



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Otetta liikuntaneuvontaan

Opas Virpiniemen liikuntaopiston opiskelijoille

Eero Väyrynen

Kansalaistoiminnan- ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 10 / 2013

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan- ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Eero Väyrynen	Sivumäärä 31 ja 20 liitesivua
Työn nimi Otetta liikuntaneuvontaan – Opas Virpiniemen liikuntaopiston opiskelijoille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Jussi Muittari	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Virpiniemen liikuntaopisto, Katri Virtanen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoite on olla yleishyödyllinen opas ja työväline opiskeluun Virpiniemen liikuntaopiston liikuntaneuvojaopiskelijoille. Työtä voi käyttää opetuksen tukena antamaan uusia näkökulmia, vinkkejä ja syventää opiskelijoiden ammattiosaamista. Opinnäytetyön tilaa on Virpiniemen liikuntaopisto, joka sijaitsee Oulun pohjoispuolella.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus on avata käytännönläheisin sanoin ammattitutkintotason opiskelijoille liikunnan monia vaikutuksia, vahvistaa opiskelijoiden otetta ohjaukseen ja tuoda näkökulmia sosiaalisen- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Oppaassa nostetaan esille myös liikunnan voimauttava vaikutus ja miten sen voimaannuttavaa vaikutusta voidaan lisätä.</p> <p>Tiivistettynä opas sisältää ohjenuoria, vinkkejä ja käytännön esimerkkejä ohjaustilanteista opiskelun työkaluksi ja käytäntöön sovellettavaksi. Opas tulee Virpiniemen liikuntaopiston käyttöön ja he saavat käyttää opasta apuna opiskelussa tai opetuksessa haluamallaan tavalla.</p>	
Asiasanat oppaat, liikunta-ala, sosiaaliset taidot	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Eero Väyrynen	Number of Pages 31 and 20
Title Tips for exercise advisors - Guide for Virpiniemi Sports Institute student	
Supervisor(s) Jussi Muittari	
Subscriber and/or Mentor Virpiniemen liikuntaopisto, Katri Virtanen	
Abstract. <p>Aim of the project is to be a guide and tool for studying in Virpiniemi Sports Institute. In practice, the guide can be used in learning to provide new insights, tips, and deepen the students' knowledge and expertise. Thesis subscriber is Virpiniemi Sports Institute, which is located in the north of Oulu.</p> <p>Purpose of this study is to bring perspectives of social and interpersonal skills and develop student custom service skills. The guide also advises how to use empowering effect via custom service. The target group is studying a vocational qualification/degree, so the contents of the guide has been implemented to meet their needs and level of their studies.</p> <p>All in all, the main purpose of the guide is help students develop their interactive skills and apply content of guide to customer service work.</p>	
Keywords guides, sports industry, social skills	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TILAAJA.....	6
3 OPPAAN KÄYTTÄTARKOITUS JA KOHDERYHMÄ.....	7
3 SUOMALAISTEN LIIKUNNALLISUUS.....	9
3.1 Suomi osana länsimaista liikunta- ja terveystietoutta.....	10
3.1 Terveysliikunta nyt ja tulevaisuudessa.....	11
4 LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUS NUORISOTYÖSSÄ.....	14
4.1 Kasvattajayhteisöt liikunta- ja terveystietoutuksessa.....	15
4.2 Liikunta- ja terveystietoutuksen kehittäminen.....	16
5 LIIKUNNAN PSYKKISET VAIKUTUKSET JA NUORET.....	17
5.1 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys.....	18
5.2 Liikunta- ja terveystietoutuksen terveyttä edistävä vaikutus.....	18
6 AMMATTINA LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATTAJA.....	19
6.1 Kasvattajayhteisöt liikunta- ja terveystietoutuksessa.....	20
6.2 Moniammatillisuus liikunta- ja terveystietoutuksessa.....	21
6.3 Kasvatus käsitteenä	22
7 SOSIAALISUUS JA TOIMINNALLISUUS LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUKSESSA.....	22
7.1 Sosiaalinen vahvistaminen liikunta- ja terveystietoutuksessa.....	23
7.2 Toiminnallinen ja osallistava kasvatus.....	24
8 KUVAUS OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA.....	25
9 ARVIOINTI.....	27
10 LOPUKSI.....	28
11 LÄHTEET.....	29
LIITTEET.....	32

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäyte, jonka toiminnallinen osuus ja produkti on opas liikuntaneuvojien opiskelun tueksi. Tämä opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö. Raporttiosuudessa pyrin pysymään asiassa ja kirjoittamaan opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ammattimaisesti ja ytimekkäästi oleellisessa pysyen. Perustelen asioita käytännön kokemukseen pohjautuen, mutta hyödynnän myös teoretietoa. Koin tällaisen menettelyn oleman hedelmällisempää toiminnallista opinnäytetyötä toteutettaessa ja siitä raportoidessa.

Opinnäytetyön tilaaja on Virpiniemen Liikuntaopisto. Mahdollisuus tehdä opas Virpiniemen liikuntaopistolle avautui oman yhteydenottoni johdosta. Ensimmäisessä tapaamisessa työelämäohjaajan kanssa kävimme viitekehykset läpi ja hän esitti toiveensa oppaan sisällöstä. Virpiniemen liikuntaopisto sijaitsee Oulun pohjoispuolella entisen Haukiputaan kunnan alueella, n. 11 kilometriä Kellon palvelukeskuksesta. Opas on tehty liikuntaopiston liikuntaneuvojaoppilaiden ammattitaidon syventämistä ajatellen. Noin puolet (n.50 %) opiskelijoista on tilaajan mukaan syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Aloittavat ryhmät ovat suuruusluokkaa yli. 20 henkilöä.

Oppaan ensisijainen tarkoitus on avata käytännönläheisin sanoin ammattitutkintotason opiskelijoille liikunnan monia vaikutuksia, vahvistaa opiskelijoiden otetta ohjaukseen ja tuoda näkökulmia sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, joka sisältää mm. erilaisuuden kohtaamisen ja erilaisuuden ymmärtämisen. Oppaassa nostetaan esille myös liikunnan voimauttava vaikutus sekä tarve liikunnanohjaukselle. Käsittelen oppaassa asiakaslähtöisesti liikunta-alan ammattilaisen perustaitoja, mutta maustan työtä yhteispedagogin opintojen aikana opituilla asioilla Pähkinänkuoressa opas sisältää ohjenuoria, vinkkejä ja käytännön esimerkkejä ohjaustilanteista ja työskentelystä liikunta- ja hyvinvointialan ammattilaisena, opiskelun työkaluksi ja käytäntöön sovellettavaksi.

Opinnäyteyötä tehdessä luovuus oli avainasemassa, mutta kuitenkin siten, että esille nousee riittävä määrä yhteisöpedagogin tutkinnossa opittua osaamista. Olen työskennellyt vuosien saatossa liikunta- ja hyvinvointialalla, joten ammattiala on oman käytännön kokemuksen kautta jokseenkin tuttu. Peilaan työelämässä opittua ja opinnollistettua työkokemusta oppaassa.

Opintojeni aikana käymäni liikunta- ja terveystieteiden, sosiaalisen vahvistamisen ja ohjaamisen kurssit toimivat teoriapohjana työlle kirjallisuuden ja omakohtaisen kokemuksen sekä työkokemuksen lisäksi. Opas on käytännönläheinen, ytimekäs ja vapaamuotoisesti kirjoitettu mielenkiintoisuuden säilyttämiseksi ja tilaajan toiveesta. Tässä raporttiosuudessa syvennyn opinnäytetyöprosessin kuvaamisen lisäksi liikunta- ja terveystieteiden yleisesti.

2 TILAAJA

Opinnäytetyöni tilaaja on Virpiniemen liikuntaopisto. Kuluva vuosi on liikuntaopiston 30. toimintavuosi. Olen opinnoissani ollut erityisen kiinnostunut liikunta- ja terveystieteiden alasta. Virpiniemen liikuntaopisto halusi minut toteuttamaan oppaan liikuntaneuvojen opiskelun tueksi. Liikuntaopisto tarjoaa laaja-alaisesti eri liikunnanalan koulutuksia, joista yksi on liikuntaneuvojan perustutkinto. Yleisesti ottaen liikuntaopiston toiminta vaikutti ulkoisesti ja sisällöltään laadukkaalta ja koinkin itseni etuoikeutetuksi saadessani mahdollisuuden materiaalin tuottamiseen opiston opiskelijoiden opintojen tueksi.

Virpiniemen liikuntaopisto kertoo omilla verkkosivuillaan laajasti koulutustarjonnastaan (www.virpiniemi.fi). Näihin tietoihin perustuen esittelen opiston toiminnan ja palvelut mitä he tarjoavat.

Liikuntaneuvojan tutkinnon lisäksi koulutustarjontaan kuuluvat myös mm. Liikunnanohjauksen peruskurssi, valmentajan ammattitutkintoon johtava koulutus, liikunnan ammattitutkinnot (sis. liikuntaneuvoja) ja liikunnanohjaajan ammatintutkinto

oppisopimuskoulutuksena. Koulutuksia voi suorittaa päiväopintoina tai monimuoto-opintoina.

Erilaisten tutkintojen lisäksi liikuntaopisto järjestää erilaisia menetelmä- ja lajikursseja. Muutaman mainitakseni mielenkiintoisia kursseja ovat mm. Kinesioteippauskurssi, psyykinen valmennus- koulutus ja Sherborne- koulutus.

Virpiniemen liikuntaopiston suurimpia tavoitteita ovat hyvinvoinnin, varsinkin työhyvinvoinnin, lisääminen. Opiston perusideologiaan kuuluu ajatus siitä, että hyvinvointi on niin fyysistä kuin psyykkistäkin, niin toiminnallista kuin tietovaltaista. Tämän olen pyrkinyt ottamaan myös oppaassa huomioon. Yleisesti liikuntaopiston tarkoitus on luoda tuotteidensa avulla hyvinvointia. Työhyvinvointiin liikuntaopisto tarjoaa useita eri kursseja painonhallintaryhmistä yleisen työkyvyn ylläpitoon kehonhuollon keinoin.

Toinen toiminnan haara hyvinvointipalvelujen lisäksi on virkistys- ja elämystoiminta. Liikuntaopisto järjestää elämyksiä ja virkistystä yrityksille ja yhteisöille sisältäen perinteiset yritysten virkistyspäivät.

3 OPPAAN KÄYTTÄTARKOITUS JA KOHDERYHMÄ

Oppaan käyttötarkoitus on olla yleishyödyllinen opas Virpiniemen liikuntaopiston liikuntaneuvojaopiskelijoille. Opas on tehty siitä lähtökohdasta, että se on tuki opiskelulle, eikä varsinaisesti osa opintoja. Tähän päädyin siitä syystä, että alkukeskusteluissa kävi ilmi, ettei opetussuunnitelmassa varsinaisesti ole otettu huomioon sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja, joten opas ei asettunut suoraan mihinkään ennalta määrättyyn viitekehukseen. Oppaassa puen käytännönläheisempään muotoon oppimiani asioita ja käytän työelämässä ja harjoittelussa opittuja asioita hyväksi. Työelämäohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella oppaasta tuli suunniteltua lyhyempi, mutta sitäkin selkeämpi käyttöarvon säilyttämiseksi. Noudatin opasta tehdessäni kaavaa, jolla sain

selkeytettyä osittain moniulotteiset asiat helposti ymmärrettävään muotoon ja käytännönläheisellä otteella. Oppaan ensimmäinen versio oli käytännössä raakaa tekstiä ja sen laajuus ylitti reilusti sen mitä olimme suunnitelleet. Työprosessin seuraava vaihe olikin tiivistää opasta helppolukuisemmaksi jättämättä pois oleellisia asioita. Käytin apuna kaavioita ja havainnollistamista.

Opas tulee käyttöön Virpiniemen liikuntaopiston liikuntaneuvojaopiskelijoiden opetuksessa. Oppaassa perehdytään ihmisen kohtaamiseen ja liikunnan alan ammattilaisen rooliin. Oppaalle oli selkeä tilaus apuvälineenä ammattiin opiskeleville, pääsääntöisesti nuorille ja nuorille aikuisille. Käyttötarkoitus on lähinnä antaa liikuntaneuvojaopiskelijoille uutta näkökulmaa ja ajateltavaa siitä, miten asiakas kohdataan ja miten asiakkaisiin voidaan vaikuttaa liikunnan- ja vuorovaikutuksen keinoin. Käytettävyyden varmistamiseksi oppaassa on pyritty esittämään teoreettiset asiat käytännönläheisinä ohjenuorina, joiden on tarkoitus auttaa yksilön ohjaustyön ja ammatillisuuden kehittämisessä.

Keskimäärin noin puolet aloittavista ryhmistä on asiakas-suhteiden vuoksi syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, joille etenkin sosiaalisten taitojen vahvistaminen on ensisijaisen tärkeää oman ammattiosaamisen kehittymisen kannalta. Kyseisen kohderyhmän kohdalla tavoite on myös yleisten elämäntaitojen parantuminen. Opasta tehdessä otin tämän huomioon, mutta jätin sijaa myös muille oleellisille asioille. Opasta on tarkoitus voida käyttää myös muiden kuin liikuntaneuvojien koulutuksessa soveltuvilta osin.

Oppaan toteutuksessa kohderyhmä on otettu huomioon korostamalla sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. Perusajatuksena se, että oppaasta on muutakin hyötyä ammatillisten taitojen syventämisen ohella. Ensimmäinen ryhmä, jonka käyttöön opas tulee ovat oletettavasti uudet opiskelijat, mutta koska annan Virpiniemen liikuntaopistolle täydet oikeudet oppaan jatkojalostamiseen, sitä voidaan kehittää ja käyttää jatkossa ideariihenä oppaassa käsiteltävien asioiden sisällyttämiselle opintosuunnitelmaan.

