä. Harjoitteiden kannattaa pohjautua ryhmässä tekemiseen ja omatoimisuuden kehittämiseen (Heinonen ym 2006, 21). Lisäksi mukana on frisbee- ja metsägolf, koska ne ovat Lehtikankaan koululta vain kävelymatkan päässä. Tarkemmilta nimiltä radat ovat ”puistorata” ja ”metsärata”. (frisbeegolfradat.fi 2010.)

7.1 Ensimmäisen päivän ohjelma

Summer Action olisi alkanut ensimmäisellä kerralla sunnuntaina kello yhdeksän osallistujien saapumisella (LIITE 2). Jatkossa aloituspäivämäärä on tietenkin se mikä on sille kerralle valittu. Ohjaajat ovat vastaanottamassa heitä ja opastavat osallistujat viemään tavarat sisälle sitä mukaan, kun osallistujia tulee. Kun kaikki ovat saaneet tavarat vietyä sisälle, tervehtivät ohjaajat osallistujia vielä yhteisesti ja toivottavat tervetulleiksi Summer Actioniin. Tässä ohjaajien täytyy välttää käyttämästä leiri sanaa, koska alun perin on sovittu, että leiri sanaa ei käytettäisi osallistujien kuullen. Alkutervehdysten jälkeen ohjaajat kertovat päivän ohjelmasta ja aloitetaan tutustumisharjoitteet noin puoli kymmenen aikoihin. Ensimmäisenä harjoitteena on ”nimet sekaisin”, jonka tarkoituksena on opetella muiden osallistujien nimiä (LIITE 3). Ohjaajat toimivat harjoitteen ohjeiden mukaisesti jakamalla kaikille nimilapun, jossa on joku muu kuin oma nimi. Harjoitus päättyy, kun jokainen on löytänyt oman nimensä. (Aalto 2000, 183.)

Toisena harjoitteena otetaan ”rivin muodostaminen” (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010) ensin etunimen mukaan puhumatta (LIITE 3). Tarkoituksena on harjoittaa ryhmässä toimimista. Harjoitteella saadaan muodostettua rivi seuraavaa harjoitetta varten, joka on ”narupulma” (Juusela 2010), jonka tavoitteena on ongelmanratkaisukyvyyn harjoittaminen (LIITE 3). Osallistujien ollessa rivin muodostamisen jälkeen valmiiksi rivissä ottavat he parin

vierestä. Jokaisen parin kullekin osapuolelle jaetaan ohut naru, jonka molemmissa päivässä on lenkki. Ohjaajat näyttävät miten narujen tulee olla. Tämän jälkeen narut tulisi saada erilleen toisistaan. Tämä harjoite on haastava ja jos ratkaisua ei tiedä voi sen tekemisessä mennä kauan. Ohjaajat voivat lopulta näyttää ratkaisun mikäli kukaan ei onnistu saamaan naruja erilleen.

Seuraava harjoite on ”Matin rento asento”, jonka avulla tutustutaan toisiin. Ohjaajat pyytävät osallistujat isoon piiriin ja selittävät tehtävän ohjeet (LIITE 3). Harjoite päättyy, kun kierros on käyty läpi. (Aalto 2000, 185.) Tutustumisleikeistä tehdään vielä ”selät vastakkain”, jonka avulla vielä tutustutaan. Ohjaajat kertovat tehtävän ohjeet (LIITE 3). Harjoitteessa opetellaan tuntemaan asioita, joista muut pitävät. Harjoitetta tehdään kierros loppuun ja ohjaajat voivat päättää otetaanko jokin muu aihe. (Aalto 2000, 200.) Tämän harjoitteen jälkeen osallistujat voivat käydä purkamassa tavaroitaan ja vaihtamassa vaatetta mikäli on tarpeen ja ohjaajat kertovat, että kello 11 on lounas ja kello 12 on kokoontuminen ulkona.

Lounaan jälkeen ryhmä jaetaan puoliksi ottamalla jako kahteen. Ryhmistä tulee A ja B ryhmät. Tässä vaiheessa kullekin ryhmälle jaetaan leirituote, jonka he voivat koristella haluamallaan tavalla. Leirituote olisi ollut ensimmäisellä kerralla t-paita. Jatkossa se voi olla esimerkiksi huivi tai juomapullo. Tämän jälkeen osallistujilla on mahdollisuus harjoitella liitokiekon heittämistä. A jaetaan pienempiin porukoihin ja samoin B. Tähän vaikuttaa kuitenkin osallistujien määrä. Pienryhmät harjoittelevat kiekon heittämistä toisilleen.

Harjoittelun jälkeen ryhmä A lähtee kokeilemaan metsägolffia ja ryhmä B frisbeegolffia. Ohjaajat opastavat ryhmät aloituspaikalle ja jakavat tulokortit sekä kertovat säännöt (LIITE 4). Ryhmät jaetaan tarpeen mukaan pienempiin joukkueisiin. Tähän vaikuttaa osallistujien määrä. Ryhmät kiertävät radan ja tulevat sen jälkeen koululle. Ennen päivällistä osallistujilta kysellään miten meni radoilla ja miltä harjoitteet ovat tuntuneet siihen mennessä. Tämän jälkeen ohjaajat kertovat, että seuraavaksi on päivällinen kello 16 ja sen jälkeen kokoonnutaan sisällä.

Päivällisen jälkeen alkaa ryhmätöiden tekeminen. Ohjaajat kertovat, että heillä on osallistujille tehtävä, jonka tekemiseen on varattu aikaa seuraavaan päivään. Osallistujat ovat edelleen A ja B ryhmissä ja näissä ryhmissä tehdään vielä jako kahtia. Tähän vaikuttaa taas osallistujien määrä. Kussakin ryhmässä olisi hyvä olla lopulta 4-5 jäsentä. Ohjaajat jakavat kullekin ryhmälle tehtävän (LIITE 5) ja kertovat vielä kaikille yleiset ohjeet ja että ohjaajilta voi myös

kysyä neuvoa. Ryhmätehtävien aiheet käsittelevät tupakointia. Ryhmätyötä on aikaa tehdä tarpeen mukaan iltapalaan asti. Ennen iltapalaa pidetään vielä yhteinen keskustelu hetki, jossa käydään läpi päivän tapahtumat. Ohjaajat kertovat vielä seuraavan päivän ohjelman ja etenkin missä aloitetaan aamupalan jälkeen. Iltapala on kello 20.00 ja tämän jälkeen osallistujilla on omaa aikaa. Hiljaisuus on viimeistään kello 22.00.

7.2 Toisen päivän ohjelma

Toinen päivä alkaa kello kahdeksan herätyksellä. Aamupala on puoli yhdeksän. Aamupalan jälkeen kaikki kokoontuvat ulkona ja aloitetaan yhteinen ohjelma. Ryhmäytymishajoitteet alkavat tehtävällä ”neljä jalkaa, viisi kättä” (LIITE 3). Harjoitteen avulla kehitetään yhteistyö- ja ongelmanratkaisukykyä. Osallistujista muodostetaan pienryhmiä ottamalla jako sen mukaan miten on osallistujia. Osallistujien tehtävänä on muodostaa ohjaajan ohjeiden mukaisia muodostelmia. Tehtävä vaikeutuu koko ajan ja loppuu ohjaajan päätöksestä. Toinen harjoite on ”kaksi asiaa on totta, yksi asia on valhetta”, jonka avulla vielä syvennetään tutustumista. Ohjaajat kertovat ohjeet ja leikki etenee ohjeiden mukaisesti (LIITE 3). Kolmantena ryhmäytymistehtävänä on ”kosketa tiettyä ruumiinosaa”. Ryhmä jaetaan pareihin ja ohjaaja kertoo leikin ohjeiden mukaan mitä tehdään (LIITE 3). (Aalto 2000, 205, 275, 293.)

