

LIKUNNASTA ELÄMÄNILOA JA ENERGIAA – MASENNUSTA KOKEVIEN
NUORTEN AIKUISTEN LIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA
ARVIOINTI

Linnea Remes

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kesä 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Liikuntakasvatuksen laitos / liikuntatieteellinen tiedekunta

REMES, LINNEA: Liikunnasta elämäniloa ja energiaa – masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Pro gradu -tutkielma, 115 s., 30 s. liites.

Liikuntapedagogiikka

2013

Tutkielman tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntakurssi masennusta kokeville nuorille aikuisille sekä arvioida pedagogisten toimenpiteiden onnistumista ja ryhmäläisten kokemuksia kurssista. Jyväskylän Yliopistoliikunta auttoi ryhmän kokoamisessa mainostamalla kurssia Jyväskylän yliopiston opiskelijoille ja henkilökunnalle sekä tarjoamalla tilan ja välineet. Ryhmään saapui kuusi naista. Liikuntakurssi kesti kolmetoista viikkoa. Kuukauden päästä arvioitiin sen vaikutuksia jälkihaastatteluissa.

Tutkimuksen taustaksi kuvataan liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksen lähestymistapana oli toimintatutkimus, jossa tutkija toimi myös liikuntakurssin opettajana. Aineisto koostui tutkijaopettajan osallistavan havainnoinnin pohjalta kirjoittamasta päiväkirjasta, osallistujien kyselyistä sekä kurssin alussa ja lopussa toteutetuista teemahaastatteluista. Aineisto analysoitiin teemoittelulla ja teoriaohjatulla sisällön-analyysillä.

Tutkimus osoitti, että liikuntatuokiot saivat mielialan kohentumaan ja auttoivat jaksamaan, mutta lyhyt interventiojakso ei vaikuttanut masennuksen olemassaoloon pidemmällä aikavälillä tai saanut aikaan omaehtoisen liikunnan harrastamisen lisääntymistä. Ryhmäläiset olisivat halunneet liikuntakurssin jatkuvan. Miellyttävänä liikuntamuotoina pidettiin muun muassa kehonhuoltoa ja lihaskuntoharjoittelua, jossa tehtävät vaativat tiukkaa keskittymistä. Epämiellyttävänä koettiin liian isot painot lihaskuntoharjoittelussa ja liian vaativalta tuntuvaan lajiin (itsepuolustus, nyrkkeily) jätettiin osallistumasta. Luontoretki oli otollinen tilaisuus vertaistuelliselle keskustelulle. Kurssiohjelman teemajaksot (kehonhuolto, lihaskunto, kestävyys) selkeyttivät kurssin rakennetta ja auttoivat oman kehityksen seuraamisessa. Maanantai-ilta oli otollinen ajankohta, koska tällöin viikko lähti paremmin käyntiin.

Liikuntakurssin ohjaajan tulee olla innostunut ja kannustava sekä tarjota runsaasti henkilökohtaista ohjausta. Oman kehon kuuntelua ja omaan tahtiin tekemistä tulee painottaa. Liikuntakurssin lähtökohtana toimii hyvän olon aikaansaaminen ja liikunnasta nauttiminen. Ryhmäytymiseen ja tutustumiseen tulee käyttää aikaa ja vuorovaikutuksellisia opetusmuotoja suosia. Aikataulun tulee olla selkeä kirjallinen versio, eikä tapaamisiin kannata tarjota valinnaisuutta. Liikuntaharrastuksen lisäämiseksi omalla ajalla tulee kurssin olla pidempi ja siihen tulee sisällyttää systemaattista motivationaalista liikuntaneuvontaa, jossa muun muassa ennakoidaan liikkumisen esteitä, harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja ja suunnitellaan konkreettisia liikkumista edistäviä tekijöitä, kuten terveellistä ja säännöllistä ateriointia.

Tutkimus on ensimmäinen mielenterveyden edistämiseen tähtäävä liikuntainterventio, jossa kuvataan liikunnan ohjausprosessi. Se tarjoaa käytännöllisiä neuvoja tulevien liikuntaryhmien järjestäjille.

Asiasanat: liikunta, mielenterveys, masennus, toimintatutkimus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA.....	9
2.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja fyysinen kunto.....	9
2.2 Liikuntakäyttäytyminen ja -harrastus.....	11
2.3 Hyvä ryhmäliikuntatilanne.....	13
2.4 Liikuntakäyttäytymiseen sitoutuminen	14
3.1 Mielenterveys osana terveyttä ja toimintakykyä.....	16
3.2 Mielenterveys voimavarana	17
3.3 Elämän tarkoituksellisuus	18
3.4 Stressi, ahdistus ja masennus	19
4 LIIKUNNAN JA MIELENTERVEYDEN VÄLISET YHTEYDET.....	21
4.1 Liikunnan vaikutustapa ja psykologinen vaste	21
4.2 Liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä selittäviä malleja	22
4.3 Liikunta ja mieliala	24
4.4 Liikunta ja ahdistus/stressi	25
4.5 Liikunta ja masennus.....	26
4.6 Liikunta ja itsearvostus	27
4.7 Liikunta ja koettu hyvinvointi.....	28
5 KATSAUS LIIKUNTAINTERVENTIOIHIN	30
5.1 Tyypikoeasetelma	30
5.2 Erityisryhmien liikuntainterventiot	31
5.3 Eri liikuntamuotojen vertailu	32
5.4 Liikunnan jatkaminen intervention jälkeen.....	32
5.5 Tulevaisuuden näkymää? – Tietokoneen välittämä liikuntainterventio.....	33
6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT.....	35
6.1 Tutkimuksen tavoitteet.....	35
6.2 Tutkimustehtävät.....	35
7 INTERVENTIO MASENNUSTA KOKEVILLE NUORILLE AIKUISILLE.....	37
7.1 Tutkimusote ja -menetelmät.....	37
7.2 Tutkijan rooli ja esiymmärrys	38
7.3 Tutkimuksen kohderyhmä.....	38
7.4 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu.....	39

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	41
8 LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELUN KUVAUS	43
8.1 Kurssin suunnittelun taustatekijät	43
8.1.1 Ryhmän rekrytointi	43
8.1.2 Osallistujat – henkilökuvaukset liikunnan näkökulmasta.....	44
8.2 Liikuntakurssin tavoitteet.....	48
8.2.1 Osallistujien tavoitteet	48
8.2.2 Opettajan tavoitteet ja pedagogiset menetelmät	49
8.3 Turvallinen ja monipuolinen liikunta.....	51
8.3.1 Liikuntaharjoituksen rakenne	51
8.3.2 Liikunnan kokonaisuus	52
8.3.4 Eri liikuntamuodot liikunnan merkityksen näkökulmasta.....	53
9 LIIKUNTAKURSSIN TOTEUTUKSEN KUVAUS	55
9.1 Alkuhaastattelut.....	55
9.2 Liikuntakerrat	56
9.3 Yksilöllinen liikuntaneuvonta	78
9.4 Päätösretki Leivonmäen kansallispuistoon	78
9.5 Jälkihaastattelut	80
10 LIIKUNTAKURSSIN ARVIOINTI.....	81
10.1 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset kurssista	81
10.2 Liikuntamotiivit ja esteet kurssin aikana.....	85
10.3 Liikuntaneuvonnan arviointi	88
10.4 Kurssiohjelman arviointi.....	90
10.5 Pedagogisten toimenpiteiden arviointi.....	95
10.6 Opettajan arviointi.....	98
10.7 Haasteet liikuntakurssin toteutuksessa.....	100
10.8 Oivallukset liikuntakurssin toteutuksessa	103
11 POHDINTA	106
LÄHTEET.....	110
LIITELUETTELO	117

1 JOHDANTO

Sananparsi “terve mieli terveessä ruumiissa” on yksi historian vanhimmista lentävistä lausahduksista. Kuitenkin yhteiskunnassamme työ, matkustaminen, kodinhoito ja vapaa-ajan aktiviteetit ovat muuttuneet radikaalisti passiivisemmiksi ja sama trendi tuntuu jatkuvan. (Faulkner & Taylor 2005.) Passivoituminen aiheuttaa muutoksia fyysisessä kunnossa, mikä on luonnollisesti yhteydessä fyysiseen terveyteen, mutta ihmisen ollessa fyysis-psykkis-sosiaalisen kokonaisuus, muutokset eivät voi olla näkymättä myös psyykkisessä terveydessä (Ojanen 1995b).

Mielenterveyden ongelmat ovatkin kasvava globaali ongelma. WHO:n mukaan masennuksesta kärsii maailmanlaajuisesti noin 350 miljoonaa ihmistä ja se on suurin toimintakyvyttömyyteen johtava syy. Naiset sairastuvat miehiä useammin. (WHO 2012.) Suomessa masennus vaivaa ainakin 10–15 prosenttia aikuisväestöstä ja kun kaikki depressiiviset sekä ahdistuneisuusoireet otetaan huomioon, oireita on jopa kolmasosalla (Nupponen 2005b). Ongelma on valtava ihmisten hyvinvoinnin näkökulmasta ja yhteiskunnallisten kustannusten kannalta. Kansanterveydellistä huolenaihetta lisää myös se, että masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat lisäksi riskitekijöitä kroonisille taudeille, kuten sepelvaltimotaudille, astmalle, mahahaavalle, nivelreumalle ja päänsäryille. (Buckworth & Dishman 2002, 73–74.)

Suomessa ja muualla teollistuneissa maissa toteutetuissa kyselytutkimuksissa on kartoitettu masennus- ja ahdistuneisuusoireita sekä liikunnan määrää. Vähän tai ei ollenkaan liikkuvat oireilevat eniten. (Nupponen 2005b.) Fyysisesti aktiiviset ihmiset taas raportoivat vähemmän masennusoireita (Blumenthal ym. 2012). Tulokset tuovat lukijan liikunnan ja mielenterveyden ikidilemman ääreen: onko liikunta henkisen hyvinvoinnin syy vai seuraus? Eniten oirehtivaa populaatiota yhdistää liikkumattomuuden lisäksi moni muukin tekijä: muun muassa heikompi koulutus sekä sosiaalinen asema. Monilla on myös mielialaan vaikuttava somaattinen pitkäaikaissairaus. (Nupponen 2005b.) Murehtimatta sitä, onko liikunta syy tai seuraus, tosi asia on, että masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon tarvitaan kustannus-hyötysuhteeltaan tehokkaita ehkäisy- ja interventiostrategioita ja liikunnan uskotaan olevan potentiaalinen vaihtoehto (Donaghy 2007).

Liikunta voisi tarjota muita hoitomuotoja moniulotteisemmat edut: niin fyysiset kuin psyykkiset. Unohtamatta ryhmässä tai kaverin kanssa liikkumisen tuomaa sosiaalista nautintoa. Lisäksi se on edullista. Valitettavasti medikalisoitunut kulttuurimme on opettanut ihmiset turvautumaan vähemmän, niin hoidon tarjoajaa kuin hoidettavan-kin, ponnistelua edellyttävään vaihtoehtoon – lääkkeisiin. Nämä ovat paitsi kalliita, myös kyseenalaisia epämiellyttävien jälki- ja sivuvaikutustensa takia. Psykoterapia puolestaan on sekä kallista että aikaa vievää. (Buckworth & Dishman 2002, 12.)

American College of Sports Medicinen tuoreen meta-analyysin perusteella aerobisen liikunnan masennusta alentava vaikutus on verrattavissa masennuslääkkeisiin. Liikunta erottautuu jopa paremmaksi tulosten pysyvyydessä! Masennuksen uusimiriski puoliintui kymmenen kuukauden seuranta-ajan jälkeen mielialalääkkeitä käyttäneisiin verrattuna. (Blumenthal ym. 2012.)

Liikunnan mahdollisuudet mielenterveysongelmien hoidossa on siis tiedostettu, ainakin asiantuntijoiden ja tutkijoiden keskuudessa. Psykiatrisessa hoidossa ja kuntoutuksessa liikuntaa pidetään kuitenkin harmillisen marginaalisena tekijänä (Ojanen 2001a). Liikunnan ei ole tarkoitus korvata lääke- ja psykiatrista hoitoa silloin, kun tilanne niitä ehdottomasti vaatii, mutta liikuntaa on mahdollista hyödyntää muiden hoitomuotojen rinnalla ja useissa tapauksissa ainoanakin hoitomuotona. Tutkimusnäyttö on vielä monilta osin puutteellista, mutta selväksi on tullut se, että liikunnan potentiaaliset hyödyt ovat niin suuret, että ne kumoavat liikunnan potentiaaliset riskit. (Nupponen 2005b.)

Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi on olennaista, miten liikunta toteutetaan ja miten liikkuja sen kokee. Liikuntaa toteutettaessa voidaan painottaa esimerkiksi suorittamista, terveyden edistämisen tavoitetta ja elämysten tarjoamista liikunnan avulla. Kun ohjataan ja organisoidaan liikuntaa, tulee ottaa huomioon, että eri-ikäiset kokevat liikunnan eri tavoin ja motivaatio liikuntaan on erilainen elämänkaaren eri vaiheissa. (Lintunen 1995.) 1990-luvun jälkeen terveys-suositukset ovat siirtyneet kohtuullisen intensiteetin liikuntaan kannustamiseen (Sidman 2002). Kohtuullisuus liikunnan määrässä pätee myös psyykkistä hyvinvointia edistävään liikuntaan, jotta ei ylitetä kynnystä, jonka jälkeen liikunnan psykologinen hyöty menetetään (Ylén & Ojanen 1999, 29).

Erityishuomiota on siis kiinnitettävä liikunnan oikeaan annosteluun ja omaehtoisuuteen. Liikunnan tavoitteita on mietittävä, sillä mielihyvävaikutuksiin riittää jo vähäisenkin liikunta, mutta fyysiset vaikutukset tarvitsevat kasvaakseen intensiteetin nousua. Fyysinen kunto saadaan kohoamaan ilman stressaavaa vaikutusta, jos liikunta saadaan tuntumaan muulta kuin työltä ja velvollisuudelta. (Ylén & Ojanen 1999, 29.) Liikunta ei saa missään tapauksessa olla pakko! Jos laki määräisi, että kaikkien on mentävä tunnin lenkille joka ilta kuudelta, fyysinen kunto nousisi, mutta psyykinen hyvinvointi ei edistyisi. (Ojanen 1995a.) Liikuntamuodolla ei välttämättä ole väliä, mutta liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat eniten riippuvaisia vaikutuksiin liittyvistä odotuksista, liikuntaan sitoutumisesta ja liikunnan koetusta hyödyistä. Liikunnan ehdoton valtti interventiomuotona on se, että jo vähäisenkin liikunnan vaikutukset ovat välittömiä ja selvästi havaittavia. Ohjelmiin osallistuvien odotukset kasvavat kehon aistimusten myötä. (Ojanen 1994, 10.)

Liikuntaa on jo kauan sisällytetty mielenterveyspotilaiden kuntoutukseen, koska sen välttämättömyys on ilmeistä – potilaat ovat fyysiseltä kunnoltaan heikkoja, ylipainoisia ja toimeettomia. Välinpitämättömyys omasta ulkonäöstä heijastaa epäonnistumisen kierrettä ja itseluottamuksen puutetta. Etenkin laitoksissa on varattu mahdollisuuksia liikuntaan, jopa tarjottu siihen ohjausta, mutta liikuntaa ei ole kuitenkaan sijoitettu keskeiseen asemaan kuntoutuksessa. (Ylén & Ojanen 1999, 14–15.) Nupponen tuo esiin, että avohoitopotilaiden liikkumisen ohjaus on jäänyt tutkimusraporteissa vähemmälle ja liikunnan ohjausprosessi on usein jäänyt liikuntainterventioiden raporteissa täysin kuvaamatta (Nupponen 2005b).

Tässä tutkielmassa kuvaan liikuntakurssin ohjausprosessin. Tutkielma noudattelee *hermeneuttis-fenomenologista lähestymistapaa*, jossa pyritään menemään liikuntailmiön sisään ja keskitytään siihen, miten ihmiset kokevat liikunnan ja minkä henkilökohtaisen merkityksen liikunta saa heidän elämässään (Telama ym. 1986). Näiden henkilökohtaisten merkitysten yksityiskohtaisella analyysillä yritetään tässä tutkielmassa ymmärtää paremmin, mikä saa masentuneenkin ihmisen nauttimaan liikunnasta. Muita tutkielman kiinnostuksenkohteita ovat miten osallistujat onnistutaan sitouttamaan liikuntaryhmään ja mitä vaikutuksia liikuntaryhmällä on osallistujien voimavaroihin.

2 LIIKUNTA

2.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja fyysinen kunto

Fyysinen aktiivisuus on luustolihasien aikaansaamia kehon liikkeitä, jotka kuluttavat energiaa. Fyysinen aktiivisuus on kategorisoitu uneen, työhön, liikkumiseen paikasta toiseen ja vapaa-aikaan. *Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden tyyppejä* ovat kodin askareet, muut askareet, virkistys- ja urheilutoiminta sekä kuntoilu, johon *liikunta* kuuluu. Liikunta on suunniteltua, strukturoitua, toistuvaa kehon liikettä, jonka tarkoitus on parantaa tai ylläpitää yhtä tai useampaa *fyysisen kunnan* tai *terveyden* osa-aluetta. Liikunnan vaikutukset fyysiseen kuntoon riippuvat liikunnan intensiteetistä, kestosta ja useudesta. (Dishman & Buckworth 1997.) Suomessa liikunta määritellään samansuuntaisesti. Laajimmassa merkityksessään se on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Suppeammin sana yhdistetään usein omasta tahdosta tapahtuvaan, vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvään liikkumiseen. (Vuori 2005b.)

Telama ym. tarkastelevat laajaa liikuntailmiötä kolmella tasolla: biologis-fysikaalisena ilmiönä, yksilön käyttäytymisen tason tietoisena toimintana tapahtuvana ilmiönä ja yhteiskunnallisena, yhteisötason ilmiönä. Ensimmäisessä painottuvat näkyvät liikkeet, niiden mekaniikka ja yhteys elintoimintoihin (fyysinen aktiivisuus). Toisessa tasossa yksilön kokemusmaailma pääsee tärkeään rooliin: mikä merkitys liikunnalla on yksilön toiminnoille ja tavoitteille. Tämä taso avaa tarkastelunäkökulmia yksilön asenteisiin, motiiveihin ja elämyksiin. Kolmas, yhteisötaso, viittaa yhteiskuntakehityksen eri vaiheissa syntyneisiin liikuntailmiön muotoihin sekä sitä säätelevään tapa- ja normijärjestelmään. Tähän tasoon kuuluvat muun muassa *urheilu* ja *penkkiurheilu*. (Telama, Vuolle & Laakso 1986.)

Suomessa käytetään paljon myös *terveysliikunnan* käsitettä, jolla tarkoitetaan liikuntaa, jolla on terveydelle (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia hyvällä hyötysuhteella, eli pienin haitoin tai riskein. Vaikutusten aikaansaamiseksi liikunnan on oltava paitsi säännöllistä myös kohtuullista suhteessa

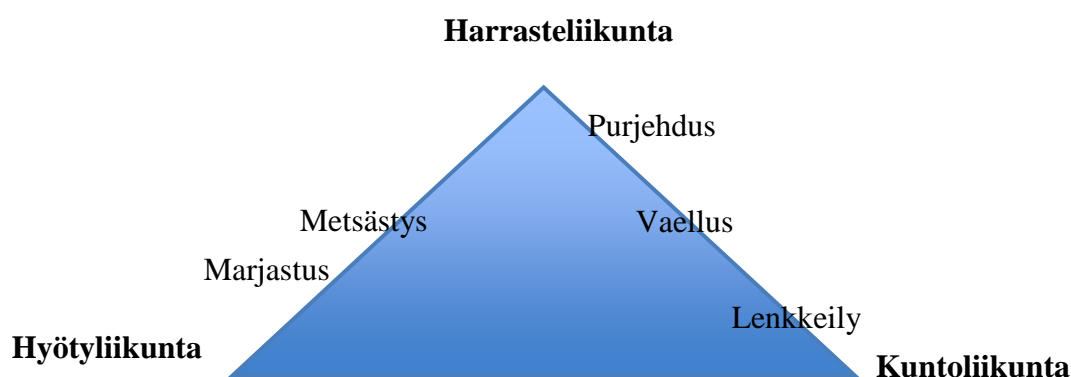
toteuttajansa kuntoon ja terveyteen. Liikunnan yksilöllinen annostelu ja säätely siis korostuvat. (Vuori 2005b.) Liikunnalla ei kuitenkaan välttämättä aina tarvitse tavoitella jotain, vaan se saattaa olla monelle myös itseisarvoista toimintaa (Ojanen 2001).

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat käyttäytymisen muotoja, mutta fyysinen kunto on ominaisuus, joten se on helpommin mitattavissa. Sitä käytetäänkin usein käyttäytymisen edustajana tutkimuksissa, joissa oletetaan fyysisen aktiivisuuden tason liittyvän fyysisen kunnan asteeseen. Fyysinen kunto koostuu seuraavista ominaisuuksista: notkeus, kehon koostumus, lihasvoima ja -kestävyys, anaerobiset kyvyt ja aerobiset kyvyt. On olemassa myös jako *terveyteen liittyviin fyysisen kunnan osatekijöihin* sekä *taitoon liittyviin fyysisen kunnan osatekijöihin*. Terveysteen liittyviä ominaisuuksia ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys (*aerobinen kunto*), lihasvoima ja -kestävyys, notkeus ja kehon koostumus. Taitoon liittyvät ovat puolestaan ketteryys, tasapaino, koordinaatio, nopeus, teho ja reaktioaika. (Buckworth & Dishman 2002, 29–30.) UKK-instituutti on kehittänyt *terveyskunnan käsitteen*, jossa on eroteltu konkreettisesti osa-alueet:

1. Aerobinen kunto
 2. Motorinen kunto (liikehallinta ja tasapaino)
 3. Tuki- ja liikuntaelimistön kunto (lihasvoima ja -kestävyys, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus)
 4. Sopiva paino ja vyötärön ympäryys
 5. Yleinen terveys (muun muassa infektioiden vastustuskyky)
- (Fogelholm & Oja 2005).

Aerobinen kunto on liikunnan ja mielenterveyden välisissä tutkimuksissa usein käytetty mittari. Voi olla tärkeää mitata myös muut fyysisen kunnan tekijät, koska ne voivat olla yhteydessä liikunnan psykologisiin vaikutuksiin ja liikuntaan sitoutumiseen (lihasvoima ja -kestävyys, kehon koostumus). Muutokset fyysisessä kunnossa ovat yhteydessä muun muassa muutoksiin *fyysisessä itsearvostuksessa*, mutta ne eivät ole välttämättömiä kaikkiin liikunnan myönteisiin vaikutuksiin mielenterveyteen, kuten masennuksen vähentämiseen. On myös mahdollista, että tietyt fyysisen kunnan osa-alueet ovat olennaisempia tietyille psykologisille ja käyttäytymisen muutoksille. (Buckworth & Dishman 2002, 29–30.)

Tutkimuksissa on todettu liikunnan intensiteetin ja säännöllisyyden olevan tärkeitä sen vaikutusten kannalta. Psykososiaaliset tekijät puolestaan nousevat olennaisiksi liikunnan jatkuvuuden ja mahdollisesti sen psykologisten vaikutusten osalta. (Vuori 2005d.) Ojanen jakaa liikunnan keskeiset lajityypit tavoitteiden mukaan *hyöty-, harraste- ja kuntoliikuntaan*. Tässä jaottelussa liikunta saa psykologisia ja sosiaalisia merkityksiä, eli se on psykososiaalista toimintaa, eikä vain energian kulutusta tai fysiologisia vaikutuksia. Usein liikuntaan liittyy kuitenkin erilaisia tavoitteita, joten liikuntamuodot sijoittuvat lajityyppien välimaastoihin. (Ojanen 1994, 1–4.)



KUVIO 1. Liikunnan keskeiset lajityypit tavoitteiden mukaan jaoteltuna (mukaeltu Ojanen 1994)

2.2 Liikuntakäyttäytyminen ja -harrastus

Usein liikuntaa harrastetaan joidenkin tarkoitusten vuoksi. Liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät, kuten motiivit ja esteet, ovat *liikuntakäyttäytymistä*. Tärkeimpiä suomalaisten aikuisten liikkumisen syitä ovat terveys, kunto, rentoutuminen ja virkistyminen. Esteistä nousee esiin muun muassa ajan puute. (Vuori 2005d.) *Liikuntaharrastus* on olennainen käsite yksilötason liikuntailmiössä. Sillä tarkoitetaan lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai liikunnallisen vaihtoehdon valitsemista muissa elämän toiminnoissa, kuten liikenteessä. (Telama ym. 1986.) Liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavat sekä yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan että yksilölliset, arvomaailmaan ja asenteisiin liittyvät tekijät (Liukkonen 2006). Liikunnan harrastaminen on yhteydessä muun muassa *fyysisiin pätevyydenkokemuksiin*, eli siihen, millaiseksi liikkujaksi ih-

minen kokee itsensä. Kokemus omasta kunnosta on usein jopa todellista fyysistä kuntoa tärkeämpää. (Lintunen 2000.)

Liikuntamotivaatio vaikuttaa liikunnan intensiteettiin, säännöllisyyteen, toimintojen valintaan ja itse suoritusten laatuun (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007). Liikuntamotivaatio voidaan perinteisesti jakaa *yleismotivaatioon*, eli toiminnan pysyväisluonteiseen tavoitteellisuuteen tai pysyvään kiinnostukseen toimintaa kohtaan ja *tilannemotivaatioon*, eli päätöksiin toimintatilanteessa: osallistuuko ja miten intensiivisesti. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaatio toimintaa kohtaan sekä tilanteessa vaikuttavat yllykkeet ja toimintamahdollisuudet tai vastaavasti toimintaa rajoittavat tai estävät tekijät. (Telama 1986.) Kun liikunta pitäisi valita useasta toimintavaihtoehdosta, pätevyydenkokemukset vaikuttavat valintaan (Hirvensalo & Häyrynen 2007).

Motivaation syntyyn vaikuttavat itsemääräämisteorian mukaan yksilön autonomian, pätevyyden- ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset liikuntatilanteessa (Deci & Ryan 2000; Liukkonen ym. 2007). Edellä mainitut ovat *sisäisiä motiiveja* ja olennaisia liikuntamotiiveja lasten ja nuorten kohdalla, mutta aikuisuuden myötä *ulkoiset motiivit* korostuvat. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat muun muassa ulkoisia motiiveja, koska niissä liikunta toimii välineenä jonkin saavuttamiseen. Etenkin harrastuksen aloittamisvaiheessa nämä ulkoiset kannustimet korostuvat, mutta harrastuksen jatkaminen edellyttää yleensä myös sisäisten motiivitekijöiden mukana olemista. (Liukkonen 2006.)

Liukkonen on jaotellut suomalaisten aikuisten kuntoliikunnan harrastajien motiivit kolmeen pääluokkaan: sisäiset (hauskuus, henkilökohtainen kehittyminen), sosiaaliset (toisten odotukset, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kilpailullisuus) ja kehon/mielen hyvinvointiin liittyviin (Liukkonen 2006). Motiivien kirjo on valtava, koska subjektiiviset merkitykset, joita ihmiset luovat liikunnasta itselleen voivat olla niin moninaisia. Toinen hakee sosiaalista kanssakäymistä kun taas toiselle liikunta on keino vetäytyä ja eristäytyä omiin ajatuksiin sekä hiljentymiseen itsensä kanssa. (Vuolle & Telama 1986.) Jotta ihminen todella motivoituu, tulee sen lähteä hänestä itsestään, mutta motivoitumisessa muiden apu voi olla tarpeen (Vilpa 1995).

Esteet ja rajoittavat tekijät ovat vähintään yhtä tärkeitä pohdinnan aiheita liikunta-käyt-täytymisen lisäämispyrkimyksissä. Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ryhmitellään esimerkiksi yksilöllisiin ja ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin. Mielenterveyskuntoutujista puhuttaessa väsymys ja tahdonvoiman sekä ystävien puute nousevat ensisijaisiksi liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi. Ympäristöön liittyviä fyysisiä esteitä voivat olla asuinseudun liikuntapalvelujen vaikea saavutettavuus tai jopa puuttuminen. (Liukkonen 2006.)

2.3 Hyvä ryhmäliikuntatilanne

Hyvä liikuntatilanne on *motivaatioilmastoltaan tehtäväsuuntautunut*. Motivaatioilmasto on toiminnan psykologinen, koettu ilmapiiri, joka suuntaa toiminnan tavoitteita. Siinä korostuu *tehtävä-* tai *minäsuuntautuneisuus*. Se, miten tunne fyysisestä pätevydestä muodostetaan vaikuttaa suuntaukseen: pätevyuden tunnetta saadaan joko verrattaessa itseen tai muihin ja normeihin. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on yhteys myönteisiin kokemuksiin ja viihtymiseen liikunnassa. Minäsuuntautuneisuus voi puolestaan johtaa alhaiseen motivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, alhaiseen viihtyvyyteen ja alhaiseen koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. Korostaakseen liikuntatilanteen tehtäväsuuntautuneisuutta, ohjaaja voi muun muassa pitää huolta siitä, että ohjattavat osallistuvat toimintaa koskevaan päätöksentekoon ja yhteistyötä, omaa kehittymistä sekä yrittämistä arvostetaan. Jokaisella osallistujalla tulee myös olla tärkeä rooli toiminnan kannalta. (Liukkonen ym. 2007.)

Liikuntatilanteeseen pitää yrittää liittää myönteisiä tunteita esimerkiksi antamalla liik-kujalle konkreettista palautetta edistymisestä tai kiinnittämällä hänen huomiotaan suorituksen paranemista ilmaiseviin kehon merkkeihin. Voidaan esimerkiksi tarkkailla sydämen sykettä harjoituksen aikana tai jälkeen tai yleisen ponnistelun helpotumista. Jos tässä onnistutaan, liikkuja parantaa arviota omasta suorituskyvystään. Tämä voi aloittaa myönteisen kehän, jossa liikkuja kokee liikunnan miellyttävänä ja hänen pätevydentunteensa kasvaa, mikä taas edesauttaa liikuntaharrastusta. (Ojanen 1994, 12–13.)

2.4 Liikuntakäyttäytymiseen sitoutuminen

Liikunta on ainut laatuaan terveystyötytymisen muodoista. Siihen kuuluvat osallistumisen suunnittelu, alustava liikunnan omaksuminen ja osallistumisen jatkaminen. Muihin terveystyötytymisen muotoihin verrattuna, liikunta koetaan eniten aikaa ja yritystä vaativaksi. (Dishman & Buckworth 1997.) Tyypillisesti puolet amerikkalaisista liikuntainterventioon osallistujista putoaa ohjelmasta liikuntaintervention ensimmäisten kuuden kuukauden aikana (Buckworth & Dishman 2002, 64).