Oppaassa puen käytännönläheisempään muotoon oppimiani asioita ja menetelmiä. Toisaalta opas on tehty tilaajan toiveisiin pohjaten, joten koko osaaminen ei siinä teoriaosaamisen osalta näy. Opas on selkeä ja pitää sisällään vain aihealueita, jotka

tukevat jollain tapaa liikuntaneuvojaopiskelijoiden opetus-suunnitelmaa ja etenkin työtä käytännössä. Tämä siksi, että oppaalla olisi käyttöarvoa. Oppaassa yritän kääntää vaikeita ja moniulotteisia asioita käytännönläheisen työn opiskelijoille, joten käytin havainnollistamiseen mm. kaavioita. Oppaassa perehdytään tiivistettynä ihmisen kohtaamiseen ja oman ammatin moniin mahdollisuuksiin sekä keinoihin, joilla omaa tekemistä voi parantaa.

Oppaalle oli tilaus, koska tilaaja koki, että sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot jäävät heidän omassa opetussuunnitelmassaan sen verran vähäiselle huomiolle, että he hyötyisivät oppaan toteuttamisesta. Oppaan tarkoitus on olla apuvälineenä ammattiin opiskeleville nuorille ja aikuisille. Pysin antamaan oppaassa liikuntaneuvojaopiskelijoille uutta näkökulmaa ja ajateltavaa siitä, miten ihminen kohdataan ja miten ihmisiin voidaan vaikuttaa liikunnan- ja vuorovaikutuksen keinoin. Oppaassa on pyritty kääntämään teoreettisia käsitteitä ja menetelmiä käytännönläheisiksi ohjenuoriksi, jotka auttavat mm. oman ohjaustyön kehittämisessä.

3 SUOMALAISTEN LIKUNNALLISUUS

Tässä kappaleessa käsittelen Suomalaisten liikunnallisuutta yleisesti, joka toimii pohjustuksena liikunta- ja terveyskasvatuksen tarkempaa käsittelyä varten. Vuonna 2009 Opetusministeriö kuvaili suomalaista liikkumista ja liikuntakulttuuria seuraavin sanoin: ”Suomalainen liikuntakulttuuri on laajentunut urheilusta kuntoilun kautta terveysliikuntaan. Tehtäväkentän monipuolistuminen on lisännyt liikunnan mahdollisuuksia tukea kansalaisten ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikuntakulttuurin eri muodot tarjoavat kansalaisille monenlaisia osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Liikunnan keinoin voidaan edistää väestön hyvinvointia elämänsä kaikissa vaiheissa, tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ylläpitää kansalaisten työ- ja toimintakykyä, lisätä ikäihmisten omatoimisuutta ja elämänhalua sekä vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja kansalaisyhteiskuntaa. Liikunnalla on merkitystä sekä sivistyksellisenä perusoikeutena että hyvinvoinnin osatekijänä.” (Opetusministeriö, 2009) Opetusministeriön linjaus on helppo allekirjoittaa. Nykyisen talouden kehittämiseen perustuvan yhteiskuntarakenteen aikana ihmisten hyvinvoinnin yhteys

tuottavuuteen on mielestäni usein siivutettu. Kasvattajan roolissa toivoo luonnollisesti tulevien sukupolvien tietoista kannustamista hyvinvoinnista huolehtimiseen. Koen, että tällainen asenneilmapiirin kehitys olisi ensisijaisen tärkeää hyvinvointivaltiosta puhuttaessa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa ”Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto” kirjoitetaan liikuntasuosituksista näin: Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista, joiden aikana hengästyy ja syke kiihtyy. Pienten lasten liikunnasta ja siinä tapahtuneista muutoksista on olemassa vähän tutkimustietoa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 2010). Edelliseen tietoon nojaten järjestökentän- ja kasvattajayhteisöjen rooli terveyden edistäjänä on suuri, koska koulujen liikunnan määrä ei kata liikuntasuosituksia.

3.1 Suomi osana länsimaista liikunta- ja terveystietoutta

Olen tullut siihen lopputulokseen, että Suomalaiset ovat länsimaille kulttuureille tyypillisesti tietoisia terveys- ja liikuntasioista. Mielestäni se näkyy liikunta-alan kaupallistumisena ja erilaisten liikunta-aktiviteettien ilmeistä suosiota. Terveys- ja kuntoliikunnan muotoja on monia, joten nykyihmisellä on mahdollisuus valita sieltä omia tavoitteita palveleva miellyttävä liikunnan muoto. Suomalaisurheilijoiden perinteikäs menestys talvilajeissa näkyy talvisin hiihtoladuilla. Mielestäni Suomi on tällä hetkellä hyvin kehityksessä mukana ja lähiliikuntapaikkoja on jokaisessa kunnassa kohtuullinen määrä. Mielestäni kehitys tässä suhteessa on ollut erittäin positiivista ja on yhteiskuntamme kannalta tärkeää. Kokemani ja näkemäni mukaan koulujemme opetus-suunnitelmat sisältävät välttämättömän määrän liikuntaa, mikä ei kaikkialla maailmassa ole itsestäänselvyys.

Fogelhom ym. mielestä Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? nimisessä teoksessa suomalaiset liikkuvat tällä hetkellä hyvin. Suomalaisten suosikkilajit kehittävät täsmällisesti terveystietoisuutta, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimen terveyttä, tästä nimitys ”täsmäliikunta”. Tällaisia

liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu. Uuden suosituksen mukaan fyysisen passiivisuuden aiheuttamia terveysriskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa, kuten lenkkeily pitäisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä (Fogelhom, Oja, Rinne, Suni ja Vuori, 2004). Kyseisiin tietoihin pohjaten mielestäni yleisen kansanterveyden kannalta lasten- ja nuorten kannustaminen edellä mainittuihin lajeihin ja aktiviteetteihin on priorisoinnin arvoinen asia.

On yleisesti tiedossa, että Suomessa on vapaus valita liikkuuko, jos koulujen liikuntatunnit luetaan pois laskuista. Painotan seikkaa, että siitä huolimatta tietyt asiat liikunnan saralla tulee vastaisuudessakin turvata. Liikuntaan liittyvään yhdenvertaisuuden viitaten Opetusministeriö linjasi vuonna 2009 seuraavilla sanoilla: Suomi on yhteiskunta, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus toteuttaa liikunnallista elämäntapaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan edellytykset turvataan kansalaisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kestäväillä valinnoilla yhteisesti. (Opetusministeriö 2009). Olen sitä mieltä, että Opetusministeriö on asian ytimessä tässä linjauksessaan, etenkin yhteisöllisyyden kokemisessa. Näkemäni ja kuulemani perusteella liikunta ja liikkuminen tuovat maassamme päivittäin entuudestaan tuntemattomia ihmisiä tutuksi toisilleen. Tilanne on usein se, että näillä ihmisillä on tutustumistilanteessa yhteinen mielenkiinnonkohde. Parhaimmillaan kyse on valtavista ryhmistä. Liikuntatapahtumat ja harrastukset ovat siis merkittäviä ihmisten välisen kanssakäymisen ja yhteisöllisyyden lisääjiä.

Liikuntalaissa (2008) sanotaan, että Yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt. Yhteisöpedagogin rooli tässä ketjussa asettuu molemmille puolille riippuen ammattinimikkeestä. Henkilökohtaisesta näkökulmasta ajateltuna järjestökenttä avaa eniten mahdollisuuksia liikunta- ja terveyskasvatuksen järjestämiselle.

3.1 Terveysliikunta nyt ja tulevaisuudessa

Havaintojeni perusteella Suomessa terveysliikunta on otettu vakavasti. Sitä ajatellen on tehty suositukset kaikille ikäryhmille ja elämäntilanteessa oleville. Suomalaisten yleiseen terveyteen liittyen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportista: Suomalaisten työikäisten tupakointi on vähentynyt ja terveelliset ruokatottumukset yleistyneet. Alkoholinkulutus on kuitenkin edelleen korkealla tasolla ja ylipainoisten osuus lisääntyy. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, niin suositusten mukainen terveysliikunta ei ole yleistä. Elintavoissa on suuria koulutusryhmittäisiä eroja (Helakorpi, Laitalainen ja Uutela, 2010). Mielestäni asenneilmapiirin muuttaminen yleisesti on tulevaisuudessa tärkeää Helakorven ym. tekstiin viitaten.

Kaupallisella puolella terveysliikunta on terminä päivän trendi ja sen voi huomata tänä päivänä sosiaalista mediaa ja muita ihmisiä seuraamalla. Terveelliset elämäntavat ovat omien havaintojeni perusteella nousseet jopa status-symboliksi. Tuleekin pohtia minkälaisen kuvan nykyaikainen kaupallistunut liikunta antaa kasvavalle lapselle tai nuorelle? Tähän ajatukseen pohjaten, huoli siitä, että 2010-luvun liikuntakulttuuri muotoutuu siihen suuntaan, että kaikki liikunta kaupallistetaan ja perinteiset liikkumisen muodot verorahoin kustannetuissa lähiliikuntapaikoissa kuihtuvat on aiheellinen. Tosiasia on kuitenkin se, että liikunnalla on enemmän merkityksiä kuin koskaan ja uusia lajeja syntyy kiihtyvällä tahdilla, jonka voi huomata seuraamalla mediaa. Lajien ja liikuntamuotojen evoluutio onkin mielestäni asia, jota tulee tukea. Tulevaisuudessa näkisin hyvänä asiana, että urheilujärjestöjen valtionavustukset olisivat laajemmin levittäytyneet ja niiden tukemiseen käytettäisiin enemmän rahaa. Toisaalta esimerkiksi Suomalaiset lajiliitot saivat vuonna 2012 valtionavustuksia yhteensä 21 286 000€, joka on merkittävä summa (OPM 2012)

Havaintojeni mukaan tänä päivänä ihmiset tekevät paljon töitä, liikkuvat töiden perässä ja elävät muuttuneessa yhteiskunnassa keskellä monia erilaisia sosioekonomisia luokkia, joissa mahdollisuudet erilaisille liikuntoaktiiviteeteille poikkeavat rankasti toisistaan. Näiden sosioekonomisten luokkien olemassaolon johdosta lapsien- ja nuorien mahdollisuudet harrastaa liikuntaa poikkeavat usein toisistaan. Tärkeänä asiana näenkin kentällä oppimani perusteella, että tämän asian vuoksi nuorisotyön- ja koululiikunnan rooli tasavertaistajana on asia, jota ei tule siivuttaa.

Vuonna 2009 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18 vuotiaista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Silti samanaikaisesti lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin koskaan aiemmin. Uskoisin, että tämä selittyy luonnollisesti passiivisella elämäntyyllillä, joka ei sisällä muuta arjen liikuntaa, joka on mielestäni myös suuri haaste ja asia mihin kasvatustyössä tulisi yleisesti kiinnittää huomiota tulevina vuosina. Uskoisin, että järjestökenttää ja nuorisotyötä laajasti tukemalla yleistä passiivisuutta voitaisiin ko. Ikäluokassa vähentää. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa on havainnollistava taulukko, joka kuvaa liikunnan harrastamisessa tapahtunutta kehitystä menneinä vuosina ja taulukosta on luettavissa, että kehitys on nousujohteista. Tämä on kansanterveytemme vuoksi kannattavaa, mutta toisaalta ei oleellista yksilön kokonaisvaltaisen aktiivisuuden kannalta.

Toinen suuri kysymys suomalaisten liikkumiseen liittyen on väestön vanheneminen, joka luo terveystilalle uudet haasteet. Jyväskylän yliopiston professori Harri Suominen kuvaili asiaa Valtakunnallisessa vaikuttajien seminaarissa, jo vuonna 2002, seuraavalla tavalla: Keskeinen kysymys on terveyden ja toimintakyvyn säilyminen kaikkein vanhimmissa ikäryhmissä. Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten erilaiset sairaudet tosiasiallisesti rajoittavat liikuntaa, mikä on ns. terveystilalle merkitys suhteessa intensiivisempään harjoitteluun ja miten erilaiset ohjelmat ja interventiot loppujen lopuksi tavoittavat iäkkäiden ihmisten eri alaryhmiä ja – kulttuureja. Ihmisten omien tarpeiden ja tavoitteiden erilaisuus tulisi ymmärtää entistä paremmin. Samalla kun kehitetään erilaisia liikuntaryhmiä ja harjoitusohjelmia, tulisi myös yleisellä tasolla kehittää ja turvata fyysisesti aktiivisen elämäntavan edellytyksiä. (Suominen, 2002)

Koko ajatusketjun tiivistäen, nuorissa on tulevaisuus, mutta vanhukset ovat nykypäivää, jos ajatellaan mihin hyvinvointiala tulee kohdistamaan markkinointia väestön vanhenemisen johdosta. Liikunnan ammattilaisille voi mahdollisesti olla tulevaisuudessa väestön vanhenemisen myötä jopa niin paljon kysyntää, että tarjonta ei kohtaa kysyntää. Liikunnan ammattilaisella on suuressa kuvassa myös mahdollisuus vaikuttaa kansanterveyteen, joka on asia, jota ei voi väheksyä. Tämä päättelyketju perustuu edellä mainittuihin puheenvuoroihin, omaan ajatteluuni ja yleiseen tietoon väestön ikärakenteen muuttumisesta.