Ryhmää pyydetään kolmannen harjoitteen jälkeen menemään edellisen päivän A ja B joukkueisiin. A jää ensin suorittamaan ”joen ylityksen” (LIITE 3), jonka avulla kehitetään yhteistyö- ja ongelmanratkaisukykyä. A jaetaan vielä puoliksi ja näiden pienryhmien tehtävänä on kulkea tietty määrätty matka korien avulla. (Aalto 2000, 289.) B menee tällä välin suorittamaan ”narun ylityksen” (LIITE 3), jolla harjoitetaan luottamusta toisiin ryhmän jäseniin (Aalto 2000, 322–323). B ryhmä jaetaan vielä pienempiin ryhmiin. Kun molemmat ryhmät ovat suoriutuneet näistä, tehdään vaihto. Kun molemmat A ja B ovat suorittaneet joen ja narun ylityksen, pelataan ennen lounasta norsujalkapalloa jaoilla A ryhmä vastaan B ryhmä. Tässä tarvitaan joukkueidenjakonauhut. Norsujalkapallon jälkeen on lounas kello 12.

Lounaan jälkeen kello 13 A ryhmä käy suorittamassa frisbeegolfradan ja B ryhmä käy suorittamassa metsägolfradan. Ratojen suorittamisen jälkeen osallistujilla on noin kello 15 alkaen aikaa vielä suunnitella ja harjoitella ryhmätehtävää. Päivällinen tai välipala on kello 16. Päivällisen jälkeen alkavat ryhmätöiden esitykset. Jokainen ryhmä käy esittämässä oman näytelmänsä, joka käsittelee tupakointia.

Jokaisen esityksen jälkeen pidetään lyhyt keskustelu aiheesta. Ohjaajat voivat esimerkiksi kysellä sopivia kysymyksiä, joilla autetaan osallistujia toiminnan tarkastelussa ja tulosten havaitsemisessa. Samalla autetaan oivaltamaan miten toiminta on yhteydessä arjen kanssa. Yhteinen pohdinta voidaan toteuttaa myös pienemmissä ryhmissä. Pienryhmissä pohtimisen jälkeen ajatukset on mahdollista kertoa vielä kaikille yhteisesti. (Kivelä & Lempinen 2010, 85, 89.) Ryhmätöiden jälkeen noin kello 19.00 ohjaajat alkavat päättää leiriä ja pidetään yhteinen siivoushetki, jossa katsotaan, että käytetyt tilat ovat kunnossa. Nuorille annetaan vastuuta siitä, että tilat jäävät siisteiksi. Lopuksi ohjaajat pyytävät palautetta kirjallisesti ja suullisesti. Osallistujia kiitetään ja toivotetaan hyvää kesää.

8 POHDINTA

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman vuosille 2007–2011 mukaan painopisteenä nuorison liikkumisen kehittämisessä on, että passiiviset saataisiin liikkumaan enemmän. Liikkuminen auttaa tukemaan kasvamista ja kehittymistä ja kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 64.) Nuoren osallisuutta tulisi myös vahvistaa (Miettinen 2010). Tästä lähtökohdasta lähdin suunnittelemaan uutta tuotetta Kainuun Liikunnalle ja tarve uudelle tuotteelle onkin ajankohtainen, jotta nuoret saataisiin liikkeelle. Nuorille suunnatun toiminnan suunnittelu on tämän opinnäytetyön tekemisen myötä osoittautunut haasteelliseksi.

8.1 Uuden leirin tuotteistaminen

Kun lähdin miettimään aihetta aivan opinnäytetyöprosessin alussa, halusin, että työstä olisi minulle myös jonkinlaista käytännön hyötyä ja näkisin työni tuloksen konkreettisesti. Prosessin alkuvaiheessa minulla oli hankaluuksia löytää sopiva aihe. Olin huomannut Kainuun Liikunnan aiheen jo opinnäytetyöpakista mutta päätin vielä miettiä. Totesin kuitenkin, että aihe olisi minulle sopiva, koska saisin itse päättää sisällöstä ja suunnitella sen yhteistyössä merkittävän Kajaanilaisen tahon kanssa.

Summer Actionin suunnitteluprosessi alkoi vuoden 2009 syksyllä, joten aikaa leirin suunnittelulle oli melko vähän ottaen huomioon myös muut opintoni. Prosessin kohdalle sattui muun muassa kaksi harjoittelua, jotka suoritin molemmat toisella paikkakunnalla. Leirin suunnitteluprosessi alkoi toimeksiantajan tapaamisella, jolloin sovimme lähtökohdat leirille sekä aloitin aineiston etsinnän, joka osoittautui melko hankalaksi, koska en osannut aluksi etsiä oikeista lähteistä. Tuntui, että lähdin liikkeelle tyhjän päältä, vaikka sainkin esimerkkejä edellisen vuoden leireistä.

Alussa vaikutti siltä, että suoraan aiheesta ei oikein löytynyt tietoa, joten lähdin koostamaan sisältöä nuorten liikuntasuosittelun, liikunnallisuuden ja motivoimisen kautta. Pikkuhiljaa lähteitä alkoi löytyä ja sain poimittua niistä asioita, jotka liittyivät suunnittelemaani tuotteeseen. Kun suunnittelin sisältöä, pohdin myös samalla mitkä aktiviteetit soveltuvat kohde-

ryhmälle ja voiko niitä tarpeen mukaan soveltaa. Toimintaa suunniteltaessa tulee muistaa sukupolten omat "tarpeet" (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 21).

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tein aiheanalyysin sekä synopsiksen. Aiheanalyysin jälkeen esimerkiksi aluksi suunnittelemani kohderyhmä vaihtui ja päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että sisältö ei olisi seikkailuun painottuvaa, vaikka olisin ennemmin halunnut sellaisen sisällön, koska se olisi ollut jännittävämpää ja sisällöstä olisi saanut monipuolisemman. Kunniotin kuitenkin tilaajan toiveita. Aiheanalyysin hyväksymisen jälkeen aloin hankkia lisää aineistoa, jonka pohjalta lähdin laajentamaan työtä eli tein tutkimussuunnitelman. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alkoi sisällön suunnittelu ja myöhemmin keväällä oli Summer Actionin markkinointi sekä ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse. Päätimme toimeksiantajan kanssa, että markkinoinnissa vältettäisiin leiri sanaa, jotta se ei toisi mieleen tavallista leiriä. Markkinointivaihe tosin meni mielestäni liian myöhäiseksi. Summer Action oli tarkoitus toteuttaa kesällä 2010 mutta osallistujien puuttumisen vuoksi leiriä ei päästy testaamaan. Se, että leiri ei toteudu alkoi hahmottua jo ilmoittautumisajan ollessa lopuillaan. Leirin toteutumattomuus vaikutti osaltaan myös omaan motivaation ja opinnäytetyön tekemiseen. Syitä leirin toteutumattomuudelle voin etsiä monista eri seikoista ja pohdin niitä myöhemmissä kappaleissa.

Summer Actionin sisältöön pyrin yhdistämään tehtäviä, jotka edistävät osallisuutta ja yhteistoimintaa ja näitä seikkoja sisältö lopulta tukeekin, koska esimerkiksi ryhmäytymistehtävien tarkoituksena on saada nuoret toimimaan ryhmässä ja oppimaan toiminnan kautta (Kivelä & Lempinen 2010, 28). Leirin sisältö koostui lopulta erilaisista ryhmäytymistehtävistä- ja harjoitteista sekä matalan kynnyksen lajeista kuten norsujalkapallosta ja frisbee- ja metsägolfista.

Yhdeksi aiheeksi leirille otin myös tupakoinnin, koska tuntuu, että se on ongelma nykynuorison kohdalla ja lisääntynyt pohjoisessa Suomessa, tosin huomasin, että Kainuu ei käyttämänsäni tutkimuksessa kuulunut Pohjois-Suomeen (Metso ym. 2009, 30). Tosin ”Kouluterveys 2009: Kainuun raportti” antoi tietoja, joiden mukaan nuorten tupakointi on ollut laskussa Kainuussa 2000-luvulla (Luopa ym. 2009, 25). Summer Actionin aikana olisi tietenkin ollut tiukka linja sille, että kukaan ei esimerkiksi tupakoi. Pohdin miten nuoret saataisiin kiinnostumaan aiheesta ja ymmärtämään, että tupakointi vaarantaa terveyden aiheuttaen erilaisia sairauksia. Tupakoinnin aiheuttamia sairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaus, keuhkoputkentulehdus ja syövät (Bengtsson & Ekendahl 1992, 153). Päätin lopulta käsitellä aihetta luovan työskentelyn muodossa ja nuoret olisivat päässeet pohtimaan aihetta itse.

