JYX
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Toivonen, Hanna-Mari

Title: Soveltavan liikunnan perheleiri voi edistää perheen sisäisiä suhteita

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2024). Soveltavan liikunnan perheleiri voi edistää perheen sisäisiä suhteita. Liikunta ja tiede, 61(1), 43.

HANNA-MARI TOIVONEN
hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Soveltavan liikunnan perheleiri voi edistää perheen sisäisiä suhteita

VAMMAISET LAPSET JA NUORET eivät usein ole riittävän aktiivisia, koska heidän voi olla vaikea osallistua järjestettyyn toimintaan. Perheen yhdessä harrastaminen voi tarjota mahdollisuuden kehittää itseään ja perheen sisäisiä suhteita. Perheille suunnattu soveltavan liikunnan leiri lievensi stressiä ja ahdistusta vahvistaen perheenjäsenten välisiä siteitä. Jaetut kokemukset leirillä johtivat yhteiseen ymmärrykseen, kommunikaatioon ja toisten tukemiseen,

Leiri myös edisti vammaisen lapsen itsenäisyyttä ja itseluottamusta sekä vähensi äitien eristäytyneisyyttä. Lisäksi leiri vahvisti sisarusten välisiä siteitä ja vanhempien hyvinvointia, kun he pystyivät antamaan sisaruksille enemmän vastuuta. Leiri myös tuki perheiden luottamusta osallistua muihinkin järjestettyihin perheaktiviteetteihin ja järjestää niitä itse.

Youngblood kumppaneineen selvitti kollektiivisessa tapaustutkimuksessaan perheenjäsenten kokemuksia perheen sisäisistä suhteista viidessä kanadalaisessa perheessä, joissa lapsella oli jokin vamma. Perheet osallistuivat viikon kestäneelle soveltavan liikunnan perheleirille.

Vammaisen lapsen kasvattaminen saattaa olla raskasta, mutta soveltavan liikunnan perheleirillä äidit voimaantuivat saadessaan jakaa kokemuksiaan toisten samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa. Lasten osallistuminen liikuntaan huolestutti yleensä äitejä, mutta leirillä tätä taakkaa ei ollut. Perheet pystyivät tämän ansiosta rentoutumaan ja viettämään aikaa yhdessä.

Kuva: Antero Aaltonen

Yhteiset kokemukset lähensivät perheitä ja sisarukset ilahtuivat erityisesti siitä, että koko perhe pystyi harrastamaan liikuntaa yhdessä. Yhteinen aika auttoi perheenjäseniä ymmärtämään toisiaan paremmin, kannusti liikkumaan yhdessä enemmän ja sai kokemaan perheen yhtenäisemmäksi. Sisarukset oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja olemaan kärsivällisempiä toistensa kanssa.

Soveltavan liikunnan perheleiri kasvatti vanhempien ja vammaisten lasten luottamusta osallistua muihin ohjelmiin ja kokeilla uusia liikuntalajeja perheen kanssa. Lapset olivat ylpeitä itsestään, koska he pystyivät olemaan itsenäisempiä, mikä sai vanhemmat uskomaan lasten kykyihin.

Soveltavan liikunnan perheleirille osallistuminen voi vaikuttaa myönteisesti perheen sisäisiin suhteisiin. Ohjelmaa suunnitellessa on kuitenkin tärkeää huomioida mahdolliset rakenteelliset esteet ja stressitekijät sekä niiden minimointi.

LÄHDE: **Youngblood,** J. L., **McDonough, M H., Condliffe,** E **G., Legg, D.** & **Emery, C. A.** 2024. "We're stronger as a family": Family experiences and relationships in an adapted physical activity camp. Psychology of Sport & Exercise, 71, 102570. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102570

Oppilaiden tavoitteet vähenevät urheilulukion aikana

SUOMALAISTEN URHEILULUKIOIDEN OPPILAIDEN tulevaisuuden toiveet ja tavoitteet liittyivät voimakkaasti urheiluun - miehillä enemmän kuin naisilla. Naisilla oli miehiä enemmän koulutukseen ja kaksoisuraan (engl. dual career) eli urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyviä toiveita ja tavoitteita. Tulevaisuuden hahmottaminen oli miehille vaikeampaa kuin naisille. Opiskelijoilla oli tulevaisuuden toiveita ja tavoitteita merkittävästi vähemmän lukion lopussa sen alkuun verrattuna.

Sääksen tutkimusryhmä selvitti pitkittäistutkimuksessaan Suomen kuuden urheilulukion opiskelijoiden tulevaisuudennäkymiä lukion alkaessa ja päättyessä. He tutkivat myös sukupuolten välisiä eroja. Ensimmäisen vuoden syksynä tutkimukseen vastasi 381 urheilulukiolaista ja kolmannen vuoden keväänä 351 urheilulukiolaista.