Yksi tyypillinen syy liikunnasta vetäytymiseen on kielteinen kuva itsestä liikkujana, vaikka liikunnallinen päteminen ei välttämättä ole kaikille edes tärkeää (Lintunen 2007). Toinen ongelma on, että tottumaton liikkuja ehtii usein lopettaa liikunnan ennen kuin liikunta-kokemuksen aiheuttamat aistimukset muuttuvat miellyttäväiksi. Ihmisen välittömät ruumiintuntemukset ohjaavat voimakkaasti haluja. Kipu on hälytysmerkki ja uupuminen taas johtaa haluun levätä. Liikunta aiheuttaa yhtä aikaa lihas- ja asentotuntemuksia, liikeaistimuksia sekä havaintoja muun muassa hikoilusta ja hengästymisestä. Tottumattomalle liikkujalle nämä voivat olla vieraita ja siksi epämiellyttäviä tuntemuksia. Liikunnasta voi jäädä väsynyt olo ja lihaksetkin saattavat kipeytyä. Kokenut liikkuja puolestaan tulkitsee edellä mainittujen kehon viestien perusteella kehonsa tilaa ja suoritustaan. Hän havaitsee rasituksen merkkien rinnalla mielihyvää ja osaa seurata tuntemuksiaan sekä niiden muuttumista eri liikuntakerroilla. Hän on oppinut tuottamaan haluamiaan elämyksiä ja kehollisia tuntemuksia liikunnalla. Tottumattomalla harjoittelu päättyy usein ennen kuin liikunnan oudot tai kielteiset tuntemukset muuttuvat neutraaleiksi ja myönteiset hallitseviksi. (Nupponen 2005a.)

Liikuntakäyttäytymisen muuttaminen, kuten minkä tahansa käyttäytymisen muuttaminen, on haastava tehtävä. *Minäpystyvyys* on yksi tärkeimmistä psykososiaalisista yksilötekijöistä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen sitoutumiseen. Se tarkoittaa lyhykäisyydessään uskomusta omista kyvyistä suhteessa tilanteen vaatimuksiin. Se vaikuttaa uusien toimintojen aloittamiseen ja siihen, kuinka paljon jaksaa yrittää, kuinka pitkään pysyy tehtävän parissa vaikeuksista huolimatta sekä emotionaalisiin reaktioihin. Minäpystyvyys nähdään itsenäisen muuttujan ja vastemuuttujan välissä sijaitsevana välittäjänä. Siksi onkin tutkittu paljon, miten minäpystyvyysuskomuksia voi-

daan parantaa, jotta voidaan lisätä jotakin käyttäytymistä. (Buckworth & Dishman 2002, 247–253.)

3 MIELENTERVEYS

3.1 Mielensterveys osana terveyttä ja toimintakykyä

Terveys käsitetään nykyisin toiminnallisuutena, voimavarana toimia optimaalisesti, eikä päämääränä, jota elämässä tavoitellaan. Terveys on tällöin ihmisen sopeutumiskykyä omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. *Subjekttiivinen terveys* on henkilön oma arvio terveydestään kun taas *objektiivista terveyttä* mitataan. Ensin mainittu *kokemuksellinen terveydentila* on tutkimuksissa osoittautunut liittyvän terveyspalvelujen käyttöön, terveyskäyttäytymiseen ja koettuun elämänlaatuun. (Lyyra 2007.)

Toimintakyky on puolestaan yksilön kykyä vastata ympäristön asettamiin haasteisiin, odotuksiin ja päivittäisiin tehtäviin. Siitä voidaan erottaa *fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky*. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa, ja yhden osa-alueen heikkeneminen voi ilmetä toiminnan vajauksena toisaalla. Psyykkiseksi toimintakyvyksi luetaan psyykinen hyvinvointi, mielensterveys, ahdistuneisuuden ja stressin kokeminen, yksinäisyyden kokemukset, kognitiivinen toimintakyky ja psyykkiset selviytymiskeinot, eli *coping-mekanismit*. (Lyyra 2007.)

Psyykinen toimintakyky on ennen kaikkea mielen tasapainon säilyttämistä eli *psyykkistä itsesäätelyä*. Siinä psyykkisiä toimintoja, kuten ajattelua ja tunteita, suunnataan ja muokataan sekä ulkoista toimintaa ohjataan tilanteen vaatimalla tavalla. Esimerkiksi stressin käsittely on psyykkistä itsesäätelyä. Etenkin elämän ongelmatilanteissa ja vaikeita tunteita käsiteltäessä mitataan yksilön psyykkisiä itsesäätelykeinoja. Psyykkisen itsesäätelyn keinoja kutsutaan *hallinta- tai selviytymiskeinoiksi*. Usein käytetään myös englannin kielestä vakiintunutta *coping-mekanismi* -käsitettä. *Selviytyminen, coping*, viittaa tässä pyrkimykseen sopeutua tai säilyä toimintakykyisenä vaikeista oloista huolimatta. Keinot ovat usein psyykkisiä, mutta voivat olla myös fyysisiä ja ne vakiintuvat elämän kuluessa. Olennaista on, että niitä voi harjoittaa toistamalla niitä. Selviytymiskeinojen lisäksi puhutaan vakiintuvista *kognitiivisista strategioista*, joita ihminen kehittää haastavia elämäntilanteita varten ja elämänsä kokonaisuuden hallintaan. Kognitiivinen strategia tarkoittaa sitä, miten ihminen käyt-

tää käsityksiä itsestään ja maailmasta tavoitteidenasettelussaan. *Elämänhallinta* on siis myös opittu ajattelu- tai toimintatapa. (Dunderfelt ym. 1993, 136–141; Norem 1989.)

Kun psyykkiset selviytymiskeinot eivät riitä ulkoisten tai sisäisten paineiden käsitte-lyyn, ihminen ottaa *psyykkiset puolustuskeinot* eli *defenssit* käyttöön. Ne ovat auto- maattisia ja tiedostamattomia sopeutumiskeinoja, joilla psyykkisten voimavarojen käyttöä pyritään hallitsemaan ja ohjaamaan. Ne ovat välttämättömiä mielenterveyden säilyttämiselle, mutta hyvin voimakkaina saattavat aiheuttaa ongelmia, sillä ne ovat hallintakeinoja jäykempiä. Defenssejä on paljon ja ne jaetaan useisiin kategorioihin. Asian *kieltäminen* on esimerkki alkukantaisesta defenssistä. Voimavaroja rakenta- vasti käyttöön ottaviin *kypsiin* defensseihin kuuluu taas muun muassa *sublimaatio*, jossa voimakkaat tunteet hyödynnetään esimerkiksi purkamalla ne työntekoon (tai fyysiseen ponnisteluun). Kypsät puolustusmekanismit edistävät yksilön sopeutumista sisäiseen ja ulkoiseen todellisuuteensa. (Dunderfelt ym. 1993, 136–141.)

3.2 Mielenterveys voimavarana

Kielteisestä näkökulmasta mielenterveyttä voidaan käsitellä sen puutteina ja niiden aiheuttamina sairauksina. Myönteisemmin ajateltuna mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää kykynsä, selviää normaalin elämän stressitilanteista ja voi työskennellä tuottavasti yhteisössään. (Donaghy 2007.) Mielenterveys on Faulkenrin ym. mukaan emotionaalista ja henkistä joustavuutta, joka auttaa ihmistä nauttimaan elämästä ja tulemaan toimeen vastoinkäymisten kanssa. Ihminen siis selviytyy kivus- ta, pettymyksistä ja surusta. (Faulkner & Taylor 2005.) Mielenterveys on resurssi, joka vaihtelee eri yksilöillä ja samalla yksilöllä eri aikoina. Mielenterveyden kehiti- tyminen ja uusiutuminen ovat elämänmittaisia prosesseja, joiden aikana mielenter- veyden tasapaino muuttuu useaan otteeseen. Uusiutumismahdollisuuksien lisäksi mielenterveyteen liittyy myös rajallisuus: kuka tahansa, lähtökohdista huolimatta, on altis mielenterveyden häiriintymiselle. (Eerola 1990.)

Jo normaaliin kehitykseen liittyvät elämänmuutokset sitovat paljon psyykkisiä voi- mavarojamme (Eerola 1990). Lisäksi sosiaalinen ympäristö joko vahvistaa tai kulut- taa voimavaroja. Liiallinen psyykkis-sosiaalinen kuormitus, kuten pitkittynyt hallit-

sematon elämäntilanne, altistaa mielen ja ruumiin sairastumiselle. Pitkäkestoinen stressi johtaa nimittäin elimistön haitallisiin biologisiin ja fysiologisiin reaktioihin. (Heikkinen 2007.)

Voimavarojen vahvistamisesta puhutaan *kompetenssin tunteen* ylläpitämisenä. Kompetenssin tunne tarkoittaa yksilön pystyvyyttä vaikuttaa terveyteen, toimintakykyyn, omien asioiden hoitamiseen ja elämäkulkuun. *Empowerment* -käsitteellä viitataan yksilön *voimaantumiseen* eli kompetenssin tunteen lisäämiseen. Voimaantuminen voi Helinin mukaan olla tavoiteltava olotila, taito, prosessi tai näiden lopputulos. Olennaista voimaantumisessa on myönteisyys ja ihmisen kasvuun sekä persoonalliseen kehitykseen liittyvä dynaamisuus. (Helin 2003.)

3.3 Elämän tarkoituksellisuus

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu olennaisena se, että ihminen pitää elämää mielekkäänä ja arvokkaana (Ojanen 1995). Takkinen kuvaa tätä *elämän tarkoituksellisuuden tunteella*, joka viittaa yksilön erityisiin elämän tarkoituksiin, eikä filosofiseen elämän perimmäisen tarkoituksen käsitteeseen. Tarkoituksellisuutta synnyttävät kohteet, joihin voi suuntautua, kuten tehtävät tai ihmissuhteet. Tärkeintä on, että ihminen on ulkoisista tekijöistä riippumattomana vapaa valitsemaan oman suhtautumistapansa asioiden tilaan. Valinnanvapauden myötä syntyy myös vastuu. Tarkoituksellisuuden löytäminen on läpi elämän jatkuva tehtävä. Nyky-yhteiskunnan kasvaneet vaihtoehdot luovat lisää haastetta, mutta myös mahdollisuuksia. (Takkinen 2003.)

Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen on tutkimusten mukaan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen, ulospäin suuntautuneisuuteen, kielteisten tunteiden vähäiseen määrään ja hyvään koettuun terveyteen sekä toimintakykyyn. Jyväskylässä toteutetun Ikivihreät -tutkimuksen iäkkäät henkilöt arvioivat useimmin elämänsä tarkoituksellisuuden lähteiksi hyvää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän toiminnan sekä antoisat ihmissuhteet. Lähteet ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella eri elämänvaiheissa. Sitoutuminen on yksi tärkeimpiä osatekijöitä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta lisäävässä toiminnassa. Sitoutumisen kohteen tulee olla henkilökohtainen valinta, sen arvo tulee tiedostaa ja sen eteen tulee nähdä vaivaa. Muita osatekijöitä ovat muun muassa *luovuus*, eli taito nähdä useita

vaihtoehtoja ja löytää niistä henkilökohtaisesti parhaat ratkaisut, ja *joustavuus*, eli tarpeen vaatiessa kyky muuttaa ratkaisuja. Elämän tarkoituksellisuuden tunteen edistämistyössä ulkopuolinen henkilö voi ainoastaan luoda parhaat mahdolliset ympäristön puitteet, joissa yksilöllisille tarpeille jää tilaa. Elämän tarkoituksien luominen on yksilön tehtävä itse. (Takkinen 2003.)

3.4 Stressi, ahdistus ja masennus

Stressi tarkoittaa fysiologisen systeemin (mm. autonominen hermosto ja adrenaliini) epätasapainoa, joka aiheuttaa fysiologisia ja käyttäytymiseen liittyviä vasteita elimistön tasapainon, *homeostaasin*, palauttamiseksi. Voidaan myös lisätä kokemusmaailma stressin määritelmään: stressi on koettujen kykyjen ja tilanteen koettujen vaatimusten epätasapainoa. On erotettava kuitenkin niin sanottu *hyvä stressi*, jota tarvitaan optimaaliseen suorittamiseen ja hyvinvointiin, sekä *huono stressi*, jolloin stressin liiallinen määrä estää psyykkisiä, tunneperäisiä ja fysiologisia kykyjämme toimimasta tehokkaasti. Ihminen voi kehittää haitallisen taipumuksen joko yli- tai ali-reagoida tavalliseen stressitekijään ja joillakin stressireaktio ei laannu stressitekijän hävittyäkään. (Buckworth & Dishman 2002, 75–81.)

Ihminen voi pyrkiä tulemaan toimeen stressin kanssa *aktiivisesti*: ponnistelemalla selvitäkseen stressitilanteesta tai yrittämällä välttää se. Toinen lähestymistapa on *passiivinen*: ihminen ottaa tilanteen vastustelematta vastaan. *Persoonallisuus* ja yksilön psyykkiset selviytymiskeinot vaikuttavat yksilön haavoittuvaisuuteen stressistä. Ihmiset voivat kuitenkin opetella taitoja, joilla he osaavat käsitellä stressiä paremmin: joko opettelemalla välttämään stressiä aiheuttavia tekijöitä tai muuttamalla asennetaan elämään. *Elämänasenne* liittyy etenkin kykyyn käsitellä muutoksia. Muutoksen voi nähdä joko haasteena, ehkä jopa mahdollisuutena menestyä, tai uhkana. Tämä on kysymys *kontrollin tunteesta*, eli siitä, uskooko ihminen pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun, sekä sitoutumisesta elämänsä tarkoitukseen. Ihminen, joka tuntee avuttomuutta ja jolta puuttuu elämän tarkoitusta tuova sisältö (esimerkiksi työ, ihmissuhteet, usko), ei osaa käsitellä epäonnistumisia. (Buckworth & Dishman 2002, 75–81.)

Stressin aiheuttama emotionaalinen tila, *ahdistus*, koetaan usein kielteisesti ja sitä kuvataan huolella, itsensä epäilemisellä ja levottomuudella. Ahdistuksesta erotetaan englannin ”*state anxiety*”, eli *ahdistustila*, sekä ihmisen *piirre* ahdistua. Ahdistustila voi lisääntyä pelkästä stressin fysiologisten muutosten lisääntyneestä tiedostamisesta kun taas ahdistuneisuus piirteenä tarkoittaa yksilön taipumusta ahdistua laajassa skaalassa tilanteita. (Buckworth & Dishman 2002, 75–79.) Ahdistuneisuus on jatkuvaa hallitsematonta huolestuneisuutta, hermostuneisuutta, ärtyneisyyttä ja keskittymisvaikeutta. Siihen liittyy myös useita fysiologisia oireita, kuten sydämentykytystä (Nupponen 2005b). *Ahdistuneisuushäiriössä* ahdistus on jo voimakasta, pitkäkestoista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä rajoittavaa ja siihen liittyy muita oireita, kuten välttämiskäyttäytymistä (Bäckmand 2006, 37).

Masentunut mieliala, *masentuneisuus*, on inhimillinen reaktio pettymyksiin ja menetyksiin, kuten ristiriitaisiin elämäntilanteisiin tai tärkeiden tavoitteiden toteutumattomuuteen. Toisinaan se saa yliotteen ja haittaa elämää pidempiaikaisesti tai hallitsemattomasti, jolloin puhutaan *depressiosairaudesta*. Molempiin kuuluu yleisen mielialan ja itsetunnon laskua, kyvyttömyyttä iloita ja tehdä päätöksiä sekä toteuttaa niitä. Depressiosairaus on rajumpi ja voi vaihdella psykoottisesta masennuksesta jatkuvaan, häiritsevään alakuloisuuteen. (Heikkinen 2007.)

Sekä masentuneisuus- että ahdistuneisuushäiriöt ovat niin syntymismekanismeiltaan kuin ilmenemismuodoiltaan heterogeenisiä oireyhtymiä. Osa syntymismekanismeista liittyy juuri stressivasteisiin. Etenkin masennukselle altistaa taipumus keskittyä kielteisiin asioihin itsessään ja ympäristössään, tuntee voimattomuutta ja kokea muiden hallitsevan omaa elämää. Selviytymistä tukevia tekijöitä taas ovat läheiset ihmissuhteet, psyykkisten selviytymiskeinojen lujuus, terveys, muistot ja tulevaisuuden näkymät. Molemmille oireyhtymille on voimakas perinnöllinen alttius. Elämäkokemukset lisäävät alttiutta sairastua tai kehittävät vastustuskykyä. Sairastumisalttiutta lisääviä tekijöitä ovat muun muassa heikko sosiaalinen asema, huono koulutus sekä työn ja toimeentulon epävarmuus. Suuret menetykset ja vastoinkäymiset voivat aiheuttaa oirehtimista, pahentaa oireita tai laukaista varsinaisen häiriön. (Heikkinen 2007; Nupponen 2005b.)

4 LIIKUNNAN JA MIELENTERVEYDEN VÄLISET YHTEYDET

4.1 Liikunnan vaikutustapa ja psykologinen vaste

Liikunnan vaikutukset elimistön toimintaan perustuvat *kuormitusvasteisiin* ja *harjoitus-vaikutuksiin*, eli mukautumisvaikutuksiin, jotka ovat säännöllisen liikunnan aiheuttamia rakenteiden ja toimintojen muutoksia elimistössä. Kuormitusvaste tarkoittaa yksinkertaisesti tahdonalaista liikettä, jossa keskushermostosta kulkee ääreishermoston läpi toimintakäsky lihaksiin, jotka supistuvat energian avulla ja välittävät voimaa nivelten ja luiden avulla liikkeiksi. Kuormitusvasteet kestävät lyhyestä hetkestä päiviin ja osa niistä voi osittain summautuakin. Toistuessaan kuormitusvasteet vähittäin muuttavat elimistön rakenteita ja toimintoja, eli tapahtuu *adaptaatiota*, mukautumista, mikä parantaa elimistön kykyä selvitä kuormitustilanteista. (Vuori 2005c.)

Kuormituksen ja sen aiheuttaman vasteen yhteys voidaan ilmaista *annos-vastesuhteena*. Annos voi olla energiankulutus, aika tai liikunnan kuormittavuus ja vaste liittyy liikunnan aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin, kuten hormonitasapainoon, tai liikunnan psykologisiin seurauksiin. (Vuori 2005c.) Puhuttaessa mielenterveysongelmista ja niiden oireista, fyysisen aktiivisuuden potentiaaliset vaikutukset muodostuvat altistuksen (*akuutti* tai *krooninen* liikunta) ja kliinisten oireiden olemassaolon sekä asteen yhtälöstä. Akuutilla liikunnalla viitataan yksittäiseen liikuntatuokioon ja krooninen liikunta on säännöllistä, toistuvaa liikuntaa. Lisäksi yksilön ominaisuudet luonnollisesti vaikuttavat liikunnan vasteeseen sekä se, käytetäänkö liikuntaa edistämisen, ehkäisyn vai hoidon keinona. (Buckworth & Dishman 2002, 11–15.) Vielä ei tiedetä tarkasti, mikä olisi otollisin liikunta-annos masennuksen hoidossa (Blumenthal ym. 2012), mutta aikuisten terveysliikuntasuosituksia vastaaville määrille on hyvää tutkimusnäyttöä (Stein 2005).

Aina kun liikunnalla tavoitellaan fysiologisten vaikutusten lisäksi mieleen liittyviä vaikutuksia, on muistettava, että liikunnan ”psykykkinen merkitys” yksilölle perustuu hänen subjektiivisiin kokemuksiinsa liikunnasta. Olennaista on, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan, mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän voi toteuttaa itseään liikunnassa. (Telama ym. 1986.)

Ojanen (1994) jakaa liikunnan vaikutukset psykologisiin muuttujiin, todellisiin ja *plasebovaikutuksiin*. Todellisia ovat muun muassa kompetenssin eli pätevyyden kokeminen ja tavoitteen saavuttaminen. Plasebovaikutuksiin taas kuuluvat odotukset, osallistuminen/sitoutuminen ja koettu hyödyllisyys. Ne johtuvat jostain muusta kuin itse liikunnasta, kuten toiveista ja uskomuksista. Liikunnan tutkimuksessa plasebon erottaminen on ongelmallista, mutta sen merkitys psykologisiin muuttujiin on tiedostettava. (Ojanen 1994, 13–14.) Psykologista vaikutusta ei myöskään synny, jollei sitä viritetä. Niinpä muutokset lisääntyvät luomalla tilanteita, joissa virittyä odotuksia muutoksista. (Ojanen 1997a.)

4.2 Liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä selittäviä malleja

Fyysisen ja psyykkisen toiminnan yhteyksiä on yritetty selittää erinäisillä malleilla, jotka voidaan jakaa karkeasti *biofysikaalisiin* ja *-kemiallisiin malleihin*, *kognitiivisiin malleihin* ja *motivaatioteoreettisiin malleihin*. Donaghyn kirjallisuuskatsaus on kattava yhteenveto aihepiirin tutkimustiedosta ja kokoaa tutkimusnäytön eri hypoteeseista. (Donaghy 2007.)

Biofysikaalisia selitysmalleja ovat muun muassa *stressiin mukautumisen teoria* (hyväkuntoinen sietää paremmin stressiä), lämpövaikutusmalli eli *termogeeninen hypoteesi* (kehon ydinlämpötila on korkeampi liikkuessa ja sen jälkeen, mikä kohentaa mielialaa ja alentaa lihasjännitystä saunan tavoin, mikä taas vähentää ahdistusta), *monoamiinihypoteesi* (fyysinen harjoittelu lisää tiettyjen hermoston välittäjäaineiden pitoisuuksia aivoissa, mikä on yhteydessä depressiivisyyden vähentymiseen), *serotoniinihypoteesi* (liikunta lisää keskushermoston välittäjäaineiden, muun muassa serotoniinin, pitoisuuksia parantaen mielialaa) ja *endorfiinihypoteesi* (etenkin aerobinen liikunta lisää endorfiinien, jotka lisäävät hyvinvointitunnetta, erityistä aivoissa ja hidastaa sen haihtumista). Lisäksi fyysinen aktiivisuus säätelee autonomista hermostoa vähentäen ahdistuneisuudelle ja depressiivisyydelle tyypillistä ylivillyä. Liikunnan sanotaan myös elvyttävän aivotoimintaa, koska vaihtuvissa suorituksissa verenkierto vilkastuu ja hapensaanti paranee (Vuori 2005a). Aivotoiminnan elpyminen voi liittyä myös liikunnan unta parantavaan vaikutukseen. Uusin ehdotus on, että liikunta lisää hermoston plastisiteettia ja limbiseen järjestelmään liittyvät palkkioradat aivoissa aktivoituvat liikunnan palkitsevissa suorituksissa, mikä aiheuttaa dopamiinin erity-

mistä ja lähettää käskyn toistaa suoritus. Suoritusten toistuessa aivot mukautuvat ja pitkäkestoinen käyttäytymisen muutos tapahtuu. (Chaouloff 1997; Donaghy 2007; Haavisto 1997; Hoffmann 1997; Koltyn 1997; Nupponen 2005a.)

Aivojen lisääntynyt verenkierto liikunnassa nostaa sykettä ja lisää kortisoli- ja adrenaliinitasoa. Kokeellisissa tutkimuksissa liikunnan jälkeen myös endorfiinien pitoisuus veressä on lisääntynyt, mutta yhä jää epäselväksi, pääsevätkö endorfiinit veri-aivoesteen läpi vaikuttamaan aivoissa. Eläinkokeissa serotoniini- ja muiden mielentilaa kohottavien aivojen välittäjäaineiden tasot ovat lisääntyneet liikunnan aikana, mikä voi myös osin selittää liikunnan masennukselta suojaavaa vaikutusta. Liikunnan tiedetään lisäävän myös hermoston kasvutekijää, joka liitetään muun muassa kohonneeseen mielialaan. Liikunnan stressinsietokykyä lisäävä vaikutus selittyy parantuneella hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla, joka vähentää reaktiivisuutta ja nopeuttaa palautumista psykososiaalisista stressitekijöistä. (Donaghy 2007.)

Kognitiivinen selitysmalli perustuu siihen, että ihminen arvioi suhdettaan ympäröivään maailmaan sen mukaisesti, miten hän arvioi omat kykynsä ja itsensä. Fyysisen pätevyudentunteen parantuessa itsearviot muillakin elämänalueilla paranevat ja saavutukset liikunnassa lisäävät myös yleistä hallinnantunnetta. Arvio itsestä muuttuu liikunnan avulla itsenäisempään, voimakkaampaan ja menestyvämpään suuntaan. Liikuntaan tottunut ei myöskään säikähdä yhtä herkästi stressin aiheuttamia somaattisia oireita, jotka liitetään ahdistukseen. Kyselytutkimuksissa osa vastaajista raportoi liikunnan lisäävän heidän itsearvostustaan. Liikunnassa harjoitetaan tavoitteiden asettamista ja saavuttamista sekä parannetaan taitoja, mikä lisää pätevyudentunnetta. Parantunut stressinsietokyky voi myös vaikuttaa tilannetulkintoihimme ja vuorovaikutukseemme ympäristön sekä ihmisten kanssa. (Haavisto 1997; Donaghy 2007.)

Motivaatioteoreettisiin selityksiin kuuluu muun muassa huomion poissiirtämisen hypoteesi. Siinä tarkkaavaisuus siirretään liikunnassa pois psyykkisistä ongelmista, ahdistavista ajatuksista ja arjen rutiininomaisuudesta, mikä lisää mielihyvää. Tarkkaavaisuus siirtyy pois mieltä häiritsevistä asioista sitä varmemmin, mitä enemmän taitoa ja keskittymistä vaativasta liikunnasta on kyse. Tämä onnistuu helpommin liikuntaan tottuneelta. Myös sosiaalisten tarpeiden tyydyttäminen liikunnan avulla perustuu motivaatioteoriaan. (Haavisto 1997.)

Muita esimerkkejä psykologisista vaikutusmekanismeista ovat tunteiden ehdollistuminen ja vastaehdollistumisilmiöt, oppiminen (sisältää useita mekanismeja) sekä odotusten ja tulkintojen muutokset. Tunteiden ehdollistumisella tarkoitetaan sitä, että mielihyvän tai virkistymisen tunteet kytketään tahattomasti liikuntatilanteen aistimuksiin ja tuntemuksiin. Liikuntatilanteiden toistuessa tapahtuu taas psykologista adaptaatiota, jossa tietyt ruumiintuntemukset vaimentuvat sekä vastaehdollistumista, jossa epämieluisan tuntemuksen herättäneeseen ärsykkeeseen yhdistyykin jokin mielihyvää tuottava havainto. Luonnollisesti voi käydä myös päinvastaisesti. (Haavisto 1997; Nupponen 2005a.)

Mikään malli tai selitys ei riitä yksin kattamaan liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä, vaan jokaista ilmiötä tulee tarkastella useasta näkökulmasta. Donaghy korostaa myös tunteisiin liittyvien aivoratojen huomioimisen tärkeyttä. (Donaghy 2007; Haavisto 1997.)

4.3 Liikunta ja mieliala

Fyysinen aktiivisuus on kautta historian yhdistetty myönteiseen mielialaan ja myönteisiin tunteisiin. Meta-analyyseissä on selvitetty, että aerobinen liikunta tosiaan vaikuttaa vähän/keskimääräisesti tarmokkuuteen, jännitykseen, masennukseen, uupumukseen, hämmennykseen ja sillä on myös pieni alentava vaikutus vihan tunteisiin. Henkilökohtaista kehitystä, yrittämistä ja määräysvaltaa painottava tavoite liikunnassa liittyy keskimääräisesti/vahvasti myönteisiin tunteisiin. Kokeellisissa tutkimuksissa yksittäinen liikuntakerta on vähentänyt kielteisistä tunteista yleisimmin ärtymystä tai vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta. Myönteisistä tunteista lisääntyvät useimmin virkeys, energisyys ja yleinen mielihyvä. (Biddle 2000.)

Muutokset mielialassa ovat riippuvaisia monista tekijöistä, kuten liikkujan odotuksista, seurasta ja liikunnan tarkoituksesta (harrastus, kilpailu, työmatka). Liikuntaan tottumattoman odotukset ovat usein kokenutta epämääräisempiä. Odotuksena voi esimerkiksi olla, että liikuntamuoto tulee olemaan liian raskas, jolloin ensimmäinen kerta saattaa osoittaa odotuksen todeksi, eikä toista kokeilua ikinä tapahdu. Jos taas odotuksena on voimakas virkistymisen liikunnasta, eikä riittävän selviä vaikutuksia heti synny, tuntuu pettymystä. Useissa kokeissa mielialan kannalta optimaalisin lii-

kunnan intensiteetti on ollut hieman rasittava. Joissakin tutkimuksissa on ilmennyt selvin yhteys liikunnan ja mielialan kohentumisen välillä 40 vuotta täyttäneillä verrattuna nuorempiin ja naisilla suhteessa miehiin. Mielenkiintoista on, että ihmiset odottavat mielialan kohenevan nimenomaan vapaa-ajan liikunnan avulla, eivätkä esimerkiksi hyötyliikunnan. (Nupponen 2005a.)

4.4 Liikunta ja ahdistus/stressi

Liikunnan ja stressin tutkiminen alkoi akuutin, eli lyhytkestoisen, stressitilanteen tutkimisesta. Koehenkilöille annettiin tiukka tehtävä heti liikuntatuokion jälkeen, jolloin huomattiin sydämen sykkeen tihenevän hitaammin kuin vastaavassa tilanteessa ennen liikuntaa. Joskus esiintymistä edeltävä liikunta on helpottanut tutkittavien esiintymisjännitystä. Alettiin olettaa, että ihmiset voivat kehittää säännöllisesti liikumalla liikunnan *suoja- eli puskurivaikutuksen*, jossa elimistön stressireaktiot ovat vähäisempiä ja palautuvat nopeammin vähemmän liikkuviin verrattuna. (Nupponen 2005a.) Myöhemmissä tutkimuksissa oletus vahvistettiin: yksittäinen liikuntatuokio voi todella vähentää lyhytaikaista fysiologista reaktiivisuutta lyhytkestoisiin psyykkisiin stressitekijöihin sekä parantaa niistä palautumista. Optimaalisin vaikutus saadaan rytmikkäästä aerobisesta liikunnasta, joka kestää vähintään 30 minuuttia kerrallaan. (Buckworth & Dishman 2002, 75–79; Taylor 2000.)

Useat tutkijat ovat vakuuttuneita jopa siitä, että säännöllinen kohtuullisen intensiivinen liikunta on yksi parhaista keinoista tasoittaa myös stressin aiheuttamia pitkäkestoisia fysiologisia muutoksia. Ainakin pari kuukautta kestävät aerobiset liikuntaohjelmat ovat alentaneet kroonista stressiä. Tulee kuitenkin muistaa, ettei liikunta poista alkuperäistä stressin aiheuttajaa. Liikunta voi vähentää hetkellisesti stressin aiheuttajan ajattelemista ja mahdollisesti lisätä kontrollintunteita sekä sitoutumiskykyä. Fyysisesti aktiiviset ihmiset raportoivat kokevansa vähemmän stressioireita. (Buckworth & Dishman 2002, 75 –79.)

