



**Lammi, Laura (2009) Pro gradu -tutkielma:
Löydä Liikunta -kerho
– vaihtoehtoinen liikuntaharrastus lapsille**

Pro gradu -tutkielmassa tutkittiin Löydä liikunta -kerhoa liikuntapalveluna, jonka järjestäjänä toimivat urheiluseurat sekä muut yhdistykset. Aineisto kerättiin kerholaisten vanhemmilta kyselytutkimuksella. Tutkimuksen kohteena oli 19 ryhmää seitsemästä eri Suomen kaupungista: Valkeakoski, Tampere, Pirkkala, Kangasala, Muurame, Helsinki ja Vantaa. Vastaukset saatiin 106 vanhemmalta. Taustatietoja kysyttiin haastatteleamalla sekä lapsia että ohjaajia. Valkeakosken Haka ry toimi tapaustutkimuksen kohteena. Tutkimus oli kvantitatiivinen, ja se analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Lisäksi käytettiin kvalitatiivista metodia haastattelujen ja avointen kysymysten analysoinnissa.

Yli puolet Löydä liikunta -kerholaisista liikkuu suositusten mukaisesti

Vanhempien arvioiden perusteella tutkimuksessa mukana olleista kerholaisista 58 % liikkuu nykyisen liikuntasuosituksen mukaisesti 1,5–2 tuntia päivässä.

Löydä liikunta -kerhossa on kivaa!

Tulosten mukaan lapset nauttivat Löydä liikunta -kerhoon osallistumisesta: kerhossa on hauskaa, kivoja kavereita ja mukavat ohjaajat. 98 % tutkimuksessa mukana olleista lapsista kävi kerhossa mielellään joka viikko. 76 % vanhemmista arvioi, että Löydä liikunta -kerhossa käyminen on lisännyt lasten kiinnostusta liikuntaa kohtaan.

Vanhemmat kokevat sopivan liikuntaharrastuksen löytämisen lapselleen haastavana

61 % vanhemmista koki, että lapselle sopivan liikuntaharrastuksen löytäminen on haastavaa. Suurimmaksi syyksi vanhemmat kertoivat sen, ettei lapsi ole vielä löytänyt itselleen sopivaa liikuntamuotoa. Muita usein mainittuja syitä olivat mm. lapsen ujous ja harrastusten kaukainen sijainti.

Miksi vanhemmat valitsivat Löydä liikunta -kerhon?

Vanhemmat vaikuttavat paljon lasten harrastusten valintaan varsinkin nuoremmalla iällä. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että usein vanhempi oli valinnut Löydä liikunta -kerhon harrastukseksi lapselleen. Vanhemmista 94 % arvosti kerhon sisällössä mahdollisuutta kokeilla eri liikuntalajeja ja -muotoja. 75 % vanhemmista kertoi ilmoittaneensa lapsensa Löydä liikunta -kerhoon välttääkseen kilpailupainotusta. Lisäksi kerhokapteenit arvioivat haastatteluissa, että vanhemmat arvostavat Löydä liikunta -kerhoa harrastuksena, koska se ei sido heitä liikaa kuten moniin muihin harrastuksiin liittyvät kilpailu- tai turnausmatkat tekevät.

Vanhemmat ovat hyvin motivoituneita löytämään lapselleen liikuntaharrastuksen: yli 70 % kyselyyn vastanneista vanhemmista halusi löytää lapselleen sopivan liikuntalajin.

Pysyvä ohjaaja vai ohjaajarinki?

Tutkimuksessa mukana olleissa seuroissa kerhon ohjaus oli ratkaistu eri tavoin. Osassa kerhoista oli pysyvät ohjaajat, toisissa ohjaajat vaihtuivat eri kerroilla. Erilaiset toimintatavat näyttivät toimivan hyvin: yleisseuroilla lastenohjaajarinki toimii ja tuo vaihtelua, kun taas monissa kerhoissa pidettiin yhden tutun ohjaajan läsnäoloa tärkeänä. Eri toiminnan järjestäjillä toimivat siis erilaiset ratkaisut, mutta kaikissa on tärkeää, että jollakin on selkeä kokonaisvastuu. Yleisesti ottaen kerhojen ohjaajia pidettiin erinomaisina ja tästä tuli paljon positiivista palautetta. Myös kerhon positiivinen ilmapiiri sai vanhemmilta kehuja.

Kerhon markkinointi ja viestintä

Tutkituissa kerhoissa oli käytetty erilaisia markkinointikeinoja: koulussa lapsille jaettavaa esitettä, esitettä koulujen, kirjastojen, kauppojen ja urheiluhallien ilmoitustauluilla, järjestäjätahon nettisivuja, aluetoimiston nettisivuja, mainosta tai artikkelia sanomalehdessä, seuran esitettä, terveydenhoitajalta saatavaa esitettä sekä koulussa pidettyä esittelytuokiota.