4 LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUS NUORISOTYÖSSÄ

Liikunta- ja terveystieteiden voi mielestäni perustaa nuorisotyössä hyvin Airinto-Frimanin kuvakseen terveyden edistämistä: Terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöä tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa”. (Airinto-Friman 2007, 6.) Nuorten kohdalla käytännössä todettua on se, että kaikki lähtee non-formaalissa liikunta- ja terveystieteiden kasvatuksessa toiveiden tunnistamisesta. Käytännössä nuorisotyössä toimiympäristö ei ole luokkatila, joten kasvatustilanne voi olla haastava siinä suhteessa. Nuoren täytyy siis mielestäni tietää ja tunnistaa missä aihealueissa on tiedon tai osaamisen puutetta. Ammattilaisen tehtävä on auttaa tietoisuuden löytämisessä.

Liikunta- ja terveystieteiden kasvatuksella on pitkät juuret suomalaisessa kasvatustyössä. Aikana jolloin raittius-seurojen myötä alkoi ilmestyä urheiluseuroja. Myöhemmin nuorisourheilun rooli kasvoi samalla kun nuorisotyö muuttui ja kehittyi muillakin kansalaistoiminnan sektoreilla. On sanomattakin selvää, että näiden aikojen jälkeen liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta on kulkenut pitkän tien nykypäivään - sekä yksityisellä, että julkisella sektorilla. Se on vakiinnuttanut paikkansa hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistäjänä. Asenneilmapiiri on kehittynyt siihen suuntaan, että ennaltaehkäisevä ajattelu on lisääntynyt etenkin nuorisotyön piirissä. Ennaltaehkäisevä päihdetyö on mielestäni osa terveystieteiden kasvatusta ja onkin yksi tärkeimmistä ennaltaehkäisevän nuorisotyön muodoista. Päihdevalistus osana terveystieteiden kasvatusta on tärkeää ja sitä puoltaa onnistuneet. Teija Strand määrittelee Ehkäisevä päihdetyö suomessa 2011- raportissaan ennaltaehkäisevän päihdetyön näin: Päihdetyön kokonaisuus, joka rakentuu ehkäisevästä ja korjaavasta päihdetyöstä. Henkilökohtaisesti näen, että nuorisotyössä pystytään vaikuttamaan parhaiten päihdeasenteisiin ja sitä kautta ennaltaehkäistä päihdeiden käytöstä johtuvia haittatekijöitä.

Harinen & Rannikko kuvailevat Nuorisotutkimusverkoston julkaisussa hyvin liikuntaa yhteiskunnallisella tasolla: Yhteiskunnallisella tasolla keskusteltaessa liikunnassa on kyse ensisijaisesti kansanterveydestä, jossa yhdistyvät sekä yksilöllis-humanistinen että talouspoliittinen argumentaationäkökulma. Liikkuva elämä on (ennustetasolla) tervettä elämää, ja terve elämä on (ennustetasolla) hyväksi koettua elämää. Terveenä ja hyväkuntoisena elävä väestö puolestaan keventäisi huomattavasti sekä perusterveydenhuollon että erityissairaanhoidon jatkuvasti paisuvaa kulupuolta – ainakin ennustetasolla. On laskettu, että jokainen liikunnan edistämiseen kohdennettu veroeuro tuottaa itsensä moninkertaisesti takaisin vähentyneinä terveydenhuollon kuluina tulevaisuudessa. (Harinen ja Rannikko 2013, 6).

Näiden edellä mainittujen asioiden perusteella koen liikuntakasvatuksen olevan tulevaisuuden näkymien perusteella nousemassa arvaamattomaan arvoon verrattuna menneisiin vuosikymmeniin. Vaikeuden taloudellisten haasteiden aikana myös liikunta- ja terveystasvatusta voidaan ajatella asiana, joka ehkäisee pitkällä aikavälillä palvelujärjestelmämme ylikuormittumista, etupäässä luonnollisesti terveyspalvelut ja sairaanhoito.

4.1 Kasvattajayhteisöt liikunta- ja terveystasvatuksessa

Kokemani perusteella on muodostunut laaja kasvattajayhteisö järjestö- ja kunnallis-sektorilla. Yleensä pääasialliseen toimenkuvaan ei kuulu lasten- ja nuorten liikunta- ja terveystasvatuksesta huolehtiminen, vaan se on osa jotain muuta ammattinimikettä. Näitä kasvattajia ja toimijoita löytyy niin järjestökentältä urheilukenttien laidoilta, kuin kunnalliselta puolelta nuorisotoimien palveluksesta. Stakesin julkaisemassa Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteissa (2008) on kuvailtu hyvin kasvattajayhteisöjen roolia: Kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on tärkeää (Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet, 2008). Tähän ajatukseen perustuen uskoisin, että tällaisten asioiden korostaminen koko nuorisoksi

luokiteltavan ryhmän parissa on ensisijaisen tärkeää kansanterveyden kannalta. Tässä asiassa koen asian kuitenkin siten, että vastuu ei ole pelkästään kasvattajilla. Kasvattajat tarvitsevat tietyt raamit ja työkalut liikuntaan virittävien ympäristöjen luomiselle. Tässä kohtaa vastuu on yhteiskunnalla ja ihmisillä, joiden vastuulla on nuorisotyön kehittäminen ja tulevaisuuden näkymien visioiminen.

Tänä päivänä liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta jakautuu kunnallisen nuorisotyön, järjestöjen- ja liikuntaseurojen, sekä eri oppilaitosten kesken. Luonnehtisin asiaa niin, että nuorisotyö on nuorisotyötä toimintaympäristöstä huolimatta. Moni liikuntakasvatusta tarjoavista toimijoista tarjoaa ohjattua liikuntaa, joka on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Asiasta on kirjoitettu osuvasti Stakesin varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa vuonna 2008 seuraavalla tavalla: Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. On tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä ja että jokaisen lapsen motorista kehittymistä havainnoidaan säännöllisesti. Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lasten oppimisen mahdollisuuksia.

4.2 Liikunta- ja terveystieteiden kasvatuksen kehittäminen

Mielestäni 2010-luvun haasteena on koulujen aktivoiminen liikunnallisempaan toimintamalliin. Koululiikunta on kehittynyt roimasti ja vuosituhannen aikana on saatu paljon aikaa tälläkin saralla, mutta paljon on vielä tehtävää, koska edellä mainittuihin havaintoihin viitaten yleinen passiivisuus on lisääntynyt. Passiivisuus on pitkällä aikavälillä asia, joka voi johtaa vakaviin ilmiöihin, kuten syrjäytymiseen. Koululiikunnan ja kouluajan tapahtuvan liikkumisen rooli on suuri, koska mielestäni koulu koetaan edelleen yhteiskunnassamme ympäristönä, jossa lapset ja nuoret ovat vastaanottavaisina kaikelle uudelle. Pitkä historia ja koulutusjärjestelmämme toimivuus antaa mahdollisuuden liikunnallisuuden korostamiselle ja sitä kautta terveellisiin elämäntapoihin kannustamiselle. Mielestäni koulu on ympäristönä paras liikuntaan liittyvien asenteiden muuttamiselle.

Asiasta on kirjoitettu kuvaavasti Nuorisotutkimusverkoston toimesta: Kouluissa onnistuneet muutosprosessit ovat edellyttäneet rehtorin ja henkilökunnan yhteistä

määrätietoisuutta ja ennen kaikkea nuorten kohtaamista yksilöinä. Koulun muuttamiseen tarvitaan oppilaiden kuuntelemista ja kuulemista, heistä kiinnostumista sekä myös aitoa toimintaan osallistamista arkipäivän tekoina (Rajala, Turpeinen, Laine 2013, 25). Kiinnittäisin huomiota aitoon toimintaan osallistamiseen, joka on nykypäivänä perusasioita kun lähdetään keskustelemaan nuorisotyöstä yleisesti. Olen tullut työelämässä siihen lopputulokseen, että osallistamisen merkitys kasvaa kun puhutaan liikuntakasvatuksesta ja se onkin mielestäni yksi kulmakivistä, jonka kautta liikuntakasvatusta tulee yleensä alkaa suunnittelemaan. Oikeanlaisella osallistamisella voidaan lisätä kokemuksiini mukaan miellyttäviä liikuntakokemuksia, jotka taas voivat optimitilassa ohjata nuoria liikuntaharrastusten pariin ja tätä kautta parantaa yksilön elämänlaatua.

Vastaisuudessa myös erityisryhmien liikuntamahdollisuuksien turvaaminen on yhteiskuntamme kannalta tärkeää. Ajatukseni lähtee tasa-arvon tärkeydestä. Heikinaro ym. määrittelevät teoksessaan erityisryhmien liikunnan seuraavalla tavalla: Erityisryhmien liikunta määritellään sellaisten henkilöiden liikunnaksi, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikuntaa vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Heikinaro, Johansson, Kolkka 1998, 13). Mielestäni eri liikuntalajien sovellukset rajoiteteisille on asia, joiden varmistaminen yhteiskuntatasolla on hieno asia ja on omiaan lisäämään tasa-arvoa. Liikunta- ja terveystieteiden harjoittamisessa onkin omat haasteensa kun ajatellaan rajoitteisia ihmisiä, joilla tulisi olla sama mahdollisuus liikunta- ja terveystieteiden saamiseen.

5 LIIKUNNAN PSYYKKISET VAIKUTUKSET JA NUORET

Maallikolta liikunnan psyykkisiä vaikutuksia kysyttäessä yleinen vastaus on siitä saatava hyvänolon tunne ja hyvä yleisterveys. Kokemuksiini perusteella se on lasten – ja nuorten mielestä hyvä ajanviettotapa ja hyvä syy nähdä ikätovereita esimerkiksi nuorisotyön piirissä tai yleisesti kouluelämän ulkopuolella. Hyvinvointialalla vuosia työskenneltyäni olen huomannut, että liikunnan yhteys psyykkiseen toimintaan on mekanismina monimutkainen ja sen ymmärtäminen täysin on haasteellinen tehtävä.

Tässä kappaleessa käsittelen liikunnan psyykkisiä vaikutuksia suhteessa nuoriin perustuen kokemus- ja tutkittuun tietoon.

5.1 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys

Liikunnasta saatava hyvän olon tunne perustuu endorfiinin eritykseen. Endorfiini on kehon tuottamaa aineetta, joka aiheuttaa elimistössä hyvän olon tunnetta. Yleisesti on myös tiedossa, että liikunta lisää huomattavasti serotoniinin määrää elimistössä, joka parantaa unen laatua, vähentää masennusta ja saattaa jopa parantaa unta. Asiat kuten unen laatu ja yleinen mieliala ovat mielestäni asioita, jotka korreloivat kokemuksen perusteella mm. nuoren koulumenestykseen ja yleiseen aktiivisuuteen elämässä. Tämän olen todennut käytännössä työssäni lastensuojelulaitoksessa ja omassa elämässäni. Tieto on siis täysin empiiristä. Liikunta- ja terveystieteiden tutkimusten tärkeydelle löytyy siis paljon terveystieteellisiä perusteita kokemustietoonkin perustuen.

Liikunnalla ja mielenterveydellä on paljon yhteyksiä useiden eri tutkimusten perusteella. Tulintatapoja on monia, mutta kaikki viittaavat siihen, että hyvät liikuntasuoritukset, onnistumisen tunne (sisältäen voimaantumisen, jota käsittelen itse oppaassa tarkemmin), oman kehon ulkonäön ja suorituskyvyn parantuminen. Ryhmässä tapahtuvalla liikunnalla lienee maalaisjärjellä ajateltuna positiivinen vaikutus psyykkiseen terveyteen, mutta asiasta löytyy hyvin vähän relevanttia tutkimustietoa. Jos asiaa ei ajatella tieteellisesti, niin työelämässä olen todennut, että ryhmäliikunta lisää kontekstista riippuen yhteisöllisyyttä, joka lisää hyvinvointia ja kokoaa ihmisiä, jotka omaavat samoja mielenkiinnonkohteita.

5.2 Liikunta- ja terveystieteiden tutkimusten terveyttä edistävä vaikutus

Edellisissä kappaleissa mainitut asiat ovat siis liikkumisen sivutuotteita, joilla on kokemuksen perusteella positiivinen vaikutus yksilötasolla. Syy miksi käsittelen asiaa tästä näkökulmasta on se, että nuorten parissa työskentelevänä ihmisenä olen huolissani fyysisen terveyden lisäksi nuorten henkisestä hyvinvoinnista. Liikunta vähentää selkeästi ahdistusta ja masennusta – sekä kattaa lukemattoman määrän erilaisia terveystieteellisiä vaikutuksia. Liikunta- ja terveystieteiden tutkimusten merkitystä ei voida siis väheksyä myöskään tästä näkökulmasta tarkasteltaessa. Elämänhallinnan kannalta

säännöllinen liikuntaharrastus on hyväksi siinä missä muutkin harrastukset; se luo rutiineja ja parantaa arjen hallintaa.

Ritva Nupponen sivuaa osuvasti artikkelissaan ”Terveysliikunta” liikuntaa ja hyvinvointia etenkin mielialan näkökulmasta seuraavalla tavalla: Tutkimustulokset tukevat käsitystä, että säännöllinen liikunta ylläpitää tai tuottaa suotuisaa mielialaa. Isoissa väestökyselyissä on tilastollisin keinoin erotettu fyysinen aktiivisuus lukuisista muista vaikuttavista tekijöistä, mm. sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskyvystä. (Nupponen 2006) Nupposen esille tuomat asiat ovat lukemani perusteella kärkkäästi ilmaistuja. Nyky-yhteiskunnassa paineet toimeentulosta ja menestymisestä ovat nuorien keskuudessa entisiä aikoja suuremmat ja se vaatiikin omalta osaltaan psyykkistä kestävyyttä. Jos unohdetaan tieteellisyys, on todettava, että omaan empiiriseen tutkimukseen perustuen ahkerasti liikkuvien ihmisten elämänhallinta on parempaa kuin sellaisten, jotka eivät liiku.