Kirjallisuutta etsiessäni totesin, että nuorten toiminta on hyvin pitkälti seikkailukasvatukseen liittyvää tai sitä painotetaan. Suunnittelemani leiri ei varsinaisesti liittynyt seikkailukasvatukseen mutta siinä on kuitenkin havaittavissa elementtejä kyseisestä aiheesta, koska seikkailukasvatus tai seikkailullinen toiminta voi vaikuttaa käsitykseen itsestä, varmuuteen, itseluottamukseen, sosiaaliseen taitoon sekä tiimissä työskentelyyn (Festev & Humberstone 2006, 34). Summer Action edistää muun muassa ryhmässä toimimista ja omien pelkojen voittamista ei ehkä seikkailullisen toiminnan puitteissa mutta siinä, että uskaltaa ylipäänsä tulla mukaan toimintaan ja tehdä asioita toisten nuorten kanssa. Toisaalta seikkailullisen toiminnan sisällyttäminen Summer Actioniin jo alkuvaiheessa olisi helpottanut suunnittelua antaen ehkä enemmän mahdollisuuksia ja tehnyt mielestäni sisällöstä monipuolisemman ja mielenkiintoisemman.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui alusta asti hyvin ja pääsin liikkeelle suunnittelussa. Toisaalta yhteistyö ei ole ollut yhtenäistä tai pitkäjänteistä, koska työelämän ohjaaja vaihtui muutamaan otteeseen. Tämä vaikuttaa loppujen lopuksi myös toimeksiantajalta saatuun palautteeseen ja saamani palaute voi olla ristiriitaisakin, koska eri ihmisillä on eri mielipiteitä asioista. Tästä huolimatta yhteistyö jatkui loppuun asti hyvin ja sain hyviä neuvoja matkan varrella ja pääsimme asioissa yhteisymmärrykseen. Kuitenkin muistin koko suunnitteluprosessin aikana sen, että minulle oli alussa annettu melko vapaat kädet suunnitella sisältöä. Tietenkin otin huomioon toimeksiantajan mielipiteet. Opinnäytetyön loppuvaiheessa esimerkiksi työelämän ohjaajan muuttuessa päätimme, että sisällössä voi olla myös seikkailullisuuteen liittyviä elementtejä. Vaikka yhteistyö sujui hyvin, tuntui opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa siltä, että vasta silloin asia lähti ”käyntiin” ja itsekin heräsin ja kiinnostuin vielä enemmän aiheesta. Minua alkoi esimerkiksi kiinnostaa yhä enemmän nuorten tilanne Kajaa-nissa ja ylipäänsä koko Suomessa.

Nuorten toiminnan kehittäminen, suunnittelu ja järjestäminen osoittautuivat opinnäytetyön tekemisen aikana haasteelliseksi aiheeksi ja se olisi todennäköisesti tarvinnut enemmän aikaa. Haasteellisen siitä teki erityisesti ikäjakauma, koska se oli melko laaja ja oli pohdittava millaiset aktiviteetit sopisivat kaikille. Olisi ehkä ollut loogisempaa, jos leiri olisi suunnattu suunnitteen samanikäisille, jotka olisivat olleet kehityksessä edes jonkin verran samalla tasolla.

Miksi sitten leiri tavallaan epäonnistui? Johtuiko se huonosta markkinoinnista vai siitä, että mainostettu sisältö ei ollut nuoria houkutteleva? Jatkossa etenkin markkinointiin voisi kiinnittää enemmän huomiota ja se pitäisi aloittaa jo paljon aikaisemmin kuin nyt aloitimme.

Summer Actionin kohdalla markkinointi jäi nyt todella myöhäiseen vaiheeseen eikä mainoksetkaan välttämättä tavoittanut nuoria tarpeeksi ajoissa. Markkinoinnin myöhästymiseen saattoi vaikuttaa sekin, että en ollut itse Kajaanissa alkukeväästä työharjoittelun vuoksi, joten en kyennyt tekemään toimeksiantajan kanssa niin intensiivistä työtä kuin olisi ehkä pitänyt tai olisin halunnut.

Yhdeksi oleelliseksi markkinointikeinoksi suunnitteluprosessin aikana havaitsin sen, että nuorten luona käytäisiin kertomassa tulevasta tapahtumasta ja heiltä kannattaisi myös kysellä millainen sisältö heitä kiinnostaa ja millä ehdoilla he olisivat valmiita osallistumaan. Toisaalta yksi markkinointikeino voisi olla erillisen tapahtuman järjestäminen, jossa nuorille esiteltäisiin tulevan leirin sisältöä. Tapahtuma voisi olla joko sisätiloissa tai ulkona riippuen tietenkin sisällöstä. Myös tapahtuman avulla voitaisiin kartoittaa nuorten kiinnostusten kohteita ja kysyä millainen toiminta heitä erityisesti kiinnostaa. Tällainen tapahtuma myös edistäisi nuorten osallisuutta liikunnalliseen toimintaan. Tapahtuman kannattaa kuitenkin mielestäni olla sellainen, että nuorelle ei koidu suurta kynnystä osallistua siihen esimerkiksi korkean hinnan tai vaikean saavutettavuuden vuoksi.

Olen todennut, että tämä leiri ei tällä kertaa toteutunut ehkä sen vuoksi, että mainonta jäi huonoksi ja nuoria ei lähestytty henkilökohtaisesti. Pohdin myös, että oliko kouluille viedyllä mainoksilla merkitystä. Olivatko ne liian vaisuja tai eivätkö ne viestittäneet tarpeeksi sisällöstä. Tällä kertaa mainoksessa oli kyllä räväkkä otsikko ja kuva mutta siitä ei selvinnyt koko sisältöä. Sisältö olisi tietenkin selvinnyt käymällä Kainuun Liikunnan internetsivuilla mutta ei kuitenkaan voida olettaa kaikkien käyvän heti katsomassa sivuja. Jatkossa kannattaisi mainoksesta tehdä sellainen, että se viestittää matalan kynnyksen liikunnasta ja nuoret saavat tietoa sisällöstä ja ymmärtävät sen. Leiriä olisi voitu myös markkinoida mainosin koko Kainuun alueella eikä pelkästään Kajaanissa. Toisaalta leirin voisi jakaa 13–14-vuotiaille omaksi ja 15–16-vuotiaille omaksi leiriksi. Tämä toisin lisää resurssien tarvetta mutta tällöin ikäkauma ei olisi niin suuri.

Jatkossa olisi aiheellista tutkia mikä motivoi nuoria liikkumaan etenkin Kajaanissa ja millaisia harrastuksia ja lajeja nuoret suosivat ja miten moni ylipäänsä liikkuu. Tutkimus voisi koskea pelkästään nuorten liikuntatottumuksia. Tämän voisi tehdä senkin vuoksi, koska myös viime vuoden leiri jäi toteutumatta. Ovatko nuoret siinä vaiheessa elämää, että heitä ei kiinnosta tämän tyyppinen toiminta, onko kynnys lähteä mukaan liian suuri tai vaikuttaako osallistumi-

seen kaverin mielipide? Pohdin myös miksi eivät edes aktiiviset nuoret osallistuneet. Syy saattoi olla myös sisällössä. Itseäni ainakin kiinnostaisi kiipeily ja muu seikkailullinen toiminta.

Toisaalta voisi miettiä myös leirin toteutuspaikkaa. Nyt tosin suunnittelemani sisältö on paikkasidonnainen frisbee- ja metsägolfin vuoksi. Leiri olisi voitu järjestää esimerkiksi myös Joutenlammen leirikeskuksessa, joka olikin yhtenä vaihtoehtona. Kyseinen paikka olisi erilainen ja ei niin lähellä Kajaania. Sinne olisi voinut kehittää kaikenlaista seikkailullista toimintaa, koska se on metsän läheisyydessä. Tosin silloin olisi täytynyt lisätä budjettiin kuljetukset ja se olisi tietenkin nostanut leirin hintaa. Hyvä puoli Lehtikankaan koulussa toteutuspaikkana oli se, että se on Kajaanissa, joten kuljetuskustannuksilta vältytään ja sen ympäristö on kuitenkin monipuolinen. Summer Action kannattaa jatkossa testata, vaikka se ei nyt toteutunut.