Urheilu lukiolaisten tavoitteista erottui 11 kategoriaa ja 49 ala kategoriaa. Ensimmäisen vuoden syksynä nousivat esiin urheiluun (42,6 %), koulutukseen (23,3 %) ja ammattiin tai työhön (14,2 %) liittyvät tavoitteet. Esille tulivat myös itsensä toteuttamiseen (engl. self-actualization, 9,4 %) ja ihmissuhteisiin (3,1%) yhdistyvät tavoitteet. Yli puolella urheilulukiolaisista oli lukio-opintojen alussa kaksoisuraan liittyviä tavoitteita.

Kolmannen vuoden keväällä urheiluun tavoitteista liittyi jopa viidennes vähemmän kuin ensimmäisen vuoden syksynä. Pääosa niistä liittyi kuitenkin edelleen urheiluun. Ammatin ja työn, itsensä toteuttamisen ja ihmissuhteiden merkitys korostui ensimmäisen vuoden syksyyn nähden. Samaan aikaa kasvoi myös vaikeus määritellä tavoitteita.

Kaksoisuraan liittyvät tavoitteet vähenivät merkittävästi ja vain hieman yli neljänneksellä opiskelijoista oli niitä enää kolmannen vuoden keväänä. Tutkijat yllättyivät siitä, että urheilulukiolaisista suurin osa ei maininnut lainkaan kaksoisuraa.

Tulokset osoittavat urheilulukiolaisten olevan sitoutuneita urheiluun. Urheiluun liittyvien toiveiden ja tavoitteiden laskua selittää mahdollisesti tuleva siirtymä korkeakouluopiskeluun

ja tavoitteiden uudelleen rakentuminen aikuistumisen myötä sekä kaksoisuran vaatimusten konkretisoituminen. Osa oppilaista myös lopettaa urheilun lukion aikana. Tulokset tarjoavat pohjaa kehittäessä nuorten urheilijoiden menestystä ja kaksoisuria tukevia strategioita.

LÄHDE: Sääksi, P., Saarinen, M., Aunola, K., Korpela, M& Ryba, T.V. 2023. The future-oriented hopes and goals of adolescent student-athletes in Finnish sport high schools. International Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2255610

Loukkaantuminen voi olla huippu-urheilijalle uhka tai mahdollisuus

HUIPPU-URHEILUSSA LOUKKAANTUMISET ovat arkipäivää, mutta urheilijat voivat suhtautua niihin monella tavalla. Monet urheilijat kokivat loukkaantumiset ei-toivottuna häiriönä ja uhkana uran jatkumiselle. Toisaalta loukkaantumisten myötä joidenkin urheilijoiden urheilulliset tavoitteet vahvistuivat ja loukkaantuminen pystyttiin jopa näkemään normaalina osana urheilua. Loukkaantuminen tarjosi myös joillekin urheilijoille aikalisän, joka laajensi näkökulmaa elämään.

Reussner ja kumppanit selvittivät 29 laadullisen tutkimuksen pohjalta tehdyssä systemaattisessa katsauksessaan loukkaantumisen merkitystä huippu-urheilijoille. Loukkaantuminen aiheutti monille urheilijoille ei-toivotun häiriön urheilemiseen, kun esimerkiksi harjoittelu- ja kilpailuaikatauluja oli muokattava. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen kuormitti usein myös muuta elämää, kuten ihmissuhteita.

Toisinaan loukkaantuminen aiheutti sosiaalista eristäytymistä, kireyttä ja yksinäisyyttä. Lisäksi loukkaantuminen heikensi urheilijoiden tulevaisuudennäkymiä. Heitä huolestuttivat etenkin kuntoutumisprosessi, kyky saavuttaa loukkaantumista edeltänyt kuntotaso, paluu lajin pariin ja vamman uusiutuminen.

Suurin osa urheilijoista koki loukkaantumisen uhkaavan uransa jatkoa ja koko urheilijaidentiteettiään. Urheilijat pelkäsivät loukkaantumisen vaikuttavan toimintakykyynsä, kuten portaissa kulkemiseen tai lasten kanssa leikkimiseen. He havaitsivat myös, etteivät ole korvaamattomia joukkuetovereilleen, valmentajilleen tai seuralleen. Loukkaantumisen uraansa uhkaavana nähneet kokivat kielteiset tunteet, kuten vihan, surun, katkeruuden ja shokin voimakkaammin kuin ne, jotka tulkitsivat vamman ei-toivotuksi häiriöksi.