Nämä kaikki empiiriseen ja tutkimustietoon perustuvat asiat tukevat ajatusta liikunta- ja terveystieteiden laajemmista terveyttä edistävästä vaikutuksista. Vaikka nuoren terveyden edistyminen ei esimerkiksi ohjaushetkessä välittömästi näy, lienee kiistatonta, että pitkäjänteisen työn lopputulemana on kokonaisvaltainen hyvinvointi mihin liittyy myös mielialakysymykset. Aiheesta löytyy tutkimalla paljon aineistoa, mutta kokemani perusteella sitäkin tärkeämpää lienee asenneilmapiirin pysyvä muuttaminen lasten- ja nuorten keskuudessa.

6 AMMATTINA LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATTAJA

Otsikon itsessään esittää väittämän, joka ei kokemuksieni perusteella kasvattajien kohdalla pidä aina paikkaansa, koska se ei ole aina mahdollista. Liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta on usein osa jotain muuta toimenkuvaa ja jos se ei ole, niin sen tulisi olla. Kysymys kuuluukin, että onko liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta perusosaaminen asia, jonka tulisi kuulua jokaisen kasvatustyötä tekevän perusosaamiseen vai ei? Omiin kokemuksiin erittäin vaativassa kasvatustyössä nojaten, olen huomannut, että aihealueen perusosaamisesta on ollut paljon hyötyä. Tässä kappaleessa käsittelen

otsikon mukaista teemaa kokonaisuutena ja pilkon sitä osiin eri näkökulmista tarkastellen.

6.1 Kasvattajayhteisöt liikunta- ja terveystieteissä

Käytännössä tilanne on usein se, että olemassa on kasvattajayhteisö tai ryhmä, jonka vastuulla on kasvatustyön toteuttaminen. Tässä vaiheessa yksilön asiantuntijuus esimerkiksi liikuntakasvatuksesta on riittävä. Saari ja Varis kuvailevat asiantuntijuutta teoksessaan näin: Asiantuntijuuteen sisältyvän käsitteellisen tiedon haltuun ottamisessa vuorovaikutus muiden kanssa on keskeistä. Kollektiivisella tiedonluomisella pyritään siihen, että yhdessä tietoa rakentaen saadaan tuotettua jotain enemmän kuin mihin mukana olijat yksilöinä erikseen pystyisivät. (Saari, Varis 2007, 149). Saari ja Varis sivuavat teoksessaan asiantuntijuutta paljon tieteellisestä näkökulmasta. Havaintojeni perusteella asiantuntijuuteen voi kasvatusalalla kasvaa ja oppia non-formaalia tietoa keräämällä huomattavasti paremmin kuin esimerkiksi tekniikan alalla.

Mielestäni kasvattajayhteisön täytyy todella olla rakentunut toimivaksi yhteisöksi, jotta lasten- ja nuorten yhteisöllisyyden tukeminen olisi mahdollista. Erikoistutkija Liisa Heinämäki kuvaa hyvin THL:n julkaisemassa Varhaiskasvatus yhteisöllisyyden vahvistamisen paikkana- teoksessa kasvattajayhteisön roolia ja sen sisäistä vastuuta seuraavalla tavalla: Hoidon, kasvatuksen ja opetuksen yhteen liittyminen edellyttää, että moniammatillinen kasvattajayhteisö toimii yhdessä osaamistaan hyödyntäen (Heinämäki 2012, 4) Hän ottaa myös esille kasvattajayhteisön pedagogisen kehittämisen merkityksen esille.

Oman kokemukseni mukaan yhteisöllisyyden lisääminen työyhteisössä lähtee avoimuuden ja yhdessä tekemisen myötä. Myös johtajuuden merkitys on käytännössä suuri kun ajatellaan työyhteisön hitsautumista tuottavaksi yksiköksi. Kasvattajayhteisön tapauksessa tuottavuuden mittaaminen on hankalaa, mutta lainalaisuudet siitä, että yhdessä tekemällä ja toimimalla saadaan aikaan paras lopputulos pitävät paikkaansa myös kasvattajayhteisön tapaisessa työyhteisössä.

6.2 Moniammatillisuus liikunta- ja terveystieteiden kasvatuksessa

Vuonna 2011 uudistunut nuorisolaki velvoittaa kuntia perustamaan monialaisen nuorten ohjaus- ja palvelu-verkoston, joiden tehtävänä on kehittää viranomaisten monialaisen yhteistyön suunnittelua ja toimeenpanoa sekä parantaa nuorten palveluiden toimivuutta ja vaikuttavuutta. (Vehviläinen & Pitkänen 2011, 41). Jos ajatellaan, että liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta on osa tätä palveluketjua, niin nuorisolaki varmistaa sen toteutumisen. Nuorisotoimet antavat hyvän alustan ko. Kasvatuksen järjestämiselle moniammatillisuuden varmistumisen johdosta. Kouluissa annettava liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta on mielestäni hyvää, mutta silti koen, että nuorisotyössä voidaan syventää sitä.

Jos esitetään hypoteettinen tilanne, jossa pyritään harjoittamaan täydellistä liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta, joka ei perustu vain empiirisiin kokemuksiin lienee tehokkainta hyödyntää ns. sosiaalisesti hajautettua älykkyyttä. Se tuo mukanaan sen, että ihminen voi ylittää yksilölliset rajoituksensa jaetulla ongelmanratkaisulla. (Hakkarainen, Palonen, Paavola & Lehtinen 2004). Useat nykyajan ongelmat ovat usein liian avoimia ja monimutkaisia yksilön ratkaistavaksi, joten mielestäni moniammatillisuuden hyödyntäminen on tulevaisuudessa entistäkin tärkeämmässä roolissa myös kasvatustyössä. Tässä suhteessa liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta suunniteltaessa lienee tehokkainta hyödyntää kuvitteellisen moniammatillisen yhteisön kaikkia vahvuuksia. Ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa faktatietoon perustuva asiantuntija on oleellinen osa kasvatusyhteisöä, jonka tehtävänä on liikunta- ja terveystieteiden kasvatusta. Tämän tiedon perustan kokemuksiin, joissa näin ei ole ollut. Lopputulos on ollut vähintäänkin kyseenalainen. Moniammatillinen työ ja aktiivinen konsultointi työyhteisössä johtavat omien kokemuksieni perusteella parempaan lopputulokseen, kuin yksilön asiantuntijuuteen luottaminen.

6.3 Kasvatusta käsitteenä

Siljaderin (2002) mukaan kasvatus voidaan ymmärtää toiminnaksi, jolla edistetään erilaisia prosesseja kuten sivistystä, kasvua, sosialisatiota ja oppimista. Siljanderin mukaan kasvatus on myös tavoitteellista, mutta hän pitää tärkeään sitä, että päämäärä pidetään avoimena. Siljander (2002) korostaa myös kasvatuksen vuorovaikutuksen tärkeyttä. Hän luonnehtii kasvatusta vuorovaikutuksen muodoksi. Tiivistettynä Siljander (2002) luonnehtii kasvatusta sivistyksen ja ihmiseksi tulemisen ehdoksi.

Sana kasvattaja ei ole aivan yksiselitteinen käsite. Kasvattajan vaatimuksista on kirjoitettu kokonaisia kirjoja ja asiaan perehtyneet ovat tässä tieteenalassa aktiivisia tuottamaan uusia menetelmiä. Omasta mielestäni kasvattajan täytyy olla lähtökohtaisesti kommunikaatiotaitoinen, yhteistyötaitoinen, organisaatiokykyinen, itsenäinen ratkaisuisaan, empaattinen jne. Lista on todella pitkä ja mielestäni vaatimuksissa ei usein nähdä metsää puilta. Viimevuosina kasvatustehtävä ja vastuu ovat siirtyneet osittain hiljalleen kodeilta kouluun ja nuorisotyön harteille. Havaintojeni ja lukemani perusteella kotien rooli kasvattajana ei ole sama, mikä se joskus muinoin on ollut. Pohdittavaksi jääkin olisiko edellä mainittuja sanoja ja ominaisuuksia kuvaavampaa ja totuudenmukaisempaa käyttää esimerkiksi sanoja turvallinen, vahva aikuisuus, johdonmukainen ja aidosti välittävä aikuinen.

7 SOSIAALISUUS JA TOIMINNALLISUUS LIIKUNTA- JA TERVEYSKASVATUKSESSA

Liikuntakasvatuksessa tapahtuva sosiaalinen nuorisotyö liittyy käsitteenä pyrkimykseen osallistaa lapset ja nuoret jo varhain yhteiskunnan täysivaltaiseen jäsenyyteen sekä yhteisen hyvän jakamiseen. Outi Linnosuo kuvailee sosiaalisuutta käsitteenä seuraavalla tavalla: Sosiaalinen käsitteenä pyrkii kuvaamaan meille kaikille yhteistä maailmaa ja yhteiskuntaa. Sosiaalinen kuvaa yhteisyyttä, ei toiseutta. (Outi Linnosuo 2004, 6).

7.1 Sosiaalinen vahvistaminen liikunta- ja terveystkasvatuksessa

Pia Lundnom ja Jatta Herranen (toim.) kirjoittavat Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä julkaisussaan seuraavalla tavalla: Sosiaalinen vahvistaminen on kiinnostava käsite, jolle yhden yksiselitteisen määritelmän antaminen on haastavaa, jopa tarpeetonta. Tähän mennessä sosiaalista vahvistamista ja sen eri ulottuvuuksia on avattu varsin vähän. Täsmällisesti sosiaalista vahvistamista määritteleviä ja tarkastelevia oppikirjoja ei ole olemassa. (Lundnom & Herranen 2011, 6)

Tuija Mehtonen luonnehtii samassa teoksessa termiä seuraavalla tavalla: Sosiaalisella vahvistamisella ymmärretään arkipuheessa monenkaltaista ehkäisevää työtä: varhaista puuttumista, interventioita riskirajoilla, elämän nivelvaiheiden tunnistamista, korjaavia toimia, moniammatillista työtä ja erilaisten palvelujen tuottajien tarkoituksenmukaista ja asiakaslähtöistä verkostoitumista eri-ikäisten ihmisten ja ryhmien kanssa erilaisissa yhteisöissä paremman tulevaisuuden puolesta. (Lundnom & Herranen 2011, 13) Omaan kokemukseen perustuen sosiaalinen vahvistaminen liikunta- ja terveystieteissä voisi täten perustua ainakin puuttumiseen ja korjaaviin toimiin. Kokonaisvaltaisesti hyvien elintapojen oppiminen auttaa yksilöä jaksamaan ja parantaa elämänlaatua. Verkostoitumisnäkökulma toteutuu usein ryhmässä tapahtuvissa kasvatustilanteissa, jossa liikunta on osana toimintaa. Kun puhutaan esimerkiksi ryhmäliikunnasta, sosiaalisen vahvistamisen tunnusmerkit täyttyvät usein toiminnan ja osallistamisen kautta.

Mielestäni sosiaalisuusaspektia voi korostaa liikuntakasvatuksessa, joka on toiminnallista, parhaiten tehostamalla ryhmän vuorovaikutusta oikein valituilla harjoitteilla. Tämä etenkin siinä tapauksessa, jossa liikuntakasvatuksen apuna käytetään sosiaalisen vahvistamisen menetelmiä, jotka toimivat hyvin liikunnassa.

7.2 Toiminnallinen ja osallistava kasvatustyö

EU-komissio nimesi vuoden 2010 Euroopan köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen torjunnan teemavuodeksi. Käytännössä jokainen EU-maa toteutti teemavuotta omalla

kansallisella ohjelmallaan. Suomessa painopisteeksi valikoitui osallisuus ja yhteenkuuluvuus. (Lundnom & Herranen 2011, 4). Itse olen aina ajatellut osallisuuden olevan mahdollisuutta päättää omista asioista. Osallistava kasvatustyö voisi täten liikuntakasvatuksessa tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa tapaan liikkua tai oppia liikunta- ja terveystieteistä. Nuorisotyö yleisesti on parhaimmillaan osallistavana, mutta faktojen opettaminen nuorille on oman kokemukseni mukaan haasteellista osallistamisen kautta. Kasvatustyössä olen huomannut omien kokemuksieni kautta, että nimenomaan yhteenkuuluvuuden tunne ryhmän keskuudessa on helpottanut opetus- ja kasvatustyötä etenkin liikuntaa harrastaessa. Yleensä onnistunut ryhmäyttäminen on asia, joka edistää juuri tätä tunnetta ja sitä kautta mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen käyttämisen myönteisenä voimavarana kasvatuksessa tai opetuksessa.

Toiminnallinen nuorisotyö käsite on kohtalaisen itsestään selvä alan ammattilaisille, kun puhutaan nuorten kanssa tehtävästä työstä. Käytännössä olen huomannut, että todellisuudessa kaikki tekeminen ei kuitenkaan ole sellaista, jolla voidaan saavuttaa sosiaalisia, kuntouttavia tai terapeuttisia vaikutuksia nuorten elämässä. Vääränlaisella tekemisellä voi olla nuoren kehitystä haittaavia ja turvattomuutta aiheuttavia vaikutuksia. Toiminnallisuus sosiaalisen nuorisotyön menetelmänä tarkoittaa sitä, että työssä käytetään ja kehitetään nuorten myönteisiä voimavaroja etsiviä ja tukevia toimintamalleja. (Linnossuo 2004, 7).