Tutkimusnäytön perusteella voidaan sanoa, että liikunnan ahdistusta vähentävä vaikutus on ainakin matalasta keskimääräinen. Jotkut tutkimukset viittaavat jopa suurempaan vaikutukseen. Liikuntajakso (vähintään kymmenen viikkoa, mieluiten yli 15 viikkoa) voi heikentää ahdistuneisuuspiirrettä ja yksittäinen liikuntatuokio alentaa

ahdistustilaa. Liikuntajakson psyykinen vaikutus ei edellytä muutoksia fyysisessä kunnossa. (Taylor 2000.)

Ahdistuneisuusoireiden ehkäisystä liikunnalla ei ole näyttöä, mutta fysiologisen ja psykologisen stressinsiedon kehittäminen voi vähentää ahdistuneisuusoireiden pitkitymistä ja pahenemista. Osittaista tutkimusnäyttöä on saatu siitä, että fysiologinen adaptaatio, eli mukautuminen harjoittelun aiheuttamaan stressiin tapahtuu kumulatiivisesti: osa harjoittelukerran vaikutuksista häviää, osa jää ja säilyneet vaikutukset kasautuvat harjoittelun jatkuessa. Säännöllinen liikunta parantaa siis psyykkistä ja fysiologista akuutin stressin sietoa, muttei riitä suojaamaan hyvinvointia, jos psyykinen kuormitus jatkuu kauan voimakkaana. Ahdistuneisuusoireiden synnyttyä on kuitenkin mahdollista, että stressinsiedon paraneminen vähentää oireiden pitkitymistä ja pahenemista. (Nupponen 2005a; Nupponen 2005b.)

4.5 Liikunta ja masennus

Liikunnasta etsitään apua depressiivisiin oireisiin, joista voi toipua jo muutamassa viikossa, mutta vaikeimmat oireet kestävät pitkään ja voivat herkästi uusia. Tutkimustieto osoittaa, että liikunnalla ja vähentyneellä masennuksella on kausaalinen yhteys (Buckworth & Dishman 2002, 28–29). Säännöllisen liikunnan mielialaa ylläpitävä vaikutus voi olla auttava tekijä masennushäiriössä. Liikunnan on todettu auttavan masennus- ja ahdistuneisuusoireissa osassa tutkimuksista jopa yhtä paljon kuin lääkehoito ja muut tavanomaiset hoitokeinot, kuten psykoterapia. (Nupponen 2005b; Mutrie 2000; Blumenthal ym 2012.)

Useissa pitkittäistutkimuksissa on myös selvitetty, voiko liikunnalla olla masennusoireilta suojaavaa vaikutusta. Muutamia tutkimuksia viittaisivat suojaavaan vaikutukseen: liikunta-aktiivisuuttaan lisänneillä henkilöillä oirehdintaa on ollut vähemmän kuin verrokeilla, jotka eivät lisänneet liikuntaa. Tutkimusnäyttöä on joidenkin lähteiden mukaan löydetty jopa kliinisten masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden ehkäisystä liikunnan avulla, mutta osa tutkijoista on sitä mieltä, ettei näyttöä ole vielä riittävästi. (Nupponen 2005b; Mutrie 2000.)

Ei pystytä myöskään vielä sanomaan millaisille henkilöille, mistä lajeista ja miten annosteltuna tai ohjattuna liikunnan hyöty olisi optimaalisin. Niin aerobinen kuin voimaharjoittelukin on tuottanut hyviä tuloksia, yleensä lisähoitona lääkityksen ohella. Vapaa-ajan liikunta on säännöllistä fyysistä aktiivisuutta tehokkaampaa masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden vähentämisessä, etenkin keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla. Mielenkiintoista on myös se, ettei ainakaan fyysisen kunnan taso ole se tekijä, joka saa liikunnan harrastajat oireilemaan vähemmän. Iäkkäiden henkilöiden tutkimuksissa fyysinen kunto on kuitenkin ylläpitänyt myönteistä mielialaa. (Nupponen 2005a ja b; Mutrie 2000.)

4.6 Liikunta ja itsearvostus

Minäkäsitys on hierarkinen ja moniulotteinen, jatkuvasti muuntuva kokonaisuus, joka jakaantuu useisiin osa-alueisiin kuten *koettuun sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyyteen* – joskus puhutaan kyseisistä *minäkuvista*. Nämä jakaantuvat edelleen tehtäväspesifeihin *pätevyyskokemuksiin*. Yleisen minäkäsityksen synonyminä käytetään usein *itsearvostusta*, joka on hierarkian huipulla ja hyvin pysyvää. Alempana olevat osa-alueet ovat sen sijaan helpommin muokattavissa. (Lintunen 2000; Stiller & Alfermann 2007.)

Liikunta tarjoaa luonnollisesti keinoja parantaa tärkeitä fyysisen minäkuvan osa-alueita ja joissakin tapauksissa itsetuntoa. Fyysinen minäkuva muodostetaan liikunnan parissa saatujen tulosten ja saavutusten, yksilön tapojen tulkita edellä mainitut asiat sekä saadun palautteen perusteella (Stiller & Alfermann 2007). Fyysisen itsearvostuksen lisääntyminen tulee nähdä hyvänä liikuntaa ja mielenterveyttä käsittelevän tutkimuksen lopputuloksena, koska fyysiseen itsearvostukseen sisältyy mielenterveyden ominaisuuksia. Fyysinen minäkuva on suorassa yhteydessä itsearvostukseen ja itsearvostuksen kohottaminen on avainasemassa etenkin silloin, kun ihmiset pyrkivät muuttamaan käyttäytymistään (Donaghy. 2007). Liikunnan vaikutukset minäkuviin näkyvät kaikissa ikäryhmissä, mutta vahvinta näyttöä on saatu lapsilta ja keski-ikäisestä aikuisväestöstä. Myönteiset vaikutukset ovat mahdollisia molemmille sukupuolille. Vaikutukset ovat todennäköisemmin suurempia yksilöillä, joilla on alunperin alhainen itsetunto. Useat liikunnan muodot ovat tehokkaita minäkuvien

parantamiseen, mutta eniten näyttöä on aerobisen liikunnan ja voimaharjoittelun vaikutuksista. (Fox 2000.)

Nupponen (2005a) huomauttaa, että liikuntaa ja itsearvostusta kattaneet tutkimukset ovat korostaneet liikunnan myönteisiä vaikutuksia liiallisesti. Hänen mielestään on perusteltua väittää, että fyysinen minäkuva on vahva hyvinvointitekijä ainoastaan henkilölle, joka on tottunut liikkumaan pienestä pitäen ja pitää itseään liikkuvana ihmisenä. Tällaisen henkilön itsearvostus voi olla kuitenkin kielteisessäkin mielessä riippuvainen liikunnasta: itsearvostus on vaarassa, jos esimerkiksi sairastuessa tai ikääntyessä henkilön liikkumiskyky rajoittuu radikaalisti. Myöhemmin liikkumaan ryhtyneelle liikunta saattaa olla neutraalimpi elämän osa-alue, jolloin henkilö parhaimmalla tapauksella monipuolistaa käsitystä itsestään myönteisessä mielessä. (Nupponen 2005a.)

Liikunnasta saadut kokemukset voivat siis lisätä tai heikentää ihmisen yleistä pätevyyden tunnetta ja luottamusta selviytymiseensä (Nupponen 2005a). Yhtä lailla myös kognitiivisilla ja sosiaalisilla pätevyyskokemuksilla voidaan parantaa itsearvostusta. Olennaista on lisäksi, kuinka tärkeänä yksilö kutakin osa-aluetta pitää. Mitä tärkeämpi asia esimerkiksi liikunta henkilölle on, sitä enemmän juuri fyysisen pätevyyden lisääminen lisää itsearvostusta. (Harter 1987.)

4.7 Liikunta ja koettu hyvinvointi

Liikunta on ainoa terveystottumus, jolla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin. *Koetulla hyvinvoinnilla* tarkoitetaan terveystottumuksista puhuttaessa psykofyysistä tilaa, jota ihminen voi kuvata sanoilla ´hyvä olo´ – keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä, eikä siinä ilmene häiritseviä tuntemuksia. Kuten jo mainittiin, liikunta vähentää ruumiin epämieluisia tuntemuksia ja lisää mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä liikuntakerran aikana sekä muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Myönteiset kokemukset riippuvat yksilöstä ja ne voimistuvat liikuntaan tottumisen myötä. Ne ovat olennaisia liikuntamotivaation kannalta. Joskus kyseessä on hyvinvoinnin puutteiden häviämistä. Puutteista yleisimpiä ovat ahdistuneisuus, masentunut mieliala, ärtyvyys ja yleinen psyykkinen kuormittuneisuus, ”stressaantu-

neisuus”. Ruumiin epämiellyttävistä tuntemuksista puhuttaessa käytetään joskus käsitettä *psykosomaattiset oireet*. (Nupponen 2005a.)

Olellainen osa psyykkistä hyvinvointia on kokemus elämänhallinnasta. Liikunnassa hallinnankokemusta synnyttävät esimerkiksi fyysisen kunnon kohentuminen, painon aleneminen, parantunut uni, vireyden lisääntyminen ja tunne siitä, että hallitsee omaa kehoaan. Yksittäisten konkreettisten tavoitteiden saavuttaminen lisää niin hallinnan kuin omanarvontunnettakin. Hallinnantunnetta saattaa myös lisätä liikunnan avulla ystävien hankkiminen ja vaihtelun luominen elämään. (Ylén & Ojanen 1999, 14–15.)

Selitykset liikunnan psykologisille vaikutuksille ovat hyvin monimutkaisia. Fysiologiset vaikutusmekanismit kytkeytyvät paitsi toisiinsa, myös psykologisiin mekanismeihin. Mikään fysiologinen tai neurokemiallinen selitys ei kata kaikkia liikunnan hyvinvointivaikutuksia, eikä sama selitys sovi kaikkiin liikuntamuotoihin. Liikunta on lisäksi vain yksi monista keinoista, joilla voidaan edistää psyykkistä hyvinvointia. Liikunta on kuitenkin helposti toteutettavissa oleva keino: se on yleisesti hyväksyttyä ja sitä voi harjoittaa missä vain. Se ei välttämättä vaadi erityistä suorituspaikkaa tai ohjaajaa. On myös valtava kirjo liikuntamuotoja, joista jokainen voi valita itselleen sopivimman. (Ojanen 1995b.)

5 KATSAUS LIIKUNTAINTERVENTIOIHIN

5.1 Tyypikoeasetelma

Donaghyn (2007) meta-analyysissä kerrattiin kuusitoista kokeellista interventio-tutkimusta, joissa useimmissa tutkittiin liikunnan vaikutuksia masentuneilla ja osassa alkoholin- tai huumeidenväärinkäyttäjillä. Useimmissa tutkimuksissa koehenkilöt oli jaettu eri ryhmiin, joita verrattiin keskenään. Masentuneiden osalta verrattiin useimmiten aerobisen juoksuharjoittelun vaikutuksia muihin hoitomuotoihin (psykoterapiaan, kognitiiviseen terapiaan, ryhmäterapiaan, toimintaterapiaan, masennuslääkkeisiin) tai hoitomuodon ja juoksun yhdistelmään. Mukana oli usein myös kontrolliryhmä, joka ei saanut hoitoa ollenkaan. Aerobisen liikunnan vaikutuksia verrattiin usein myös voimaharjoittelun, rentoutumisen, venyttelyn tai muiden liikuntamuotojen vaikutuksiin. Joissakin tutkimuksissa verrattiin eri liikuntaintensiteettien vaikutuksia. (Donaghy 2007.)

Uutta näissä tutkimuksissa oli liikunnan annos-vastesuhteen määrittäminen: kolmesti viikossa 30–45 minuutin juoksulenkki kymmenen viikon ajan vähensi masennusta yhtä tehokkaasti kuin psykoterapia. ”Vaikuttavuusluvut” olivat sitä suurempia, mitä lyhyemmän ajan päästä jatkominnaus tehtiin. Liikuntainterventiotutkimusten luotettavuus on usein kyseenalainen. Tutkimusten luotettavuutta vähentää muun muassa se, että päätulokset on saatu kyselylomakkeella toteutetulla itsearviointilla. Keskimäärin hoitotaksot ovat olleet kestoltaan 8–12 viikon mittaisia. Pidempi seuruaika olisi tärkeä tulosten vahvistamiseksi. (Donaghy 2007.)

Iranissa tehtiin tämän tutkielman kaltainen liikuntainterventio yliopiston naisopiskelijoille kvantitatiivisin mittarein. Siinä mitattiin muutoksia koetussa stressissä, ahdistuksessa ja masennuksessa. Koehenkilöt (n=20) osallistuivat kahdesti viikossa aerobiseen harjoitukseen kymmenen viikon ajan ja kaikki mielialamuuttajat (stressi, ahdistus, masennus) vähentyivät. Kontrolliryhmällä (n=20), joka ei liikkunut, ei tapahtunut muutoksia mitatuissa muuttujissa. (Arazi ym. 2012.)

5.2 Erityisryhmien liikuntainterventiot

Krawczynski & Olszewski toteuttivat monimenetelmäisen intervention yli 60-vuotiaille amerikkalaisille, jossa hyvinvointia lisättiin liikunnan lisäksi rentoutumis- menetelmin ja menetelmin, jotka painottivat luovuutta, psykologiaa, elämäntarkoituksellisuutta, elämänfilosofiaa sekä kommunikaatiota. Toimintaan osallistui 75 henkilöä seitsemän tuntia viikossa neljän kuukauden ajan. Heiltä arvioitiin psykologisista muuttujista muun muassa masennusta ja elämäntarkoituksellisuuden tunnetta ennen interventiota, juuri sen loputtua sekä kuuden kuukauden jälkeen. Kaikissa muuttujissa tapahtui tilastollisesti merkitsevä parannus. (Krawczynski & Olszewski 2000.) Etelä-Afrikassa tutkittiin liikuntaintervention vaikutusta laitoshoidossa oleviin vammaisiin lapsiin. Interventio- ja kontrolliryhmän vertailussa ainoaksi tilastolliseksi merkitseväksi eroksi psykologisissa muuttujissa saatiin omaisen arvio lapsen vähemmästä oireilusta. (Chetty & Edwards 2007.)

Liikunnan vaikutuksia mielialaan ja hyvinvointiin on tutkittu erityisryhmillä, joilla on pitkäaikaista henkistä kuormitusta elämäntilanteensa vuoksi. Muun muassa kuntoutuvat sydänpotilaat, rintasyöpäleikkauksesta toipuvat, astma- ja diabetespotilaat sekä omaishoitajat ovat hyötynet säännöllisestä liikunnasta. Ohjelmia arvioitaessa on ollut mahdotonta erotella itse liikunnan ja esimerkiksi sosiaalisen tuen vaikutuksia toisistaan. Liikunnan ja muun tuen yhteisvaikutuksen voidaan siis todeta lisäävän vaikeita asioita kokevien henkilöiden voimavaroja. (Nupponen 2005a.)

Markku Ojanen on tehnyt 90-luvulla paljon tutkimusta liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä Suomessa. Hän on tutkimustensa perusteella ehdottanut seuraavia seikkoja intervention optimaalisen toteutumisen varmistamiseksi:

1. Motivaation, kiinnostuksen ja innostuksen varmistaminen
2. Riittävä intensiteetti: vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa kolmesta kuuteen kuukauden ajan
3. Psykykkisen ja fyysisen kunnon seuranta
4. Motivoituneet ohjaajat
5. Mahdollisimman monipuoliset ja kiinnostavat liikunnan sisällöt
6. Ryhmän tarjoamat erityisedut ja mahdollisuudet

7. Ryhmän kiinteyttä tukevat tekijät ja
8. Jäsenten huomioiminen yksilöinä. (Ylén & Ojanen 1999, 16–30.)

5.3 Eri liikuntamuotojen vertailu

Alfermann ja Stoll selvittivät vuonna 1997 liikunnan vaikutuksia minäkäsitykseen ja hyvinvointiin erityyppisiin liikuntaohjelmiin osallistuneilta koehenkilöiltä. Aiemmin vähän liikkuneet, terveet 35–52-vuotiaat miehet ja naiset jaettiin sattumanvaraisesti neljään ryhmään, joista yksi ryhmä harjoitteli aerobista liikuntaa (kävely, hölkkä, uinti, pyöräily) kaksi kertaa viikossa puolen vuoden ajan, toinen teki rentoutusharjoituksia ja tai chita, kolmas kehitti selän hyvinvointia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksin ja neljäs oli monilajiryhmä, jossa harjoiteltiin motorisia taitoja, pelattiin ja kuntovoimisteltiin. Tulokset osoittivat paitsi fyysisiä hyötyjä, myös psyykkisiä: depressiivinen mieliala ja psyykinen kuormittuneisuus vähenivät, kun taas itsearvostuspisteet nousivat kaikissa ryhmissä. Aerobinen ja rentoutumisryhmä erosivat hieman muita liikuntamuotoja paremmiksi vähentämään yleistä ärtyvyyttä tai hermostuneisuutta ja parantamaan akuutin stressin sietokykyä. (Alfermann & Stoll 2000.)

Toisessa eteläafrikkalaistutkimuksessa, joka tosin ei ollut interventio, vertailtiin eri lajien harrastajien sekä ei-liikkuvien ryhmän psyykkistä hyvinvointia ja fyysisiä miinakuvia. Harrastusryhmiin kuuluivat kuntokeskusryhmä (lähinnä kuntosaliharjoittelijoita), jääkiekkoilijaryhmä (esimerkkinä joukkuelajista) ja juoksijaryhmä (esimerkkinä aerobisesta liikunnasta). Kaikki säännöllisesti liikkuvat kokivat liikunnallisesti inaktiivisia enemmän autonomiaa, persoonallista kasvua, elämäntarkoituksellisuutta, myönteisiä ihmissuhteita (etenkin jääkiekkoilijat), itsehyväksyntää ja fyysistä pätevyyttä (etenkin jääkiekkoilijat). Lisäksi he pitivät liikuntaa, kuntoilua, kehon viehättävyyttä ja voimaa tärkeämpänä verrattuna kontrolliryhmään. (Edwards ym. 2005.)

5.4 Liikunnan jatkaminen intervention jälkeen

Yleensä liikuntaa lisäävien interventioiden vaikutus ihmisten liikunta-aktiivisuuteen on vähäinen liikuntakäyttötymisen lisääntyminen, joka häviää kuitenkin viikoissa (Spence & Lee 2002). Olennaista on, että interventiolla on ylipäätään jälkimittaus, jossa selvitetään intervention vaikutusten säilymistä (Donaghy 2007). Yksi interventioiden suurimmista haasteista onkin saada osallistujat kehittämään liikunnan omak-

sumisen ja ylläpitämisen suuntaan (Buckworth & Dishman 2002, 14–15). Liikunnan mielialaa nostavat vaikutukset ilmenevät nopeimmin, oireet saattavat lieventyä seuraavana, mutta toimintakyvyn kohentuminen vaatii jo kuukausien mittaisen ohjelman (Ylén & Ojanen 1999, 1–15). Olisi tärkeää selvittää intervention keston lisäksi muitakin käyttäytymisen pidempiaikaista muutosta edistäviä tekijöitä.

Ruotsalaistutkijat selvittivät liikunnasta nauttimisen vaikutusta liikunnan ylläpitoon intervention jälkeen. Interventioryhmälle tarjottiin kolmen kuukauden ajan monipuolista ryhmäliikuntaa ja tämän jälkeen tukea oman liikuntaohjelman suunnitteluun. Kontrolliryhmää ainoastaan informoitiin liikunnasta ja kaupungin liikuntapalveluista. Liikunnasta nauttimista mitattiin lähtötilanteessa ja kolmen, kuuden ja kahdentoista kuukauden päästä. Vuoden jälkeen interventioryhmä nautti liikunnasta 25 prosenttia kontrolliryhmää enemmän ja he myös liikkuvat enemmän. Liikuntaintervention on siis mahdollista lisätä kohderyhmän liikunnasta nauttimista ja tämä puolestaan parantaa heidän sitoutumistaan liikuntaan. (Hagberg ym. 2008.)

White ja Randsell (2003) ehdottavat käyttäytymisen muuttamisen strategioiden huomioimista interventioissa. He yhdistivät aiemmin fyysisesti inaktiivisen kohderyhmän liikuntainterventioon liikuntatuokioiden lisäksi käyttäytymisen muuttamisen strategioita käsitteleviä sessioita. Kaksitoistaviikkoisessa interventiossa onnistuttiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta, parantamaan fyysisiä muuttujia ja vähentämään useita fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä. Muutokset fyysisessä minäkuvassa olivat suuria, vaikka eivät kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä. (White & Randsell 2003.)

5.5 Tulevaisuuden näkymää? – Tietokoneen välittämä liikuntainterventio

Eräs yhdysvaltalaisutkimus pohti nykyteknologian keinoja liikunta-aktiivisuuden edistämässä itsemääräämisteorian pohjalta. Tutkimuksessa arvioitiin tietokoneen välittämän liikuntaintervention metodologiaa. Tutkijat suunnittelivat kaksi tietokoneohjelmoitua ”personal traineria”: empaattisen, yksilölliset tarpeet huomioivan ohjaajan ja kontrolloivan, arvioivan sekä jopa arvostelevan ohjaajan, eli itsemääräämisteorian ääripäiden edustajat. Aiemmin vähän liikkunut kohderyhmä jakautui satunnaisesti molemmille ”personal trainereille”, osallistui seitsemän viikon liikuntajak-

soon ja kirjasi ylös liikuntakäyttäytymisensä (useus, intensiteetti, kesto) sekä kokemuksiaan (autonominen itsesäättely, koettu fyysinen pätevyys). Tutkijat katsoivat tietokoneohjelmoidun intervention hyödyiksi intervention sisällön standardoinnin ja kasvokkaisen kanssakäymisen vaatimien resurssien vähentämisen. (Heather & Canello 2010.) Liikunnanohjaajan ja osallistujan fyysisen kontaktin vähentäminen voisi laskea intervention kustannuksia. Tämä voisi mahdollistaa pidemmän interventiojakson toteuttamisen, mikä taas edesauttaisi liikuntakäyttäytymisen pysyvämpää lisääntymistä. Pohdittavaksi kuitenkin jää, mitkä ovat aidon kohtaamisen ja ryhmässä toimimisen puuttumisen vaikutukset.

TAULUKKO 1. Yhteenveto aiemmista liikuntainterventioista

Tutkimustulos	Miten huomioidaan tässä liikuntainterventiossa
Tarpeen liikkua tulisi lähteä osallistujista itsestään.	Osallistujat tulevat kurssille omasta tahdostaan.
Liikuntaohjelman tulisi olla riittävän intensiivinen: vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa kolmesta kuuteen kuukauteen.	Liikuntakurssilla tavoitellaan kahta liikuntakertaa viikossa.
Liikunnan sisältöjen tulee olla mahdollisimman monipuolisia ja kiinnostavia.	Liikuntasisällöt valitaan mahdollisimman monipuolisesti ja osallistujien toiveiden mukaisesti.
Ryhmän jäsenet tulee huomioida yksilöinä.	Ryhmäkoko on pieni (n=6) ja jäsenet haastatellaan alussa, jotta heidän erityistarpeensa voidaan ottaa huomioon. Tehtävät eriytetään eri taitotasolle sopiviksi. Kurssilla tarjotaan toimintavaihtoehtoja, joista saa valita omiin liikuntamieltyksiin sopivimman.
Liikunnasta nauttiminen lisää liikuntaan sitoutumista.	Liikunnasta nauttiminen on koko kurssin tavoite. Osallistujilta pyydetään jatkuvaa palautetta ja kurssia kehitetään entistä nautinnollisemmaksi palautteen perusteella.
Intervention keston oltava riittävän pitkä ja sillä tulee olla jälkimittaus, jotta liikunnan vaikuttavuutta voidaan arvoida luotettavasti.	Ohjattu liikuntajakso kestää kolme kuukautta ja jälkihaastattelut ovat noin kuukauden päästä sen päättymisestä.
Intervention tulee kehittyä liikunnan omaksumisen ja ylläpitämisen suuntaan.	Omaehtoisen liikuntaharrastuksen tukeminen on toinen liikuntakurssin tavoite. Osallistujille tarjotaan liikuntaneuvontaa. Liikuntakurssin viikon toinen liikuntatuokio on omaehtoiseen liikuntaharrastukseen suuntautuva.

(Ylén & Ojanen 1999, 16–30; Hagberg, Lindalh, Nyberg & Hellénus 2008; Donaghy 2007; Buckworth & Dishman 2002, 14–15.)

6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

6.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntaryhmän järjestämisprosessi: sen suunnittelu, toteutuminen ja arviointi. Suunnittelu toteutettiin yhteissuunnitteluna minun, eli tutkijaopettajan ja ryhmäläisten kesken. Toteutuksessa ryhmäläisten intressit suhteutettiin olemassa oleviin resursseihin mahdollisimman hyvin. Liikuntakurssin teemana oli saada liikunnasta hyvää oloa ja tukea omalle liikuntaharrastukselle. Kurssi toteutettiin mahdollisimman vähin kustannuksin hyödyntäen jo olemassa olevia tiloja ja välineresursseja. Arviointi perustui osallistujien mielipiteisiin ja kokemuksiin kurssista.

Minua tutkijana kiinnosti etenkin minkälaiset pedagogiset toimenpiteet koettiin miellyttävänä ja minkälaisesta liikunnasta nautittiin. Kurssia järjestettäessä mietittiin erityisen tarkkaan, miten ryhmäläiset onnistutaan sitouttamaan ryhmään. Motivaatio- ja sitoutumiskysymystä pohdittiin jo kurssin suunnitteluvaiheessa: ryhmäläiset pääsivät vaikuttamaan kurssin sisältöihin ja miettivät odotuksiaan kurssia kohtaan. Kurssista oli tarkoitus luoda myös omaehtoiseen liikuntaharrastamiseen ohjautuva ja kannustava, jolloin interventiolla olisi mahdollisesti pidempiaikaisia vaikutuksia osallistujien elämään. Kurssin tärkein tavoite oli siis hyvän olon tuottamisen ohella ryhmäläisten omakohtaisen liikuntainnostuksen syntyminen ja liikuntaharrastuksen jatkamiseen vaadittavien valmiuksien tarjoaminen ryhmäläisille. Aineistosta nousi esiin näiden tavoitteiden lisäksi muita hyödyllisiä huomioita kyseisen kohderyhmän liikunnan järjestämiseen.

6.2 Tutkimustehtävät

Tutkimuksessa selvitettiin masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntaryhmän järjestämiseen liittyviä erityispiirteitä. Laaja-alainen tarkastelu jaettiin ennen liikuntakurssia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Mitkä pedagogiset ratkaisut koetaan myönteisinä ja mitä ryhmäläiset ehdottavat kehittymahdollisuuksiksi?

- Mitkä lajit koetaan nautinnollisina ja mitkä epämiellyttävinä?
- Mikä olo liikuntakerroista jää?
- Mitkä tekijät kannustavat saapumaan ryhmään ja liikkumaan myös omalla ajalla?
- Mitä hyötyjä ja haittoja kurssista koetaan?

Tutkimusongelmiin haettiin vastauksia useilla eri aineistonkeruumenetelmillä luotettavuuden parantamiseksi. Yksittäisistä liikuntakerroista kerättiin tietoa nimettömästi kyselylomakkeilla (liite 6) ja tutkijaopettajan omalla havaintopäiväkirjalla. Pidempikestoisia vaikutuksia arvioitiin laajempien kyselylomakkeiden (väliarvioinnit) ja alku- (liite 3) sekä jälkihaastattelujen (liite 10) perusteella.

7 INTERVENTIO MASENNUSTA KOKEVILLE NUORILLE AIKUISILLE

7.1 Tutkimusote ja -menetelmät

Tutkimus on *laadullinen tutkimus*, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus käsitetään moninaisena ja sitä pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineisto on hankittu luonnollisissa, autenttisissa olosuhteissa, eli todellisissa tilanteissa. *Ihminen* on ensisijainen tiedon keruun lähde ja tutkijan havainnot ja keskustelu ovat ensisijaisia tiedon hankintatapoja. Täydentävää tietoa hankittiin hyödyntämällä kyselylomakkeita. Aineiston hankinnan ja käsittelyn tavoitteena oli saada ennen kaikkea tutkittavien näkökulma esiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 156–162.)

Tutkimus on tyypiltään *fenomenologis-hermeneuttinen toimintatutkimus*, jossa mennään liikuntailmiön sisälle. Fenomenologia viittaa ihmisen sekä ihmisen ja hänen elämistodellisuuteensa suhteen tutkimiseen. Hermeneuttisuus viittaa siihen, että tulkinta on tutkimuksen tärkeä työkalu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35.) Tutkimuksella on lisäksi *hermeneuttinen* tiedonintressi: se pyrkii tuottamaan *praktista tietoa* eli tietoa, jolla on käyttöarvoa käytännön toimenpiteissä (Pietarinen 2002). Tässä toimintatutkimuksessa etsittiin yhdessä osallistujien kanssa uusia, toimivia käytänteitä liikunnan hyödyntämiseksi mielenterveyskuntoutujien hoidossa. Tutkimus oli toimijoiden yhteinen oppimisprosessi. Avoimen ja toimivan vuorovaikutuksen luominen oli avainasemassa. Tutkimus tapahtui ajallisesti rajattuna tutkimus- ja kehittämisprojektina, jossa tutkija osallistui tutkimaansa toimintaan. Osallistuessaan hän teki niin ikään tavoitteelliseen muutokseen tähtäävän väliintulon, *intervention* ja vastoin tavanomaisen tutkimuksen vaatimuksia, hän ei edes yrittänyt olla ulkopuolinen ja neutraali. (Heikkinen 2007, Aaltola & Syrjälä 1999.)

Liikuntakurssin päätyttyä aineisto käsiteltiin *sisällönanalyysillä*, vaikka sitä tapahtui jo tutkimuksen aikanaikin. Opettaja reflektoi opetuksen ja kurssin sisältöjen onnistumista omien sekä kurssilaisten kokemusten perusteella läpi kevään ja kehitti kursiosiohjelmaa sekä muokkasi sitä osallistujien toiveiden mukaisesti. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti teoria antoi perustelun ja suunnan tutkimuksen toimenpiteille, mutta analyysi oli silti aineistolähtöistä. Teoria tutkimuksen

taustalla ei siis vaikuttanut tutkimuksen lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35; 91–124.) Sisällönanalyysissa haastatteluaineisto *litteroitiin*, eli kirjoitettiin puhtaaksi kirjalliseen muotoon (Hirsjärvi ym. 2007, 216–217). Kyselylomakkeiden vastaukset ja päiväkirjamerkinnot *teemoiteltiin* tutkimusongelmien mukaisten teemojen alle, eli aineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin ennalta määrättyjen aihepiirien mukaan. Uusia, yllättäviäkin aihepiirejä nousi esiin ja lisää teemoja luotiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35; 91–124.)