8.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta työssäni lisää se, että eri läheistä tulee ilmi nuorten tarpeet liikunnan suhteen ja mikä heitä motivoi. Sekä se, että nuorten liikunnan harrastaminen on nykyään vähäistä ja siihen tulisi puuttua. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011 (2007, 37) ja Nuoren Suomenkin mukaan kaikki lähtee liikkeelle nuoren vanhemmista tai siitä että jokin taho houkuttelee nuoren liikkumaan mielenkiintoisella toiminnalla (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007- 2011, 37; Nuori Suomi 2010).

Sisältöä suunniteltaessa otin huomioon aikataulutuksen, joka tehdään tarkasti, jotta sitä on tarpeen mukaan helppo soveltaa. Luotettavuutta on lisännyt se, että opinnäytetyön tekijä käyttää omaa ammattitaitoaan ja tarpeen mukaan täydentää sitä. Luotettavuutta lisää myös se, että sisältö suunnitellaan siten, että se on siirrettävissä eli Kainuun Liikunta voi käyttää sitä pohjana muissa leireissä ja arvioinnissa käytetään apuna asiantuntijoita. Valmista työtä voivat hyödyntää myös muut opiskelijat tai tahot. (Opinnäytetyöpakki 2009, Tuotteen arviointi.)

Luotettavuutta olisi myös lisännyt se, että olisin itse ollut mukana ohjaamassa ja varmistamassa, että aikataulut pitävät ja sisältö toteutetaan suunnitelmien mukaisesti. Luotettavuutta lisää ohjaajien ottama vastuu tekemisestään ja osallistujista ja että kukin hoitaa osansa parhaalla mahdollisella tavalla. Olisin saanut työhöni lisää luotettavuutta myös siten, että olisin tehnyt aluksi kyselytutkimuksen tai haastattelun asioista, jotka kiinnostavat nuoria liikunnan

saralla ja olisin kysynyt heiltä millaisista lajeista tai millaisesta toiminnasta he ovat nykyään kiinnostuneita. Tämä olisi kuitenkin ollut aikaa vievää, koska minun olisi tällöin täytyntä ensin analysoida kyselyiden tulokset ennen kuin olisin voinut alkaa suunnittelemaan sisältöä. Teorian etsiminen olisi tietenkin ollut samaan aikaan.

Toisaalta täytyy ottaa huomioon erilaisia eettisiä asioita, kuten ammattitaitoisesti toimiminen. Eettisyyttä pohiessa tulee myös ottaa huomioon, että hankin työtä tehdessäni ammattitaitoa, tuotan informaatiota, käytän informaatiota, olen lojaali ja edistän ammatinharjoittamista. Pyrin myös ottamaan huomioon työssäni Kainuun Liikunnan toiveita. Lähteitä merkitessäni noudatin eettisiä periaatteita eli en käyttänyt suoria lainauksia ilman lainausmerkkejä ja käyttämästäni tekstistä olen aina merkinnyt lähdeviitteet sekä lähteen lopuksi lähdeluetteloon. Työssäni en ole esittänyt toisen tekstiä omanani. (Opinnäytetyöpakki 2009, Eettisyys.) Opinnäytetyötä tehdessäni otin myös huomioon koulutusalani toimintatavat opinnäytetyöprosessissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3). Lähteitä käyttäessäni pyrin suhtautumaan niihin kriittisesti mutta ongelmia tuotti välillä aineiston löytäminen tai se, että joissain oppaisissa oli käytetty monia lähteitä mutta tekijä ei ollut välttämättä merkinnyt niitä. Internetlähteitä käyttäessäni katsoin, että ne olivat asianmukaisia.

Omalla toiminnallani annoin oman osani toiminnan kehittämiseen ja arvostin toimeksiantajalta saamiani neuvoja ja annoin hyvän kuvan itsestäni ja osoitin, että kykenen tekemään yhteistyötä ja olin kiinnostunut tekemästäni työstä. Tärkeää on myös, että työ tuodaan muille nähtäväksi. Leirin järjestämisen suunnittelussa en tarvinnut tutkimuslupaa mutta leirin yhteydessä osallistujille olisi kerrottu, että kyseessä on opinnäytetyönä toteutettu leiri ja leiriä testataan ensimmäisen kerran. Työssä ei myöskään tarvinnut salata esimerkiksi henkilötietoja. (Opinnäytetyöpakki 2009, Eettisyys.)

8.3 Oma ammatillinen kehittyminen

Henkilökohtaisesti tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava prosessi. Haastetta siihen toi etenkin se, että tein työn yksin. Yksin tekeminen lisäsi välillä epävarmuutta, mutta opetti samalla tekemään itsenäisiä ratkaisuja. Todennäköisesti joudun tekemään itsenäisiä ratkaisuja myös tulevaisuudessa työelämässä ollessani. Opinnäytetyön tekeminen on välillä ollut myös henkisesti haasteellista ja kasvattanut minua ihmisenä. Olen oppinut tuntemaan omat voimavarani ja tiedän, että pystyn tekemään kaikkea, jos vain haluan.

Valitsin tuotteistetun opinnäytetyön sen vuoksi, että sen avulla pystyin kehittämään omaa ammatillista osaamista tapahtuman järjestämisessä ja suunnittelussa. Se myös tukee suuntautumistani liikuntamatkailuun ja yrittäjyyteen, koska tulevassa ammatissani tarvitsen varmasti tapahtuman järjestämistaitoja. Suunnittelussa auttoi myös aikaisemmat kokemukset leirin järjestämisestä, kun olin mukana seuratoiminnassa Keski-Suomessa sekä esimerkiksi projektitoiminnan kurssi, luontoliikunnan ja -matkailun järjestämisen kurssi sekä seikkailukasvatuksen kurssi. Mikäli leiri olisi toteutunut, olisin voinut hyödyntää ohjaustaitojani sekä samalla kehittää niitä. En ole ohjannut kovinkaan paljoa tämän tyyppistä nuorten toimintaa, joten olisi ollut mielenkiintoista nähdä tuote konkreettisena ja miten valitsemani sisältö toimii käytännössä. Olen oppinut, että sisältö saattaa näyttää hyvältä paperilla mutta toteutus on aina eri asia. Hieno asia mielestäni oli se, että pystyin kuitenkin kehittämään omaa ammatillista osaamistani teorian pohjalta.

Tietämykseni nuorten liikkumisesta, liikuntasuosituksista, motivaatiosta ja tottumuksista on lisääntynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Minulle on tullut siis kokonaisvaltaista tietoutta nuoriin liittyvistä asioista, joita pystyn varmasti hyödyntämään myöhemmin mikäli tulen joskus työskentelemään nuorten parissa ja esimerkiksi ymmärrän paremmin nuorison tilanteen ja miten heidät saa liikkeelle. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista tutkia nuorten liikunnallisia tottumuksia esimerkiksi Kajaanissa, mutta se ei tällä kertaa sisältynyt tähän työhön.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut pitkäjänteisyyttä ja ollut haastavaa prosessin pituuden vuoksi, koska minulle on hankalaa tehdä asioita, jos aikaa on paljon, joten tekeminen saattaa venyä. Parhaimmillani olen, kun pitää tehdä jokin asia nopeasti. Mutta kuten jo mainitsin, on tämä prosessi opettanut minulle, että jotkin asiat vaativat pitkän ajan. Leirihän oli eräällä lailla tapahtuma, joten se olisi vaatinut saman ajan kuin jokin muu vastaava tapahtuma. Tulevaisuudessa pystyn hyödyntämään saamiani tietoja ja toivon, että tästä opinnäytetyöstä on jatkossa hyötyä tilaajalle sekä muille lukijoille.