Liikunta on mielestäni yksi parhaista sosiaalisen nuorisotyön menetelmä, etenkin jos koossa on ryhmä, joka jakaa saman mielenkiinnonkohteen, joka voi olla esimerkiksi sama urheilulaji. Osallistava ja samaan aikaan toiminnallinen liikkuminen on omiaan antamaan voimauttavia onnistumisen tunteita ja tätä kautta edistämään nuoren sosiaalisen- ja tunne-elämän kehittymistä. Kuten Linnossuo (2004,7) mainitsee, niin työssä tulee käyttää ja kehittää nuoren myönteisiä voimavaroja. Liikunnassa vahvuuksien korostaminen ja heikkouksien kehittäminen on havaittu toimivaksi menetelmäksi.

8 KUVAUS OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan tiivis ja alusta alkaen tarkoituksenmukainen. Oma visioni oman ammattitaidon kanavoimisesta yleishyödylliseen oppaaseen johti yhteydenottoon, jonka kohteena oli Virpiniemen liikuntaopisto. Virpiniemen liikuntaopisto oli minulle entuudestaan tuttu toimija. Suunnitteluprosessin ensimmäinen vaihe oli keskustelu liikuntaopiston koulutuspäällikön kanssa, Keskustelussa kartoitin opiston tilannetta ja koulutustarjontaa. Hyvin nopeasti koulutuspäällikkö nosti esille liikuntaneuvojakoulutuksen, jonka oppilaat olivat valtaosin nuoria ja syrjäytymisvaarassa olevia. Tuossa vaiheessa tiesin jo, että tämä kohde ryhmä on minulle sopivin.

Ensimmäisen keskustelun ja myöhemmän yhteydenpidon pohjalta tulimme siihen lopputulokseen, että oppaan pääasiallisen sisällön tulisi käsitellä a) sosiaalisia valmiuksia b) vuorovaikutustaitoja ja c) asiakastyötä liikunnan parissa yleisesti. Tämä sopi minulle mainiosti, koska koen, että olen eniten syventynyt em. aihealueisiin opinnoissani ja aiempi työkokemus- sekä koulutus hyvinvointialalta antaisivat hyvää perspektiiviä ja osaamista oppaan ammattitaitoiseen toteuttamiseen.

Opinnäytetyöprosessin varsinainen toteutusvaihe pääsi alkamaan miltei heti ensimmäisten keskustelujen jälkeen opinnäytetyösuunnitelman toteuttamisella, minkä pyrin tekemään huolella luodakseni hyvät lähtökohdat itse työn tekemiselle. Käytännönläheisenä ihmisenä siirryin heti seuraavaksi itse oppaan tekemiseen, jonka koin haastavana, mutta mielenkiintoisena tehtävänä. En tarvinnut oppaan tekovaiheessa juurikaan ulkopuolista apua, mutta pyrin lukemaan paljon alan kirjallisuutta valmiuksieni parantamiseksi.

Oppaan toteuttaminen kokonaisuudessaan oli mielenkiintoinen jo siitä syystä, että tiesin oppaan tulevan oikeaan käyttöön. Paperilla oppaan rakenne ja sisältö muuttui vielä useaan kertaan, kun pohdin tarkasti mikä on relevanttia tietoa ja sisältöä, ja mikä ei. Lopulta sain oppaalle lopullisen rakenteen, jonka päälle aloin kirjoittaa tekstiä.

Peilasin koko prosessin ajan itseäni ja omia kokemuksia, mutta pyrin sisällyttämään myös tarvittavan määrän faktatietoa. Oppaan tekemisessä otin myös huomioon sen,

että minun tulisi tehdä tuotoksesta opinnäytetyöraportti. Tilaajan toivosta oppaasta tuli lopulta ohjenuoramainen, sekä selkeä kokonaisuus jossa näin oman kädenjälkeni ja näkemykseni, mutta myös koulutuksen suoman osaamisen. Monessa kohtaa tunsin oloni epätoivoiseksi, koska en tiennyt miten edetä, mutta olin päättänyt, että tarpeeton konsultaatio ei tulisi kysymykseen, koska onhan opas opinnäytteeni.

Oppaan ensimmäinen raakaversio muistutti lähinnä tieteellistä julkaisua, jonka käyttöarvo olisi ollut heikko oppaana. Lisäksi opas yhdistettynä opinnäytetyön raporttiosuuteen olisi ollut yli 70 sivua, joten päätin tiivistää opasta enemmän ohjenuoramaiseksi. Olikin omanlaisensa haasteensa saada laajat asiat kompaktiin pakettiin.

Viimeistelyvaiheessa korjasin kielioppia ja tein viimeisiä viilauksia. Mietin myös asiasisältöä uskottavuuden näkökulmasta ja huomasin, että itse sisältö oli uskottavaa ja oikeaa tietoa, mutta ilmaisu oli tökeröä ja perustui liikaa omakohtaisiin kokemuksiin. Päädyin poistamaan melkein puolet tekstistä ja kirjoittamaan uudelleen ajatuksen kanssa. Tässä opin omasta tekemisestäni sen, että ajatusvirrassa on vaikea luoda jäsennettyä tekstiä, jota lukijan on helppo sisäistää.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi oli antoisa kokemus ja antoi mukavasti ajateltavaa ja pohdittavaa. Samalla päivätöissä käyminen oli hyvää irtiotta opinnäytetyön tekemiseen. Ajallisesti opinnäytetyöhön meni paljon enemmän kuin olin alun perin ajatellut. Tämä johtui pääosin siitä, että en suunnitellut raportin rakennetta riittävän hyvin, joten jouduin ottamaan raporttiin tukevaa materiaalia, johon toisaalta perustin osan oppaan sisällöstä.

Prosessin onnistumisen kannalta koin tärkeänä alusta saakka hyvät lähtökohdat ja mielestäni tilaajan selkeä tahtotila ja neuvonanto antoivat mahdollisuuden niihin. Hyvistä lähtökohdista ponnistaessa järkevämmällä suunnittelulla prosessin loppuun vieminen olisi ollut joutuisampaa, mutta täytyy olla tyytyväinen siihen mitä on opinnäytetyön tekemiseen kuluneen ajan aikana saanut aikaiseksi.

9 ARVIOINTI

Lähtökohdat opinnäytetyön tekemiselle olivat ne, jotka ajattelin niiden olevan jo opintojen alussa tähän aikaan vuonna 2013. Olen työelämässä tekemässä työtä, jota rakastan ja samaan aikaan viimeistelin opintojani. Työni lastensuojelulaitoksessa on toisinaan henkisesti kuormittavaa, joten koin, että haluaisin tehdä opinnäytetyöni muualle kuin työpaikalleni, jonne suoritin projektiopintoni. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui minusta luontevalta vaihtoehdolta. Kun Virpiniemen liikuntaopisto tarjosi minulle mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö heidän käyttöönsä, tiesin että edessä olisi haaste sovittaa projektiopinnot, opinnäytetyö, harrastukset ja työ yhteen. Olosuhteisiin nähden opinnäytetyöstä tuli mielestäni hyvä, mutta ajallisesti jälkepäin ajateltuna siihen olisi voinut panostaa vielä enemmän.

Opinnäytetyö ei ole kirjoittamishetkellä näyttänyt toimivuuttaan käytännössä, joten varsinainen arviointi työelämän puolelta ei ehdi tähän raporttiin. Uskon sen kuitenkin olevan käyttöarvoltaan riittävä rikastuttamaan liikuntaneuvojien opintoja.

Mielestäni opinnäytetyö opetti minulle omista voimavaroista sen, että oikeanlaisella ajankäytöllä saan itsestäni irti mitä olin aikaisemmin ajatellut. Lisäksi mahdollisuus tehdä opinnäytetyö liikunta- ja terveystieteiden alalta oli motivoivaa ja varmisti sen, ettei kirjoittaminen ollut täysin pakkopullaa. Mielestäni kielellinen sisältö opinnäytetyössä ja tässä raportissa on hyvää siihen nähden, että en ole ikinä pitänyt kirjoittamisesta.

Laajemmassa kuvassa opinnäytetyöprosessin aikana syvennyin liikunta- ja terveystieteiden alalle siten, että sain siitä inspiraatiota jatkoa ajatellen. Luin paljon materiaalia Internetistä ja pohdin asioita, jotka eivät lopulta itse raporttiin päätyneet. Näiden asioiden pohjalta sain näkökulmaa oppaan tekemiseen ja omaan kasvatustyöhöni.

10 LOPUKSI

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavaista ja aihealue sekä toteutustapa varmistivat sen, että saan itsestäni irti sen verran, että saan opintoni päätökseen. Kyseenalaistin oman ammatillisen osaamisen useasti opinnäytetyötä kirjoittaessa. Tekstin tuottaminen oli tuskaa, mutta uskon, että kyseessä on lähinnä rutinoitumiskysymys kirjallisten tuotosten tekemiseen. Uskon, että opinnäytetyö on kokonaisuudessaan riittävä näyte ammatillisesta osaamisestani. Käytännön ihmisenä koen, ettei opas epäonnistunut, koska siitä sain hyvän palautteen.

Toivon ettei liikuntaneuvojaopiskelijat sivuta oppaan sisältämiä asioita täysin vaan, että he ottaisivat aidosti onkeensa käsitellyistä asioista. Oppaan sisältä puretaan todennäköisesti opettajan johdolla, joka toivon mukaan tehostaa oppaan vaikutusta. Opinnäytetyö aukaisi myös omia silmiäni monella tapaa, joten siinäkin suhteessa kaikki ajatustyö ei ole mennyt hukkaan

11 LÄHTEET

Hakala, Juha T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Helakorpi S., Laitalainen E., & Uutela A. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Health behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Strand Teija, 2010. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2011 – Missä mennään - Minne Haluaisimme?. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Hakkarainen, K., Palonen T., Paavola S., ja Lehtinen E. (toim.) 2004. Communities of networked expertise: Professional and educational perspectives. Amsterdam: Elsevier

Heinämäki, Liisa 2012. Varhaiskasvatus yhteisöllisyyden vahvistamisen paikkana. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Lundbom & Herranen (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu

Fogelhom M., Oja P., Rinne M., Suni J., ja Vuori I. 2004. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Helsinki: Suomen Lääkärilehti

Airinto-Friman., T-M. 2007. Terveyskasvatus koulun kerhotoiminnassa. Kokonaiskoulupäiväprojektiin kuuluvien kerhojen ohjaajien käsityksiä terveystieteiden laitosta. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Siljander., P. 2002. Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Helsinki: Otava

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Kolkka, Tarja. 1998. Koululiikuntaa kaikille: Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Linnosuo, Outi (toim.) 2004. Sosiaalisen nuorisotyön toimintamalleja. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut

Husu, Paronen, Suni, Vasankari. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu: Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu

Elina Karvinen & Ilkka Syrén (toim.) 2002. Ikääntyvien terveystieteiden suuntaviivat: Valtakunnallinen kehittämisseminaari vaikuttajille 8.10.2002: Suominen, Harri - Väestön ikääntyminen ja sen haasteet terveystieteille

Harinen, Päivi & Rannikko, Anni (toim.) 2013. Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisu 65: Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto

Saari, Seppo & Varis, Tapio. (toim.) 2007. Ammatillinen kasvu, Professional Growth, Otavan kirjapaino Oy: Keuruu sivut

Liikuntalaki, 2008: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/589c6bfc63ed1ad487e6bc532b658e0b/1383005487/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/01/Liikuntajarjestot_valtionavustukset_2012.pdf

LIITTEET

OPAS LIKUNTANEUVOJILLE

VIRPINIEMEN LIKUNTAOPISTO

2013-2014



OPAS LIIKUNTANEUVOJILLE
Virpiniemen liikuntaopisto 2013 - 2014

Eero Väyrynen, Humanstininen ammattikorkeakoulu

Sisältö

Johdanto	26
Liikuntaa ja hyvinvointia	27
Käsitteistö	28
Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteys	30
Suomalaisen liikunnan historiaa	31
Ammatillinen vuorovaikutus	34
Vuorovaikutustaidon viisi periaatetta	35
Voimauttava työote ja sen periaatit	37
Neuvontatilanteissa huomioonotettavia asioita	38
Tarve liikuntaneuvojalle	39

Opiskelun avuksi

Vinkkejä ryhmiin jakoon	41
Vinkkejä toiminnalliseen ryhmäytämiseen	42

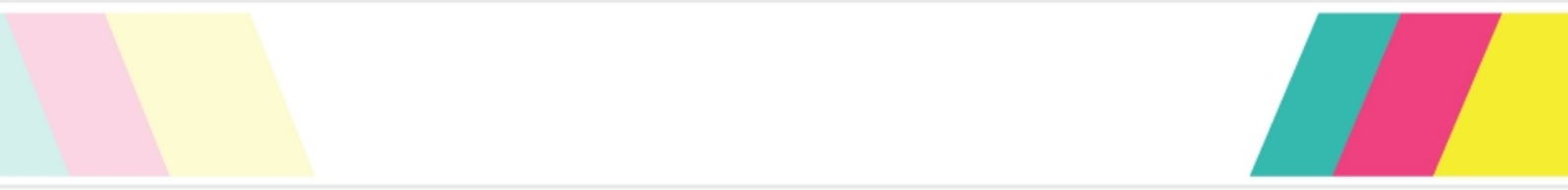
JOHDANTO

Hyvä **Virpiniemen liikuntaopiston opiskelija**. Käsissäsi on Virpiniemen liikuntaopiston opas liikuntaneuvojille. Opas on kirjoitettu oppilaitoksen oppilaitten tueksi matkalla kohti liikunnan ammattilaisuutta. Oppaan tarkoitus on antaa kokonaisvaltainen kuva liikunnasta, liikunnan vaikutuksista ja luoda näkökulmia.