Osalle urheilijoista loukkaantuminen johti myönteisiin seuraamuksiin, kuten urheilullisten tavoitteiden vahvistumiseen. Urheilemisen nälkä kasvoi, kun urheilijat havahtuivat huomaamaan, miten tärkeää urheilu heille on. Toisaalta kova hinku takaisin kilpailukentille johti myös usein liian aikaiseen palaamiseen ja puolikuntoisena urheilemiseen. Odottaminen oli kuntoutumisvaiheessa urheilijoille raskasta ja saattoi johtaa turhaan riskinottoon. Pääasiassa syyt liian aikaiseen paluuseen perustuivat sisäiseen motivaatioon, mutta myös taloudelliset ja sosiaaliset paineet vaikuttivat toisinaan.

Pieni osa urheilijoista pystyi näkemään loukkaantumiset osana urheilua. He malttoivat huolehtia kuntoutuksesta rauhallisesti ja kykenivät myös peilaamaan loukkaantumistaan aiempiin kokemuksiinsa. Näitä urheilijoita lohdutti tieto siitä, että loukkaantumista edeltävän huippukunnon saavuttaminen on mahdollista. Loukkaantumisia saatettiin jopa pitää myönteisinä merkkeinä kovasta työstä.

Kokemaansa pohtimaan valmiille urheilijoille loukkaantuminen tarkoitti aikalisää. Se antoi uutta perspektiiviä omaan elämään ja tulevaisuuteen. Urheilijoille jäi enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa. Urheilu-ura ja muun elämä asettuivat myös oikeaan perspektiiviin. Parhaimmillaan urheilijat kokivat loukkaantumisen kasvattaneen heitä ihmisinä ja lisänneen heidän kiitollisuuttaan.

Tutkijoiden mukaan kuntoutusta hoitavan lääkintähenkilökunnan kannattaisi tehdä yhteistyötä urheilupsykologian ammattilaisten kanssa. Tämä varmistaisi loukkaantumisen hoitoon liittyvien yksilö- ja tilannetekijöiden huomioimisen ja auttaisi urheilijaa selviytymään tilanteesta myös henkisesti.

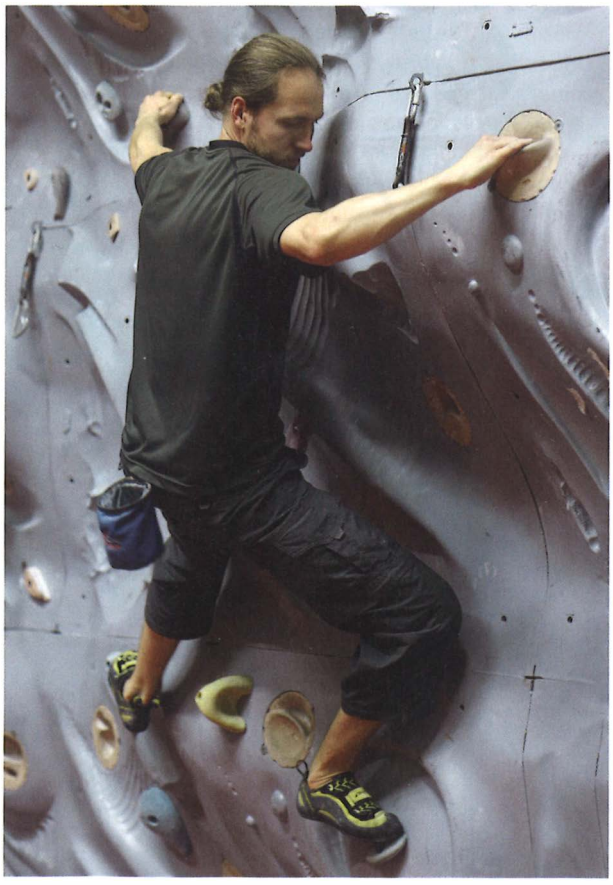
LÄHDE: Reussner, A. K., Bursik, J., Kuhnle, F., Thiel, A. & John, J. M 2024. The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review. Psychology of Sport & Exercise, 71, 102571. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102571

Terveystieto

NELLI LYYRA
nelli.lyyra@jyu.fi

Opiskelijan hyvä terveydenlukutaito tukee valmiuksia toimia terveystiedon opettajana

TERVEYSTIEDON TAVOITTEENA ON TUKEA oppilaan terveydenlukutaitoa. Terveydenlukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita yksilö tarvitsee ymmärtääkseen terveysinformaatiota ja voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan. Oppilaiden terveydenlukutaidon



Kuva: Antero Aaltonen