Tämän opinnäytetyön tekemisestä on ollut itselleni hyötyä niin ammatillisen kuin oman henkilökohtaisen kasvun kannalta. Pystyn hyödyntämään saamaani tietoutta ja ammattitaitoa myöhemmin työelämässä ja osaan pohtia asioiden merkitystä syvällisemmin ja ottamaan huomioon eri asioita. Opin myös, että prosessina leirin suunnittelu on haastavaa, aikaa vievää ja se täytyisi aloittaa hyvissä ajoin. Työn tekeminen on antanut minulle uusia näkökulmia toteutukseen ja ymmärrän, että suunnittelu ei tapahdu hetkessä.

Erikoistuini opinnoissani liikuntamatkailuun ja yrittäjyyteen, joten tästä työstä on ollut hyötyä tulevaisuutta ajatellen. Saatan tulevassa työssäni joutua tilanteeseen, jossa minun tulee järjestää vastaava tapahtuma. Opinnäyteyö tukee liikunnan ja vapaa-ajan kompetensseista ja yleisistä työelämävalmiuksista itsensä kehittämistä, eettistä osaamista, viestintä- ja vuorovaikutusosaamista, kehittämistoiminnan osaamista ja osittain organisaatio- ja yhteiskuntaosaamista, koska työ opettaa toiminnan suunnittelua ja organisointia. Opinnäytetyö tukee myös liikuntaosaamista, ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamista sekä pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit 2009.)

Tärkeä hyötyjä opinnäytetyöstäni on tietenkin Kainuun Liikunta, koska tällä työllä pystyin osoittamaan toimeksiantajalle asioita, joita heidän kannattaa ottaa huomioon tulevaisuudessa nuorten toimintaa suunniteltaessa. Osa-alueena nuorten toiminnan kehittäminen ja järjestäminen on, kuten jo todettu, haasteellista mutta koen sen samalla tärkeäksi asiaksi, koska nuorissa on meidän tulevaisuus.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Ryttylä. My Generation Oy. Tammer-Paino Oy

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy.

Bengtsson, A. & Ekendahl, M. 1992. Lapsen ja nuoren fyysinen kehitys. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Festeu, D. & Humberstone, B. 2006. Non-formal Education through Outdoor Activities Guide. European Institute for Outdoor Adventure Education and Experiential Learning. Burnham, Buckinghamshire. Infinity Design & Print Ltd.

Fletcher, A. & Kunst, K. 2006. Guide to Cooperative Games for Social Change. Washington. Editor: CommonAction.

Viitattu 14.11.2010. <http://www.commonaction.org/gamesguide.pdf>

Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1993. Ravitsemus, Liikunta ja terveys. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Lehtikangas DiscGolfPark, Kajaani.

Viitattu 2.11.2010. http://frisbeegolfradat.fi/rata/lehtikangas_discgolfpark_kajaani/tiedot

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Mitä on frisbeegolf?

Viitattu 2.11.2010. <http://frisbeegolfradat.fi/faq>

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Miksi frisbeegolf?

Viitattu 2.11.2010. <http://frisbeegolfradat.fi/miksi>

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Frisbeegolfin säännöt pähkinänkuoressa.

Viitattu 2.11.2010. <http://frisbeegolfradat.fi/saannot>

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Tulokortti. Viitattu 14.11.2010.

<http://frisbeegolfradat.fi/scorecard/82>

Frisbeegolfradat.fi. 2010. Ratakartta. Viitattu 14.11.2010.

http://frisbeegolfradat.fi/files/ratakartat/fgr_ratakartta_kajaani.pdf

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää P. 2008. Osa I. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki. Reprotalo Lauttasaa-ri Oy.

Viitattu 30.9.2010. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Juusela, I. 2010. Suunnittelija. Helsingin kaupungin liikuntavirasto. Merellinen osasto. Henki- lökohtainen tiedonanto.

Kaikkonen, R., Prättälä, R., Helakorpi, S., Arffman, M., Pietikäinen, M. & Koskinen, S. 2008. Sosioekonomisiin terveyseroihin vaikuttavia tekijöitä. Teoksessa Kaikkonen, R., Kostianen, E., Linnanmäki, E., Martelin, T., Prättälä, R. & Koskinen, S. (toim.). Sosioekonomiset terve- yserot ja niiden kaventaminen Kainuussa. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B27/2008. Hel- sinki. Yliopistopaino.

Kainuun Liikunta ry. 2006

Viitattu 1.4.2010. http://www.kainuunliikunta.fi/kainuun_liikunta/

Kainuun Liikunta ry. 2006. Lapset ja nuoret.

Viitattu 21.2.2010. http://www.kainuunliikunta.fi/lapset_ja_nuoret/

Kainuun Liikunta ry. 2009. Sporttis-Liikuntaleirien aikataulutukset.

Kainuun Liikunta ry. 2010. Summer Actionin internetmainos.

Kainuun Liikunta ry. 2010. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2010.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit. 2009. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Viitattu 28.1.2010. <http://www.kajak.fi/includes/loader.aspx?id=08884f09-e2d0-4d7f-875c-0b938ee50834>

Karvinen, J. & Norra, J. (toim.). 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu: opas ammattilaisille, liikuntapaikkojen rakentajille, viherrakentajille ja kaikille lasten kanssa toimiville. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000-Nuorisotyön käsikirja. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.

Keski- Suomen Liikunta ry. 2009. Leiritoiminta

Viitattu 21.2.2010. http://www.kesli.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/leiritoiminta/

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Kiviniemi, L. 1998. Kainuun liikunnan ja urheilun historia II. Kajaani. Kainuun Sanomain Kirjapaino.

Kokljuschkin, M. 2000. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tammer- Paino Oy.

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehitysohjelma 2007–2011. 2007. Opetusministeriö. Helsinki.

Viitattu 12.11.2010.

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittamishjelma/liitteet/lapsi_ja_nuorisopolitiikan_kehittamishjelma.pdf

Lastensuojelun käsikirja. 2010. Loma-, leiri- ja virkistystoiminta. Viitattu 14.11.2010.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/lomatoiminta/>

Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Kinnunen, T., Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveys 2009: Kainuun raportti. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL.

Viitattu 8.11.2010. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/5F4575AF-98B4-4C9E-B1A9-4A7FB4BB35BA/0/kainuu2009raportti.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Nuorten netti. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimi-leikit.

Viitattu 2.12.2010. http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/

Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. ESPAD- tutkimuksen tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2009. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Miettinen, P. 2010. ”Mitä sitä turhaan rehkimään”. Miten saamme nuoret osallistumaan ja liikkumaan? Liikunnan ammattilainen 5/2010, 28.

Norsupallo. 2010. Norsupallo.

Viitattu 11.11.2010.

<http://www.savonlinnaseutu.fi/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=21908&NakymaID=1696>

Norsupallo. 2010. Norsupallon säännöt.

Viitattu 11.11.2010.

<http://www.savonlinnaseutu.fi/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=21910&NakymaID=1696>

Nuorisosiainkeskus. 2009. Leiritoiminta

Viitattu 21.2.2010.

http://www.hel.fi/wps/portal/Nuorisosiainkeskus/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Nk/fi/Vapaa-aika/Kes_toiminta/Leiritoiminta

Nuori Suomi. 2010. Vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Joka päivä. Viitattu 20.1.2010.

<http://www.nuorisuomi.fi/vanhemmille>

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16- vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä. Yliopistopaino.

Opinnäytetyöpakki. 2009. Tuotteistettu kehittämisprosessi. Eettisyys. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Viitattu 2.2.2010.

http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys.iw3

Opinnäytetyöpakki. 2009. Tuotteen arviointi. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Viitattu 22.2.2010.

http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen_arviointi.iw3

Puronaho, K. 2002. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi: tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Jakaja: Jyväskylän yliopiston kirjasto. (Jyväskylä University Printing House)

Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma. 2007. Helsinki: Edita Prima oy.

Viitattu 12.11.2010. <http://www.aka.fi/Tiedostot/Strategiat/hallitusohjelma2007.pdf>

Raina, L. & Haapaniemi, R. 2005. Yksilöt yhdessä: kasvatus ja persoonan laatu. Tallinna. AS Pakett kirjapaino. Arator Oy.