Valtaosa oppaan sisällöstä perustuu faktatietoon ja on oleellista tietoa jokaiselle liikunnan ammattilaiselle. Oppaan sisällössä on myös pohdiskelua, jonka tarkoituksena on antaa ajattelemisen aihetta ja tätä kautta kehittää ammatillisesti. Tämän oppaan lukeminen antaa sinulle tietoa ja sen pohjalta taitoa ymmärtää liikunta ilmiönä laajemmin. Nämä perusasiat on jokaisen liikunnan ammattilaisen hyvä tietää, koska historia määrittelee nykypäivän tässäkin suhteessa. Mitä liikunta on ja miten se on muodostunut hiljalleen siksi ilmiöksi mitä se tänä päivänä on?

Opas antaa tietoa ja ohjeistusta yksikölliseen asiakkaan kohtaamiseen. Näiden ohjeiden tarkoitus on helpottaa työsi tekemistä ja antaa tietoa, jonka avulla voit kehittää itseäsi liikunnan ammattilaisena.

Jatka siis lukemista ja anna itsellesi mahdollisuus uuden oppimiseen!



LIIKUNTAA JA HYVINVOINTIA

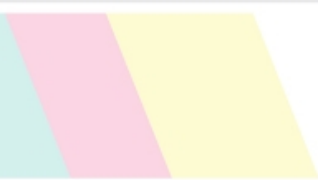
Ensimmäisessä kappaleessa käsittelemme liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyttä. Olette varmasti opintojenne aikana käsitelleet tätä aikaisemmin, mutta kertaus ei liene ikinä pahitteeksi. Hyvinvointi on laaja käsite ja se mitä käsite kullekin merkitsee on hyvin yksilöllistä. Hyvinvointi muodostuu useista eri asioista ihmisen elämässä, mutta me keskitymme tässä oppaassa hyvinvoinnin yhteyteen suhteessa ammattialaamme.

Ihminen liikkuu liikkumisen tarpeesta. Motiivit vaihtelevat ihmisten välillä, mutta lopputulos on yleensä aina sama tilanteessa, jossa liikkuminen ei ole pakkomielleistä. Lopputulos on hyvinolontunne, joka saa liikkumaan aina uudestaan. Tänä päivänä ihmiset liikkuvat enemmän kuin koskaan, mutta voivat silti huonosti verrattain menneisiin vuosikymmeniin. Tämä on selitettävissä passiivisella elämäntavalla, joka on aiheuttanut kansanterveyden heikkenemistä menneinä vuosikymmeninä.

Liikunta-alan ammattilaiset ja koko ammattiala on luotu auttamaan kansalaisia liikunnan saralla. Tietoisuus omasta toimintakyvystä on jokaisella yksilöllinen, mutta liikuntaneuvonnan avulla voidaan parhaimmassa tapauksessa parantaa fyysistä terveyttä roimasti muutamalla tapaamiskerralla.

Tosiasia on se, että fyysisesti hyvinvoiva ihminen ei ole ensimmäinen mahdollinen asiakaskandidaatti liikunnanohjaajalle tai liikuntaneuvojalle. Tämä ei kuitenkaan sulje pois psyykkisen terveyden roolia kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Seuraavilla sivuilla käymme läpi muutamia perusasioita liikunnan ja hyvinvoinnin yhteydestä. Nämä asiat kannattaa muistaa ja yrittää hyödyntää niitä omassa opiskelussa. Tiedonjano on tervettä ja edesauttaa ammatillisessa kasvussa.



KÄSITTEISTÖ

- **Terveysliikunta**

Terveysliikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja siinä on minimoitu liikkumisen yleiset riskit, kuten vammautuminen. Terveysliikunta on yksilön kannalta hyödyllistä liikkumista, joka edistää yksilön terveyttä fyysisellä sekä psyykkisellä tasolla. Kuormitukseltaan terveystoimintaa luonnehditaan yleisesti kohtuulliseksi. Esimerkki: kävelylenkki tai rauhallinen uinti.

- **Kuntoliikunta**

Kuntoliikunta pyrkii yleisesti hyvän suorituskyvyn ylläpitoon tai sen lisäämiseen. Kuntoliikunta on kuormitukseltaan kohtuullisen rasittavaa verrattuna terveystoimintaan, mutta ei täytä urheiluharjoittelun merkistöä. Esimerkki: kuntopiiri tai uinti.

- **Urheiluharjoittelu**

Urheiluharjoittelussa ensimmäinen prioriteetti ei ole terveydellisten hyötyjen saavuttaminen. Urheiluharjoittelussa pyritään kehon maksimaaliseen suorituskykyyn, jolloin riskit vammautua kasvavat, mutta suhteellinen hyöty harjoittelusta on korkeimmillaan. Esimerkki: raskas painoharjoittelu.

- **Toimintakyvyn edistäminen**

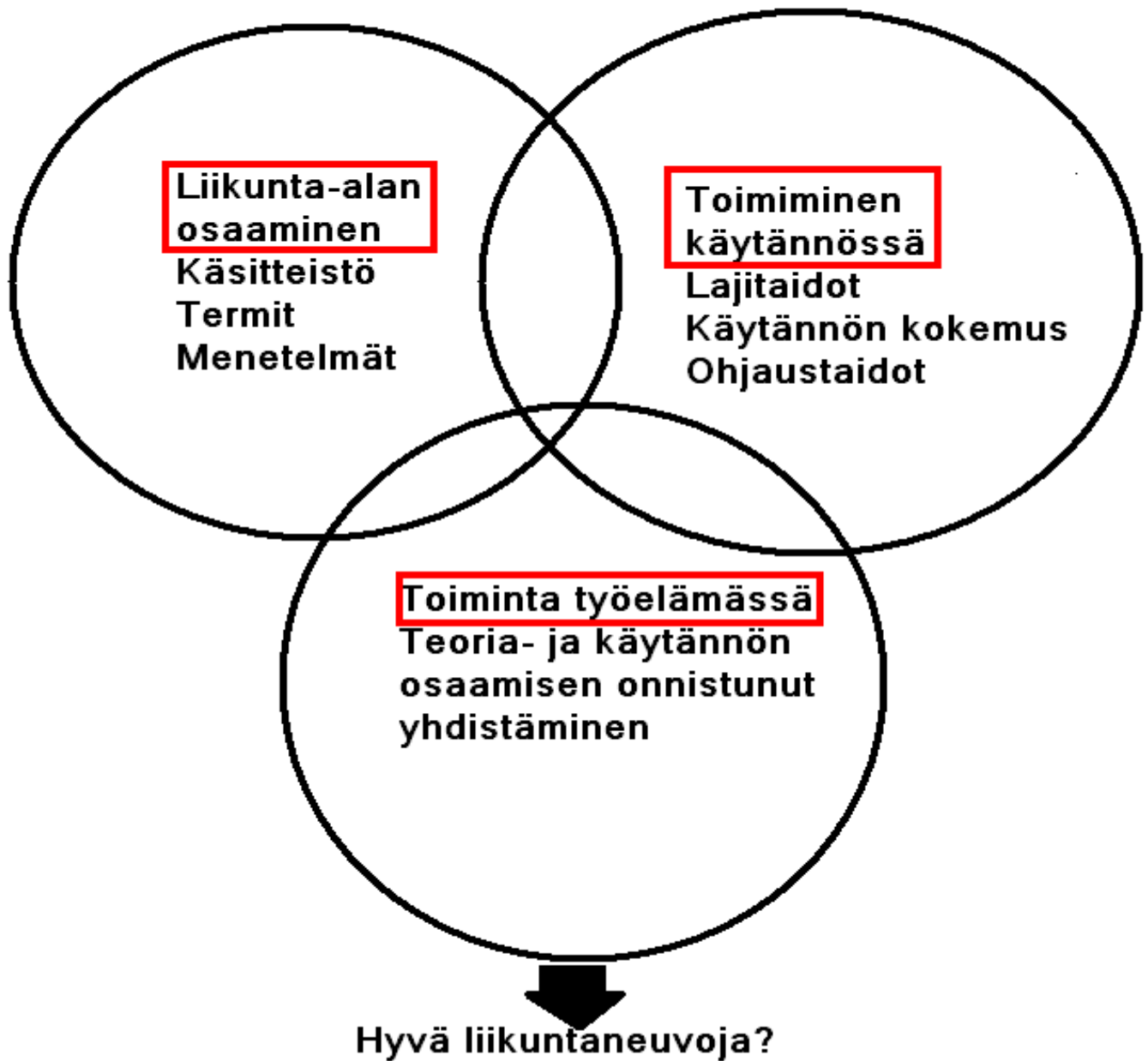
Toimintakyvyn edistäminen on yleisimmin neuvontaa, jossa pyritään siihen, että yksilö pystyy suorittamaan arjen toiminnot ns. paremmalla hyötysuhteella. Hyviä esimerkkejä ovat ergonominen harjoittelu, jossa harjoitellaan esimerkiksi oikeaoppista tapaa kaatua tai nostaa esineitä. Tämä on yleistä ikäihmisten parissa toimittaessa.

- **Sosiaalinen vahvistaminen**

Yksilön elämänhallinnan parantamista, esimerkiksi säännöllisen liikunnan tuomien hyötyjen avulla. Elämäntilanteen parantamista asteittain,

- **Vuorovaikutus**

Vaikutussuhde, jossa kaksi ihmistä vaikuttaa toisiinsa. Asiakaspalvelulähtöisesti ajatellaan, että asiakas vaikuttaa palveluntarjoajaan ja palveluntarjoaja asiakkaaseen omalla viestinnällään.



Kaavio: Millainen on hyvä liikuntaneuvoja? (Eero Väyrynen)

LIIKUNNAN JA HYVINVOINNIN YHTEYS

- Hyvinvointi merkitsee jokaiselle ihmiselle eri asioita, mutta varmaksi voidaan luonnehtia sitä, että se koostuu fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Toisin sanottuna näillä kahdella termillä tarkoitetaan ruumiillista ja henkistä hyvinvointia.
- Liikunnalla on stressihormoneja vapauttava vaikutus. Arjen murheet eivät tunnu enää niin isoilta kunnon liikuntasuorituksen jälkeen. Myös endorfiiniä vapautuu, joka johtaa hyvänolontunteeseen, joka taas johtaa yleensä positiivisiin asioihin elämässä.
- Liikunnasta aiheutuva hyvän olon tunne perustuu endorfiinin eritykseen. Endorfiini on kehon tuottamaa aineetta, joka aiheuttaa elimistössä hyvän olon tunnetta. Yleisesti on myös tiedossa, että liikunta lisää huomattavasti serotoniinin määrää elimistössä, joka parantaa unen laatua ja ehkäisee masennusta.
- Liikunnalla ja mielenterveydellä on myös paljon yhteyksiä useiden eri tutkimusten perusteella. Tulkintatapoja on monta, mutta kaikki viittaavat siihen, että hyvät ja miellyttävät liikuntahetket, onnistumisen tunne (sisältäen voimaantumisen, jota käsittelemme myöhemmin oppaassa tarkemmin), oman kehon ulkonäön ja suorituskyvyn parantuminen.
- Elämänhallinnan kannalta säännöllinen liikuntaharrastus on hyväksi siinä missä muutkin harrastukset; se luo rutiineja ja parantaa arjen hallintaa.
- Liikunnalla on myös sosiokulttuurinen vaikutus, koska usein liikuntatapahtumissa ollaan ihmiskontaktissa. Yhdessä liikkuminen antaa ihmiselle yhteenkuuluvuudentunnetta. Yhteenkuuluvuudentunne on meihin sisäänrakennettu asia, jonka kautta voidaan saada hyviä kokemuksia.

TIIVISTETTYNÄ: Liikunnan ammattilaisen tehtävä on antaa ohjattavalle työkalut tavoitteeseen pääsemiseen. Nyky-yhteiskunnassa asetelma on usein se, että asiakas ostaa palvelun ja palveluntarjoaja välittää. Oikeilla työkaluilla ja ammatillisella otteella hyvä liikuntaneuvoja ottaa huomioon asiakkaan monella tavalla pyrkien lisäämään asiakkaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