Perheet pitivät koulusta saatua esitettä sekä lehti-ilmoitusta heidän parhaiten tavoittavina menetelminä. Vaikka tutkimustulosten mukaan otollisimpia markkinointikeinoja oli käytetty, voisi tiedottamisen määrää ja laatua vielä kehittää. Mm. yhteistyötä koulun kanssa olisi hyvä lisätä. Kouluissa voidaan esimerkiksi järjestää esittelytuokiota tai -tunti kerhosta, jolloin lapset voivat itse saada tietoa kerhosta ja innostua mukaan. Toiminnan järjestäjien kannattaa myös hyödyntää Nuoren Suomen laatimaa valmista materiaalia (logot, esitepohjat yms.) tiedotuksensa tukena. Tiedotussuunnitelman tekeminen voisi myös auttaa seuroja liikuntapalvelujen markkinoinnin kehittämisessä.

Toiveita ja kehittämisideoita Löydä liikunta -kerhoille ja toiminnan järjestäjille

Ajantasainen tiedottaminen kerhon toimintakaudella

On tärkeää, että viestintä vanhemmille toimintakaudella toimii sujuvasti. Esimerkiksi muutokset ohjelmassa on kätevä ilmoittaa vanhemmille sähköpostilla. Kerhossa on myös tärkeää selkeästi sopia, kuka pitää kokonaisuudesta langat käsissään ja vastaa esim. tällaisesta tiedottamisesta. Vastuhenkilö voi olla esimerkiksi kerhokapteeni tai pääohjaaja.

Vanhempien aktivointi kerhotunnin aikana

Moni vanhempi tuo ja noutaa lapsensa liikuntaharrastuksesta ja miettii ehkä järkevää tekemistä kerhotunnin ajaksi. Liikuntakerhossa olisi usein tarpeen olla useita ohjaaja samaan aikaan paikalla, mutta ohjaajista on huutava pula. Yhdessä tutkimuksessa mukana olleessa kerhossa toivottiin vanhempien lähtevän mukaan apuohjaajiksi, että olisi enemmän käsipareja valvomassa. Tämä voisi auttaa myös siinä, että erilaiset lapset pystyttäisiin huomioimaan paremmin. Kun olisi lisää aikuisia rohkaisemassa arkoja ja rauhoittelemassa villimpiä, kaikki lapset saisivat tasolleen sopivia haasteita.

Vanhempien puolelta esille tullut toive puolestaan oli, että äideille ja isille järjestettäisiin kuntoilu-ryhmä samaan aikaan, kun lapset ovat kerhossa. Valkeakosken Hakassa aloitetaankin tänä syksynä uutena kokeiluna vanhempien kuntoklubi Löydä liikunta -kerhon yhteydessä.

Informointi liikkumisen merkityksestä vanhemmille

Tutkimuksessa kävi ilmi, että monet vanhemmat eivät ole tietoisia liikkumisen merkityksestä ja nykyisistä liikuntasuosituksista lapsille. Esimerkiksi joitakin liikuntamuotoja tai -harjoitteita saatetaan pitää liian rankkoina ja rasittavina, jos lapset hengästyvät ja niissä tulee hiki. Liikunnan merkityksestä ja liikuntasuosituksista viestiminen on monien toimijoiden kuten koulujen, terveydenhoitajien, järjestöjen ja liikuntatoiminnan järjestäjien yhteistä työtä. Liikuntakerhossa ohjaajat voivat kantaa tässä kortensa kekoon mm. kannustamalla lapsia liikkumiseen myös kerhon ulkopuolisella ajalla ja korostamalla, että on hienoa, jos liikkuaessa sydän pamppailee ja tulee lämmin. Lisäksi myös vanhemmille voi kertoa liikkumisen merkityksestä muun viestinnän yhteydessä.

Missä lapsi voi jatkaa harrastusta?

Vanhemmat toivoivat tiedottamista siitä, missä ja miten jatkaa kerhossa löytyneen mieluisan lajin harrastamista. Valkeakosken Hakassa Löydä liikunta -kerholaiset löysivät tiensä mukavasti ainakin yleisurheilun pariin. Toiminnan järjestäjien haasteena on taata, että lapset jatkavat liikuntaharrastusta myös Löydä liikunta -kerhon jälkeen ja olisi hienoa, jos toiminnan järjestäjillä olisi tarjota valmiita jatkovaihtoehtoja lapsille joko itse tai jonkin toisen tahon järjestämänä.

Lopuksi

Yhteenvetona voidaan todeta, että Löydä liikunta -kerhon kaltaiselle vaihtoehtoiselle liikuntaharrastukselle on selvää kysyntää. Tämä onkin tulevaisuuden haaste monille lasten liikuntapalvelujen järjestäjille, joiden aiempi kokemus saattaa rajoittua kilpaurheilun saralle. Löydä liikunta -kerho näyttää tavoittaneen perheitä, joilla on hyvin erilaiset taustat. Tätä voidaan pitää yhtenä kerhon vahvuutena. Kehittämishaasteena voidaan mainita, että vanhempia tulisi auttaa löytämään lapselle sopiva harrastus. Esimerkiksi lasten liikuntapalvelujen markkinointia ja siihen liittyvää yhteistyötä kehittämällä yhä useampi lapsi voisi löytää liikunnan riemun ja sitä kautta omaksua liikunnallisen elämäntyylin.

Lisätietoja tutkimuksesta:
Laura Lammi, laura@vesiurheilu.net