7.2 Tutkijan rooli ja esiymmärrys

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on mahdotonta irtautua omista arvolähtökohdistaan, sillä arvot ovat mukana muovaamassa tulkintoja, joiden avulla pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi ym. 2007, 156–162). Tutkijaopettajana minun oli siis tärkeää määritellä oma esiymmärrykseni ja ennako-oletukseni tarkasti, sillä ne väistämättä vaikuttivat toimintaani ja tulkintoihini tutkimuksen kulussa.

Liikunnasta aina itse suuresti nauttineena ihmisenä minulle oli iskostunut uskomus siitä, että jokaisen on mahdollista nauttia jonkinlaisesta liikunnasta. Liikuntapedagogiikan neljännen vuoden opiskelijana minulle oli kehittynyt vahva näkemys siitä, että liikunnasta myös hyötyy ja liikunnan tulisi olla osa jokaisen elämää. Liikuntakurssin opettajana haasteenani oli välttää valistusmaista otetta, sillä halun liikkua tulisi lähteä ihmisestä itsestään. Olen aina ollut kiinnostunut myös psykologiasta, mikä on tuonut minut pohtimaan liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä. Ammattitaitoni ja osaamiseni ei kuitenkaan riitä psykologiseen tai terapeutin työhön. Siksi liikuntakurssilla hyödynnettiin puhtaasti liikuntaa hyvinvoinnin edistämiseksi ja toimin ainoastaan liikunnanopettajana, joka oli oman persoonansa rajoissa sympaattinen ja rakentavaa ajattelua tukeva.

7.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Liikuntaryhmä koostui kuudesta Jyväskylän yliopiston opiskelijasta tai henkilökuntaan kuuluvasta nuoresta aikuisesta, joka koki masennusta. Mainossähköpostiin (liite 1) vastasi vain naisia ja kaikki halukkaat pääsivät ryhmään. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 156–

162). Ryhmäläisten lukumäärän toivottiin olevan pieni, jotta laadullinen aineisto ei kasvaisi liian suureksi ja se onnistuttaisiin analysoimaan perinpohjaisesti.

7.4 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu

Ryhmän rekrytointi tapahtui joulukuun 2011 aikana ja tammikuun 2012 alussa.

Ryhmä alkoi tammikuun lopulla alkuhaastattelujen (liite 3) ja yhteissuunnittelun merkeissä. Ensimmäinen aktiivinen liikuntakerta oli helmikuun alussa ja viimeinen huhtikuun lopussa, kolmen kuukauden kuluttua. Jälkihaastattelut tapahtuivat toukokuun lopulla, jotta ne olisivat riittävän pitkän ajan kuluttua ryhmän aktiivisten tapaamisten päättymisen jälkeen. Näin intervention mahdollista pidempiaikaista vaikuttavuutta voitiin arvioida.

Alkuhaastattelut tarjosivat minulle tilaisuuden kartoittaa ryhmäläisten toiveita liikuntasäilyä ja kurssia kohtaan, tutustua ryhmäläisiin alustavasti luoden avointa ilmapiiriä ja kommunikaatiota sekä ryhmäläisten itsearvioinnin kautta selvittää ryhmäläisten lähtötilanne liikunnan näkökulmasta. Kurssin toteuttamisesta kerättiin tietoa kyselylomakkeilla ja havaintopäiväkirjallani helmi-huhtikuun aikana. Tarkkailin ja havainnoin tapahtumia aktiivisesti opettaessani liikuntatuokioita ja kirjoitin tuntien jälkeen ylös huomioitani sekä ryhmäläisten kommentteja tunnin alku- ja loppukeskusteluista. Jälkihaastattelut olivat pääasiallinen tiedonlähde kurssin lopulliseen arviointiin. Kyselylomakkeiden väliarvioinnit yhdisteltiin tähän tietoon.

Teoriaan tutustuminen antoi tutkimukselle suunnan. Tutkimus arvosti kuitenkin ennen kaikkea tutkittavien yksilöllisiä kokemuksia, jotka kerättiin autenttisissa olosuhteissa. Tutkimus oli monimenetelmäinen: siinä käytettiin kaikkia Hirsjärven ym. perusmenetelmiksi nimeämiä aineistonkeruumenetelmiä: kyselyä, haastattelua, havainnointia ja dokumenttien käyttöä. Monimenetelmäisyys ja aineistonkeruun jakautuminen useisiin tilanteisiin ovat tavanomaista toimintatutkimukselle. (Hirsjärvi ym. 2007, 186–187.)

Teemahaastattelu ja osallistava havainnointi ovat oivia tutkimusmetodeja, kun halutaan saada nimenomaan tutkittavien näkökulma esiin. Lisäksi kyselylomakkeet sisällysivät *avoimia vastauksia*, koska näissä tutkittavien oma ääni on aidoimmin kuultavissa. Haastattelu oli tutkimuksen tärkeä aineistonkeruumetodi, koska se korostaa tutkit-

tavien rooleja tutkimuksen subjekteina, joille tulee suoda mahdollisuus ilmaista itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Olin kiinnostunut siitä, miten ryhmäläiset kokivat liikuntakurssin. Tutkittavat loivat siis merkityksiä ja olivat aktiivisia osapuolia. Haastattelu sopi myös kurssin ohjelmaan – se antoi samalla tilaisuuden ottaa osallistujat mukaan kurssin suunnitteluun. Haastattelun varjopuolia ovat kuitenkin haastattelun aikaa vievä luonne sekä muun muassa se, että tutkittava voi kokea haastattelun uhkaavaksi tai pelottavaksi tilanteeksi. Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelutyypeistä *teemahaastattelua*, eli puolistrukturoitua haastattelua, jossa haastattelun aiheet (*teema-alueet*) ovat tiedossa, mutta kysymyksiä ei ole tarkkaan muotoiltu tai laitettu järjestykseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 156–162, 200–212). Teemat ohjaavat haastattelua tutkimuksen viitekehyksen suuntaiseksi, mutta korostavat haastateltavan tulkintaa asiasta, eli merkityksiä, joita hän asioille antaa ja näiden merkitysten syntymistä vuorovaikutuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75). Teemahaastattelu kevensi myös ilmapiiriä, koska haastattelun ei tarvinnut edetä tietyn kaavan mukaisesti. Haastattelun runko löytyy liitteistä (liite 3).

Liikuntakurssin toteutusta kuvattiin ja arvioitiin *osallistavalla havainnoinnillani*, havaintopäiväkirjallani, kyselylomakkeilla ja jälkihaastatteluissa saadun osallistujien palautteen avulla. Osallistavalla havainnoinnillani saatiin täydentävää tietoa. Opetustilanteissa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ilmeni esimerkiksi mielenkiintoisia asioita, jotka sisällytin aineistoon päiväkirjaan kirjaamisen avulla. Osallistava havainnointi perustuu toimintatutkimukselliseen muutokseen tähtäävään ajattelutapaan, jossa ihmisen ajatellaan saavan kokemuksen kautta tietoa ja toimintaa tavoitellaan yhteistyöprosessin kautta. Vuorovaikutuksessa molemmat osapuolet voivat laajentaa omaa ajatteluaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81–83.)

Luvussa 9, jossa kuvaan liikuntakurssin toteutuksen, viittaan päiväkirjamerkintöihini nimimerkilläni (LR), jos kommentit ovat omiani. Joskus kirjoitin ylös ryhmäläisten kommentteja, jolloin viittaan heihin muutetuilla nimillä. Kyselylomakevastaukset olivat nimettömiä, joten niissä ei ole viittauksia.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ei ole yhtä yksiselitteistä kuin määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi *validiteetin* ja *reliabiliteetin* avulla. On olemassa kuitenkin muutamia ohjenuoria, joilla laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella. Tutkimuksen *uskottavuutta* lisää muun muassa se, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt kuvataan riittävän hyvin ja kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta arvioidaan. Tässä tutkimuksessa kohderyhmän etsintävaiheessa syksyllä 2011 keskustelu sairaalan skitsofreniayksikön mielenterveyshoitajan kanssa ohjasi valitsemaan kohderyhmäksi kuntoutujia, joilla on masennusta. Minun ja tutkittavien välille toivottiin syntyvän yhteisymmärrystä ja hyvä vuorovaikutus, jonka onnistumiseen ei tarvittu erityistä psykiatrista osaamista ja osallistujien vastauksien voitiin olettaa olevan todenmukaisia. Masentuneiden tutkimusta voidaan mahdollisesti soveltaa useisiin mielenterveyskuntoutujaryhmiin, joten tutkimustulosten *siirrettävyys* on hyvä. Tutkimustulosten siirrettävyyteen vaikuttaa myös se, että tutkimus toteutettiin useiden tahojen, esimerkiksi kuntien näkökulmasta realistisissa olosuhteissa: tavallisissa liikkumisympäristöissä tavanomaisin välinein ja pienin kustannuksin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–149.)

Tutkimuksessa arvioitiin ennen kaikkea opettajan toimenpiteitä. Ryhmäläiset olivat tärkeitä tutkimuksen osallisia ja arvokkaita tiedon lähteitä. Tulososassa on silti ryhmäläisten henkilökuvaukset liikunnan ja hyvinvoinnin näkökulmasta, jotta lukija voi eläytyä tutkimusprosessiin ja ryhmäläisten kokemuksiin kurssin aikana. Ryhmäläisten nimet muutettiin yksityisyyden suojaamiseksi.

Tutkimusnäyttöön perustuva teoreettinen viitekehys (taulukko 1, s.32) ohjasi tutkimuksen toteutusta ja aineistonkeruuta, mikä tekee tuotetusta tiedosta luotettavampaa (Pietarinen 2002). Kyselylomakkeiden kysymyksiä muokattiin ja kehitettiin, jotta aineistosta saataisiin mahdollisimman tarkoituksenmukainen ja jotta se kuvaisi sitä, mitä haluttiin tutkia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–149). Käyttämällä useita eri aineistonkeruumenetelmiä (kysely, haastattelu, havainnointi) arvioitiin tulosten yhdenmukaisuutta ja lisättiin siten luotettavuutta. Aineistonkeruun käytännön toteutumisen luotettavuuden arvioinnissa huomioitiin se, että haastattelussa haastateltava saattoi antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia ja haastatteliija saattoi tulkita haastatel-

tavaa myös väärin. Käytin haastattelijana eläytyvän kuuntelun tekniikoita (Lintunen & Kuusela, 2009), jotta varmistuin siitä, että ymmärsin haastateltavat oikein. Luotettavuudelle on olennaista, että omat mielikuvani vastasivat tutkittavien käsityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–149.) Haastatteluaineisto on aina kuitenkin konteksti- ja tilannesidonnainen, joten tuloksia ei tule yleistää liikaa.

Havainnointi on puolestaan riippuvaista havainnoijan muistista. Havainnoijan osallistuminen itse toimintaan voi olla haitallista, koska hän sitoutuu emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään ja tilanteeseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 200–212.) Opettajana toimiminen vaikutti siis mahdollisesti havaintoihini ja tutkimuksen objektiivisuus saattoi kärsiä. Pysin kuitenkin ennen kaikkea havainnoimaan tilanteita etsimättä suotuisia havaintoja ja suodattamatta kielteisiä. Pysin rajaamaan tutkimusongelmia riittävästi, jotta pääsin tarkastelemaan niitä riittävän yksityiskohtaisesti.

Aineisto analysoitiin mahdollisimman objektiivisesti. Siitä ei luonnollisesti karsittu mitään, mikä ei sopinut esioletuksiin tai teoreettiseen viitekehykseen. Silti laadullisessa tutkimuksessa täysi objektiivisuus on mahdotonta. Tutkija ja tietous, jota luodaan, nivoutuvat toisiinsa: selvitykset ovat aina sidoksissa aikaan ja paikkaan, jossa tutkimus tapahtuu (Hirsjärvi ym. 2007, 156–162). Tutkimus raportoitiin avoimesti ja rehellisesti – pieleen menneet kokeilutkin ovat arvokasta tietoa. Pysin refleктоimaan itseäni mahdollisimman hyvin, koska olin tutkimuksen olennaisin työkalu: omat mahdollisuudet, rajoitukset ja ehdot tulee pyrkiä tiedostamaan. (Heikkinen & Syrjälä 2008.)

Tutkittavilta pyydettiin suostumus tutkimukseen ja he olivat heti tutkimuksen alusta tietoisia aineistonkeruumenetelmistä ja -käsittelystä sekä siitä, että heidän vastauksiinsa käsitellään nimettömästi heidän yksityisyyttään suojaten. Aineisto säilytettiin ehdottoman huolellisesti ja luottamuksellisesti sekä se hävitetään pro gradu -tutkielman hyväksymisen jälkeen. Osallistujat allekirjoittivat kirjallisen suostumuslomakkeen (liite 2), jolla he vahvistivat tutkimuksen vapaaehtoisuuden ja omalla vastuulla osallistumisensa. Koko tutkimuksen ajan pyrittiin mahdollisimman avoimeen ilmapiiriin, jossa ryhmäläiset saivat esittää kysymyksiä aina halutessaan.

8 LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELUN KUVAUS

8.1 Kurssin suunnittelun taustatekijät

8.1.1 Ryhmän rekrytointi

Ensimmäisenä haasteena oli yhteistyökumppanin hankinta, jonka avulla sain ryhmän kasaan ja tilan ryhmätapaamisia varten. Alkuperäisenä tarkoituksena oli selvittää reitti, jonka avulla ryhmään saataisiin houkutelua yleisiä palveluja aristelevat ihmiset. Neuvottelin Jyväskylän liikuntapalvelukeskuksen väen kanssa ja he ohjasivat minut ottamaan yhteyttä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin Mielenterveysyksikköjen edustajiin. Yritys toimia yhteistyössä Keskussairaalan kanssa kaatui siihen, ettei minulla ollut tarjota kaikkia mahdollisia eettisten toimikuntien lausuntoja ja muita suunnitelmia niin varhaisessa vaiheessa (syyskuussa 2011), enkä päässyt edes anomaan yhteistyömahdollisuutta.

Keksin toisen väylän ja yritin yhteistyötä Jyväskylän yliopistoliikunnan ja yliopistolaisen terveydenhuollon kanssa. Luulin osuneeni kuin naulan kantaan soittaessani yliopistoliikunnan liikuntapäällikölle hänen ollessa juuri kehitysillalla, jossa ideoitiin yhteistyömahdollisuuksia edellä mainittujen tahojen toiminnoille. Valitettavasti olin väärässä: YTHS ei ollut halukas yhteistyöhön. YTHS:n mielenterveyshoitaja perusteli tätä ryhmän kasaamisen mahdottomuudella. Yksi haaste mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla näyttäisi siis olevan mielenterveystyöntekijöiden kielteinen asenne liikuntaa kohtaan. Onneksi yliopistoliikunta auttoi minua mainostamaan ryhmää yliopiston sähköpostilistoille (liite 1) ja tarjosi tilan välineineen ryhmän tapaamisiin. Näin ryhmä saatiin kasaan, mutta kohderyhmänä ei ollut enää arimmat mahdolliset mielenterveyskuntoutujat, vaan jo suhteellisen reippaat yliopiston opiskelijat tai henkilökuntaan kuuluvat nuoret aikuiset, jotka kokivat mäsennusta.

Yllätyin myönteisesti, kun kuulin, että yksi kurssilainen tuli ryhmään YTHS:n fysioterapeutin ohjaamana ja houkutteli mukaan ystävänsäkin, jolle uskoi kurssin sopivan. Kolmas taas oli itse huomannut mainoksen ja lisäksi hänen ystävänsä suositteli

kurssia hänelle. Mainos kolahti, koska hän tunsi kuuluvansa kohderyhmään – liikkuvansa vähän ja kaipaavansa ohjausta sekä neuvontaa omaan liikuntaansa. Neljäs oli kokenut alakuloisuutta ja itsetunto-ongelmaa edellisen lukukauden aikana ja ajatteli, ettei kurssin kokeilusta olisi haittaakaan ja kertoi sen tuntuneen myönteiseltä idealta. Viides poimi mainoksesta sanat ”ryhmä” ja ”jos koet olevasi masentunut”. Kuudessakin samaistui ”nuoreen, joka kokee olevansa masentunut” ja toivoi uutta aloitusta vähentyneelle liikuntaharrastukselleen. Kaikkia houkutti ajatus ryhmässä liikkumisesta – ulkoisen kannustimen saamisesta liikuntaan.

8.1.2 Osallistujat – henkilökuvaukset liikunnan näkökulmasta

Sarille liikunta oli ainut keino, millä hän pysyi omien sanojensa mukaan järjissään. Hän oli liikkunut koko ikänsä aktiivisesti. Nuorempana kilpatasolla, mutta viime vuosina tuki- ja liikuntaelinvammat olivat vähentäneet liikuntaa sekä kurssin alkamisajankohtana myös opintoihin osallistumista. Sarin ainoa tavoite koko kevääksi olikin saada selkä kuntoon. Hän kävi neljä kertaa viikossa salilla, mutta vammojen uusiutuminen pelotti ja rajoitti muuta liikuntaa. Toinen olennainen liikunnan este olivat mielialanvaihtelut, jotka syntyivät hankalasta oravanpyörästä: liikkumattomuus masensi ja masentuneena taas ei voinut liikkua. Vammojen syntymisen syy hämmensi Saria: johtuiko se väärästä tavasta liikkua vai siitä, että välillä liikkui liian vähän ja sitten taas liikaa. Joskus Sarilla heräsi epäily, että olivatko vammat osin psyykkisten tekijöiden aiheuttamia. Joka tapauksessa hän uskoi säännöllisen liikunnan pitävän niin fyysisesti kuin psyykkisesti terveenä. Liikuntaan liittyi kiinteästi myös painonpudotustavoite. Sarilla oli meneillään painonpudotus- ja liikuntaohjelma netissä. Hän koki olevansa keskivertoa paremmassa fyysisessä kunnossa. Liikunta oli selvästi keino saada pätevyyskokemuksia ja tyytyväisyyttä – *”jos ei pysty muiden kanssa kilpailemaan, niin voi sitten itsensä kanssa kilpailla.”* Liikunta tuotti Sarille jo itsessään välittömiä mielihyvävaikutuksia, joten ulkoiset kannustimet eivät olleet hänen mielestään tarpeen. Toisaalta oman kehityksen seuraaminen – *”jos sellaista tapahtuu”* – voisi toimia motivaation lisääjänä. Sari on esimerkki henkilöstä, jolle liikunnallinen elämäntapa on myös mielenterveyden sairastumiselle altistava tekijä; liikunnasta aiheutuneet fyysiset vammat ovat vähentäneet liikkumiskykyä, joka on henkilölle korostuneen olennainen hyvinvoinnin edellytys (Nupponen 2005a).

Heidi koki harrastavansa vähän liikuntaa ja toivoi saavansa apua liikunnan lisäämiseen. Hän koki olevansa kohtalaisen heikossa fyysisessä kunnossa. Viikoittainen liikunta-annos jäi hieman alle terveystieteiden suositusten. Syy siihen, ettei Heidi liikunut enempää, oli hänen kokemansa elimistön epänormaalin voimakas reagointi liikuntaan. Hän koki kroppansa kipeytyvän voimakkaasti liikunnan seurauksena ja pelkäsi intensiivisen rasituksen olevan hänelle riskialtista. Hän oli huomannut muun muassa unohtavansa hengittää normaalisti ja kokevansa herkästi ruumiin epämiellyttäviä tunteita liikunnan aikana. Heidi kuvaili myös, kuinka liikkumattomuuden aiheuttama vireystilan lasku saa aikaan sen, että liikunta jää entistä herkemmin väliin ja ehtii jo unohtaa, kuinka hyvä olo siitä tulisi. Siksi liikunnan säännöllisyys olisi tärkeää. Muita vaikeuttavia tekijöitä olivat ulkoisten kannustimien, kuten liikuntaryhmän puute, liian korkea hinta tai pelko siitä, etteivät omat taidot riitä. Esimerkiksi yleisistä palloiluryhmistä Heidi totesi, kuinka kaikki kuitenkin haluavat omaan joukkueeseensa vain hyviä pelaajia. Heidi haki liikunnasta yleistä terveyttä ja valitsi liikunnallisia liikkumistapoja myös ekologisista syistä. Edellytys kaikelle liikunnalle oli se, että se on kivaa. Liikunnalla voi saada ”yleistä jaksamista ja sitä toisaalta pirteyttä ja toisaalta sitä että on paremmat yöunet”. Aikataulu ja ainoastaan liikuntaan varattu paikka (esimerkiksi kuntosali verrattuna punttien nosteluun kotona) helpottaisivat liikunnan toteuttamista. Myös liikunnan sosiaalisuus auttaisi: se, että liikunnalla olisi merkitystä niin itselle kuin muille. Lisäksi itsensä palkitseminen ravitsevilla elintarvikkeilla liikunnan jälkeen oli kannustanut Heidiä aikaisemmin.

Annakin oli sitä mieltä, että liikunnalla on suuri vaikutus yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Hän totesi kuitenkin muiden tekijöiden elämässä, kuten erityyppisten stressitekijöiden, välillä vaikeuttavan liikuntaa. Hänellä oli haaveena oman liikuntaryhmän perustaminen harrastamaansa harvinaisempaan lajiin. Hän liikkui muutenkin monipuolisesti ja suurin piirtein terveystieteiden suositusten mukaisesti, mutta epä-säännöllisesti ja toivoikin muutosta säännöllisemmän liikuntarytmin suuntaan. Hän oli hiljattain pohtinut yleisesti kehonsa tarpeita ja liikunnan intensiteettitasoa, joka olisi kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille parhaaksi. Häntä epäilytti esimerkiksi tilanne, jossa on istunut pitkän päivän töissä ja painelee suoraan salille tekemään tiukan treenin – onko se sitten hyväksi? Anna puhui siis niin sanotun lempeän liikunnan puolesta, vaikka treenasikin välillä myös erittäin intensiivisesti ja tavoitteellisesti harrastuksensa parissa tiedostaen kovan yrittämisen tuomat edut. Myös luonnossa liikkuminen

oli Annalle mieluisaa. Hän toivoi, että hänen elämäntyyliinsä olisi fyysisesti niin aktiivinen, että liikunta tapahtuisi kuin luonnostaan, sen enempää sitä ajattelematta. Tällä hetkellä se ei valitettavasti ollut sitä. Päivät kuluivat istuessa opiskelun parissa, eikä hän kokenut kuntoaan kovin hyväksi, koska vertasi sitä aikoihin, jolloin treenasi säännöllisemmin. Annakin koki unen laadun parantumista liikunnan myötä ja hänen elämänsä kuulemma ylipäätään toimi paremmin, kun hän liikkui säännöllisesti. Liikunnan myötä keho tuntui eloisalta ja tämä tunne, ”*että on liikkeellä*”, oli Annalle välttämätön. Liikunta itsessään oli palkitsevaa, mutta ryhmässä liikkuminen olisi helpompaa kuin aivan yksin. Joskus liian kylmä ilma ja työaikataulut estivät liikkumista.

Tiinan liikunta koostui lähinnä hyötyliikunnasta, joka oli riippuvaista sääolosuhteista. Kävellessään töihin hän koki piristävänsä ja sieltä kotiin saavansa työasiat nollattua, rauhoituttua ja raitis ilma teki aina hyvää. Muut liikunnalliset harrastukset toteutuivat satunnaisesti. Ennen nykyistä työtään Tiina kertoi olleensa aktiivinen, mutta nyt ajautuneensa vähemmän fyysisesti aktiiviseen rutiiniin. Koiran menettäminen muutama vuosi sitten lopetti päivittäiset kävelylenkit. Nyt hän koki fyysisen kuntosensa laskeneen ja tunsu pettymystä siitä. Hän piti kuitenkin monenlaisesta liikunnasta ja häntä kiinnosti kovasti kehonsa kanssa työskentely sekä kokeilla mihin kaikkeen pystyisi. Ainoana vähemmän mielenkiintoisena vaihtoehtona Tiina mainitsi pesäpallon esimerkkinä tyypillisistä koululiikuntalajeista, joista oli ikäviä muistoja, koska ei ollut niissä hyvä. Tiina haluaisi takaisin himon tunteen liikuntaa kohtaan ja muisteli kunnan hengästymisen aiheuttamaa euforiaa. ”*Haluaisin löytää taas sen, kyllä niinku muistan et mä oon nauttinu hirveesti, et sen kipinän ku sais takaisin, nii elämä olis paljon mukavampaa. Et ihan itteensä harmittaa, ku on oma vetämättömyys. Ja sitten se just se lähtemisen tuska. Ja sitten vielä se pettymys siihen, et ku ei saa sitte repästyä ja lähettyä.*” Suurin este liikunnalle oli Tiinan kokema laiskuus. Oman itsekurin puuttuminen kävi itsetunnolle ja masensi. Tietyissä lajeissa loukkaantuminen pelotti ja lisäksi hävetti olla muiden tiellä ruuhkaisissa ulkoliikuntalajeissa. Olennainen este oli kielteinen kehonkuva – hänestä tuntui tylsältä mennä yleisiin liikuntaryhmiin, joissa muut olivat fyysisesti paremman näköisiä. ”*Et kaikki varmaan jollain tapaa liittyy tohon omaan itsetuntoon ja itsensä tarkkailuun ja vähän niinku semmoseen huonommuuden tunteeseen ja semmoseen, joka johtuu itsestään.*” Hyvä olo ja itsevarmuuden lisääminen olivatkin tärkeimmät liikuntamotiivit. Tiina uskoi myös mui-

den liikuntamotiivien auttavan välillisesti itseluottamuksen kohentamisessa. Hän oli lisäksi lopettanut puolitoista kuukautta ennen haastatteluhetkeä tupakanpolton, joten odotukset kunnon kohenemiseen olivat suuret. Häntä jopa harmitti se, etteivät kunnon kohenemisen merkit olleet ilmaantuneet nopeammin. Hän toivoi taitotasoltaan homogeenistä ryhmää – jos kaikki olisivat tasavertaisia, voisi ryhmässä liikkua ilman paineita ulkonäöstä. Paras kannustin liikkua olisi tulosten näkeminen. Tiina halusi kovasti näyttää terveemmältä. Aiemmasta harrastuksestaan hän oli huomannut myös käytännön hyötyä arjessa: parantunutta kehonhallintaa ja reaktionopeutta. Vastaavanlaisen kehityksen huomaaminen kannustaisi jälleen liikkumaan lisää.

Kerttu oli ikänsä liikkunut aktiivisesti, mutta viime aikoina rajut masennuskaudet olivat vähentäneet liikuntamäärää, joten kurssin alkamishetkellä Kerttu kuvasi tilanettaan liikunnan suhteen epätoivoisena. Hänenkin selkensä oli alkanut oireilla ja rajoittaa liikunnan harrastamista. Selän kipeytymisen hän liitti masennuskauden fyysiseen passiivisuuteen. Hän oli elänyt masennuksen johdosta kuntoutustuella jo muutamana vuoden ajan ja opinnot olivat jääneet kesken. Hän kävi kuitenkin kahdesti viikossa salilla ja liikkui kelien salliessa pyörällä. Vaikka hän koki fyysisen kuntosaa keskivertosuomalaisesta paremmaksi, tämänhetkinen kunto ei tuntunut hyvältä, koska Kerttu ei ollut päässyt liikkumaan normaalisti. Liikunta oli tärkeä osa Kertun elämää: ilman sitä keho tuntui pahalta, esimerkiksi maha ei toiminut, ja pää tuntui hajoavan. Hän oli tottunut aina touhuamaan jotain liikunnan parissa. Liikunnan piti hänen mielestään tuntua hyvälle, jotta sitä jaksaisi jatkaa, mutta hän oli myös kilpatasolla harrastaessaan tottunut treenaamaan kovaa. Selkeät aikataulut auttoivat, koska epäsäännöllisyys ahdisti Kerttua. Parhaimmillaan liikunta auttoi luomaan rytmiä päivään ja säännönmukaisuutta elämään. Suuri tavoite Kertulla olikin löytää juuri suuntaa ja suunnitelma elämälleen ylipäätään.

Piia oli tehnyt kurssin alkamishetkellä puolen vuoden ajan fyysisesti raskasta työtä, joka oli jättänyt liikuntaharrastukset varjoon. Työssä tuli fyysistä aktiivisuutta, mutta se väsytti. Lisäksi Piian jalat olivat kipeytyneet, joten hän ei jaksanut tehdä töiden lisäksi enää muuta. Hän koki kuntosaa heikentyneen, koska tunsikin olonsa jaksamattomaksi. Ennen hän oli tykännyt harrastaa kaikenlaista liikuntaa ja saanut liikunnan kautta hyvää mieltä siitä, että oli tehnyt jotakin. Lenkkeily musiikin tahdissa oli saanut muut ajatukset pois mielestä. Musiikki oli hyvä kannustava tekijä liikkua, kun

mutta kylmään säähän hän ei lähtenyt. Piia toivoi aloittavansa taas liikuntaharrastuksen töistä huolimatta, jotta jaksaisi arjessa paremmin, kohottaisi kuntoaan ja ehkä laihtuisikin. Tärkeä motiivi oli myös saada ”*ehkä vähän parempi itsetunto, ku ei nää itteensä semmosena laiskimuksena, enemmänkin semmosena, että on semmonen aktiivinen, kyl se vaikuttaa siihen minäkuvaan.*” Piialla oli hyviä kokemuksia päivittäisistä lyhyistä aamuliikuntatuokioista, joiden seurauksena oli tuntenyt olonsa pirteäksi koko päivän. ”*Pitäis vaan jaksaa, mut ku aamuisin ei yleensä vaan jaksa*”. Kipeät jalkapohjat, töiden jälkeinen väsymys ja vaikeus aloittaa tauon jälkeen olivat suurimpia syitä Piian liikkumattomuuteen. Aiemmin hän oli tehnyt jostain mukavasta toiminnostaan (esimerkiksi musiikin kuuntelusta) riippuvaisen liikunnasta, mikä oli kannustanut lähtemään lenkille. Hän muisteli, kuinka liikunta oli helppoa, kun se oli tapa. Liikuntakaverikin voisi auttaa. Alkuhaastattelun lopulla ilmeni, että Piia oli kokenut masennusta aiemmin, muttei enää varsinaisesti kokenut olevansa masentunut.

8.2 Liikuntakurssin tavoitteet

8.2.1 Osallistujien tavoitteet

Alkuhaastatteluista (liite 3) selvisi hyvin, mikä houkutteli ryhmäläisiä saapumaan kurssille. Sari halusi kokeilla ohjattua liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä vaihteluna jatkuvalla yksinololle, yksin liikkumiselle ja itsenäisesti omien erehdyksien kautta oppimiselle. ”*Olis kivaa, että se vois olla jostain muualtakin ohjautuvaa se, eikä pelkästään itestään.*” Hän näki kurssin myös otollisena tilaisuutena kokeilla omia rajojaan; oppia, mihin liikuntaan pystyisi turvallisesti vammoistaan huolimatta. Heidi puolestaan kaipasi neuvoja oman vähäisen liikuntamääränsä lisäämiseen sekä esimerkiksi alkulämmittelyn oppimiseen, jotta malttaisi valmistaa kehoaan ottamaan liikunnan paremmin vastaan. Myös Heidi koki liikuntakurssin hyvänä tilaisuutena kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, koska ei osannut arvioida omia kykyjään suhteessa kehonsa kapasiteettiin, ja näin kasvattaa itseluottamusta liikunnan omaehtoiseen harrastamiseen. ”*Jos on kerran kokeillu, on paljon helpompi sitte mennä.*” Häntä houkutti myös tilaisuus sosiaalisuuteen ja hauskanpitoon sekä liikuntaryhmän apu, ettei liikunta olisi vain oman itsekurin varassa.