SUOMALAISEN LIIKUNNAN HISTORIAA

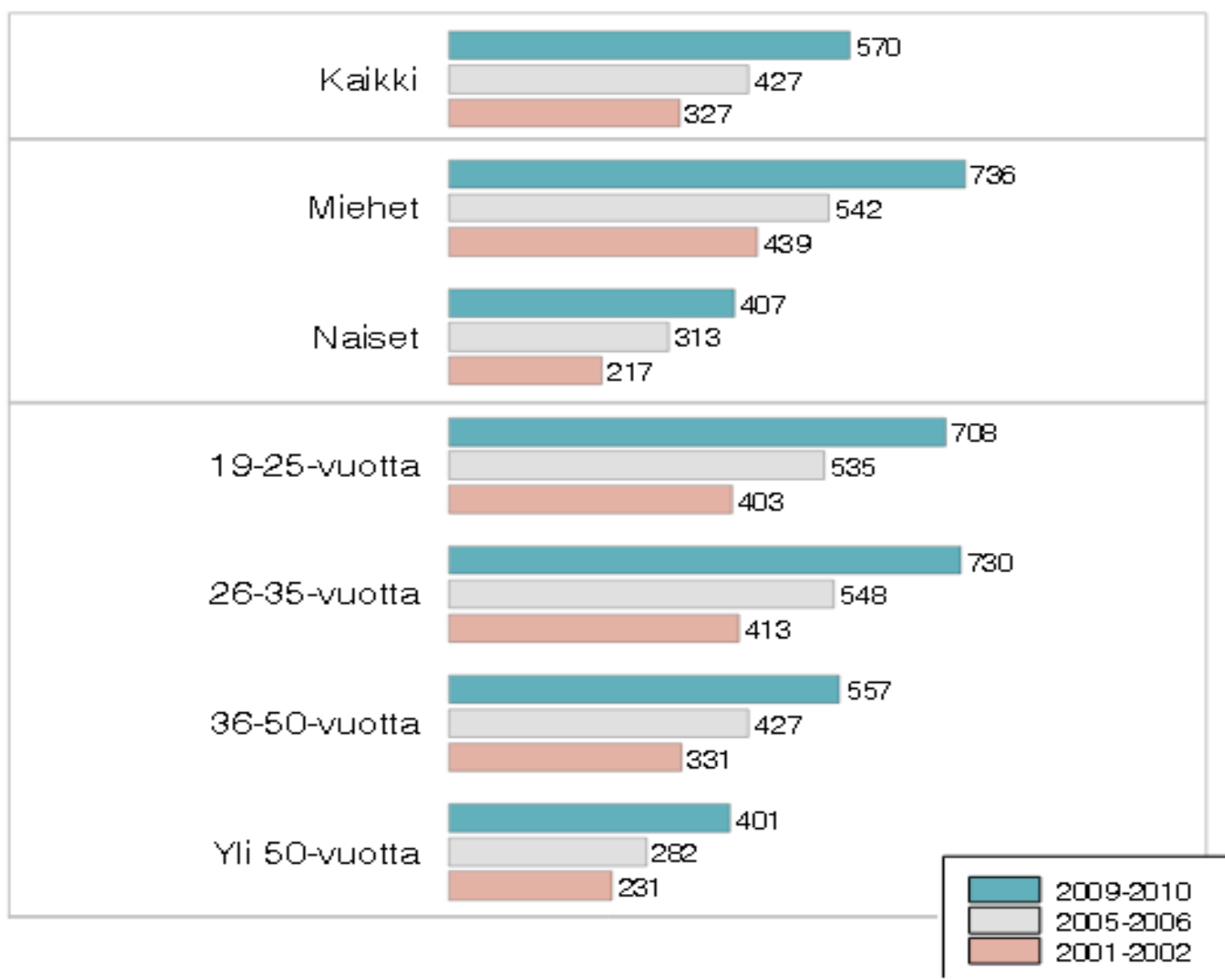
- ⇒ Liikunta on sana jonka kaikki kansalaiset tietävät. Suomessa liikunta on ilmiö, joka kokoaa viikoittain yhteen miljoona lasta, nuorta, aikuista ja yli 500 000 vapaaehtoista. Ensimmäinen urheiluseura perustettiin jo vuonna 1856 eli melkein 160 vuotta sitten.
- ⇒ Merkittävin muutos liikunnan merkityksessä ihmisille tapahtui kuitenkin 1960- ja 1970-luvuilla, jolloin ihmisten työaika lyheni ja vapaa-aika lisääntyi.
- ⇒ Kaupungeissa syntyi uusi liikunnan muoto, joka ei ollutkaan tällä kertaa työtä tai perinteistä kilpailua sahtihumalassa talonpoikien kesken. Tuttavallisemmin me kutsumme sitä kuntoliikunnaksi. Näihin aikoihin suomalaiset kirmasivat tuulipuvut suhisten lenkkipoluille, päämääränään parempi hyvinvointi - vain 40–50 vuotta sitten
- ⇒ Kultaisella 80-luvulla lajien kirjo kasvoi voimakkaasti mm. vanha tuttumme, salibandy, järjestäytyi omaksi lajiliitokseen tuolloin. 80-luvulla rekisteröitiinkin 3 700 uutta liikuntajärjestöä, joista valta osa oli ei-perinteisiä seuroja!
- ⇒ 1990-luvulla lähiliikuntapaikkojen tarve kasvoi jatkuvasti. Uusien liikuntasuosituksien takia koululiikunnan tunnit eivät enää riittäneet kattamaan päivittäistä liikunnan tarvetta. Niin sanottu terveysliikunta nosti päätänsä toden teolla, ihmisten vähäisen liikkumattomuuden vuoksi laihdutus alkoi muodostua muoti-ilmiöksi, jolla pystyttiin kadottamaan passiivisen elämäntyylin tuomat ulkoiset muutokset.
- ⇒ Nykyiselle vuosituhannelle: Tänä päivänä liikunnalla on enemmän merkityksiä kuin koskaan. Ihmisten jaksaminen ja terveys on yhä tärkeämpää ja tärkeämpää kansantaloudelle. Väestö vanhenee kovaa tahtia ja liikunnan ammattilaisille on kova kysyntä kaiken ikäisten parissa. Liikkuminen ja liikunta ovat myös kaupallisempaa kuin koskaan aikaisemmin.

TIIVISTETTYNÄ: Nykyään ihmiset ovat tietoisia omasta hyvinvoinnistaan ja liikunnan vaikutuksesta siihen. Tästä syystä ihmiset, yritykset ja erilaiset organisaatiot ovat valmiita maksamaan vahvasta osaamisesta. Liikunnan ammattilaisella on suuressa kuvassa myös mahdollisuus vaikuttaa kansanterveyteen. Liikuntaneuvojana olet osa tätä ammattiryhmää!

Lähde: Slu – Liikunnan ja urheilun tarina (2003)

Lähde: SLU Julkaisusarja 8/10

Kuvio 7. Liikuntaharrastuksiin käytettävä rahamäärä vuodessa (euroa/vuosi).



Lähde: SLU Julkaisusarja 8/10

AMMATILLINEN VUOROVAIKUTUS

Asiakaspalvelu ja liikunnanohjaus perustuvat vuorovaikutukselle. Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot kehittyvät tai taantuvat ihmisessä koko ihmisen elinkaaren ajan. Asiakslähtöisessä työssä on ensisijaisen tärkeää oppia käsittelemään asiakkaita, lukemaan elekieltä ja ymmärtämään asiakkaan tarve liikuntaneuvonnalle (tästä lisää myöhemmin).

Omaa vuorovaikutustaitoa on yllättäen helppo kehittää pitämällä mielessä muutamia ohjenuoria ja yrittää ajatuksella keskittyä asiakkaan kohtaamiseen. Asiakas haluaa usein vastauksia kysymyksiin ja hyvän asiakaspalvelun tunnistaa siitä, että vastaukset kysymykseen on annettu, ennen kuin kysymyksiä on edes esitetty.

Liikuntaneuvonnassa läsnäolon rooli korostuu etenkin, jos neuvontaan sisältyy fyysistä opetusta, kuten esimerkin avulla ohjeistuksen antamista. Hyvällä kontaktilla asiakkaaseen on helppo välttää turhaa työtä ja varmistaa se, että ohjeistus sisäistetään ensimmäisillä kerroilla. Selkeä ulosanti ja sujuva vuorovaikutus ovat asiakaspalvelijan tärkeitä ominaisuuksia.



Lähde (kuva): amk.fi

ASIAKKAAN KOHTAAMISESSA MUISTETTAVIA ASIOITA

1. Oikeudenmukaisuus

Oikeudenmukaisuus tarkoittaa liikuntaneuvonnan kohdalla sitä, että jokainen asiakas saa neuvontaa tarpeensa mukaan. Tähän ei liity sukupuoli, ikä tai mikään mukaan epäoleellinen seikka. Oleellinen asia on, että etnisen taustan omaavat ja muualta tulleet saavat samanlaisen kohtelun.

2. Ihmisarvo

Syrjintä kielletään Suomen perustuslaissa (Yhdenvertaisuuslaki). Se tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on oikeus tulla kohdelluksi samalla tavalla. Henkilökohtaisten mielipiteiden ei voi antaa vaikuttaa omaan työskentelyyn. Käytännössä syjinnän kohteeksi joutuneella on lakiin perustuva mahdollisuus aloittaa oikeustoimet, jos kokee sen aiheelliseksi.

VUOROVAIKUTUSTAIDON VIISI PRINSIIPPIÄ

- En ole poissaoleva, vaan läsnä asiakkaan vuoksi ja asiakkaiden tarpeista.

Palvelusta maksanut tai palvelua käyttävä asiakas on oikeutettu ammattilaisen läsnäolon ja huomion. Asiakkaan tarpeet on hyvä ottaa huomioon, jotta voidaan kohdistaa ohjaamista niihin osa-alueisiin missä sitä milloinkin tarvitaan. Oleellisiin asioihin keskittyminen on tässä kohdassa avainasemassa.

- Olen aidosti kiinnostunut asiakkaan tarpeesta ja annan tilaa esittää omat mielipiteet.

Vanha sananlasku kertoo asiakkaan olevan aina oikeassa. Asia pitää osittain paikkaansa, mutta joskus on hyvä ottaa ohjat ja osoittaa oma ammatillisuus perustelemalla omat valinnat mielellään faktatietoon perustuen. Jos asiakas ei ole tyytyväinen palveluun, ei asiasta kannata loukkaantua, vaan miettiä perusteellisesti miksi asiakas on mahdollisesti tullut tähän lopputulokseen.

- En kohdista sanallisia ennakkoluuloja asiakkaaseen ulkonäön, etnisten taustan tai minkään muun epäoleellisen perusteella.

Asiakkaan ulkomuodolla tai etnisillä ominaisuuksilla ei ole mitään yhteyttä oppimiskykyyn tai siihen millaista palvelua tarjotaan. Jokainen asiakas on tasavertainen ja oikeutettu saamaan kohtelun, johon ei vaikuta mikään em. asioista.

- Esitän asiani selkeästi ja osoitan varmaa työtettä hallitsemalla teorian.

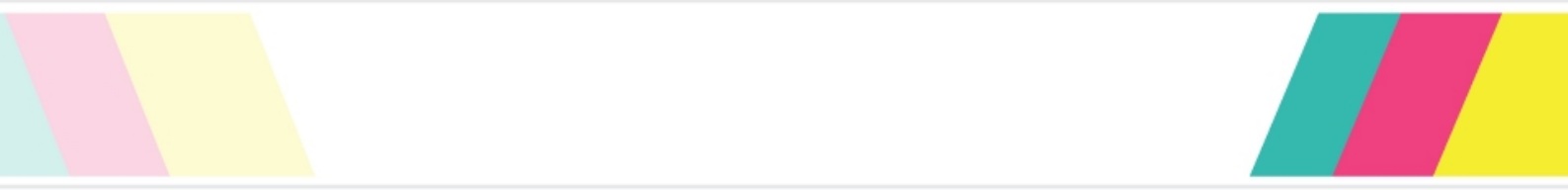
Vakuuttava ammattilainen on parasta mitä asiakas voi saada. Luottamusta herättävä osaaminen on asia mihin kannattaa pyrkiä, koska sillä varmistaa jatkuvuuden omalle työllensä. Teoria-asiat hallinnassa käytännön työtehtävien suorittaminen on vaivatonta ja asiat pystytään perustelemaan totuudenmukaisesti. Maksavan asiakkaan palvelua ei voi perustaa "musta tuntuu"- tiedolle.

- Katson silmiin puhuessani asiakkaalle ja varmistan, että asiakas ymmärtää kerrotut asiat.

Hyvän vuorovaikutus lähtee tilanteesta, jossa asiakas kuulee mitä puhut ja myös mielellään näkevät suusi liikkeet. Asiakkaalle tulee antaa tilaa esittää omat kommenttinsa, mutta samaan aikaan on myös hyvä varmistaa, että asiakas ymmärtää täysin asian josta puhutaan. Esimerkiksi huonoon liikuntakokemukseen voi johtaa huonosti ja epäselvästi annettu ohjeistus, jonka johdosta asiakas suorittaa esimerkiksi opetetun liikkeen väärin ja kokee sen epämukavana.

TIIVISTETTYNÄ: Ohjaaminen ja neuvominen on vuorovaikutusta, jossa vaaditaan sosiaalista kyvykkyyttä ja kykyä ymmärtää tilanne. Ammatillisessa tilanteessa pitää myös pystyä sulkemaan henkilökohtaiset mielipiteet ulkopuolelle ja tehdä oman työtehtävän mukaiset tehtävät parhaalla mahdollisella tavalla. Tässä luvussa käsitellään vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen merkitystä ohjaus- ja neuvontatilanteissa ytimekkäästi.

Kaavio: Liikuntaneuvojan ammatillinen vuorovaikutus (Eero Väyrynen)





VOIMAUTTAVAN TYÖOTE JA SEN PRINSIIPIT

Voimaantuminen, eli empowerment on yksilön tietoisuuden kasvua, jonka avulla tullaan tietoiseksi omista voimavaroista ja todellisesta minästä. Siihen liittyy oma aktiivisuus, positiivisuus, hyväksytyksi tulemisen tunne ja päämäärätietoisuus. (Sydänmaanlakka 2006)

- **Jos tiedossasi on yksilön voimavarat tai niiden puutteellisuus ota se huomioon lähestymisessäsi ja työssäsi yleisesti.**

Olemme erilaisia yksilöitä ja kykymme ottaa informaatiota vastaan vaihtelee paljon. Lue asiakkaan eleitä ja tee liikkeesi toinen huomioonottaen.

- **Ole aktiivinen ja positiivinen sekä kannusta. Tällä on suora vaikutus vastapuolen mielialaan.**

Aktiivinen työote ja positiivinen lähestyminen ovat ihmisläheisessä työssä kaiken a & o. Olemalla aktiivinen ja positiivinen jätät neuvonta tai ohjaustilanteesta hyvän maun molemmille osapuolille, joka edistää työsi jatkuvuutta. Hyvää palvelua halutaan käyttää uudelleen.

➤ **Kannusta päämääriin ja pitkäjänteisyyteen.**

Päämääräkeskeisyys ja pitkäjänteisyys. Kaksi avainsanaa jatkuvaan ”progressioon” eli kehitykseen. Fyysisen toimintakyvyn parantaminen ei ole yhdessä yössä tapahtuva asia. Kannustamalla avoimesti asiakasta tekemään oikeita valintoja oman terveytensä eteen annat itsevarman kuvan itsestäsi liikunta-alan ammattilaisena ja rakentaa luottamusta.