Rimpelä, A., Lintonen, T., Pere, L., Rainio, S. & Rimpelä, M. 2003. Nuorten terveystapatutkimus 2003. Tupakkatuotteiden ja päihteiden käytön muutokset 1977-2003. Aiheita 13/2003. Helsinki. Stakesin monistamo.

Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten koululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki. Reprotalo Lauttasaari Oy.

Viitattu 30.9.2010. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Tammelin, T. 2008. Osa III. Perustelut. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki. Reprotalo Lauttasaari Oy.

Viitattu 30.9.2010. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Telemäki, M. 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Tilastokeskus. 2007. Suomalainen lapsi. Väestö 2007. 2. korjattu painos. Helsinki. Multiprint.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki. Edita Prima Oy.

Viitattu 2.12.2010. <http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=5357c4bd-ac4e-4158-a612-ae8fbeb5562>

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Julkaisuja 2001:4.

Viitattu 30.9.2010.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf

Vantaa. 2010. Leiritoiminta.

Viitattu 21.2.2010.

http://www.vantaa.fi/i_listasivu.asp?path=1;135;137;2620;2084;9945;2198

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Välimäki, I., Kvist, M. & Viikari, J. 1989. Liikunta ja lapsen terveys. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Julppi (toim.) Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

LIITTEET

LIITE 1 SYNOPSIS

LIITE 2 LEIRIN AIKATAULU

LIITE 3 RYHMÄYTYMISLEIKIT-JA TEHTÄVÄT

LIITE 4 JOUKKUELAJIEN OHJEET

LIITE 5 RYHMÄTÖIDEN OHJEET

LIITE 6 LEHDISTÖTIEDOTE

LIITE 7 PALAUTELOMAKE

Liite 1: Synopsis

Liikuntaleirin tuotteistaminen 13-16-vuotiaille

Synopsis

Tuote on tarkoitettu 13–16-vuotiaille nuorille. Tuotteen on tarkoitus soveltua erityisesti passiivisille nuorille mutta myös aktiivisille. Tuotetta käytetään apuna leirin järjestämisessä ja se on Kainuun liikunnan käytössä ja sovellettavissa jatkossakin. Tuotteesta näkyy leirin kulku ja mitä täytyy ottaa huomioon leiriä järjestettäessä.

Tuote tulee olemaan valmis leiri, jota voidaan hyödyntää ja käyttää jatkossa. Leiri on kestoltaan kaksi päivää ja molemmille päivälle on määritelty ohjelmaa. Leiri tullaan järjestämään Kajaanissa tai vaihtoehtoisesti Joutenlammen leirikeskuksessa. Paikka varmistuu myöhemmin. Tarkoituksena on järjestää yhteistä ohjelmaa sekä lajikokeiluja, kisailua ja ryhmäytymistehtäviä. Leiriläiset voisivat olla jaettuna joukkueisiin ja jokainen joukkue tekisi omat paidat tai muun vastaavan asusteen annetuista materiaaleista.

Tavoitteena on kehittää Kainuun liikunnan toimintaa tuotteistamalla uusi leiri. Tavoitteena on myös järjestää nuorille uusia juttuja, joita ei välttämättä pääse muutoin kokeilemaan. Pää-tavoitteena on saada nuoret liikkumaan, etenkin passiiviset. Ryhmäytymistehtävien tavoitteena on luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja että kaikki tuntevat itsensä tärkeiksi ja tarpeelliseksi. Tavoitteena on, että kaikki osallistuvat tekemiseen. Yksi tavoite on myös, että nuoret innostuisivat jostain leirillä olevasta lajista ja haluaisivat jatkaa tai kokeilla sitä jatkossakin.

Tuote tehdään Kainuun liikunnan toiminnan kehittämiseksi sekä avuksi jatkossa muille ohjaajille. Kainuun liikunta haluaa kehittää erityisesti 13–16-vuotiaille suunnattua leiriä. Nuorten passiivisuus liikunnan suhteen on myös lisääntynyt, jotenka tarkoituksena on houkutelaa nuoria liikkumaan uusien lajien avulla. Kainuun liikunnalla on aikaisemmin ollut eri-ikäisille leirejä, joissa on ollut aina jokin teema, josta on voinut valita. Kaikista nuorimpien leiri sisälsi

erilaisia pelejä ja leikkejä, leikkimielisiä rasteja ja liikuntaleikkejä, discoilua, saunomista ja uintia, vaellusta ja seikkailua sekä elämystä. 13-16-vuotiaille oli suunniteltu kolme erilaista leiriä. Oli elämys- ja seikkailuliikunta painotteinen leiri, mailapelit ja palloilu sekä musiikkiliikunta-painotteinen. 10-12-vuotiaille oli järjestetty musiikkiliikunta, palloilu ja luontoliikunta leirit.

Tuote tulee olemaan erilainen ja leirin sisältö mielenkiintoinen, jotta se houkuttelisi nuoria osallistumaan. Tuote tulee olemaan nuorten tasolla oleva ja ottaa huomioon heidän tarpeensa. Tarkoituksena on keksiä leirille houkutteleva nimi, josta ei tule heti mieleen, että kyseessä on ihan normaali kesäleiri. Toisin kuin edellisenä vuonna, päädyttiin vaihtoehtoon, että olisi vain yksi teema. Tämä perustellaan sillä että osallistujan ei tarvitsisi miettiä minne menee eikä valinnan vaikeutta ole eikä näin ollen kukaan jäisi pois tekemisestä. Kaikki tekevät siis saman ohjelman mukaan. Kainuun Liikunta haluaa kokeilla toimisiko kahden päivän leiri paremmin, onko ajankohta ja leirin järjestäminen Kajaanissa parempi vaihtoehto sekä toimiiko toisenlainen sisältö paremmin. Edellisenä vuonna esimerkiksi ei pidetty nuorten leiriä ollenkaan, koska osallistujia oli niin vähän. Sitä edellisenä vuonna oli 13 osallistujaa, joista kaikki olivat tyttöjä ja pääasiassa 7-8- luokkalaisia.

Tuotteesta tehdään valmis leiripohja, joka jää Kainuun liikunnan käyttöön. Leiri järjestetään ja testataan ensimmäisen kerran tulevana kesänä. Valmiin leirin pohja jää Kainuun liikunnan käyttöön. Kainuun liikunta tulee markkinoimaan leiriä ainakin sen internetsivuilla. Markkinointiin liittyvät asiat täsmentyvät, kun tekijä on keskustellut niistä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa mietitään miten leiriä markkinoidaan kohderyhmää houkuttelevasti.

Leirin suunnittelusta vastaa opinnäytetyön tekijä ja hän voi käyttää apunaan Kainuun Liikuntaa. Tuotetta käytetään ensimmäisen kerran kesällä 2010 ja se myös testataan silloin. Tämän jälkeen Kainuun liikunta voi käyttää sitä joko sellaisenaan tai pohjana seuraavalle leirille.

Leiri tullaan pitämään Kajaanissa Lehtikankaan koululla kesäkuun 2010 alkupuolella koulujen päätyttyä. Leirin hinta määräytyy yöpymis-, ruokailu-, vakuutus- ja leiripaidan kustannusten mukaisesti. Yöpymisestä ei tule kustannuksia, Vakuutus tulee maksamaan molemmilta päiviltä 8 euroa, leirituote tulee maksamaan 5 euroa. Suurimmat kustannukset tulevat ruokailusta.