Annaakin kiinnosti muiden kanssa liikkuminen ja hän toivoi ryhmätapaamisten ja säännöllisen aikataulun helpottavan liikunnan muuttumisessa säännöllisemmäksi rutiiniksi. Hän halusi myös erityisesti parantaa punnerrustekniikkaansa. Tiina toivoi apua siihen, että löytäisi taas liikunnan nautinnon, kipinän liikuntaa kohtaan ja uusien liikuntakavereiden löytämistä. Hän kaipasi myös kysymyksiä mielialamuutoksiin liittyen ja tietoa liikunnan oikeaoppiseen toteuttamiseen sekä ravintoon liittyen. Tiinan henkilökohtaiset tavoitteet kevääksi vaikuttivat alkuhaastattelussa erittäin laajoilta ja epärealistisen korkeilta. Kerttu toivoi löytävänsä kurssilta liikuntaharrastukseensa jotain uutta mielekästä tekemistä, joka onnistuisi selkäreiden kanssa. Piia tuli hakemaan seuraa ja lisämotivaatiota liikunnan uudelleenaloittamiseen tauon jälkeen.

8.2.2 Opettajan tavoitteet ja pedagogiset menetelmät

Pyrin ennen kaikkea laatimaan *motivoivan* liikuntakurssin, jolla olisi ryhmäläisten omaa liikuntaharrastusta lisäävää vaikutusta. Uskoin motivaation syntyvän vaihtelevilla sisällöillä, jotka valittiin yhteissuunnittelussa. Halusin varmistaa autonomian tunteen syntymistä myös kysymällä jatkuvasti kurssilaisten kokemuksia ja toiveita kurssin aikana sekä tarjoamalla paljon toimintavaihtoehtoja. Jotta liikuntakurssilla olisi todellista merkitystä, halusin suunnitella kurssiin *jatkuvuutta*. Ajattelin tämän syntyvän sillä, että heti kurssin alusta asti viikon toinen liikuntakerta sovellettiin kurssilaisten omien liikuntamieltymyksien mukaan. Pyrin myös tarjoamaan tekemisen ohella tietoa mielekkästä ja terveyttä edistävästä liikunnasta, jotta ryhmäläiset saisivat edellytyksiä oman liikuntaharrastuksen toteuttamiseen. Suunnittelin liikuntakurssin rakenteen kattamaan kaikki liikunnan kokonaisuuden tärkeät osa-alueet, joita toivoin ryhmäläisten jatkavan kurssin jälkeisessä liikunnassaan. Osa-alueet olivat keuhonhuolto, kestävyys ja lihaskunto, heijastellen aikuisväestön terveysliikuntasuositusta (ACSM 2000). Jatkuvuuden takaamiseksi yksi keskeisimmistä tavoitteista oli ryhmäläisten *sitouttaminen* kurssiin. Tätä pyrin edistämään muun muassa yhteisesti suunnitellulla kurssiohjelmalla, viittaamalla jokaisella tunnilla aina edelliseen ja seuraavaan tapaamiseen sekä ohjaamalla ryhmäläisten havaintoja oman kehityksen seurantaan ja arviointiin.

Uskoin ratkaisevimman tekijän sitoutumiskysymyksessä olevan ryhmäläisten *viihtymisen* kurssilla. Pyrin suunnittelemaan liikuntatunneista sellaisia, että ne tarjoaisivat

optimaalisia haasteita (vaatimukset ovat sopivassa suhteessa taitoihin) ja näin pätevydenkokemuksia ryhmäläisille (Lintunen 2007). Taitotasoltaan heterogeenisessä ryhmässä tämä edellyttää opetussisällön tarkkaa tuntemusta ja pedagogisia toimenpiteitä, joilla sisällöt eriytetään sopimaan vaihtelevallekin taitotasolle. Kolmantena psykologisena perustarpeena motivaation ja viihtymisen taustalla vaikuttaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne (Hagger & Chatzisarantis 2007). Tärkeä tavoite oli siis myös *ryhmäytymisestä* huolehtiminen. Toivoin ensimmäisen kerran perusteellisen tutustumisen, alku- ja jälkikeskustelujen sekä vaihtelevien opetusmenetelmien lisäävän ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta ja näin ryhmän kiinteyttä.

Ryhmän toiminnan edistämiseksi tunneilla pyrittiin käyttämään monipuolisesti eri opetustyyliä. Ryhmäliikunnassa tehokas ja toimiva opetustyyli on *komentotyyli*, jossa opettaja näyttää jatkuvasti mallia ja antaa ohjeita ryhmän edessä. Muissa opetustyyliissä opettaja vapautuu kuitenkin antamaan enemmän henkilökohtaista palautetta (muun muassa *harjoitustyyliissä*). (Varstala 2007.) Kaikki opetustyylit, joissa ryhmäläiset toimivat keskenään (erilainen pari- ja pienryhmätyöskentely), lisäävät ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä.

Liikuntaryhmä oli jäsenmäärältään laadullisen tutkimuksen edellytysten mukaisesti pieni, joten tavoitteenani oli entistä voimakkaammin jokaisen huomioiminen yksilönä. Alkuhaastattelun avulla pystyin tukemaan jokaista ryhmäläistä mahdollisimman paljon heidän yksilölliset, poikkeuksellisetkin olosuhteet huomioiden ja kohtaamaan heidät heidän lähtökohdistaan mahdollisimman kannustavalla tavalla. Heidi ei esimerkiksi kaivannut lainkaan opettajan painostusta kovempaan yrittämiseen, kun taas osa koki vastaavan tsemppauksen myönteisenä. Heidi halusi liikkua rauhallisesti omaan tempoonsa ja edetä ehdottoman omaehtoisesti.

Halusin ennen kaikkea opettaa ryhmäläisiä pitämään huolta itsestään – niin kehostaan kuin mielestään liikunnan avulla. Tämän takia kurssilla oli kehonhuollollinen painotus. Kehon tuntemuksia opeteltiin kuuntelemaan, jotta kehon todellisia tarpeita pystyttäisiin paremmin tiedostamaan. Näin liikunta voisi lisätä hyvinvointia, eikä vammoja, joita monilla ryhmäläisillä oli. Hyvinvointia lisäävään liikuntaan kuuluu olennaisena oikeaoppinen harjoituksen kaava lämmittelyineen ja jäähdyttelyineen. Perusteellisella alkulämmittelyllä valmistetaan keho vastaanottamaan harjoitus ja

jäähdyttelyllä nopeutetaan palautumista sekä jätetään keho hyvään oloon (Saari ym. 2009, 3–64). Kurssin liikuntasäällöt olivat monipuolisia, kokonaisvaltaisia ja vaihtelevia, jotta kuormitus olisi sopiva ja tasapuolinen koko keholle.

TAULUKKO 2. Yhteenvedo liikuntakurssin tavoitteista

Osallistujien tavoitteet	Tutkijaopettajan tavoitteet
Ryhmässä toimiminen (vaihtelua yksinololle, sosiaalisia kontakteja, ohjausta, motivaatiota aloittaa uudelleen)	Ryhmäläisten sitouttaminen ja viihtyminen: ryhmäytyminen, vaikutusmahdollisuuksien ja optimaalisten haasteiden tarjoaminen
Omien rajojen testaaminen (rohkeuden lisääminen)	Yksilöllisten tarpeiden huomiointi Kehonhuollon ja -kuuntelun sekä turvallisen liikunnan opettaminen
Liikuntakokeilut (uutta sisältöä omaan liikuntaharrastukseen, tietoa oikeaoppisen liikunnan toteuttamisesta)	Motivoiva ja monipuolinen yhteissuunnittelulla sovittu sisältö Vinkkien tarjoaminen liikunnan toteuttamiseen
Säännöllisyyttä elämään ja liikkumiseen	Liikuntakurssin jatkuvuus

8.3 Turvallinen ja monipuolinen liikunta

8.3.1 Liikuntaharjoituksen rakenne

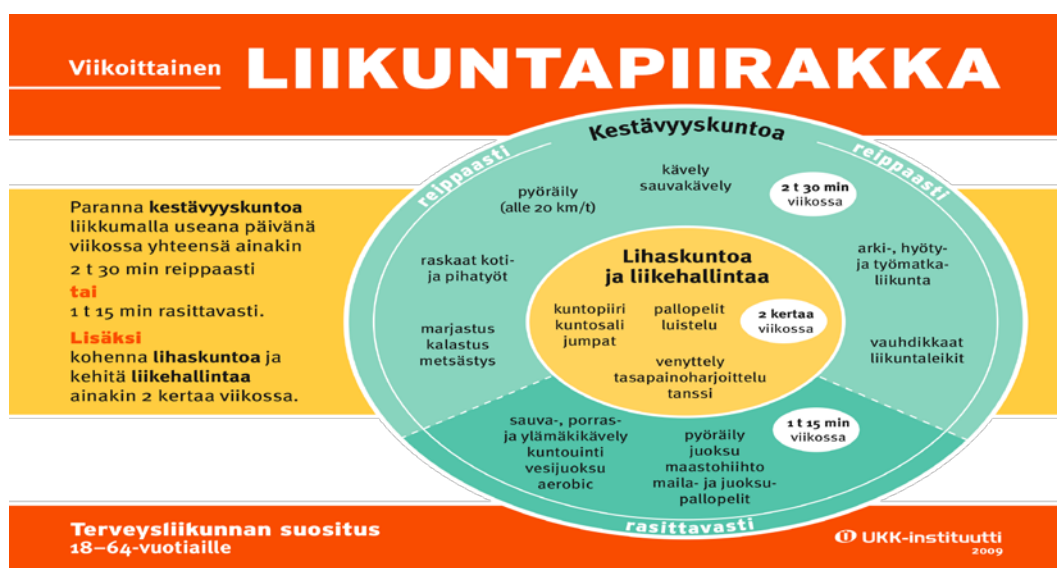
Lämmittelyn, eli liikuntatuokion ensimmäisen kymmenestä viiteentoista minuutin aikana keho kirjaimellisesti lämmitetään. Nivelet pyöritellään lämpimiksi samalla avaten niiden liikelaajuudet ja suurten lihasryhmien liikkeillä kiihdytetään verenkiertoa sekä tuotetaan lämpöä. Hyppyjä vältetään. Selkäranka on erityisen tärkeä nivelkokonaisuus, joka tulee perusteellisesti lämmittää. Selkärankaa ei voi luonnollisesti pyöritellä, joten sen kohdalla käydään läpi kaikki mahdolliset liikesuunnat: pyöritys, ojennus, kierto ja sivutaivutus. Suurille lihasryhmille ja niille, joita etenkin käytetään tulevan liikunnan aikana, tehdään avaavat venytykset: mieluiten dynaamisesti 1–10 sekuntia kerrallaan, 3–6 kertaa. Tämän kaiken seurauksena keho voi ottaa turvallisesti ja tehokkaasti harjoituksen vastaan. (Saari ym. 2009, 3–64.)

Jäähdyttelyn tarkoitus on taas nopeuttaa elimistön palautumista rasituksesta. Siinä lasketaan asteittain sykettä lähemmäs lähtötasoa laskemalla toiminnan intensiteettiä. Tämä edistää kuona-aineiden poistumista elimistöstä ja hermostollista palautumista, parasympaattinen hermosto aktivoituu sympaattisen kustannuksella. Lopuksi palauteaan käytetyt lihakset lepopituuteensa staattisilla lyhytkestoisilla venytyksillä, 5–10 sekuntia kerralla kahdesta kolmeen kertaan venytystä kohden. (Saari ym. 2009, 3–64.)

8.3.2 Liikunnan kokonaisuus

Niin kansainväliset kuin suomalaisetkin terveystieteiden suositukset aikuisväestölle painottavat fyysisen kunnon eri osa-alueita kattavaa monipuolista liikuntaa (Fogelholm & Oja 2005). Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi jokaisen 18–64-vuotiaan kehittää vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa. Venyttelyä olisi suosituisaa tehdä päivittäin. (Marcus & Forsyth 2009, 4–6).

Liikuntakurssilla ryhmäläisille jaettiin UKK-instituutin liikuntapiirakka (kuvio 2), jonka avulla keskusteltiin sopivasta viikoittaisesta liikunta-annoksesta ja se havainnollisti monipuolisen liikunnan kokonaisuutta. Puhuimme osa-alueista kehonhuoltoon, lihaskuntoon ja kestävyysliikuntaan. Kurssilla edettiin myös edellä mainitussa järjestyksessä jaksosta toiseen. Yhteen jaksoon mahtui noin kolme liikuntakertaa.



KUVIO 2. UKK-instituutin liikuntapiirakka

8.3.3 Liikunnan laatu

Usein liikunnan vaikutuksista puhuttaessa on olennaista miettiä liikunnan kestoja, useutta ja intensiteettiä. Psykkisten vaikutusten kannalta on kehitelty spesifejä ohjelmia. Masennuksen vähentämiseen sopii niin anaerobinen kuin aerobinenkin liikunta, mutta ahdistuksen lieventämiseen aerobisen liikunnan on todettu toimivan parhaiten. Mielialan kohottamiseen käy kumpikin ja jo kymmenen minuutin matalatehoinenkin liikunta toimii. Suosituksissa kannustetaan kuitenkin liikkumaan vähintään 20 minuuttia kerralla. Tutkimukset kannustavat kohtalaiseen intensiteettitasoon (noin 30–70 prosenttia maksimisykkeestä). Liian intensiivinen liikunta voi jo horjuttaa elimistön tasapainotilaa liiallisesti. Optimaalista olisi liikkua useana päivänä viikossa, edes kahdesta kolmeen kertaan. (Weinberg & Gould 2007, 381–408.) Niinpä liikuntakurssilla ei tarvinnut rehtiä hurjilla sykkeillä, mutta liikunta pyrittiin toteuttamaan suhteellisen taukoamattomana suorituksena. Liikunnan vaikutusta tällä kursilla heikensi se, että liikunta toteutui vain yhdestä kahteen kertaan viikossa.

8.3.4 Eri liikuntamuodot liikunnan merkityksen näkökulmasta

Mielenterveysseuran liikuntaoppaassa mielenterveyskuntoutujille on jaettu eri liikuntamuodot neljään kategoriaan sen perusteella, mitä merkityksiä liikunnalle annetaan: *flow-* ja *elämysliikuntaan*, *tavoitteelliseen* sekä *filosofiseen liikuntaan*. Flow-liikunta on kiinnostavaa, haastavaa ja mukaansatempaavaa. Sen toteuttaminen vaatii kaiken keskittymisen – se imee niin sanotusti mukanaan. Sillä on selkeät tavoitteet ja se lisää kontrollintunnetta. Esimerkkinä ovat palloilulajit ja tarkkuuslajit. Elämysliikunta, johon kuuluu muun muassa luontoliikunta, puolestaan vahvistaa itsetuntoa ja antaa vaihtelua elämään. Siinä liikunnasta saadaan jotain (kuten ikimuistettavia kokemuksia ja vaihtelua arkeen) ja tämän tunteen syntymiseen vaikuttavat niin ympäristö, sosiaalinen yhteys kuin itse liikunta. (Rantonen 2008.)

Tavoitteellisessa liikunnassa liikunta toimii välineenä jonkin tavoitteen saavuttamiseen, kuten urheilutapahtumaan osallistumiseen. Tämä lisää erityisesti itseluottamusta ja hallinnantunnetta, mutta sopii parhaiten henkilöille, jotka ovat harrastaneet liikuntaa jo jonkin aikaa. Välitavoitteet ovat olennaisia, jottei kiinnostus lopahda ennen aikojaan. Ryhmässä tapahtuva tavoitteellinen liikunta voi helpommin sitouttaa jo

vähän liikkuneenkin. Siinä ryhmällä, yhteenkuuluvuudentunteella ja tavoitteen realiteetilla on suuri merkitys liikunnan onnistumiselle. Filosofisen liikunnan uskotaan kohentavan niin kehoa kuin mieltä. Liikunta tähtää itsetuntemuksen ja rentoutumisen lisäämiseen. Tätä voidaan tavoitella millä tahansa liikunnalla, mutta perinteisintä filosofista liikuntaa ovat itämaiset lajit, kuten tai chi ja jooga. Filosofinen liikunta tarjoaa mahdollisuuden sisäiseen uudistumiseen esimerkiksi lisääntyneen itseymmärryksen avulla ja mielenterveyskuntoutujilla se nähdään keinona päästä sinuiksi oman kehon kanssa. (Rantonen 2008.)

Liikuntakurssilla pyrittiin tarjoamaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia luoda omakohtaisia, mielekkäitä merkityksiä liikuntaharrastukselle. Muun muassa kehonhuoltoharjoittelu voitiin nähdä sekoituksena flow- ja filosofista liikuntaa. Koko liikuntakurssi voitiin ajatella ryhmässä tapahtuvana tavoitteellisena liikuntana, mutta ryhmäläisillä oli myös mahdollisuus, yksin tai yhdessä, keksiä spesifimpiäkin tavoitteita kurssin aikana. Liikuntakurssi päättyi elämysliikuntamuotoon: yhteiseen luontoretkeen.

9 LIIKUNTAKURSSIN TOTEUTUKSEN KUVAUS

9.1 Alkuhaastattelut

Tammikuun kolmannen viikon aikana tapasin ryhmäläiset ensimmäisen kerran alkuhaastattelujen (liite 3) merkeissä. Sovimme haastatteluajankohdat ja -paikat sähköpostitse. Menin yhden ryhmäläisen työpaikalle, neljä haastattelua tehtiin yliopiston pääkirjaston ryhmätyötilassa ja kuudes haastattelu toteutuikin vasta helmikuun ensimmäisellä viikolla ennen toista ryhmän yhteistä tapaamista Norssin alakoululla. Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa kävi nimittäin ilmi, että yhden ryhmäläisen ystäväkin haluaisi kurssille ja hänet toivotettiin tervetulleeksi, vaikka yhteissuunnittelu- ja tutustumiskerta olikin jo meneillään.

Alkuhaastattelutilanteet olivat tunnelmaltaan onnistuneita – koin avoimen vuorovaihtuksen toteutuneen. Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollisti rennon ilmapiirin: haastatteluissa edettiin luontevasti keskustellen, eivätkä ne tuntuneet kankeilta tai liian muodollisilta. Kysymys: ”Minkälainen liikuntatilanne on mukava?” osoittautui huonoksi. Sain avata tätä lähes jokaiselle. Liikuntatilanne on ehkä liian laaja ja hämmentävä käsite, eikä ilman liikuntapedagogiikan opintoja ole itsestäänselvyys, että se pitää sisällään esimerkiksi ilmapiirin, niin sanotun motivaatioilmaston. Muutoin alussa selkeästi ilmaistu haastattelun kaksijakoinen tavoite – selvittää ryhmäläisen liikuntatottumusten sen hetkinen tilanne ja odotukset sekä toiveet kurssia kohtaan – teki haastattelusta helposti etenevän ja ytimekkään kokonaisuuden. Apuna käytettiin listaa mahdollisista liikuntamotiiveista ja -esteistä (liite 3). Haastateltava sai, ensin spontaanisti mietittyään, valita listasta tärkeimpiä syitä liikkua tai olla liikkumatta.

Yhteissuunnittelu tehtiin toisella listalla (liite 3), josta haastateltava sai valita mieluisia vaihtoehtoja kurssin sisältöihin ja esittää mieltymyksiään sekä erityistoiveitaan. Ryhmäläisiltä tuli paljon hauskoja toteuttamiskelpoisia toiveita, kuten napatanssi ja hulavanteiden pyörittely. Haastatteluissa ilmeni myös olennaisia erityistarpeita ja mieltymyksiä, jotka huomioin suunnittelussa ja opetuksessani. Tämä oli olennaista tietoa ryhmäläisten yksilöllisen kohtaamisen helpottamiseksi. Muutamien kurssilais-

ten alkuhaastattelussa nousi esiin myös, että he olisivat kaivanneet vielä enemmän mielialojen parantumisen painotusta – niiden arviointia ja seuranta. He olivat yllättyneitä, ettei alkuhaastattelussa mitattu tai arvioitu heidän mielenterveyttään, ehkä jopa hivenen pettyneitä.

9.2 Liikuntakerrat

Liikuntakurssin tavoitteeksi määritettiin: 1) yhdessä liikkuminen ja hauskanpitiäminen, 2) saada liikunnasta hyvää oloa ja 3) löytää sekä vakiinnuttaa oma nautinnollinen tapa liikkua. Säännöiksi sovittiin, että: 1) kaikki tekevät juuri niin kuin tuntuu hyvältä, 2) suorituspainetta ei oteta ja 3) taukoja saa pitää. Ryhmäläisille ei tullut mieleen lisäyksiä näihin linjauksiin.

Liikuntaohjelmaksi muotoutui:

1. Kehonhuolto 1: Pilates/Core
2. Kehonhuolto 2: Pilates/Core/Balletone
3. Kehonhuolto 3: Pilates/Core/Balletone/Venyttely
4. Lihaskunto 1: Peruslihaskuntotreeni ja hauskat välineet
5. Lihaskunto 2: Kuntopiiri
6. Lihaskunto 3: Functional Training
7. Nyrkkeily
8. Itsepuolustus
9. Kestävyys 1: Tanssifuusio
10. Kestävyys 2: Palloilu

Viikon toinen liikuntakerta sisälsi useita eri vaihtoehtoja. Aluksi tarjosin noin viisi eri toteutustapaa, mutta kolmen viikon jälkeen työstin kahteen vaihtoehtoon, koska liian usean tarjoaminen hankaloitti yhteisten suunnitelmien toteutumista.

Viikko 1. Yhteissuunnittelu ja tutustuminen

Ensimmäinen ryhmätapaaminen sai yllätyksellisen käänteen, koska emme päässeet kukaan sisälle Norssin alakouluun avaimen toimintahäiriön takia. Onneksi olin hyvissä ajoin paikalla ja ehdin keksiä uuden suunnitelman ennen ryhmäläisten saapumista

paikalle. Tarkoituksena oli tutustua ja tehdä ensimmäinen kehonhuoltoharjoitus, mutta panostimmekin tutustumispuoleen ja teimme kurssin lopullisen yhteissuunnittelun, jonka piti alun perin tapahtua seuraavalla kerralla käytyäni alkuhaastattelut ja toive-listat perusteellisesti läpi. Ehdotin siirtymistä lämpimille kaakaoille läheiseen kuppi-laan – oli kova pakkanen, mutta yksi ryhmäläinen kieltäytyi tästä vaihtoehdosta liikuntavaatetuksensa takia. Niinpä siirryimme parin sadan metrin päässä sijaitsevan Ryhtilän pukutiloihin. Tämä oli ainoa lukitsematon tila, johon lähimaastossa oli mahdollista mennä. Saimme ystävällisen kutsun osallistua salissa alkavaan pehmo-miekkailuun, mutta muutamat ryhmäläiset kieltäytyivät myös tästä vaihtoehdosta, sillä se tuntui liiallisen rajulta aloitukselta heidän tuki- ja liikuntaelinvammojensa takia.

Pukuhuoneessa oli miellyttävän lämmin ja saimme olla siellä rauhassa. Aloitimme jakautumalla kaksikkoihin ja ohjeena oli kysyä viisi asiaa omalta parilta ja lopulta esitellä tämä muulle ryhmälle. Tämä oli mukava tapa saada ohjatusti keskustelua aikaan ja jakaa perustiedot jokaisesta ryhmäläisestä kaikkien kesken. Yhteissuunnittelu oli hieman epäsystemaattisempaa ja sekavampaa kuin alun perin haaveilin, sillä en ollut käynyt materiaaleja vielä läpi ja tehnyt runkoa yhteissuunnittelua varten. Yhteissuunnittelun tarkoituksena oli sovittaa ryhmäläisten intressit ja olemassa olevat resurssit mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti yhteen. Pyrin siihen, että jokainen tulisi kuulluksi ja suunnitelmasta päätettäisiin yhdessä. Minusta tuntui, että ohjasin liiallisesti keskustelua, mutta onneksi yksi ryhmäläinen viittasi haastattelussa esittämäni ehdotukseen edetä teemoittain ja tämä todettiin yhdessä hyväksi lähtökohdaksi kurssin rakenteelle. Kävimme läpi teemojen: kehonhuollon, lihaskunnan ja kestävyysliikunnan sisältövaihtoehtoja, jotka olivat saaneet haastatteluissa eniten kannatusta ja päätimme, miten niissä edetään. Muutamat ryhmäläiset olivat osoittautuneet halukkaiksi opettamaan muille erityisosaamisalueitaan ja sijoitimme nämä sisällöt toisen ja kolmannen teeman väliin.

Yritimme sovittaa viikon toisen liikuntakerran ajankohtatoiveita yhteen, mutta ryhmäläisten valtavan eriävät intressit tekivät tämän todella hankalaksi. Painotin, että viikon toinen liikuntakerta tulee sisältämään erilaisia vaihtoehtoja, joista sopii varmasti jokaiselle jokin. Yksi ryhmäläinen kertoi ystävästään, joka haluaisi myös mukaan ryhmään ja sovimme, että kutsun hänet seuraavalle kerralle sähköpostitse. Pu-

huimme opettajajohtoisesti ryhmän pelisäännöistä ja toimintatavoista. Loppuun selostin ajatusta kehonkuuntelusta ja kehoa huoltavasta asenteesta liikkumisessa, jota kurssilla tavoitellaan ja jaoin tähän liittyvän kotitehtävän (kuvio 3). Osa otti sen hyvin vastaan. Ilmapiiiri oli kaiken kaikkiaan miellyttävä ja myönteinen. Olin tyytyväinen, ettei täyttä katastrofia syntynyt ja toiveikas sen suhteen, että keskustelupainotteisuus ja ajan kanssa tutustuminen laittoi ryhmäytymisen alulle.

KOE LIIKE, UNOHDA SUORITTAMINEN!

<p>Pysähdy ja kuuntele: miltä kehossa nyt tuntuu? Tunnustele, ovatko hartiasi rennot vai jännitetyt? Yritä rentouttaa hartiat täysin. Jos olkapäät ovat kääntyneet vartalon eteen, levitä niitä kevyesti vartalon sivuille ja vie pitkällä niskalla vuorotellen korvaa kohti olkapäätä suoraan sivulle ja pidä muutama sekunti.</p> <p>Kesken tietokoneen ääressä/muuten pitkään istumisen ojenna selkä sisään hengityksellä, sulje silmät ja pyöritä hartioita muutaman kerran etu- ja takaperin ympäri.</p> <p>Aamulla sängystä ylösnoustuasi: tee lempeästi nikama nikamalta syvään ulos hengittäen kolme selkärullausta.</p>	
--	--

MUISTA TÄMÄ KAIKESSA LIKKUMISESSASI TÄMÄN TULEVAN VIIKON AJAN!

KUVIO 3. Ryhmäläisille jaettu kotitehtävä (30.1.2012)

Viikko 2. Kehonhuolto 1: Pilates/Core

Toisella kerralla ovi aukesi ja pääsimme onnellisesti sisälle Norssin alakouluun. Tapasin uuden ryhmäläisen jo hyvissä ajoin ennen muiden saapumista ja hänellekin ehdittiin tehdä alkuhaastattelu. Hän ei valitettavasti voinut enää vaikuttaa samalla lailla kurssin ohjelmaan, koska se oli jo laadittu paperiversioksi täksi kerraksi, mutta tämä ei tuntunut haittaavan häntä lainkaan. Painotin, että jokaisen kerran lopussa olisi pieni keskustelu, missä voisi yhä vaikuttaa sisältöihin ja esittää toiveita. Kolme ryhmäläistä saapui ajoissa kymmenen minuuttia ennen sovittua tunnin alkamisaikaa, kuten olin pyytänyt, koska ovi on lukossa ja suhteellisen kaukana liikuntasalista. Yksi ryhmäläinen oli ilmoittanut olevansa poissa Jyväskylästä ja toinen saapui hieman myöhässä suoraan töistään. Hänelle kerrattiin jo muiden kanssa käydyt yhteiset peli-

säännöt ja ryhmän tavoitteet. Tätä ennen jokainen oli jo kertonut vuorollaan pikaisesti kuulumisensa.

Kerroin lisäksi kehonhuollosta, ensimmäisestä teemastamme. Kehonhuollolla aloitettiin, jotta saataisiin liikunnan avulla nimenomaan terveyttä ja hyvinvointia. Kehonhuollossa opetellaan kehon kuuntelutaitoa – tunnistamaan, miten keho voi, mikä sille on hyväksi ja omia asento- ja liiketottumuksia. Tavoitteena oli liikkeen kokeminen sen suorittamisen sijaan, mikä liittyi edellisen tapaamisen kotitehtävään, jota osa kertoi kokeilleensa osittain. Piti keskittyä siihen, miltä liike tuntuu; ei siihen, miltä se näyttää. Lisäksi kehonhuollossa opetellaan luonnollista ja terveellistä ryhtiä, haetaan rentoutta kehon oikean linjauksen kautta. Tämä oli koko kehonhuoltojakson tavoite, joka muodosti lähtökohdan hyvinvoinnille liikunnassa ja kaikessa olemisessä. Tämän ensimmäisen tunnin teemana oli selkä. Kerroin myös nopeasti tunnin kaavan: mitä tulemme tekemään ja miten etenemään. Tämä sai myönteistä palautetta kyselyssä. Yksi ryhmäläinen piti siitä, että kerrottiin miksi olemme täällä, miksi aloitamme kehonhuollosta ja siitä, että kehonhuolto painottuu kurssilla.

Haimme matot, omat paikat ja pääsimme toimintaosuuteen. Kehonhuoltotunti alkoi selän asennon tunnustelusta ja selkärangan eri liikesuuntia sisältävistä liikkeistä. Annoin yksilöllistä ohjausta ryhmäläiselle, joka oli selkävaivainen, eikä pystynyt tekemään kaikkia yhteisiä liikkeitä. Tasapainoiluilla aktivoitiin syviä lihaksia entisestään. Kerroin syvien lihasten aktivoinnin ja nivelten pyörittelyn kuuluvan olennaisena osana alkulämmittelyyn. Yksi ryhmäläinen tunsikin tasapainoasunnoissa tukijalan pakotusta, eikä pitänyt näistä liikkeistä, koska ne tuntuivat epämiellyttäviltä ja hän koki olevansa huono niissä. Arvelin, että muutamat tasapainoliikkeistä olivat liian haastavia suhteessa tämän, vasta liikuntaa aloittelevan ryhmäläisen taitoihin. Onneksi hän sai muita pätevyydenkokemuksia tunnin aikana. Muiden liikkeiden aikaansaamat kehon miellyttävät tuntemukset ehtivät kumota nämä jalkapohjien epämiellyttävät aistimukset, sillä kyselyn mukaan kaikille jäi tunnista hyvä olo.