➤ **Ole realistisi!**

Älä rakenna pilvilinnoja asiakkaan puolesta. Ammatillisuuteen nojaten pystyt kertomaan sen hetkisen realiteetin, joka palvelee parhaiten asiakasta ja on hyödyllisintä molemmille osapuolille, etenkin toistuvissa asiakassuhteissa.

➤ **Kysy ja ymmärrä.**

Kysymällä asiakkaalta tai ryhmältä saat parhaiten tietää mitä he ajattelevat työstäsi tai työtavoistasi tai esimerkiksi lajikohtaisesta mallisuorituksesta, jonka olet juuri esittänyt. Näin pystyt kehittymään ammatissasi palautteen kautta.

TIIVISTETTYNÄ: Liikunnan fyysisesti ja henkisesti vahvistava vaikutus lisää ihmisen voimavaroja toimia arjessa, perhe-elämässä ja harrastuksissa. Onnistumisen tunteet, joita sen kautta saa, auttavat ymmärtämään oman potentiaalin tai vastavuoroisesti oman rajallisuutensa. Ihminen, joka on käynyt läpi paljon vastoinkäymisiä voi saada onnistumisen tunteen myötä itseluottamusta ja uskoa siihen, että pystyy taas onnistumaan muillakin elämän osa-alueilla. Vastakohtana ihminen, joka on hyvin menestynyt elämässä voi liikunnan kautta huomata oman rajallisuutensa tai esimerkiksi huonon terveydentilan.

NEUVONATILANTEISSA HUOMIOONOTETTAVIA ASIOITA

➤ **Neuvonnan tarve (asiakas haluaa saada tietoa jostakin asiasta tai työntekijä haluaa asiakkaan tietävän jonkin asian)**

Tarpeen kartoittaminen on helppo toteuttaa heti ensikontaktissa kysymällä ja kirjaamalla ylös. Keinoja on monia, mutta neuvonta tulisi aina lähteä tarpeesta ollakseen tarkoituksenmukaista.

➤ **Neuvonnan tavoite (yhdessä sovittu)**

Neuvonnan tavoitteen voi sopia yhdessä, jos tilanne on luonteeltaan sellainen, että näin voi toimia. Joskus yhdessä sopiminen ei ole käytännössä mahdollista, jolloin voit itse rakentaa viitekehukset ja päättää tavoitteet, joihin neuvonnalla tai ohjauksella pyritään.

➤ **Asiakkaan aikaisemmat tiedot, taidot ja asenteet**

Liikuntaneuvonnassa asiakkaan aikaisemmat tiedot, taidot ja asenteet ovat erityisen tärkeitä neuvonnan rakentamisen kannalta. Nämä asiat tulee kartoittaa, jotta tiedetään onko tarpeen käydä aikaisemmin opittua kerraten läpi vai syventää aikaisempaa osaamista ja lisätä tietoisuutta liikunta-asioissa.

➤ **Asiakkaan kyky vastaanottaa tietoa**

Jos on tiedossa, että asiakkaalla on oppimisvaikeuksia tai hahmottamisongelmia, tulee omaa ohjaamista muokata sen mukaan selkeämmäksi tai jäsennetyksi. Monilla tämänlaisilla ihmisillä on vaikeuksia ottaa kahta yhtäaikaista havaintoa vastaan. Esimerkiksi: Potkaiset jalkapalloa sisäsyryllä ja samaan aikaan kerrot suullisesti mitä teet.

➤ **Asiakkaan tunnetila ja motivaatiotaso**

Tämä kohta liittyy hyvin vahvasti myös liikuntaneuvojan omaan motivaatioon tehdä työtänsä. Jos huomaat, että asiakas on selkeästi vastahakoinen neuvonnalle voit yrittää lähestyä asiaa ensin hyvin perustellen ja sitten kysymällä uudelleen sopiiko neuvonnan jatkaminen vai ei. Motivaatiotason kartoittaminen on sinällään hankalaa, mutta yleensä se huokuu asiakkaan käyttäytymisestä. Laadun kannalta tässä asiayhteydessä tärkeintä on kuitenkin motivoitunut neuvoja, joka motivoi ohjattavaa asiakasta.

➤ **Informaation määrän päättäminen, valitaan mukaan vain keskeisimmät asiat**

Aina ei ole tarpeen keksiä pyörää uudelleen. Neuvontatilanteet ovat usein ajallisesti rajallisia, joten mukaan tulee valita vain keskeisimmät ja oleelliset asiat toiminnan suorittamisen kannalta. Näin neuvonta pidetään tehokkaana ja laadukkaana.

TARVE LIIKUNTANEUVOJALLE

➤ **Onko tarve pinnallinen?**

Asiakas voi hakeutua liikuntaneuvontaan pinnallisten tarpeiden vuoksi, kuten tyytymättömyys omaan vartaloon. Tämänlaisissa tapauksissa on harkittava miten asiaa lähestyy. Usein fyysisen toiminta- ja suorituskyvyn parantuminen johtaa pinnallisten tarpeiden merkityksen vähenemiseen. Tämä on kuitenkin nyky-yhteiskunnassa mahdollisesti yleisin syy hakeutua hyvinvointipalveluiden piiriin.

➤ **Onko tarve psyykinen?**

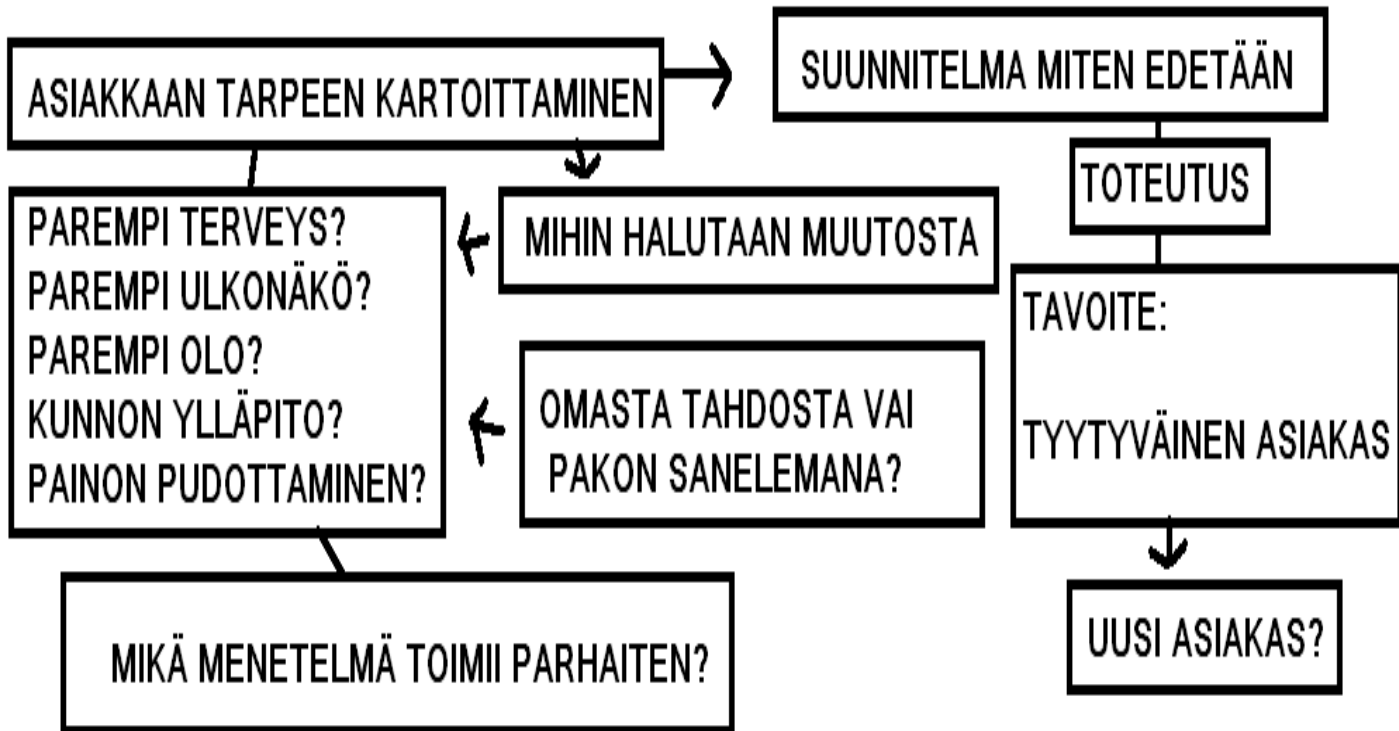
Psyykkinen tarve kielii halusta lievittää stressiä tai saada muuta ajateltavaa arjen ympärille. Esimerkin mukaisissa tapauksissa on harkittava kuinka formaalisti tilannetta lähestyy.

» **Onko tarve fyysinen?**

Fyysinen tarve kertoo asiakkaan huolesta koskien omaa terveydentilaa. Tarve voi syntyä siitä, että asiakas on huomannut toimintakyvyn heikentyneen tai haluaa ennaltaehkäistä sen heikkenemistä. Tällaisen asiakkaan kanssa on harkittava millä tavalla fyysistä toimintakykyä voidaan parhaiten viedä eteenpäin sopivalla intensiteetillä.

Valtaosassa tapauksista liikuntaneuvoja tarvitsee tietyt pohjatiedot ennen neuvonnan aloittamista. Ensimmäinen asia jota tulee pohtia, on neuvonnan tarpeen määrittely ja kartoittaminen. Kun tarve saadaan tietoon asiakkaalta, voidaan alkaa miettimään neuvonnan tavoitteita. Aina tavoitetta ei voida kuitenkaan määritellä tämän pohjalta vaan se on tehtävä itse. Tällaisissa tapauksissa ohjaus ja motivoiminen ovat todella tärkeitä. Tavoitteen määrittelyssä voidaan käyttää apuna kirjallista tai suullista tiedonkeruuta tilanteesta riippuen.

Seuraavalta sivulta löydät kaavion jonka avulla voit pohdiskella tarpeen kartoittamista prosessina.



Kaavio: Tarpeen kartoittaminen (Eero Väyrynen)

VINKKEJÄ RYHMIIN JAKOON

Tässä osiossa listaan muutamia hyväksi havaittuja vinkkejä ryhmiin jakoon. Perinteinen jako kahteen tai kolmeen toimii, mutta ohjaustuokioissa kannattaa vaihtelun vuoksi käyttää luovuutta.

Mailapeleissä

Ohjaaja käskee kunkin heittämään pelivälineensä keskelle pelikenttää yhteen läjään. Ohjaaja heittelee pelivälineet kahteen eri läjään, joista muodostuu joukkueet. Kukin voi ryhmäjaon jälkeen hakea oman pelivälineensä.

Pituusjärjestyksen mukaan

Pisin ja lyhin muodostavat parin tai kaksi mahdollisimman samanpituista.

Narujen päiden avulla

Ohjaaja varaa itselleen tarvittavan määrän noin metrin mittaisia naruja. Hän ottaa kiinni narujen keskeltä, jolloin narujen päät jäävät roikkumaan. Kukin ottaa narun päästä kiinni.

Kun kaikki ovat ottaneet narun päästä kiinni, ohjaaja irrottaa narut. Samassa narussa olevat muodostavat parin.

Muita keinoja:

- Ryhmä sattumanvaraisesti keskeltä kahtia
- Vaatteiden väri (esim. samanväriset housut)
- Hiusten väri
- Mailan lavan värin perusteella

VINKKEJÄ TOIMINNALLISEEN RYHMÄYTTÄMISEEN

Ryhmäyttämällä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. Ryhmäytymisprosessin tarkoituksena on edistää toisten tuntemista niin, että ryhmän jäsen tuntee olonsa ryhmässä mukavaksi ja turvalliseksi, hän tuntee voivansa vapaasti viihtyä ja ilmaista mielipiteitään, yrittää ja välillä erehtyäkin (www.koulurauha.fi). Näitä ryhmäyttämisen menetelmiä voit käyttää esimerkiksi asiakasryhmän ryhmäyttämässä tai yrityksen työntekijöiden väliseen ryhmäyttämiseen virkistysillassa.

Kepin kannatus

Ryhmät kannattelevat keppiä etusormillaan. Keppi tulee laskea maahan niin, että kenenkään ote ei irtoa.

Sokean palapeli

Yksi kokoaa palapeliä silmät sidottuina, muut neuvovat. Ei saa koskea! Kilpailu: ensimmäinen ryhmä valmis on voittaja.

Lentävä matto

Koko ryhmä seisoo maton päällä. Tavoitteena on kääntää matto toisinpäin poistumatta matolta.

Solmu

Ryhmä asettautuu köyden molempiin päihin tarkoituksena saada solmu köyden keskelle ilman että kukaan irrottaa otetta köydestä.

Köysikuviot

Ryhmä asettuu köyden varteen tasaisin välimatkoin ja muodostavat köydestä ohjaajan luettelemia geometrisia kuvioita ilman sanoja. Köysi ei saa osua maahan.

LÄHTEET

Slu – Liikunnan ja urheilun tarina (2003)

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/8bb26e878fad3bb0bd926c15f32e7389/1383645935/application/pdf/120775/Liik_ja_urh_tarina_72_dpi.pdf

<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>

http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/material/images/vanhaamk/etuotanto/5hNqfEtAU/kaavio_vuorovaikutus_pieni.jpg

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, Vapaaehtoistyö. SLU:n julkaisusarja 8/10. <http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/1809020039e887353e2416270e833e3d/1297173608/application/pdf/3244699/Liikuntatutkimus_vapaaehtoistyö_2009_2010.pdf

Yhdenvertaisuuslaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021>