Liite 2: Leirin aikataulu

Päivä 1

Klo	Ohjelma
9.00	Leirin aloitus - osallistujat saapuvat ja vievät tavarat sisälle - saapumisen jälkeen yhteinen kokoontuminen ulkona
9.30	Tutustumista - nimet sekaisin - rivin muodostaminen - narupulma - Matin rento asento - selät vastakkain
11.00	Lounas
12.00	Ryhmiiin jakaantuminen ja leiripaidan jakaminen sekä koristelu Litokiekon heittoharjoituksia ja Ultimatea metsägolf A/frisbeegolf B
16.00	Päivällinen
17.00	Ryhmätyön antaminen ja palautekeskustelua
20.00	Iltapala ja omaa aikaa
22.00->	Nukkumaan

Päivä 2

Klo	Ohjelma
8.00	Herätys
8.30	Aamupala
9.30	Yhteinen ohjelma alkaa Ryhmäytymistehtäviä ja pelailua - neljä jalkaa viisi kättä

- kaksi asiaa on totta, yksi asia on valhetta

- kosketa tiettyä ruumiinosaa

- joen ylitys/narun ylitys

- norsujalkapallo

12.00

Lounas

13.00

Metsägolf B/frisbeegolf A

15.00

Ryhmätyön tekoa

16.00

Päivällinen tai välipala

17.00

Ryhmätöiden esitykset alkavat

- kukin ryhmä esittää vuorollaan ja jokaisen esityksen jälkeen keskustellaan aiheesta

19.00

Leirin päätös

- palautteen kerääminen

Liite 3 Ryhmäytymisleikit ja -tehtävät

Nimet sekaisin

- harjoitteen tarkoituksena on opetella muiden osallistujien nimiä
- tarvittavat välineet: paperilappuja ja teippiä

Tehtävän ohjeistus:

- osallistujille annetaan rintaan lappu, jossa lukee jonkun muun osallistujan nimi
- osallistujat lähtevät kiertämään ympäri tilaa/rajattua aluetta
- kun oma nimi tulee vastaan, kerrotaan toiselle oma nimi kokonaan ja oma nimilappu otetaan itselle
- kaikkien tulee etsiä oma nimilappu, samaan aikaan tapahtuu toisiin tutustumista

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 183) mukaan.)

Rivin muodostaminen äänettömästi

- harjoitteen tarkoituksena on harjoitella yhdessä toimimista

Tehtävän ohjeistus:

- ohjaajat kertovat, että tehtävänä on rivin muodostaminen ilman, että saa puhua, viittoa ja elehtiä saa
- rivi tulee muodostaa aluksi etunimen mukaan, jonka jälkeen voidaan ottaa toisen nimen mukaan, syntymäpäivän tai kuukauden mukaan.
- lopuksi käydään rivi läpi ja jokainen kertoo oman nimensä jne.

(Tehtävä mukailtu Mannerheimin lastensuojeluliiton (2010) mukaan.)

Narupulma

- tehtävän tarkoituksena on opetella ongelmanratkaisutaitoja

Tehtävän ohjeistus

- ryhmä jaetaan pareihin (jos pariton määrä, ohjaaja voi mennä mukaan)
- jokaiselle jaetaan noin metrin mittainen naru, jonka molemmissa päissä on lenkit
- molemmat pareista pujottavat ensin lenkin toiseen käteen. Tämän jälkeen narut tulee laittaa ristiin siten, että toinen on alapuolella.
- parin tehtävänä on saada narut irti toisistaan ilman, että lenkkejä irroitetaan kädestä

Tehtävän ratkaisu

Se jonka naru on niin sanotusti alimmaisena, ottaa keskeltä kiinni parinsa puolelta. Alimman narun omistaja kääntyy parinsa sen käden puoleen, johon narun omistajan rintakehä kääntyy luonnollisimmin eli naru on vaakatasossa sitä kättä kohti. Tämän jälkeen alimmaisen narun omistaja tekee narun keskellä lenkin ja pujottaa syntyneen ”lenkin” parinsa rannetta pitkin kohti sormia siten, että naru menee parin kädessä olevan lenkin läpi ranteen sisäpuolelta ylöspäin. Kun narun lenkki on pujotettu parin rannelenkistä, pujotetaan se vielä parin sormien yli kämmenselän puolelle. Lopuksi alimman narun omistaja vetää oman narunsa pois.

Ohjaajien kannattaa kokeilla narupulmaa ennen kuin osallistujat tekevät se, jotta oikean ratkaisun näyttäminen onnistuu ensimmäisellä kerralla.

(Tehtävä mukailtu Juuselan (2010) mukaan)

Matin rento asento

- harjoitteen avulla tutustutaan toisiin

Tehtävän ohjeistus:

- tehdään iso piiri, jossa kaikki mahtuvat liikuttamaan käsiään ja jalkojaan hyvin

- ohjaaja antaa esimerkin sanomalla oman nimensä ja tekemällä jonkin asennon. Ohjaaja voi sanoa "Tämä on Jaanan rento asento", jonka jälkeen muut tekevät samoin ja sanovat yhtä aikaa "Tämä on Jaanan rento asento".

- jatketaan kunnes koko kierros on menty läpi

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 185) mukaan.)

Selät vastakkain

- harjoitteen avulla tutustutaan toisiin

Tehtävän ohjeistus:

- osallistujat seisovat ringissä siten, että selät ovat ringin keskelle päin

- joku aloittaa sanomalla jonkin asian, josta pitää ja kääntyy samalla kasvot ringin keskelle

- ne, jotka pitävät samasta asiasta kääntävät myös kasvonsa ringin keskelle päin ja katsovat jonkin ajan toisiinsa

- voidaan ottaa myös lempiharrastus tai muu vastaava

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 200) mukaan.)

Kaksi asiaa on totta, yksi asia on valhetta

- harjoitetta kannattaa käyttää leirin toisena päivänä, kun osallistujat ovat jo jonkin verran tutustuneet toisiinsa

- harjoitteen avulla syvennetään vielä tutustumista

- välineet tarpeen mukaan: paperilaput nimiä varten

Tehtävän ohjeistus:

- tarkoituksena on kertoa omalla vuorolla itsestä kaksi tosiasiaa ja yksi valhe. Toisten tehtävän on koittaa arvata mikä niistä oli valetta

- ryhmä voidaan jakaa pienempiin 4-6 hengen ryhmiin tai voidaan olla ringissä, jossa yksi pari kerrallaan käy ringin keskellä arvuuttelemassa. Tällöin parit arvotaan etukäteen

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 205) mukaan.)

Neljä jalkaa, viisi kättä

- harjoitteen avulla kehitetään yhteistyö- ja ongelmanratkaisukykyä

Tehtävän ohjeistus:

- ryhmä jaetaan pieniin ryhmiin sen mukaan miten on osallistujia
- ohjaaja aloittaa kertomalla kuinka monta kättä tai jalkaa saa olla kerralla maassa ja sanoo samalla mikäli on joitain rajoituksia esimerkiksi apuvälineiden käytössä
- ohjaaja voi mielensä mukaan määrätä mitä pitää milloinkin olla maassa mutta mietittävä onko tehtävä mahdollinen
- voidaan myös määrätä aika, jonka kuluessa tehtävä tulee suorittaa
- muodostelman tulee säilyä sen aikaa, kun ohjaaja tarkistaa, onko se oikein

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 293) mukaan.)

Kosketa tiettyä ruumiinosaa

Tehtävän ohjeistus:

- osallistujat ovat tilassa/rajatulla alueella vapaasti
- ohjaajan tehtävänä on kertoa aina mitkä ruumiinosat koskettavat toisiaan
- ohjaajan sanoessa esimerkiksi kämmenet osallistujat menevät lähimmän toisen osallistujan luo ja laittavat kämmenet yhteen
- tämän jälkeen ohjaaja kertoo toiset ruumiinosat, jotka täytyy olla yhdessä ja osallistujat vaihtavat toiseen henkilöön niin nopeasti kuin mahdollista

- ohjaaja voi myös yhdistää eri osia sanomalla esimerkiksi sormi-olkapää, jolloin laitetaan sormi toisen olkapäälle

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 275) mukaan.)

Joen ylitys

- harjoitteen avulla kehitetään yhteistyö -ja ongelmanratkaisukykyä
- tarvittava materiaali: ulkona esimerkiksi limsakoreja, sisällä voidaan käyttää myös steppi-lautoja

Tehtävän ohjeistus:

- ryhmä jaetaan 3-4 hengen ryhmiin
- ryhmän tulee edetä tietty välimatka korien avulla
- kukaan ei saa koskea maata, muutoin ryhmä joutuu aloittamaan alusta
- tehtävässä voidaan käyttää korien lisäksi myös esimerkiksi lautoja

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 289) mukaan.)