Näytin liikkeitä, kerroin verbaalisesti mitä liikkeissä tapahtui ja miltä niiden piti tuntua. Ensimmäiset harjoitteet tehtiin yhtäaikaaisesti musiikin tahdissa, mikä sitoi minut olemaan edessä mallia näyttämässä. Tämän jälkeen tempoa hidastettiin ja harjoitettiin selkärangan rullauksia oman hengityksen tahtiin omalla paikalla ja seinää vasten,

jotta selkärangan osat olisi helpompi tiedostaa seinäkosketuksen avulla. Yksi ryhmäläinen totesi kyselylomakkeessa, että rullauksia tehtiin liikaa. Vapauduin niiden aikana kuitenkin kiertelemään ja antamaan paremmin henkilökohtaista palautetta. Rullausten jälkeen selän neutraaliasentoa, joka oli aiemmin haettu kontrastien (eli ääriasentojen kokeilun kautta neutraalin asennon löytämisen) kautta, ylläpidettiin erilaisissa keskivartaloa vahvistavissa lihaskuntoliikkeissä.

Pyrin tarjoamaan useita vaihtoehtoja liikkeiden toteuttamiseen ja osoittamaan kriteerejä, joiden perusteella ryhmäläiset pystyisivät arvioimaan omaa tekniikkaansa ja löytämään sen vaihtoehdon, jossa tekniikka säilyisi täysin puhtaana. Kyselylomakkeessa yksi ryhmäläinen kertoi, että liikkeiden useat suoritusvaihtoehdot olivat myönteinen asia. Selostin jatkuvasti kehonhuoltoharjoittelun periaatteita: laatu korvaa määrän ja hidas sekä hallittu liike on tehokkain. Lihaskuntoliikkeet oli suunniteltu siten, ettei ylävartalo joutunut kannattelemaan kehon painoa liian pitkää aikaa kerrallaan. Liikkeiden väleissä tehtiin rentouttavia vastaliikkeitä. Yksi ryhmäläinen kertoi kyselylomakkeessa konttausasennon kuormittavan hänen ranteitaan, mutta totesi, että sitä tuli sopivasti ja *”onkin hyvä harjoittaa”*. Konttausasento on riskialtis ranteiden kannalta – ne tulisi lämmittää huolella ennen asentoon menemistä, eikä asennossa kannata viipyä liian kauaa.

Tunnin onnistuneimmaksi asiaksi osoittautui pilates-pallo. Tunnustelimme alaselkää lattiaa vasten ennen pallon asettamista lantion alle, teimme kehonhallintaliikkeitä pallon päällä ja lopuksi tunnustelimme alaselkää uudelleen. Pyysin ryhmäläisiä kertomaan tuntemuksiaan ääneen, ja rentoutumisen merkkejä havaittiin. Ryhmäläiset olivat erityisen mielissään tästä välittömästä hyvinvointivaikutuksesta ja koin, että tämä antoi perustaa kehonhuoltoharjoittelulle – *”tuntui siltä, että sai käytännössä heti todistettua, kuinka kehonhuoltoharjoittelu kannattaa, eikä tarvinnut enää selitellen perustella”* (LR). Apuvälineellä tuotetut konkreettiset palautteet ovat hyvä työkalu kehonhuollossa. Mielestäni tunnilla oli harmonisen miellyttävä tunnelma.

Tunnin lopussa keskusteltiin piirissä, miltä tunti tuntui, mitä seuraavalle tunnille toivotaan, täytettiin kyselylomakkeet ja keskusteltiin viikon toisesta liikuntakerrasta. Tällä viikolla ei saatu yhteistä toimintaa sovittua eriävien aikataulujen ja mielipiteiden vuoksi. *”Huomasin heti, että olin laittanut aivan liian monta vaihtoehtoa toisen liikuntakerran toteuttamiseksi. Yksi ryhmäläinen vaikutti siltä, että hän halusi kovasti*

oman tahtonsa läpi tämän ajankohdan suhteen.” (LR) Sari olisi saanut meille ilmaisen tutustumiskäynnin Tuomiojärven avannolle, mutta muut eivät olleet innokkaita osallistumaan. Sovittiin, että avantouinnista kiinnostuneet menisivät sinne ja muut tekisivät kehonhuoltoa uudelleen kotona. Lähetin tehdyn harjoituksen kirjallisena sähköpostitse kaikille (liite 5), mikä sai myös kiitosta. Loppukeskustelussa tuli inhottava kiire ja energiamme suuntautui liikaa toisen liikuntakerran sopimisyhteyteen ja liian vähän mielialavaikutusten pohtimiseen.

Onneksi hyvinvointivaikutuksia kuitenkin syntyi. Vastaukset kyselylomakkeen kysymykseen: ”Mikä olo tunnista jäi?” olivat myönteisiä:

”Rentoutunut, rauhoittunut, helpottunut, ettei ollut kovaa rehkimistä. Vatsassa lämmin olo.”

”Hyvä ja rento olo”

”Haastoi koko kehon, mutta lempeästi, jäi rentoutunut olo, voisin nukahtaa”

”Rauhallisen rento, mutta ei kuitenkaan väsynyt”

”Mukava lämmin olo, alaselkä vähän parempi kuin tullessa”

Viikko 3. Kehonhuolto 2: Pilates/Core/Balletone

Kaksi ryhmäläistä oli ilmoittanut, ettei pääse muiden menojen takia paikalle. Neljä ryhmäläistä saapui ja aloitimme jälleen kuulumisten vaihtamisella. Kerroin tunnin tavoitteen, joka oli sama kuin edelliselläkin tunnilla, ja mitä tuleman pitää. Toinen kehonhuoltotunti sisälsi paljon edellisen kerran toistoa ja hieman uutta. Uutena oli Balletone -lämmittely. Balletonessa kehon oikeaa linjausta käydään läpi ja säilytetään liikkeessä, joten se sopii kehonhuoltosisältöön. Se oli myös paljon toivottu lajivaihtoehto. Teimme hitaaseen tempoon musiikin tahdissa baletin perusteisiin kuuluvia ja selän eri liikesuuntia sisältäviä liikkeitä. Sama ryhmäläinen, jolla oli selkäongelmia, teki jälleen liikkeitä rajallisesti, joten kehotin häntä harjoittelemaan viime kerralla opettamiani syvien selkälihasten aktivointiharjoituksia jälleen muiden kokeillessa Balletonea. Balletone koettiin haastavana, mikä oli osan mielestä myönteistä (enemmän liikuntaa jo harrastaneiden), osan kielteistä. Toistona ensimmäisestä tunnista teimme samoja tasapainoiluliikkeitä, mutta ohjasin tukijalan vaihdon tiheämmin, jottei se väsyisi. Lisäksi selkärangan rullauksien määrää oli vähennetty.

Keskivartaloa vahvistava lihaskunto-osuus oli sama kuin ensimmäisellä tunnilla, mutta muutamista liikkeistä tarjottiin lisähaasteita vaihtelun vuoksi. Heidi olisi kaivannut parempia ohjeita keskivartalonhallintaan: ”*Helposti keskityin liikkeeseen ja huomasin, etten käyttänyt keskivartaloa oikein.*” (Heidi) Hän joutui siis keskittymään liikaa siihen, *mitä* tapahtui, eikä päässyt tuntemaan riittävästi liikkeen laatua ja *missä* liike tapahtui. Kehontuntemusten ohjaaminen onkin erityisasemassa kehonhuoltoa opetettaessa. Liikkeiden tulisi olla riittävän yksinkertaisia, jotta ensimmäisillä toistoilla päästäisiin nopeasti jyvälle siitä, mikä kehonosa liikkeessä liikkuu. Sen jälkeen ohjattaisiin hengityksen yhdistäminen liikkeeseen. Lopulta päästäisiin siihen, mikä kehonosa pysyy paikallaan ja missä liike etenkin tuntuu.

Pilates-pallo laitettiin tällä kertaa sekä lanne- että rintarangan alle, joissa tehtiin keskittyneitä kehonhallintaliikkeitä ja aktiivista rentoutusta. Yksi ryhmäläinen oli alkuhaastattelussa kertonut vaikeudestaan osallistua rentoutusharjoituksiin, joten pyrim ”hämäämään” nämä aktiivisiksi harjoituksiksi ja välttämään passiivisempia rentoutuksia, joissa maataan, hengitellään ja hiljennytään. En myöskään paljastanut, että rentoutuminen oli harjoituksen tarkoitus. Kyselylomakkeessa pilates-pallo sai taas monta hyvää palautetta. Se oli tuntunut palkitsevalta selkää konkreettisesti rentouttessaan.

Tunnin loppuun tehtiin lyhyt venyttelyosuus, jonka jälkeen kerättiin energiaa vielä nousemalla yhtäaikaaisesti musiikin tahdissa lattialta ylös, hengitellen keuhkot täyteen ilmaa ja venyttäen kyljet sekä hartiat pystyasennossa. Pystyasentoon lopettaminen ja ”energiankeräys” tunnin loppuun toimi hyvin, sillä ainakin yksi ryhmäläinen kuvasi olotilaansa tunnin jälkeen virkeäksi. Muut vastaukset kyselylomakkeen kysymyksen tunnin jälkeisestä olotilasta olivat seuraavia:

”Ihan hyvä”

”Rentoutunut, lihakset tuntuvat pehmeämmiltä ja veri kiertää”

”Aivan mahtavan hyvä! Tajusin, että elämässä on paljon hyviä asioita, muutenkin jutut kuin vain liikunta. Harjoitukset auttoivat tajuamaan asioita.”

Loppukeskustelussa yritin olla jämäkämpi, jotta jotain saataisiin sovittua ja tarjosin omien aikataulujeni puitteissa ainoan mahdollisen ajan toiseksi ohjatuksi liikuntaker-

raksi. Muutamat sanoivat tulevansa ja yksi ryhmäläinen oli valitettavan harmissaan, koska ei halunnut käyttää työaikansa liikkumismahdollisuutta tähän, eikä siis päässyt osallistumaan yhteisesti sovittuun kuntosalikertaan.

Kuntosalikokeilu

Ryhmäläiset eivät olleet vahvistaneet sähköpostitse saapumistaan paikalle, vaikka olin toivonut niin. En siis tiennyt, kuinka monen tarkalleen piti saapua Monitoimitalon kuntosalille. Lopulta kolme ryhmäläistä tuli paikalle ja ohjasin heidät lämmittelemään valitsemalleen laitteelle: kuntopyörälle tai soutulaitteelle. Sitä seurasi yhteiset nivelten pyörittelyt ja avaavat lyhytkestoiset venytykset. Pyrin koko kurssin ajan painottamaan alkuverryttelyn merkitystä, jotta vammoilta vältyttäisiin. Annoin tiedollisen alustuksen kuntosaliharjoitteluun: miten sitä tulisi toteuttaa ja miksi se kannattaa sekä miten sitä voi itse suunnitella ja ohjelmoida. Toivoin tämän antavan parhaat edellytykset mielekkääseen ja turvalliseen kuntosaliharjoitteluun vastaisuudessa. Kuntosaliharjoittelun lähtökohdaksi otettiin koko kehon voimakestävyyden tasapuolinen vahvistaminen kehon keskiasennossa. Pyrin näin kuljettamaan kehonhuoltoajat- telua myös lihaskuntoharjoitteluun.

Aika tuntui vierähtävän liian nopeasti, mutta liikkeitä lähdettiin kuitenkin kokeilemaan ja opastin ryhmäläiset pitämään palauttavat tauot niiden välillä. Kuntosaliharjoittelun periaatteiden mukaisesti tehtiin ensin tunnustelusarja pienillä painoilla, jotta opittaisiin turvalliset liikeradat. Yhdellä ryhmäläisellä ei ollut paljon aikaa, koska hänellä oli kiire töihin, joten pyysin kaksikkoa toimimaan pareittain ja panostin kiireisen ryhmäläisen yksilökeskusteluun, koska hän oli toivonut alkuhaastattelussa aktivoituvansa salilla käymiseen. Autoin häntä täyttämään oman saliohjelmarunгон. Parina työskennelleet ryhmäläiset ehtivät harjoittamaan kaikki suurimmat lihasryhmät. Jätin heidät tekemään myös loppuverryttelyn ja palauttavat venyttelyt keskenään, koska minunkin täytyi lähteä kahden tunnin harjoituksen jälkeen töihin. Molemmilla oli kokemusta salilla käynnistä, joten se ei ollut heille ongelma.

Kuntosalikäynti jäi kokeiluksi, eikä aiheeseen valitettavasti enää palattu kurssin aikana yhden ryhmäläisen yksilöneuvontaa lukuunottamatta kurssin lopussa. Olin kuitenkin laatinut tietoisukupaketin saliharjoittelusta ja tämä onnistuttiin käymään läpi

tutustumiskäynnin aikana. Tunti painottui tiedolliseen puoleen, eikä siitä ajan vierähtämisen takia ehtinyt tulla kovin fyysinen, mutta arvioin sen kuitenkin herättäneen jotakin ajatuksia kokeilijoissa. Yksi ryhmäläinen muisteli vielä jälkihaastattelussa tätä kertaa ja kertoi pitäneensä siitä eniten. Hän sanoi oppineensa saliharjoittelusta paljon ja olisi toivonut lisää kuntosaliharjoittelua. Hän ei kuitenkaan ryhtynyt käymään salilla omalla ajallaan, koska ei kokenut saliharjoittelua omien tavoitteidensa mukaiseksi. Toinen koki saaneensa kaipaamiaan uusia ideoita omaan saliohjelmaansa ja palautetta tekniikoistaan. Katsoimme hänen tekniikoitaan ajan kanssa yksilöllisesti ennen muiden saapumista paikalle. Ryhmäläinen, jonka yksilölliseen neuvontaan olin salikäynnillä panostanut, kertoi jälkihaastattelussa käyneensä omalla ajallaan hieman enemmän kuntosalilla kurssin keskivaiheessa. Tällöin hän koki saavuttaneensa omia liikuntatavoitteitaan, mutta loppukevään pääsykoelukukiiireet saivat salikäynnit loppumaan.

Jotta kuntosalikokeilu olisi tuottanut enemmän tulosta, olisi tarvittu useampi ohjattu kerta. Seuraavalla kerralla ryhmäläiset olisivat voineet tehdä omia ohjelmiaan ja saaneet lisää palautetta suoritustekniikoistaan. Pian he olisivat mahdollisesti voineet tulle paikalle ilman minuakin. Jos näin kävisi, voisi opettaja säännöllisesti pistäytyä kuntosalilla ja häntä voitaisiin konsultoida.

Viikko 4. Kehonhuolto 3: Pilates/Core/Balletone/Venyttely

Kaikki kuusi ryhmäläistä olivat paikalla ja kolmas kehonhuoltotunti alkoi jälleen kuulumisten vaihdolla. Muistutin kehonhuollon tavoitteista ja kerroin, miten tunti tulee etenemään. Painotin tunnin alkuun, että pyrin korostamaan *missä* liikkeiden kuuluisi tuntua ja kannustin kysymään, jos jokin asia jäisi mietityttämään. Tähän kehonhuoltokertaan sisältyi jälleen sekä tuttua että hieman uutta. Balletonesta oli olennaista saada toistoa ja olin suunnitellut osuuden mahdollisimman selkeäksi ja helpoksi, jotta siitä syntyisi pätevyyskokemuksia useammalle henkilölle kuin edellisellä kerralla. Tasapainoharjoitukset tehtiin kolmatta kertaa ja kannustin niiden alkaessa ryhmäläisiä tarkkailemaan, onko kehitystä tapahtunut. Ryhmäläinen, jolle ne olivat aluksi tuntuneet epämiellyttäviltä ja liian haastavilta, oli nyt mielissään, koska koki niiden tuntuvan paljon helpommilta. Tämä oli palkitseva hetki niin minulle kuin kyseiselle ryhmäläiselle, koska yrittäminen palkittiin oppimistuloksena. Uutena apu-

välineenä kokeiltiin pilates-rullaa, joten keskivartalon lihaksia vahvistava osuus sisälsi osin vanhoja ja osin uusia liikkeitä. Lopputunnin venyttelyosuus oli aiempaa pidempi. Rintalihakset venytettiin pareittain.

Jälkikeskustelussa mietittiin mielialojen muutoksia ja täytettiin laajemmat kyselylomakkeet koko kehonhuolto-osuudesta (liite 6). Ryhmäläiset jakoivat kokemuksiaan kehonhuollosta ja mielipiteet olivat myönteisiä. Tasapainossa kehittynyt ryhmäläinen kertoi kaikille, kuinka tykkäsi pienryhmässä työskentelystä ja siitä, että myös keskustelemme ja hehkutti sitä, että tuntee kehittyneensä näinkin lyhyessä ajassa. Selkäongelmista kärsinyt ryhmäläinen oli onnellinen siitä, että oli onnistunut tekemään niinkin paljon tällä kolmannella kerralla. Yksi sanoi vain yleisesti tykänneensä ja toivovansa jatkoa. Ryhmäläinen, joka oli toivonut parempaa ohjeistusta lihasten tunnistamiseen kertoi nyt löytäneensä lantion ja rintakehän päällekkäisen asennon ja tämän kannustaneen häntä. Edellisellä kerralla pois ollut ryhmäläinen eritteli hienosti, kuinka hänen tietoisuutensa omasta kehosta ja asennosta oli jakson aikana lisääntynyt. Kerroin tulevasta lihaskuntojaksosta ja siirsimme aiemmin sopimamme hiihdon tältä viikolta seuraavaan viikkoon, jotta ryhmäläiset ehtisivät paremmin saada välineet kuntoon. Siksi sovimme omista tavoista toteuttaa viikon toinen liikuntakerta. Kaksi ryhmäläistä halusi tulla yliopistoliikunnalla pitämälleni kehonhallintakurssille, jonka tarjosin vaihtoehtona. He kävivät siellä useana viikkona ja saivat näin jatkoa ohjatulle kehonhuoltoharjoittelulle.

Viikko 5

Hiihtolomaviikon maanantaina minulle selvisi aamupäivästä, ettei Norssin alakoulun saliin pääsekään. Sain järjestettyä korvaukseksi uuden salivuoron toiseen ajankohtaan ja ilmoitin pahoitellen tekstiviesteillä, että illan tapaaminen peruuntui ja uuden ajankohdan. Yksi ryhmäläinen ilmaisi välittömästi pettymyksensä peruutuksesta, koska oli jo orientoitunut saapumaan paikalle. Tälle viikolle oli sovittu myös hiihto, johon neljä oli ilmoittanut tulevansa. Seurailin tiuhaan säätiedotteita ja latuinfoja, koska kelit olivat epävakaa. Edellisenä päivänä Jyväsjärven latu, jolle ryhmän oli tarkoitus mennä hiihtämään, oli täysin veden peitossa. Hiihtopäivänä selvittelin puhelimitse tilannetta, koska netissä ilmoitettiin vain, ettei latua huolleta huonojen keli- en vuoksi ja selvisi, että Tuomiojärven latu olisi paremmassa kunnossa. Soitin kaikki

ryhmäläiset läpi kysyäkseni, sopiiko muuttunut paikka ja kolmelle ryhmäläiselle tämä osoittautui esteeksi, koska pidempi etäisyys oli liian suuri kynnys. Ilmoitin ryhmäläiselle, joka olisi ollut yhä tulossa, ettei ryhmätapaaminen valitettavasti onnistukaan tällä viikolla ja kannustin häntä menemään itsenäisesti hiihtämään. Hän kertoi seuraavalla viikolla käyneensä jopa kaksi kertaa.

Lihaskunto 1: Peruslihaskuntotreeni ja erilaiset välineet

Seuraavan viikon maanantaina pääsimme takaisin Norssin alakoululle ja pidimme ensimmäisen lihaskuntotunnin. Kaksi ryhmäläistä oli ilmoittanut, ettei pääse tunnille työmenojensa takia, mutta kolmas – aiemmin aina myöhässä saapunut – ei saapunut tällä kertaa lainkaan. Muiden kanssa aloitimme piirissä vaihtamalla kuulumisia.

Muistin vihdoinkin ottaa piirimuodostelman alkuun ja tämä tuntui hyvältä ratkaisulta.

Oli yllättävää, kuinka innokkaasti kaikki kertoivat tekemisistään. Ryhmäläiset saivat uuden version kurssiohjelmasta, johon oli täsmennetty viikon toiseen liikuntakertaan liittyviä käytänteitä. Vaihtoehtoja oli tyypistetty ja ajankohta yhteiselle ohjatulle tuokiolle oli jo ennalta määrätty. Päätin myös, että jos yli puolet ei osallistu toiseen yhteiseen ohjattuun liikuntakertaan, sitä ei järjestetä ja sanoin, että saman viikon maanantaina tulee kertoa, aikooko tälle kerralle osallistua. Tällä kertaa palaute saatiin siten, että ryhmäläiset kuvasivat omaa tunnetilaansa yhdellä sanalla ennen tuntia ja tunnin jälkeen.

Alkukeskustelu jatkui teoriatuokiolla, jossa lihaskuntojakson painopisteistä keskusteltiin. Tutustuimme UKK-instituutin liikuntapiirakkaan (kuvio 2, s. 50) ja yhdistimme kurssin teemat tähän malliin. Perustelin lihaskuntoharjoittelun tärkeyttä muun muassa sillä, että hyvä voimataso ehkäisee vammoja ja lisää koko kehon energiankulutusta, mikä puolestaan auttaa laihduttamisessa, joka oli monen liikuntamotiivi. Hyvä voimataso auttaa jaksamaan arjessa ja helpottaa kaikkea muuta liikkumista. Lihaskuntoharjoittelun periaatteista käytiin läpi lyhykäisyydessään:

- Lihastasapaino
- Lihasuryhmien suoritusjärjestys lihaskuntoharjoituksessa
- Molempien lihastyövaiheiden tekeminen liikkeissä

- Kehonhuoltonäkökulma: liikkeet suoritetaan kehon keskiasennossa, tekniikka ennen kaikkea, eli omat tauot, hengitys liikkeen tukena ja nivelten yliojenuksen välttäminen.

Liikuntaosuus oli komentotyylillä toteutettu peruslihaskuntotunti, jossa olin mallina salin etuosassa (Varstala 2007). Lämmittelyssä oli suuria lihasryhmiä aktivoivia ja sykettä nostavia kokonaisvaltaisia liikkeitä, liikeratojen avauksia ja nivelten pyörittelyä, keskivartalon aktivointia sekä avaavat 1–10 sekunnin venytykset (Saari ym. 2009, 3–64). Tämän jälkeen tehtiin koko kehon lihaskuntoharjoitus ja loppuvenytykset. Yhteissuunnittelukerralla useat olivat toivoneet erilaisten välineiden hyödyntämistä lihaskuntokerroilla, joten käytimme edullisia ja tehokkaita kuminauhoja, joita olisi helppo hankkia ja käyttää kotonakin, sekä yhden ryhmäläisen erikseen toivomia hula-vanteita. Suoritustekniikoista painotettiin oikeaoppisen kyykytekniikan oppimista. Kerroin ja muistutin kaikkien liikkeiden ydinasioista ja toimin koko ajan mallina edessä.

Hula-vanteet toimivat pienenä loppukevennyksenä. Niitä pyöriteltiin musiikin tahtiin keskivartalo-osuutena. Ryhmäläiset olisivat kaivanneet vanteen pyörittelyyn yksityiskohtaisempia tekniikkaohjeita kuin osasin antaa. Yksi ryhmäläinen olisi kovasti halunnut jatkaa vanteen pyörittelyä, kun piti kiiruhtaa eteenpäin. Se oli juuri alkanut sujua. *”Osaisinpa muistaa, että laatu korvaa määrän myös tunteja suunniteltaessa – jos sisältöjä olisi vähän vähemmän, voisi helpommin joustaa tunnin kulussa ja jatkaa jotakin mieluisalta tuntuvaa juttua sen sijaan, että kiirehtii eteenpäin suunnitelman mukaan.”* (LR) Yksilöllistä palautetta annettiin tilaisuuksien mukaan, mutta enemmän korjasin tekniikoita kaikille yhteisesti ohjaamisen lomassa. Pyrin kannustamaan ja vahvistamaan hyviä tekniikoita ja yrittämistä. Huomasin kuitenkin, etten antanut tarpeeksi yleistä myönteistä palautetta. Tällä voisi olla ryhmän kiinteyttä lisäävää merkitystä.

Keskivartaloa vahvistavat liikkeet olivat kehonhuoltojaksosta tutumpia, joten tällöin pääsin liikkumaan ja antamaan yksilöllistä palautetta kädestä pitäen ja ohjaamaan oikeita asentoja. Ilmapiiri kurssilla oli tuntunut mielestäni rennon avoimelta koko ajan, mutta pohdin välillä mielessäni, oliko minulla tapana mennä korjaamaan ja an-

tamaan ohjeita liian läheltä – mahtoiko manuaalinen ohjaus ahdistaa ryhmäläisiä. Ilmaisoin tällä kertaa huoleni ääneen, mutta sain vastaukseksi rauhoittelua.

- ”Anteeksi, jos tuun niin päällekyvästi ohjaamaan.” (Linnea)
- ”Ei haittaa, se on hyvä.” (Sari)

Kaikkia lihasryhmiä ei ehditty harjoittamaan – tunti on osoittautui aivan liian lyhyeksi ajaksi alkukeskustelulle, perusteelliselle liikuntatuokiolle ja loppukeskustelulle. Tällä kerralla tilannetta vaikeutti sekin, että edelliset salinkäyttäjät viipyivät yliaikaa. Jouduin tekemään spontaania karsintaa. Loppuun tehtiin silti palauttavat venyttelyt kuminauhoja hyödyntäen, jotta treenin kaava pysyi ehyenä. Pysin aina perustelevaan, miksi jotakin tehdään. Venyttelyihin kannustin niiden fysiologisella merkityksellä: lihakset palaavat lepopituuteensa ja treenistä palautuminen nopeutuu. Yksi ryhmäläinen antoi mukavaa palautetta jälkihaastattelussa tähän liittyen: ”Kyllä se oli ihan hyvä, et jonkun verran kerroit. Ku sillen joskus peruskoululiikunnassa piti tehdä vaan kaikkea ja sit ei oikeen tienny, et mitä niist on hyötyä.” (Piia)

Loppukeskustelussa tunnetilat olivat muuttuneet pirteästä väsyneeksi, hyvästä rauhalliseksi/mukavaksi ja hämmennyneestä lämpimäksi sekä endorfiiniseksi. Totesimme tunnin olleen tehokas – välillä kuminauhan vastus tuntui tarpeettomalta, koska liike olisi ollut riittävän tehokas jo itsessään. Intensiteetti oli siis selkeästi kasvanut aiemmista kehonhuoltokerroista, mikä näkyi myös ryhmäläisten olemuksessa tunnin päätteeksi. Oli mielenkiintoista, että yksi ryhmäläinen muisteli jälkihaastattelussa parhaan mielialaa nostattavan vaikutuksen syntyneen juuri lihaskuntokerroista. Lie-neekö tässä yhteys kasvaneeseen intensiteettitasoon? Toisesta liikuntakerrasta puhuttaessa ilmeni, ettei monikaan pääsisi edellisen viikon peruuntunutta kertaa korvaavalle ylimääräiselle kerralle, josta tiedotettiin viikkoa aiemmin. Se jouduttiin perumaan. Kaikki sanoivat tekevänsä omaehtoisen toisen harjoituksen ja lupasin lähettää tästäkin tunnista materiaalin sähköpostiin (liite 5).

Viikko 6. Lihaskunto 2: kuntopiiri

Olin laittanut ystävällisen tekstiviestin ryhmäläiselle, joka ei ollut osallistunut ilmoittamatta aiemmalle kerralle, mutta hän ei saapunut taaskaan. Muut viisi ryhmäläistä

olivat paikalla ja aloitimme kuulumistenvaihtopiirillä. Alkuun annoin johdatuksen lihaskuntojaksoon viime tunnilta poissaolleille ja kertauksena sen jo kuulleille. Jälkikäteen ajateltuna, tämän olisi voinut tehdä myös leikkimielisenä tietovisana edellisellä kerralla olleita aktivoiden. Tämä olisi lisännyt vastavuoroista vuorovaikutusta. ”*Sitä aina vaan huomaa itse puhuvansa ja selittävänsä, muka ajankäytöllisesti tehokkaasti*”. (LR) Ryhmäläinen, joka oli edellisellä viikolla ollut työmatkalla ilmaisi harminsa siitä, että hänestä tuntui ulkopuoliselta ryhmässä ja hän koki jääneensä muista jälkeen. Yritin lohdutella sillä, ettei hän ollut jäänyt jälkeen, vaan ollut vain kerran pois, mikä ihmetytti häntä – hän luuli, että kertoja oli ollut useampia.

Lopputunnilla kaikilla oli hyvä meininki ja tunnelma oli myönteinen. Tämä ei ollut vain minun havaintoni, vaan kyselylomakkeessa kommentoitiin samoin – ”*ihmiset teki hyvällä meiningillä harjoitteita*”. Teimme samat lämmittelyt kuin edellisellä viikolla ja koko kehon lihaskuntoharjoituksen kuntopiirin muodossa. Työtä tehtiin 45 sekuntia kerralla, 15 sekunnin aikana vaihdettiin pisteeltä seuraavalle ja kierrosten välissä oli reilun minuutin juomatauko, jolloin sai esittää täsmentäviä kysymyksiä liikkeistä ja annoin yleisiä ohjeita. Uutena tärkeänä tekniikkana käytiin läpi askelkyykky ja haarakyykkytekniikka kerrattiin staattisessa kyykkypidossa seinää vasten. Edellisen tunnin liikkeistä toistettiin yksi kuminauhaliike, hula-vanteen pyörittely ja lopun keskivartaloliikkeet. Uusina välineinä olivat hyppynaru ja jättipallo, joita oltiin alkuhaastatteluissa toivottu. Kannoimme käyttöömmme myös käsipainoja läheisestä yliopistoliikunnan välinevarastosta. Muun muassa etunojapunnerrus, sivulankku ja voimarullaus jättipallolla olivat liikevalintoja, jotka auttoivat luomaan jatkumoa kehonhuollon ja lihaskunnon välille. Niissä kehonlinjauksen painottaminen oli luonnollisesti tärkeää. Kaikissa liikkeissä oikea tekniikka oli keskiössä. Loppuvenyttely kuului taas osaksi treeniä ja yritin, kuten aiemminkin, voimistaa sen rentouttavaa vaikutusta sulkemalla valo ja pienentämällä musiikin voimakkuutta. Jälleen tuntui siltä, että olisipa tapaaminen 90 minuuttia, jottei olisi kiire.