Köyden ylitys

- harjoitteen tavoitteena on kehittää luottoa muihin ryhmän jäseniin
- harjoitteeseen tarvitaan paksuhkoa köyttä, joka vedetään puiden tai pylväiden/tolppien väliin. Korkeus maksimissaan metri. Köyden ympäristön tulee olla ”puhdas” esteistä.

Tehtävän ohjeistus:

- ryhmän tehtävänä on päästä köyden toiselle puolelle ilman, että siihen kosketaan. Toiselle puolelle päässeet voivat auttaa. Alapuolelta ei voi auttaa. Ohjaaja voi päättää rajoituksista esimerkiksi saako köyden yli loikata.

(Tehtävä mukailtu Aallon (2000, 322–323) mukaan.)

Liite 4 Joukkuelajien ohjeet

Norsujalkapallo

- tarvittavat välineet:
 - törppöjä tai muita vastaavia sivu -ja päätyrajojen merkitsemiseen
 - jumppapallo, halkaisija max. 65 cm
 - maalit mahdollisuuksien mukaan
- joukkueissa enintään 12 henkilöä ja mielellään sekajoukkueet
- viiden pelaajan oltava pelaamassa yhtä aikaa
- ei maalivahtia
- peli alkaa, kun ohjaaja heittää pallon maahan ja siihen saa koskea, kun se on käynyt kerran maassa
- pelataan 15 min kerralla
- muilta osin normaalit jalkapallon säännöt sovellettuna

(Säännöt mukailtu Norsupallo sivuston mukaan.)

Frisbee- ja metsägolf

- tarvittavat välineet: liitokiekkoja

Säännöt:

- Tavoitteena pelissä on, että kiekko saataisiin aloituskohdasta maaliin niin vähillä heittomäärillä kuin mahdollista. Kun avausheitot on tehty, maalista kauimmainen heittäjä saa heittää ensin. Kuten tavallisessa golfissa seuraavan heiton on tarkoitus lähteä edellisen heiton pysähtymispaikasta. Pelaajan tehtävänä on yksinkertaisesti kiekon heittäminen niin kauan, kun maalikori saavutetaan. Pelissä voittaa se henkilö, joka saa suoritettua kierroksen pienimmillä heittomäärillä. (Säännöt mukailtu frisbeegolfradat.fi. sivuston mukaan.)

Tuloskortti ja kartta

- Radan kartta löytyy osoitteesta

http://frisbeegolfradat.fi/rata/lehtikangas_discgolfpark_kajaani/tiedot

kohdasta ”tulosta ratakartta” tai

http://frisbeegolfradat.fi/files/ratakartat/fgr_ratakartta_kajaani.pdf

Tuloskortti löytyy osoitteesta

<http://frisbeegolfradat.fi/scorecard/82>

(Ohjeet mukailtu frisbeegolf.fi (2010) sivuston mukaan.)

Liite 5 Ryhmätöiden ohjeet

Aihe 1.

Olette koulussa välitunnilla. Yksi teistä huomaa, että muutama tyttö ja poika on tupakalla nurkan takana mikä on kiellettyä. Miten toimisitte tilanteessa, jotta tupakoijat ymmärtäisivät tekevänsä väärin ja vaarantavansa terveytensä? Miten kertoisitte asiasta koulun henkilökunnalle?

Tehtävänänne on suunnitella ja toteuttaa tilanne näytelmän muodossa. Voitte vapaasti valita roolit ja käyttää rekvisiittaa mikäli se on tarpeen.

Aihe 2.

Koulu on päättynyt hetki sitten ja jäätte pienellä porukalla juttelemaan koulun eteen. Teitä lähestyy samassa koulussa oleva vanhemman näköinen poika, joka tarjoaa teille tupakkaa. Miten toimisitte tilanteessa? Tarkoituksena on kieltäytyä tupakasta? Miten kertoisitte tupakan tarjoajalle, että tupakointi on terveydelle haitallista?

Tehtävänänne on suunnitella ja toteuttaa tilanne näytelmän muodossa. Voitte vapaasti valita roolit ja käyttää rekvisiittaa mikäli se on tarpeen.

Aihe 3.

Olette kävelemässä kaupungilla pienellä porukalla. Huomaatte, että eräs luokaltanne seisokelee talon nurkalla sen näköisenä, että hän odottaisi jotain. Juuri, kun olette menemässä hänen ohitse, huomaatte, että vieraan näköinen auto pysähtyy luokkalaisenne viereen. Autosta ojennetaan tupakka-askeja. Tämän jälkeen auto poistuu paikalta.

Miten toimisitte tilanteessa? Miten kertoisitte tupakan vastaanottaneelle luokkalaiselle sen vaaroista? Miten toimisitte tilanteessa, jossa huomaatte, että täysi-ikäinen ostaa ala-ikäiselle päihteitä?

Tehtävänänne on suunnitella ja toteuttaa tilanne näytelmän muodossa. Voitte vapaasti valita roolit ja käyttää rekvisiittaa mikäli se on tarpeen.

Aihe 4.

Olette pienellä porukalla viettämässä aikaa puistossa. Yhtäkkiä yksi teistä kaivaa taskusta tupakka-askin ja alkaa polttamaan. Ette tiede hänen polttavan. Miten toimisitte tilanteessa? Miten kertoisitte polttajalle tupakan terveyshaitoista ilman, että tämä pahoittaisi mieltään?

Tehtävänänne on suunnitella ja toteuttaa tilanne näytelmän muodossa. Voitte vapaasti valita roolit ja käyttää rekvisiittaa mikäli se on tarpeen.

Liite 6 Lehdistötiedote

Summer Action johdattaa kesään

Vaikka koulut loppuvat, tekeminen ei lopu. Kainuun Liikunta järjestää yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa kesäistä tekemistä kesäloman alkamisen kunniaksi 13–16-vuotiaille kajaanilaisille nuorille tytöille ja pojille. Luvassa on kahden päivän mittainen ”Summer Action”- nimeä kantava leiri, jossa tärkeää on hauskanpito ja yhdessä olo.

Kainuun Liikunta järjestää vuosittain niin talvi, kesä kuin syksy- leirejä eri-ikäisille kainuulaisille lapsille ja nuorille. Tänä kesänä Kainuun Liikunta haluaa uudistaa toimintaansa järjestämällä edellisvuoden teemasta poikkeavaa ohjelmaa. Summer Action on suunnattu 13-16- vuotiaille nuorille ja on kestoaltaan kaksi päivää. Päivät tulevat sisältämään tutustumista, yhdessä tekemistä, kisailuja, pelailua sekä rentoa olemista. Ajankohta on 13.-14.6.2010 ja paikkana on Lehtikankaan koulu sekä sen ympäristö.

Summer Actionin suunnittelee ja toteuttaa opinnäytetyönä Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelija Jonna Pyykölä. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Kainuun Liikunnalle pohja ja apuväline tulevia leirejä varten. Tavoitteena on saada kajaanilaiset nuoret liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita rentoa yhdessäoloa unohtamatta.

Summer Actioniin voi ilmoittautua Kainuun Liikunnan nettisivujen kautta viimeistään kaksi viikkoa ennen ajankohtaa.

Lisätietoja:

www.kainuunliikunta.fi

Liite 7 Palautelomake

Summer Action 13.-14.6.2010
Palaute

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Oliko leirin ajankohta mielestäsi sopiva? | ☺ | ☹ | ☹ |
| 2. Oliko leirillä tarpeeksi tekemistä? | ☺ | ☹ | ☹ |
| 3. Mitä pidit ryhmäleikeistä-ja tehtävistä? | ☺ | ☹ | ☹ |
| 4. Mitä pidit ryhmätyöstä? | ☺ | ☹ | ☹ |
| 5. Mitä mieltä olit ruokailusta? | ☺ | ☹ | ☹ |
| 6. Mitä mieltä olit ohjaajista? | ☺ | ☹ | ☹ |

Tähän voit vielä lopuksi kirjoittaa muuta mieleen tulevaa Summer Actionista

Kiitos osallistumisesta Summer Actioniin ja hyvää kesää!!