Kuntopiirin kiertoharjoittelu osoittautui mieluisaksi opetustyyliksi niin opettajalle kuin ryhmäläisille. Ryhmäläinen kertoi kyselylomakkeessa, että ”*runsas positiivinen palaute piristää*.” Itsekin nautin siitä, että pääsin antamaan jokaiselle yksilöllistä palautetta ja sain ylipäättään antaa koko ajan palautetta, enkä vain ohjeita. Muistin myös tällä kertaa antaa yleistä palautetta ryhmälle sen toiminnasta ja tulkitsin tämän

mahdollisesti nostattaneen yleistä tunnelmaa. Suureksi harmiksi yksi ryhmäläinen, joka kärsi usein liikuntavammoista ja tuli kurssille kokeilemaan, mihin hänen rahkeensa riittävät, loukkasi polvensa askelkykyä tehdessään. Hän otti lopputunnin rennosti ja annoin hänelle hoito-ohjeita ja kyselin tunnin jälkeen polven voinnista. Loppukeskustelussa sovittiin ohjatusta sauvakävelykerrasta, johon puolet ryhmästä sanoi tulevansa, ja muista tavoista tehdä toinen liikuntakerta. Toivottelin mukavia nyrkkeilyjä seuraavalle kerralle, koska tulin itse olemaan opintojen takia poissa ja kaksi ryhmäläistä opettaisi muita.

Sauvakävely

Sauvakävelypäiväksi sattui upea, aurinkoinen kevätsää. Olin järjestellyt kävelyn siten, että ryhmäläinen, joka sai käyttää työaikaan omaan liikuntaansa, noudettaisiin hänen työpisteeltään ja näin hän voisi osallistua mahdollisimman helposti. Silti kyseiseltä ryhmäläiseltä tuli viime hetkellä tekstiviesti, jossa hän perui osallistumisensa. Menimme siis kävelemään kahden ryhmäläisen kanssa, jotka olivat jo aiemminkin harrastaneet sauvakävelyä jonkin verran. Jätimme tavarat lukkojen taakse U1-halliin ja kävelimme Jyväsjärven rantaan, jossa teimme keskivartaloa herättelevän alkujumpan ja lyhyet avaavat venytykset sauvoja hyödyntäen. Painotin sauvakävelyn hyötyjä suhteessa tavalliseen kävelyyn. Se on tehokkaampaa, kokonaisvaltaisempaa, lisää myös käsien kestävyysominaisuuksia ja vähentää alamäissä polviin kohdistuvaa rasitusta. Alkujumpan jälkeen kävelimme leppoisasti mukavia keskustellen ja kerroin ryhmäläisille tekniikkavinkkejä.

Keskustelunaiheena oli erityisesti tavoite nauttia liikunnasta, ainaisen suorittamisen sijaan. Ryhmäläinen puhui aiheesta vielä jälkihaastattelussa: *”se on niin vaikee sitte erottaa... liikunta on niin tärkeä osa elämää, että siitä tulee se nautinto, ku siitä tulee se hyvä olo. Mutta sitte taas se suorittaminen on taas sitte myöskin. Ja se kilpailuvietti, mikä on, että jos ei muitten kanssa pysty kilpaileen, nii sitte kilpailee ittensä kanssa.”* Ymmärsin jälkikäteen tuputtaneeni omaa näkemystäni liikuntaan suhtautumisesta ryhmäläiselle. Jokaisen motivaatiotekijät ovat täysin henkilökohtaisia ja muutos niissä lähtee yksilöstä itsestään, jos jostakin. Kilpaileminen itsensä kanssa voi olla tärkeä tavoite.

Viikko 7. Ryhmäläisten ohjaama nyrkkeily

Kaksi ryhmäläistä lupautui pitämään ryhmälle kuntonyrkkeilytunnin. Näin tässä monta mahdollisuutta. Ensinnäkin minun ei tarvinnut hankkia sijaista. Toiseksi, ajattelin muiden opettamisen otollisena tilaisuutena pätevyyskokemusten aikaansaamiseen etenkin opettajille. Vertaisopettaminen voisi myös olla hyvä ryhmän vuorovaikutusta lisäävä opetusmenetelmä. Vertaisopetuksen mahdollisuus ilmeni täysin yllätyksenä alkuhaastatteluissa ja ohjelmaan sisällytettiin kyseiset lajit, vaikka ne eivät olleet kaikkien ryhmäläisten suosikkivaihtoehtoja. Kaksi ryhmäläistä jättikin saapumatta paikalle.

Toinen perusteli poissaoloaan jälkihaastattelussa: *”Mä niinku katoin, et se oli niinku tosi semmonen, et tuunko mä vai enkö mä tuu. Ja sit oli muitakin tekijöitä, et mä jätin sen tulematta....tuntu siltä, et mä epäilin, et se jää semmoseks, et mä en niinku voi tehdä mitään ja sit tulee semmonen, et mä en halua tehdä ja kaikki on niinku silleen, et ”tee, tee” ja ”kyllä se siitä” ja sillai. Et sit se tuntu siltä, et olis pitäny tsempata aika paljon, et olisin tullut, ku mulla on just toi lapojen välinen alue ja just kädet niinku sellaset.”* Lajivalinta vaikutti siis ryhmäläisen minäpystyvyyssuskomuksiin. Omat koetut rajoitteet yhdessä muiden ulkoisten esteiden kanssa saivat aikaan sen, että ryhmätapaamisen koetut haitat olivat suuremmat kuin koetut hyödyt. Liikuntamotivaatiota ei siis syntynyt. (Marcus & Forsyth 2009).

Viikko 8. Ryhmäläisen ohjaama itsepuolustus

Tunti alkoi tuttuun tapaan piirillä: kuulumisten vaihdolla ja viime viikon jättämien tunnelmien käsittelyllä. Yksi ryhmäläinen kertoi iloisesti aikaansaannoksistaan opintojen puolella. Toinen puolestaan ei ollut kuulemma saanut mitään aikaan, mutta oli nyt hyvällä mielellä. Kolmas oli ilmoittanut olevansa Helsingissä ja paljon poissaolleet ryhmäläinen oli jälleen kerran ilmoittamatta poissa. Toinen nyrkkeilyä opettanut kehui kaikkien kuullen siihen osallistunutta ryhmäläistä ja kertoi, että palaute nyrkkeilystä oli ollut myönteistä. Tämän tunnin pitäisi ryhmäläinen, joka halusi jakaa meille muille omaa erityisosaamistaan. Hänen innostuksensa omasta harrastuksestaan oli silminnähtävää – koko olemus oli muuttunut. Hän muisti tämän opetuksen vielä jälkihaastattelussa yhtenä kurssin mukavimpana asiana. Saimme näyteen hänen

itsepuolustuslajistaan, jota hän oli alkanut ohjata aktiivisesti omalla ajallaan järjestäen kursseja ja viritellen omaa yhdistystoimintaa tämän kevään aikana.

Harjoitteet liittyivät eri keinoihin toimia uhkatilanteissa ja muun muassa oman olemuksen harjoitteluun, jos kadulla on esimerkiksi ikävästi huutelevia miehiä. Harjoituksissa piti uskaltaa huutaa ja heittäytyä. Keskustelimme avoimesti tekemisen lomassa siitä, kuinka oman äänen poikkeuksellisen voimakas käyttö tuntui pelottavalta. Keskustelu oli avointa ja ilmapiiri tuttavallinen. ”*Tuntuu, että ryhmäytymistä olisi tapahtunut poissa ollessani.*” (LR) Tunti päättyi siihen, että heitimme opettajaamme ja hän meitä matolle. Olin mielissäni siitä, että kaikki uskalsivat. Keskustelimme yhden ryhmäläisen kanssa tästä kokemuksesta jälkihaastattelussa – miltä omalta mukavuusalueelta poistuminen tuntuu. ”*Et oli tavallaan vähän outoja itelle, et ku oli se itsepuolustusjuttu ja sit piti niinku tuijotella ihmisiä...ei oo ite niinku tavallisesti tehny...et ku joutuu vähän ylittämään ja tekemään itelle jotain ihan vierasta...se tuntuu niinku epämukavalta, mut sitte jälkeinpäin tuleekin kiva olo, et on tehnyt jotain erilaista.*” (Tiina) Hän koki suurena esteenä epännistumisen pelon kaikissa elämän osa-alueissa, mikä johti uusien haasteiden välttämiseen ja latteaan oloon. ”*Kun ei saa onnistumisia, koska ei pistä itseään alttiiksi mihinkään.*” (Tiina alkuhaastattelussa) Toivoin, että kaikkien uusien asioiden kokeileminen kurssilla edesauttaisi itseluottamuksen asteittaista löytymistä, mutta tukikeinoja sen vahvistamiseksi ja pätevyydenkokemusten aikaansaamiseksi tarvittaisiin vielä lisää.

Itsepuolustustunnin loppukeskustelu oli erittäin innokasta ja myönteistä. Aika hurautti, joten päätin antaa kyselylomakkeet kotiin täytettäväksi. ”*Vähän jännittää, mahtakohan ne tulla enää takaisin.*” (LR) Yritin kysellä, haluaisivatko kaksi juoksun aloittamisesta haaveillutta ryhmäläistä aloittaa viiden kilometrin juoksuohjelman yhdessä. Toinen kieltäytyi, koska koki heillä olevan niin eritasoinen lähtökunto, eikä hän halunnut hidastaa ketään. Olin neuvoton, enkä keksinyt, miten hoitaisin tämän ongelmakohdan ja asia jäi siihen. Sama ryhmäläinen toivoi neuvoja kevyempään ruokavalioon ja lähetin näitä hänelle sähköpostitse. Lupasimme hänen pyynnöstään kuultella häntä pääsiäisen jälkeen ruokavalioon liittyen. Muutama ryhmäläinen päätti tulla toisena liikuntakertana kokeilemaan jättipallokurssiani. He myös tulivat ja pitivät tunnista. Toinen näistä henkilöistä oli paljon töiden takia poissaollut ryhmäläinen. Syy poissaoloihin selvisi, kun otin häneen uudelleen yhteyttä sähköpostitse ystävälli-

sessä hengessä. Tämän jälkeen hän kävi loppukevään aikana kolmella jättipallotunnilla ja kahdessa ryhmän omassa liikuntakerrassa. Perjantain ajankohta oli hänen töihinsä nähden parempi.

Kyselylomakkeena oli tällä kertaa kurssin väliarviointi, jonka tarkoituksena oli arvioida oman liikunnan määrää: oliko se muuttunut ryhmäläisen toivomaan suuntaan ja pohtia, mitä loppukurssilta toivoi sekä mitkä ovat omat mahdollisuudet vaikuttaa tämän saavuttamiseen. Nämä lomakkeet jäivät epämääräisesti palauttamatta, enkä siis pystynyt muokkamaan kurssia niiden perusteella.

Pääsiäisloma – omia treenejä

Edellisellä viikolla yritin ehdottaa, että ryhmäläiset olisivat sopineet yhteisiä tapaamisia. Olin itse poissa paikkakunnalta. Ryhmäläiset eivät kuitenkaan olleet kiinnostuneita tapaamaan, joten en ryhtynyt painostamaan. Ryhmässä olevat vanhat ystävyydet jatkoivat omia treenailujaan yhdessä ja erikseen, mutta muut ryhmän jäsenet eivät olleet lähentyneet riittävästi, jotta tällaista tapaamisten sopimista ilman minun aloitetta olisi syntynyt.

Viikko 9. Lihaskunto 3: Functional training

Pääsiäisloma vei kahden maanantain salivuoron, joten olin hankkinut ylimääräisen salivuoron ja kertonut tästä sähköpostitse sekä edellisessä tapaamisessa. Yksi ryhmäläinen oli ilmoittanut olevansa luennolla. Toinen soitti, että hänellä oli migreeni. Jouduin soittamaan muille. Yksi oli unohtanut, toinen ei vastannut ja kolmas voihan huonosti, eikä voinut tulla. Yksi siis saapui. Alkuun kerroin hänelle toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ideasta ja kuinka omassa lihaskuntoharjoittelussa voisi asteittain lisätä kokonaisvaltaisuutta ja toiminnallisuutta. Päätin antaa läsnäolijan vaikuttaa tunnin sisältöön ja kysyin, mitä hän erityisesti haluaisi. Hän toivoi jatkoa pilates-rullaharjoitteille. Niinpä teimme lämmittelynä kehonhallintaa pilates-rullalla, koko kehon toiminnallisen lihaskuntoharjoituksen pienillä käsipainoilla, loppuvenyttelyt ja lopuksi hieroin ryhmäläisen pohkeet rullalla. Annoin liikkeitä lapulla ja kehotin ryh-

mäläistä tekemään tähän muistiinpanoja ja piirustuksia, jotta hän muistaisi liikkeet helpommin vastaisuudessa.

Liikkeet tehtiin omaan tahtiin ja kriteerinä oli tehdä juuri niin kauan kuin tekniikka säilyi puhtaana. Näytin liikkeen, jonka jälkeen ryhmäläinen teki ja minä annoin palautetta ja laskin tahtia. Todellinen ”personal trainer” -meininki! Ryhmäläinen sai jatkuvaa yksilöllistä ohjausta. Hän oli todella kiinnostunut ja piti tunnista – erityisesti siitä, että liikkeet vaativat niin paljon keskittymistä, etteivät muut ajatukset häirinneet. Hän toivoi jatkoa ”Functional trainingille” ja uskoi osallistuvansa, jos yliopistolii-kunta järjestäisi henkilökunnalle kyseisen kurssin. Ehdotin, että pidämme vielä toisen samanlaisen kerran, jotta muutkin pääsevät kokeilemaan ja kyseinen ryhmäläinen saa optimalleen toistoa. Viedessämme käsipainoja pois läheiseen varastoon, ryhmäläinen kertoi, että toivoisi, että tuntisi muut ryhmäläiset paremmin.

Viikko 10. Kestävyys 1: Tanssi

Pitkältä tuntuneen tauon jälkeen palasimme maanantai-iltana Norssin alakoululle ja aloitimme kuulumisten vaihdolla piirissä. Yksi ryhmäläinen kertoi taas voineensa huonommin, mutta oli päässyt liikkeelle ryhmäämme. Toinen kertoi kokemuksestaan yliopistolii-kunnan afro-tunnilla, jonne hän meni toisen liikuntakerran vaihtoehtona, mutta lähti itkien kesken pois. Tunti oli ollut liian vaikea, eikä hän ollut jaksanut keskittyä. Pohdin mielessäni, että olisipa pitänyt tietää paremmin, mihin ryhmäläisiä kannustaa menemään. Kyseinen ryhmäläinen oli kuitenkin tunnilla jopa heittäytyvän pirteä. Muillakin kahdella ryhmäläisellä oli myönteinen asenne, vaikka toinen varoi yhä kipeähköä polveaan. Kaksi oli poissa, toisen syy oli tiedossa (omat syntymäpäiväjuhlat). Tunti oli sekoitus erilaisia ryhmäläisten toivomia tanssimuotoja: afroa, lattareita ja napatanssia. Alkuun oli kehotietoisuusnäkökulmaa tukevia isolaatioharjoituksia ja loppuun rentouttavat venyttelyt. Tunnin tavoitteena oli olla 45 minuuttia jatkuvassa liikkeessä, eli saada aikaan kestävyyskuntoa kehittävä harjoitus.

Olin ottanut teemaksi ’liikunnan ilon’. Teema syntyi oman antoisan lukukokemukseni ja ryhmän hurjan nopeasti lähestyvän päättymisen aikaansaaman lievän paniikin johdosta. Päivän kyselylomake sisälsi kysymyksiä, jotka viittasivat siihen, kuinka lähellä liikunta on flow-toimintoa ryhmäläiselle (Csíkszentmihályi 2005). Kaksi nel-

jästä pääsi niin sanotusti tanssin imuun, eikä itsetarkkailu tai muut häiritsevät ajatukset mahtuneet heidän tietoisuuteensa. Toisella puolella ryhmää tarkkaavaisuuteen mahtui välillä häiritseviä ajatuksia – toisella syynä oli lähinnä kipeä polvi, joka esti tanssiin heittäytymisen. Jälkihaastattelussa hän uskoi, että ilman kipeää polvea tanssi olisi ollut hänen mielestään kivaa ja sitä olisi voinut olla kuulemma enemmänkin. Neljäs ryhmäläinen oli selkeästi jo pahemmassa masennuskaudessa ja hän kertoi ajatuksien liukuneen kielteiseen suuntaan. Kotitehtäväksi jaoin kurssin ”viimeisen haasteen” (kuvio 4):

MITEN LÖYTÄÄ ILO LIKUNNASTA?!

1. Aseta itsellesi yleinen tavoite ja niin monta osatavoitetta, kuin voit realistisesti saavuttaa
 - o tämän tulee olla sellainen, jonka pystyt oikeasti toteuttamaan, mutta se vaatii pientä tsemppaamista!
 2. Keksi, miten mittaat edistymistä valittujen tavoitteiden suhteen – kirjaa ylös ja tee muistiinpanoja!
 3. Keskity siihen, mitä teet ja opettele huomaamaan toimintaan liittyvien haasteiden yksityiskohdat.
 4. Kehitä taitoja, jotka sopivat tarjolla olevien tilaisuuksien hyödyntämiseen.
 5. Kohota rimaa aina, kun toiminta muuttuu pitkävetoiseksi.
- Tavoite: Lopulta liikut sen takia, että se on hauskaa, etkä sen takia, että pitää.
 - ILO ei riipu siitä mitä tekee, vaan **miten** tekee!

KUVIO 4. Ryhmäläisille jaettu kotitehtävä (16.4.2012)

Tanssitunnista jäi hyvä ja hikinen tunnelma. Sovimme samalla viikolla tapahtuvasta kolmannen lihaskuntokerran uusinnasta. Ryhmäläiset pyysivät, että lähettäisin heille vielä muistutustekstiviestin ajankohdan lähestyessä.

Functional training -uusinta

Muistutustekstiviesti tuotti tulosta ja neljä ryhmäläistä saapui paikalle – jopa pitkään maanantai-illoista poissa ollut ryhmäläinen. Kaksi ilmoitti, ettei pääse tulemaan. Ryhmäläinen, joka oli ollut edellisellä ”Functional training” -tunnilla, oli kiinni töissä. Tapasimme välinevarastolla ja siirryimme hieman kauempana sijaitsevaan lii-

kuntatilaan, Ryhtilään, tehden kevyillä käsipainoilla lämmittelyliikkeitä sinne kävellessämme. Pukuhuoneessa jaoimme kuulumisia ja kerroin toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ideologiasta. Teimme samat lämmittelyt kuin aiemmilla lihaskuntotunneilla. Avaavat venyttelyt tehtiin piirissä siten, että jokainen näytti jonkun venytyksen. Tämä tuntui olevan ryhmäläisille vaikeaa. Jaoin taas harjoituksen paperiversiona, jotta ryhmäläiset voisivat tehdä toiminnan lomassa omia merkintöjä muistin virkistämiseksi jatkoharjoittelua ajatellen.

Toiminnallisia lihaskuntoliikkeitä tehtiin omaan tahtiin ”niin kauan kuin tekniikka pysyy puhtaana” -kriteerillä. Jokaiselle liikkeelle oli oma musiikkikappale ja välillä ohjasin erilaisia rytmejä eri lihastyötapoja korostaen. Näytin mallin ja sen jälkeen kiertelin antaen palautetta ja täsmentäviä ohjeita. Tämä toimintatapa antoi tilaa vuorovaikutukselle ja kysymyksille. ”*Välillä tuntuu, että annan tietoisuutta toisen perään.*” (LR) Kysyinkin ryhmäläisiltä, miltä jatkuvat tekniikkaohjeet tuntuvat. Ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että parempi niin kuin ilman. On hyvä tietää, mitä yrittää. Yhdessä vastauslomakkeessa todettiin kuitenkin, että välillä opettaja voisi olla myös hiljaa. Loppuvenyttelyjen jälkeen ryhmäläiset saivat kysyä lihaskuntoharjoitteluun tai jonkin liikkeen tekniikkaan liittyen kysymyksiä, koska tämä oli viimeinen lihaskuntokerta. Sovimme, että siirrämme viimeistä maanantai-illan tapaamista hieman myöhemmäksi, jotta ryhmäläinen, joka on ollut töidensä takia estynyt saapumaan paikalle, ehtisi myös mukaan.

Viikko 10. Kestävyys 2: Palloilu

Kurssin viimeinen yhteinen tapaaminen tuntui kaikkein parhaalta. Kaikki muut saapuivat paikalle paitsi yksi aktiivinen ryhmäläinen, joka oli kovasti pahoitellen ilmoittanut olevansa töissä toisella paikkakunnalla. Saimme loppukurssin aikataulut sovittua helposti, koska olin valmistanut selkeän lapun, josta sai valita aikoja vapaaehtoisia yksilöllisiä liikuntaneuvontoja varten. Liikunnan ilo -kotitehtävää oli tehty vaihtelevasti, joten sivuutin sen ja totesin, että ne ajatukset jätetään hautumaan. Töistään kiireellä saapuva ryhmäläinen tuli paikalle, koska teimme erikoisjärjestelyt aikataulun suhteen häntä helpottaaksemme. Pelasimme useita eri pallopelejä: ultimatea pehmofrisbeellä, lentopalloa, indiacaa ja verkkofutista pehmopallolla. Harjoitteet vaihtelivat pareittain tehtävän välineenkäsittelyn ja pienpelien välillä. Asetin tunnin

tavoitteeksi hauskan pelailun – ajatuksen, että palloilu on kaikkea muuta kuin vakaava. Kestävyyskunto kehittyisi yhtäjaksoisessa liikkeessä – tavoitteena oli myös hengästyminen ja hiki 50 minuutin ajan. Alkuvennyttelyä ei unohdettu tälläkään tunnilla. Loppuun teimme pallohieronnat pohkeille pareittain ja loppurentoutuksen.

Ultimate osoittautui yhdelle ryhmäläiselle erittäin kovasti hengästyttäväksi pelimuodoksi, vaikka välillä otimme juomataukoja ja huilasimme. Pelimuotoja oli monta lyhyeen aikaan nähden – ryhmäläiset sanoivat, että olisi voinut jatkaa kauemmankin, mutta ymmärsivät tunnin kokeiluluontoisen idean. ”*Verkkofutiksen jättäisin pois, jos voisin muuttaa – silmä-jalkakoordinaatio vain on liian haastavaa.*” (LR) Tämän pelimuodon jättikin väliin ryhmäläinen, jonka polvi oli kipeä, koska hän pelkäsi sen kipeytyvän lisää. Kehotin häntä osallistumaan kaikkeen, mikä tuntuu hyvältä ja hän osallistui muihin harjoitteisiin. Rentoutukseen rauhoituttiin loppuvennyttelyjen ja lyhyen hengitysharjoituksen myötä. Kehotin rentoutuksen lopulla ryhmäläisiä ajattelemaan mukavaa asiaa heissä itsessään. Tämä oli minäkäsityksen vahvistamisyritys ja toivoin sillä olevan myös palloilusannetta parantavaa vaikutusta. Jälleen olisi tarvittu enemmän aikaa. Loppukeskustelussa oli poikkeuksellisen myönteinen ilmapiiri – kaikki pitivät tunnista ja paljon poissa ollut ryhmäläinen kehui jopa koko kurssia mukavaksi. Hän sanoi tulevansa vielä viimeiseen jättipallojumppaan, jonka yhteyteen sovimme yksilöllisen liikuntaneuvonnan. Huomasin heti palloilutunnin vuorovaikutuksellisten toimintamuotojen lisännen ryhmän sisäistä kiinteyttä ja myönteistä ilmapiiriä. ”*Miksi en ottanut palloilua alkukurssista!?*” (LR)

Palloilukerta sai yksittäisistä liikuntakerroista parhaat palautteet, vaikka yksi ryhmäläinen myönsi jälkihaastattelussa, ettei siitä oikein välittänyt. Toinen kertoi yleensä ujoitelevansa joukkueaktiiviteeteissa, mutta kokeneensa eri palloilupelien kokeilukerran erittäin hauskana. Hän uskoi, että nauttisi vastaavasta jatkossakin esimerkiksi yliopistoliikunnan palloiluryhmissä. Kaksi muutakin ryhmäläistä viittasi siihen, että pelailisi mielellään ”höntsäily-mielessä” jatkossa. Uskon pelailun vuorovaikutuksellisuuden olleen syy sen menestykseen. Lisäksi pelimuotomme olivat erilaisia, eivätkä tavanomaisia tunnettuja palloilupelejä, joten pelaaminen oli kaikkea muuta kuin totista.

9.3 Yksilöllinen liikuntaneuvonta

Vappuviikolla tarjosin tilaisuuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan. Kolme ryhmäläistä tarttui tähän mahdollisuuteen, mutta yksi perui viime hetkellä muiden kiireiden takia. Tapasin siis kaksi ryhmäläistä henkilökohtaisesti lounaan tai kahvittelun merkeissä. Keskustelu eteni seuraavien kysymysten mukaisesti:

- Mistä pidit kurssin aikana? Mikä tuntui hyvältä?
- Paljonko liikutit kurssin aikana – oliko tämä sopiva määrä vai haluatko lisätä?
- Yleinen tavoite tulevan kuukauden liikunnassa ja miten ja milloin arvioit tavoitteen saavuttamista?
- Osatavoitteet viikon väliajoin ja miten ja milloin arvioit saavuttamista?

Laadimme yhteisesti liikuntasuunnitelman (liite 8), mutta pidin huolta siitä, että ideat ja toimintatavat olivat ryhmäläisen itsensä valitsemia. Varmistin myös sen, että suunnitelmaan sisältyi liikunnan eri osa-alueita sopivassa suhteessa ja kannustin realististen tavoitteiden asetteluun.

9.4 Päätösretki Leivonmäen kansallispuistoon

Päätösretken ajankohtaa vaihdettiin useaan otteeseen sähköpostitse ryhmäläisille ilmaantuneiden osallistumisesteiden takia. Lopulta lähdimme retkelle helluntaina, kauniina kesäiltana: aurinko paistoi ja ilta-ajankohta (klo 16–20) teki lämpötilasta täydellisen miellyttävän. Olin kuskina ja retkiporukka mahtui hyvin yhteen autoon. Kolme ryhmäläistä tuli paikalle ja kolme perui osallistumisensa: kahden syynä oli kiire ja kolmas epäili edellisen päivän pyöräilyretken riittävän kyseisen viikonlopun retkeilyksi. Kutsusähköposti (liite 9) sisälsi ohjeita retkivarusteista. Olimme myös sopineet kaikkien tuovan jotain yhteistä syötävää nuotiolle. Olin hankkinut ensiaputarvikkeet, tulentekovälineet, esitteitä kohdekansallispuistosta ja tarkat ajo-ohjeet karttoineen. Noudin ryhmäläiset tutusta tapaamispaikasta: Norssin alakoulun pihalta. Pyysin pelkääjänpaikan lämmittäjää vastaamaan kartanluvusta ja ajo-ohjeista. Hän toteutti tämän erinomaisesti ja löysimme perille ongelmitta. Ajomatka kesti noin 45 minuuttia.

Kiersimme ensin pienemmän 1,7 kilometrin lenkin kauniissa suomalaisissa. Kannustamani luontobongailu alkoi heti ja ryhmäläiset tunnistivat kukkia ja pohtivat yhdessä erilaisia suolajeja innokkaasti. Ilmapiiri ja tunnelma olivat kaikin puolin miellyttävän leppoisia ja kaikki olivat puheliaita. Valitettavasti yksi ryhmäläinen kuitenkin kompastui pitkospuilla ja loukkasi nilkkansa. Häntä sattui kovasti. Opastin hänet selinmakuulle ja annoin kylmä-koho-kompressio-hoitoa. Ryhmäläinen oli itse rutinoitunut siteen laittaja, joten hän laittoi nilkkaan ideaaliseen ja jatkoi nilkuttaen matkaa parkkipaikalle, joka oli onneksi suunniteltujen reittien keskellä. Kaksi muuta ryhmäläistä jatkoi toisen kävelyreitit; 2,2 kilometrin harjulenkin. Minä ja nilkkansa venäyttänyt ryhmäläinen menimme autolla niin lähelle järvenrannan nuotiopaikkaa kuin oli mahdollista. Nilkalla pystyi varaamaan, joten kävelimme järven rantaan eväiden kanssa enintään 400 metrin matkan. Istuimme hetken laiturilla auringossa ja valmistimme ruoat valmiiksi nuotiolle. Helppo reittivalinta, jossa parkkipaikka oli lyhyiden lenkkien keskellä, oli retken ehdoton pelastus. Neuvoin loukannutta ryhmäläistä jatkamaan KKK-hoitoa illalla kotiin päästyään.

Muut ryhmäläiset saapuivat sopivasti onnistuneelta kävelyltään ja nautimme maukkaan aterian mukavasti rupertellen. Sammutimme nuotion kunnolla vedellä ja lähdimme kohti Jyväskylää. Paluumatkalla ryhmäläiset innostuivat puhumaan mielialaansa ja ahdistuneisuuteensa liittyvistä aiheista todenteolla. Luonto ja pidempi yhdessä vietetty aika kenties kannustivat tähän. Minua harmitti pysäyttää auto perille saavuttaessa, koska tuntui siltä, että kurssin antoisin vertaistukikeskustelu oli vasta alkanut. Tämä oli ensimmäinen kerta koko keväänä, kun ryhmäläiset kunnolla avautuivat ja jakoivat kokemuksiaan näin syvällisesti keskenään! ”*Taidan tästä eteenpäin vannon luontoliikunnan nimiin!*” (LR) Yksi ryhmäläinen muisteli jälkihaastattelussa tätä hetkeä: ”*Koin hirveen antoisaks sen matkan, ku tultiin sieltä Leivonmäestä. Ku sai oikeen, jotenkin tuli oikeen niinku puhetulva. Et sai vähän käydä puheen tasollakin läpi kaikkii näitä... Se tuntukin niin luontevalta siinä porukassa, ku oli jonkun aikaa harrastanut siinä ihan muuta tän porukan kanssa ku niistä asioista puhumista. Niin se jotenkin niinku, mitä oli yhdessä kokeillu ja yhdessä touhunnun, vaikke muuten tunne niitä ihmisiä ollenkaan, nii jotenkin oli kiva ruveta niiden kanssa puhumaan.*” (Tiina jälkihaastattelussa) Elämys-liikunta todella tarjoaa mahdollisuuden ryhmän yhteiseen ikimuistoiseen kokemukseen, virkistävään vaihteluun ja kenties parhaat

edellytykset vertaistuelliselle keskustelulle. Aikaakin on riitti tavanomaiseen tapaa-
miseemme verrattuna paremmin.

9.5 Jälkihaastattelut

Jälkihaastattelujen (liite 10) oli tarkoitus tapahtua noin kuukausi viimeisen yhteisen liikuntakerran jälkeen, jotta kurssin vaikuttavuutta ryhmäläisten omaan liikuntaharrastukseen pystyttäisiin arvioimaan. Jälkihaastattelut järjestettiin aikataulujen puitteissa yhdelle ryhmäläiselle kolmen viikon ja muille viiden viikon jälkeen viimeisessä maanantai-illan liikuntatuokiosta. Ajankohdat sovittiin viimeisessä tapaamisessa tai sähköpostitse. Haastattelupaikat olivat pääasiassa samat kuin alkuhaastattelussa. Muistutin ryhmäläisiä tekstiviestillä heidän pyynnöstään.

Ilmaisoin taas selkeästi jälkihaastattelun alkuun haastattelun tavoitteen, joka oli arvioida kurssia, miettiä kehitysehdotuksia ja myönteisiä puolia sekä pohtia omaa liikuntaharrastusta: mitä sille tapahtui. Haastatteluissa oli myönteinen ilmapiiri. Keskustelu oli avointa ja luontevaa, koska tunsimme toisemme jo niin hyvin. Minua harmitti oma väsymykseni kiireisen kevään loppupuolella ja huomasin moneen otteeseen haastattelunauhoja kuunnellessani esittäneeni jatkokysymyksiä puutteellisesti. Onneksi haastatteluista tuli esiin kuitenkin hyviä näkökulmia kurssin toteutuksen arviointiin, vaikka paremmassa vireystilassa olisin saattanut onnistua saamaan entistä enemmän tietoa irti haastateltavista. Muutamat kysymykseni olivat jälleen vaikeasti ymmärrettäviä, mutta ne pystyttiin keskustellen käsittelemään. Ryhmäläiset kysyivät rohkeasti, jos eivät täysin ymmärtäneet, mitä hain kysymyksellä. Muutamassa kohdassa minulle tuli sellainen vaikutelma, että ryhmäläiset halusivat kysymysten johdattelemina laittaa enemmän kurssin ansioksi kuin todella uskoivat. Olin silti ylpeä siitä, kuinka rohkeasti he antoivat kehitysehdotuksia ja kuinka he erittelivät omia liikunnan motivaatiotekijöitään. Jälkihaastatteluista syntyneet oivallukset tulevat esiin seuraavassa luvussa.

10 LIKUNTAKURSSIN ARVIOINTI

10.1 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset kurssista

Kaikki ryhmäläiset havaitsivat liikunnan aiheuttavan heille mielialan kohoamista, eli hyvää oloa. Tämä oli vastaus keskeiseen tutkimuskysymykseen: mikä olo liikunta-kerroista jää? Seuraavaksi pohdin, oliko kurssilla vaikutusta osallistujien elämään pidemmällä tähtäimellä. Käsittelen osallistujien esittämiä kurssin vaikutuksia liikunta-asenteeseen ja liikuntamäärään kevään aikana sekä kurssin koettuja hyötyjä ja haittoja. Hyödyt ja haitat oli eritelty tutkimustehtävissä, joten niihin haettiin ja saatiin systemaattisesti vastauksia.

Sari onnistui menestyksekkäästi ja täysin vastoin suunnitelmiaan edistymään opinnoissaan ja tekemään jonkin verran töitä kevään aikana. Välillä lisääntynyt työmäärä väsytti Saria henkisesti, joten hän epäili, että ilman kurssia liikuntamäärä olisi jäänyt vähäisemmäksi kevään aikana. Hän uskoi harrastavansa vastaisuudessaakin samantyylistä tavoitetietoista treenaamista kuin oli tehnyt ennen kurssia ja kurssin aikana. Lisäksi hän suunnitteli menevänsä johonkin ohjattuun ryhmään syksyllä. Jälkihaastattelussa hän oivalsi, että ohjatun liikuntatunninhan voisi sijoittaa maanantaille, jotta liikuntaviikko käynnistyisi helposti ja hyvällä mielellä, kuten tämän kevään aikana. Hän koki, että kehonhuolto oli myönteinen lisäys hänen liikuntaohjelmaansa. Hankittuaan oman pilates-pallon, hän oli pyrkinyt tekemään yhden kehonhuoltotreenin viikossa kuntosalikäyntiensä lisäksi. ”*Se niinku se selän asento, minkä sä neuvoit, nii se oli tosi hyvä.*” Hän uskoi myös kurssin ansiosta uskaltavansa paremmin tehdä asioita itse jatkossa – ei tarvitse pelätä paikkojen heti hajoavan. Hän oppi, että kun aloittaa varovasti, pystyy tekemään ilman, että keho kipeytyy haitallisesti.

Heidillä liikuntamäärä väheni kurssin aikana, koska polvi kipeytyi kuntopiirissä ja samanaikaisesti kylmät talvikelit sekä poikaystävän tarjoama kyyti -vaihtoehto vähensivät hyötyliikuntaa. Loppukevästä polven parannuttua Heidi aloitti jälleen pyöräilyn ja jälkihaastattelussa kuvasi saavansa liikunnasta taas hyvää oloa sekä tulevan sa vihaiseksi, jos ei pyöräile. Hän siis huomasi hyvinvoinnin lisääntymistä liikunnan myötä. Hän oli huomannut tämän jo monta kertaa aiemminkin elämässään. Jälkihaas-

tatteluhetkellä yksilöllisen liikuntaneuvonnan jälkeisistä parista kuntosalikäynnistä oli jo ehtinyt vierähtää tovi, koska liikunta oli muuttanut muotoaan muuttolaatikoiden nosteluksi. Hän oppi kurssilla kuitenkin muun muassa 1) alkuverryttelyn sisällöistä, 2) kivoista välineistä (pilates-pallo ja eri palloiluvälineet – ”*vois hankkia itel-lekki*”), 3) sen, ettei tarvitse välttämättä osata mitään, jotta on kivaa, 4) säännöllisyyttä liikuntaan ja 5) sen, että väsyneenäkin kannattaa liikkua, koska sen jälkeen on parempi olo. Hän kertoi saaneensa liikuntaan liittyviä oivalluksia ja liikuntakokeiluista jonkun verran lisää rohkeutta liikuntaan, mitä olikin tullut kurssilta hakemaan. Miinuspuolena hän koki kurssin vievän aikaa. Kaiken kaikkiaan Heidi koki kurssin ”*ylättävän hyvänä mahdollisuutena*”.

Anna toivoi kurssilta ryhmässä toimimista, sitoutumista ryhmään ja liikkumista. Tämän hän koki saaneensa. Hän halusi rutiinia elämään ja verrattuna aiempaan lukukauteen, tämä kevät tuntui Annasta säännönmukaisemmalta, mihin kurssilla oli varmaankin vaikutusta. Hän aloitti kevään aikana menestyksekkääksi opetustoimintaa oman lajinsa parissa. Hän uskoi (pitäen kenties haastattelijan kysymyksen mielessä), että kurssi kannusti ja antoi energiaa tämän haaveen toteuttamiseen. Tosin, myös kahden kuukauden kohdalla väliarvioinnissa hän arvioi yleisen mielialansa ja jaksamisensa merkittävästi parantuneen. Tässä yhteydessä hän kertoi lisäksi töissä keskittymisen tuntuvan helpommalta kuin ennen. Kurssilla Anna oppi uusia harjoitteita ja nautti mielipiteiden vaihtamisesta ja hyvinvoinnista keskustelemisesta. Jos hänen aikansa ei olisi mennyt omaan opetustyöhön, hän epäili, että olisi liikkunut kurssin inspiroimana enemmän. Anna koki vertaisopetuksen arvokkaana tilaisuutena. Halutessaan hän olisi voinut saada ryhmäläisistä seuraa vaikka kuntosalille (tällaista hetkeä ei kuitenkaan syntynyt). Anna ei keksinyt kurssin aiheuttaneen itselleen minäkäänlaisia haittoja. Hän epäili kuitenkin, että olisi saattanut saada kurssista vielä enemmän irti, jos ryhmäläiset olisivat olleet fyysiseltä kunnoltaan homogeenisempiä ja jos olisi tuntenut heidät henkilökohtaisemmin.

Tiinan suhtautuminen liikuntaan pysyi samanlaisena kurssin aikana. Hän huomasi kuitenkin ryhmän toimivan suotuisan kannustavana tekijänä. Siksi hän suunnitteli liittyvänsä johonkin seurankaltaiseen, jossa pääsisi vastaavanlaiseen pieneen viikoittain tapaavaan ryhmään jatkossakin. Hänen liikuntamääränsä lisääntyi kevään aikana kurssin tapaamisten verran. Muuten se pysyi samana (töihin kävely). Jatkossa Tiinaa

huolestutti loman aiheuttama epäsäännöllisyys liikkumisessa ja ruokavalion parantamisyrityksissä. Tiina olisi kaivannut pidempikestoista liikuntakurssia, jotta liikunnasta olisi syntynyt rutiini omaan arkeen. *”Jos tää olis niinku pitkäkestoisempi prosessi...nii ehkä se tulis niinku luonnostaan enemmän rutiiniks, ku siihen olis sitoutunut pidemmäks aikaa... eikä et ajjaa, no eiks meillä oo nyt enempää tapaamisia.”*

Tiinaa harmitti myös se, että hän oli kokenut kollegoiltaan paheksuntaa lähtiessään työajalla liikkumaan, vaikka se oli sallittua kahden tunnin verran viikossa. Tämä oli estänyt Tiinaa liikkumasta, koska hän murehti, mitä muut ajattelevat. Tiina oli tyytyväinen tekemiinsä tuttavuuksiin kurssilla ja hänestä oli mukavaa päästä kokeilemaan erilaisia lajeja – *”kaikki uudet kokemukset on plussaa, kaikesta oppii jotain, että ei mitään pahaa sanottavaa oo.”* Liikuntakerroista jäi tyytyväinen mieli, että oli tehnyt jotakin. Kahden kuukauden kohdalla hän oli kuitenkin arvioinut, ettei hänen yleisessä mielialassa tai jaksamisessa ollut tapahtunut mitään muutosta. Kehonhuollosta hän eritteli oppineensa apuvälineiden käyttämistä venyttelyssä ja rentoutumisessa. Tiina olisi kaivannut ennen kaikkea lisää toistoja, toisen aikataulutetun liikuntakerran viikkoon ja jatkuvuutta kurssille, jotta sillä olisi ollut enemmän vaikuttavuutta.

Kerttu sai maanantai-illan liikuntakerrasta erityisen paljon irti – se auttoi viikon aloittamisessa, mikä olisi saattanut ilman sitä tuntua vaikealta. Etenkin keskittymistä vaativat harjoitteet kohensivat Kertun olotilaa. *”Parikin kertaa mulla oli silleen tosi huono olo ennen sitä liikuntakertaa, mut sit siitä liikunnasta tuli tosi hyvä olo taas. Et lähdin paljon paremmalla mielellä sit pois, ku mitä tulin. Et ei nyt tässä niin kauheen huonosti ne asiat sit oookkaan, kuitenkaan.”* Kertulle liikunnan hyvinvointivaikutus oli ilmiselvä jo ennen kurssia, mutta kurssilta hän koki saaneensa uusia näkökulmia ja uutta tietoa omiin treeneihinsä, niin kehonhallintaa kuin lihaskuntoa. Hän myös oivalsi, että on olemassa paljon muitakin hyviä urheilulajeja hänen aiempien mieltymystensä lisäksi. *”Nyt kun sais vaan voimia sitte toteuttaa.”* Ryhmä olisi saattanut Kertun mielestä auttaa siihen, jos olisi jatkunut. Kevään aikana hänellä oli huonoja viikkoja, jolloin kaikki liikkuminen olisi ollut pysähdyksissä ilman maanantaita, jolloin tuli tehtyä yhteinen treeni. Hän olisi kaivannut vielä toisenkin yhteisen kerran. Tulevana syksynä hän suunnitteli osallistuvansa johonkin toiseen kurssiin kuten peruskuntopiiriin.

Piikin sai kurssin aikana oivalluksen siitä, mitä kaikkea liikuntaa voikaan harrastaa ja mikä tuntuu itselle hyvältä – ”*et se ei ookaan pelkää niitä, mitä aiemmin on tehnyt, et vois sitä tehdä paljon muutakin.*” Lajikokeilut tuntuivat siis mahdollisuudelta. Hän lisäsi omaa liikuntaansa ainakin kurssin keskivaiheilla ja tunsu jaksavansa vähän paremmin arjessaan, väsyvänsä vähemmän. Loppua kohden liikunta taas väheni, koska Piian elämäntilanne muuttui, pääsykoelukukiireet ajoivat liikunnan ohi. Piia haki kurssista apua uudelleenaloittamiseen ja koki saaneensa vähän lisää motivaatiota. Hän huomasi kuinka liikunta tuntuu alussa vähän ikävältä, mutta tottuessa onkin taas ihan mukavaa. Hänestä olisi ollut mieluisaa löytää ryhmästä itselleen liikuntakaveri, muttei ryhmässä tuntunut olevan toista, jolla olisi samankaltaisia liikuntatottumuksia. Maanantai-illoista tuli kuitenkin hyvä olo ja Piia kävi myös tarjoamalan jättipallokurssilla. Hän jatkaisi jättipallojumpharrastusta mielellään ohjatusti. Ajatus liikunnan jatkamisesta kurssin jälkeen tuntui helpolta, vaikka Piia olisikin toivonut saavansa yksilöllistä liikuntaneuvontaa. Hetken hiljaisuuden jälkeen hän totesi: ”*toisaalta meillä piti olla sellaista, mut se jäi sitte välistä.*” Taulukossa 3 on koottuna ryhmäläisten kokemat hyödyt.

TAULUKKO 3. Yhteenveto ryhmäläisten koetuista hyödyistä

Koettu hyöty	Mitä se sai aikaan
Uusien lajien kokeilu	Ideoita, mitä kaikkea voi harrastaa Lisääntynyttä rohkeutta liikkua
Uudet ideat omaan liikkumiseen	Kehonhuolto mukaan harjoitteluun Monipuolisempien välineiden hyödyntäminen liikunnassa
Apu motivaatiopulaan	Helpompi aloittaa ohjatusti tauon jälkeen Helpompi liikkua ohjatusti masennuskauden aikana tai väsyneenä
Liikunnasta saatu välitön hyvä olo	Mielialan kohentuminen liikunnan avulla

Ainoastaan yksi ryhmäläinen mainitsi haittavaikutuksen liikuntakurssista: se vei aikaa.

10.2 Liikuntamotiivit ja esteet kurssin aikana

Seuraavaksi esittelen tuloksia tutkimuskysymykseen: mitkä tekijät kannustivat saapumaan ryhmään ja liikkumaan myös omalla ojalla? Ryhmäläiset erittelivät liikuntamotiivejaan (taulukko 4) ja esteitään liikuntaan (taulukko 5) alkuhaastatteluisissa sekä kyselylomakkeissa kurssin aikana. Yhden kurssilaisen ehdotuksesta alkuhaastattelujen motiivilistaan lisättiin ”liikunta auttaa laihdutuksessa” ja puolet ryhmäläisistä samaistui väitteeseen.

TAULUKKO 4. Kurssilaisten liikuntamotiivit alkuhaastattelun yhteydessä ja kyselylomakkeissa

Liikuntamotiivit alussa	Liikuntamotiivit kurssin aikana
Liikunnasta tulee hyvä olo	Liikunnasta tulee hyvä olo
Liikunta parantaa itseluottamusta	Liikuntasuunnitelmien sopiminen muiden kanssa
Liikunta lisää terveyttä	” <i>Mielenterveyden ylläpito</i> ”
Liikunta parantaa jaksamista	Myönteiset muistikuvat aiemmista liikuntakerroista
Liikunta on irtiottoa arjesta	Hyötyliikunta
Liikunnassa kehitän itseäni	Kaunis ilma
Liikun, koska minun pitää liikkua	Liikkumattomuus kipeyttää kropan

Yksi ryhmäläinen kirjoitti kyselylomakkeeseen, että kurssi oli hyvä ”aloituspotku” liikunnalle. Toinen taas eritteli, kuinka liikunnasta saatua hyvää oloa saattoi lisätä myönteinen kokemus siitä, että ”*liikkuessa saa ja pitää tuntua kivalta*”, mitä oli painotettu kurssilla. Jälkihaastattelussa Heidi kertoi, kuinka hyötyliikuntaan kannustaa se, kun huomaa, miten kivaa se on ja kuinka sisuuntuu, eli tulee vihaiseksi, kun ei ole liikkunut. Vammat koettiin sekä estävänä että kannustavana tekijänä. Liikuntamotiivina oli siis osalle vammojen kuntouttaminen. Liikuntakurssi synnytti siis uusia liikuntamotiiveja, vaikka olennaiset terveyden ja hyvän olon motiivit pysyivätkin samoina.

Samat pääasialliset esteet nousivat esiin alkuhaastatteluisissa ja kyselylomakkeissa. Minulla olisi ollut otollinen tilaisuus tarttua aiheeseen ja ideoida ryhmäläisten kanssa, miten toistuvia esteitä voitaisiin ennakoida ja minkälaisia ratkaisuja niiden voittamiseksi voitaisiin kehitellä. Tätä ei valitettavasti juuri tehty. Masennukseen kuuluu syklisyys: välillä on helpompi harrastaa liikunnassa ja välillä vaikeaa. Siksi olisikin tärkeää ennakoida esteitä, kuten mahdollista voimakkaampaa masennusjaksoa. (Blumenthal ym. 2012.)

TAULUKKO 5. Liikunnan esteet alkuhaastattelujen yhteydessä ja kyselylomakkeissa

Esteet alussa	Esteet kurssin aikana
Väsymys	Lähtemisen vaikeus
Laiskuus	Saamattomuus/laiskuus
Sairaus/kehon vaivat estävät liikkumasta	Fyysiset vammat
Liikuntakaverin puute	Epätoivo, pessimistiset ajatukset, masennus
Huono ilma	Uupumus töistä
Ajanpuute	Ajanpuute/kiire
Tiedon puute liikuntamahdollisuuksien sijainnista	Vaikeus aloittaa tauon jälkeen
Tiedon puute liikuntamahdollisuuksista	Innostuksen puute

Kyselylomakkeissa ja jälkihaastatteluisissa kysyttiin lisäksi ryhmään saapumista helpottavia ja vaikeuttavia tekijöitä. Ryhmään saapumista helpottivat:

- Mukava ryhmä ja hyvänä koettu ilmapiiri.
- Sitoutuminen ryhmään. Se, että paikalle saapuvat muutkin.
- Ohjaajan kiinnostus aiheeseen ja se, että tekee graduaan ryhmän toiminnasta.
- Hyvä tapaamisajankohta.
- ”Kehonhuollosta saatu hyvä olo”.
- ”Omat ongelmat, kaveri ja toive kehityksestä, joka vaikuttaa kaikkeen”.
- Terveys.
- Hyvä olo tunnin jälkeen.
- Pirteä ohjaus.
- Tiedostettu treenin tarve.

- Lupa tehdä omaan tahtiin.
- Oma innostus kokeilla uusia lajeja.
- Huolellisesti suunnitellut tunnit: seuraavan tunnin sisältöjä jäi odottamaan.
- Viihtyminen: *”jos tuntu, ettei jaksais lähteä, nii sitte huomaa, et no ei täällä nyt niin kauheeta ookkaan.”*
- Maanantai-illan selkeä aikataulu.

Ryhmään ei ollut yleisesti vaikea saapua, koska ryhmäläiset pitivät sitoutumisestaan kiinni, yhtä lukuun ottamatta. Hänkään ei jäänyt kurssilta kokonaan pois, vaan lisäsi aktiivisuuttaan loppua kohden. Näin interventioille tyypilliseltä drop-out-ilmioiltä onneksi vältyttiin (Buckworth & Dishman 2002, 64 & 251–252). Toinen ryhmäläinen lisäsi opintojaan ja teki aiempaa enemmän töitä loppukevään aikana, mikä tuntui henkisesti väsyttävän häntä ja tämä oli ainoa hieman vaikeuttava tekijä ryhmään saapumiselle. Kolmas myönsi karttaneensa nyrkkeily- ja itsepuolustuskertoja, koska pelkäsi, etteivät ne sovi hänen keholleen. Tämä riitti muiden ulkoisten motivaatiota vähentävien tekijöiden ohella siihen, ettei hän saapunut näille kerroille. Soitellessani ryhmäläisiä läpi odotellessani heidän saapumisestaan ylimääräisille liikuntakerroille, sain usein vastauksen: *”en ole syönyt koko päivänä”* ja jouduin kannustamaan ryhmäläistä jäämään kotiin syömään voimistavan aterian ja ottamaan rennosti. Terveelliset elämäntavat ja säännöllinen ruokailurytmi saattaisivat olla tärkeitä keskustelunaiheita liikuntasuunnitelmien onnistumisen helpottamiseksi. Ohjaajan kannattaa siis saapumista helpottavien tekijöiden lisäksi pyrkiä ennakoimaan ja poistamaan osallistumista vaikeuttavia tekijöitä.

Vastaukset menivät osittain päällekkäin omalla ajalla liikkumista edistävien tekijöiden kanssa. Näistä vastauksista voidaan kuitenkin päätellä muun muassa, että drop-outin välttämiseksi opettajan tulee suunnitella tunnit huolella, olla innostunut, panostaa hyvän ilmapiirin rakentamiseen, virittää odotuksia ja toiveita kehityksestä, lisätä tietoisuutta harjoituksen tarpeesta, kannustaa omaan tahtiin tekemiseen sekä aikatauluttaa kurssi selkeästi. Lisäksi kurssin alussa ja kulussa voidaan ennakoita tilanteita, jolloin liikuntatuokion aihe ei ole oman mielenkiinnon suuntainen tai minäpystyvyysuskomukset tietyn lajin suhteen ovat alhaiset (Marcus & Forsyth, 41).

10.3 Liikuntaneuvonnan arviointi

Pienryhmä olisi antanut tilaisuuden systemaattisemman ryhmäliikuntaneuvonnan tarjoamiseen. Omat resurssini eivät riittäneet siihen tämän kurssin aikana. Minulla oli paljon ajatuksia annettavana ryhmäläisille, mutta en suunnitellut neuvontaa perusteellisesti. Liikuntakurssin tarkoituksena oli parantaa ryhmäläisten hyvinvointia puhtaasti liikunnan keinoin, eikä minulle ollut kurssin alussa selvää, kuinka paljon tulisin painottamaan liikuntaneuvontaa. Suunnittelemattomuus konkretisoitui huhtikuussa, kun tiedostin kurssin päättymisen lähestymisen ja mietin, mitä voisi vielä tehdä kursilaisten hyväksi. Otin vielä irrallisen *miten löytää liikunnan ilo?* -teeman keskustelun aiheeksi. Jos liikuntakurssiin oltaisi sisällytetty systemaattisempaa ryhmäliikuntaneuvontaa, olisi se saattanut saada enemmän käyttäytymisen muutosta aikaan.

Alku- ja jälkihaastattelut sekä pienryhmänä työskentely tarjoavat paljon tilaisuuksia yksilölliselle liikuntaneuvonnalle. Tutkimuksissa liikuntainterventiot, joissa yksilölliset motivaatiotekijät on huomioitu, ovat olleet tuloksellisimpia (Marcus & Forsyth, 12–20). Moni ryhmäläinen olisi toivonut saavansa liikunnasta rutiininomaisen osan arkea, mutta ryhmän ulkopuolella tapahtuneen liikunnan lisääminen tuotti vaikeuksia. Oma panostus ja oman käyttäytymisen pysyvä muuttaminen vaatii jo paljon motivaatiota ja tämän synnyttäminen perusteellista motivaatiotekijöihin panostamista opettajalta. Pienten liikunta-annosten lisääminen arkeen saattaa olla toiselle hyötyliikunnan lisäämistä ja toiselle mielekkään harrastuksen löytymistä. Ryhmäläisten omia taipumuksia olisi voitu perusteellisemmin eritellä ja seurata. Yritykseni ohjata ryhmäläiset suunnittelemaan viikkoonsa omaehtoisen liikuntatuokion toteuttamisajan ja -paikan epäonnistui.

Pyrin alkuhaastattelussa kysymään, mikä oli ryhmäläisten sen hetkinen viikoittainen liikuntamäärä ja olivatko ryhmäläiset halukkaita lisäämään omaa liikuntamääräänsä, mutta en selkeästi arvioinut ryhmäläisten motivationaalista muutosvaihetta (Marcus & Forsyth 2009, 12–20). Niinpä interventiota ei suhteutettu motivationaaliseen muutosvaiheeseen, eikä toisin sanoin motivaatiotekijöitä järjestelmällisesti huomioitu. Tämä saattaa olla yksi ratkaiseva tekijä, miksi muutoksia liikuntatottumuksissa ei juuri tapahtunut. Yksi ryhmäläinen osoitti kuitenkin tyytyväisyyttä siihen, että yksi-

löllisissä neuvontatilanteissa sai vastauksia miettimilleen kysymyksille. Hänen liikuntansa lisääntyi kuitenkin vain hetkellisesti.

Ojasen (1997a) mukaan psykologisten vaikutusten virittäminen on edellytys niiden ilmaantumiselle. Liikunnan mielihyvävaikutus oli koko kurssin teema ja näitä vaikutuksia ilmenikin. Koko kurssin tavoitteena oli myös tuen saaminen omaan liikuntaharrastukseen. Tämä on kenties liian abstrakti tavoite, koska jälkihaastatteluissa ilmeni, etteivät kaikki kurssilaiset olleet pystyneet muodostamaan selkeitä odotuksia kurssia kohtaan.

- *"Vastasiko kurssi sun odotuksia? Tässä on vielä muistin virkistämiseksi meidän ohjelma."* (Linnea)

- *"Hmm, olisipa minulla muistin virkistämiseksi ne mun kirjoittamat odotukset."* (Heidi)

Yritin hyödyntää tavoitteiden asettelua ryhmäläisten motivaatiota lisäävänä keinona, mutten keskittynyt tämän toteuttamiseen riittävän perusteellisesti. Pyysin kurssilaisia alkuhaastattelussa asettamaan keväälle yleisen tavoitteen, jonka he halusivat saavuttaa. Tavoitetta ei kirjattu selkeästi ylös, eikä etenäkään sitä, miten tavoitteen saavuttamista seurataan (Marcus & Forsyth, 90). Tavoitteesta muistuteltiin yhdessä liikuntatunnin loppukeskustelussa ohimennen muun käytännön asioista sopimisen lomassa. Maaliskuun lopulla, kurssin kestänyt noin kaksi kuukautta, pyysin kurssilaisia arvioimaan kurssin väliarviointilomakkeessa, mitä he halusivat loppukurssin aikana saavuttaa ja pystyvätkö he itse vaikuttamaan tähän tavoitteeseen ja miten. Tämäkin jäi kurssilaisten oman ajattelun varaan, eikä asiaa yhteisesti käsitelty tai siihen enää palattu. Vasta vapaavalintaisissa yksilöllisissä liikuntaneuvontatuokioissa, jotka toteutettiin lopulta kahden ryhmäläisen kanssa, asetettiin omaa liikuntaharrastusta koskeva yleinen tavoite tulevan kuukauden ajaksi ja viikoittaiset välitavoitteet sekä miten niitä seurata ja arvioida.

Jälkihaastatteluissa kaksi ryhmäläistä ei muistanut tavoitteidenasettelua tai ainakaan omia tavoitteitaan. Yksi ryhmäläinen koki saavuttaneensa tavoitteitaan kurssin keskivaiheella. Epäilen, ettei tavoitteiden pintapuolisella ja epäsystemaattisella seurannalla ollut tässäkään tapauksessa motivaatiota lisäävää merkitystä. Toinen tosin koki

alkuhaastattelussa keksimänsä konkreettisen punnerrustekniikka-tavoitteensa parantuneen kevään aikana. Yksilöneuvontaa saanut ryhmäläinen koki tavoitteiden paperille kirjoittamisen konkretisoivan niitä. Hänellä oli pitkään ollut omassa liikunnassaan samat tavoitteet, jotka toteutuivat vaihtelevalla menestyksellä liikunnan esteistä riippuen. Keskustelussa käytiin pintapuolisesti läpi ongelmanratkaisuvaihtoehtoja tilanteeseen, jossa esteet vievät voiton. Toinenkin pitkään tavoitteellisesti liikkunut ryhmäläinen kertoi henkilökohtaisen tavoitteenasettelunsa jatkuneen kurssin aikana, mutta kokeneensa hämmennystä opettajan yrittäessä sauvakävelylenkillä kannustaa liikunnasta nauttimiseen ainaisen suorittamisen sijaan. *”Että en tiää, mitä tavoitteita mulla nyt on sitte ollu, tai miten tavoite saavutettiin.”* Liikunnasta nauttiminen ei ollut ryhmäläisestä itsestään lähtevä tavoite.

Omien tavoitteiden epärealistisuus ja rönsyileväisyys oli selkeästi kolmannen ryhmäläisen ongelma. Hän luetteli alkuhaastattelussa kevään tavoitteekseen: *”et pystyisin juoksemaan ja innostuisin siitä ja sitte, et mun kunto kohenis ja olis niinku normaali-kokoinen ja näin. Sillee et viihtyisin paremmin itsessäni.”* Tavoitteiden saavutettavuuteen ja välitavoitteisiin tulisi kiinnittää parempaa huomiota. Ryhmäläisiä tulisi ohjata asettamaan konkreettisia lyhyentähtäimen tavoitteita kirjallisesti, suunnittelemaan sekä aikatauluttamaan tavoitteiden toteutuksen sekä ohjatusti seuraamaan ja arvioimaan tavoitteiden saavuttamista. Sitaatista huomaa myös, että kehonkuvan parantamiseen tähtäävät harjoitteetkaan eivät olisi hullumpi idea sisällöiksi liikuntakurssilla.

10.4 Kurssiohjelman arviointi

Kurssiohjelma oli jaettu kolmeen osa-alueeseen tai teemaan: kehonhuoltoon, lihaskuntoon ja kestävyYTEEN. Teemat koettiin jälkihaastattelujen perusteella mukavina ja kurssia selkeyttävänä tekijänä – ne voidaan nähdä siis myönteisenä pedagogisena ratkaisuna. Seuraavalle saman teeman tunnille oli ryhmäläisten mielestä kiva tulla, koska osasi orientoitua hieman siihen, mitä tuleman pitää. Pieni jatkuvuus tekemisessä sai välillä aikaan sen, että huomasi omaa kehitystä. Kehonhuollossa tämä onnistui parhaiten; toistoja syntyi eniten ja sisällön pystyi omaksumaan parhaiten. Toistoa olisi tosin saanut tulla siinäkin vielä enemmän myös myöhemmin teeman päätyttyä, jotta liikkeitä osaisi tehdä jatkossa kotona myös itse. Kehonhuollossa onnistunut jat-

kuvuus olisi saanut säilyä edettäessä seuraaviin teemoihin. Kestävyyssosuus jäi hie-
man irralliseksi, koska halusin antaa ryhmäläisille tilaisuuden opettaa ja tapaamisker-
rat loppuivat tämän ja taukoviikkojen (jolloin saliin ei päästy) takia lopulta kesken.
Niinpä teemojen tulee onnistuakseen sisältää riittävän monta kertaa peräkkäin ja olla
katkeamattomia kokonaisuuksia.

Kehonhuolto

Kehonhuoltoharjoittelun tarkoituksena oli asettaa kurssin fokus liikunnalla tuotetta-
vaan hyvinvointivaikutukseen. Kehon keskiasennon löytäminen ja vahvistaminen
auttavat voimaan hyvin liikunnassa (vammojen välttäminen) ja kaikessa olemisessä.
Kehonkuuntelutaitoja kehittämällä toivoin auttavani liikuntavammoista kärsiviä
ryhmäläisiä ja voimistavani liikunnan mielihyvävaikutusta ryhmäläisissä – he tark-
kailisivat kehonsa aistimuksia enenevässä määrin. Ryhmäläiset viittasivat mielihyvä-
vaikutuksiin kehonhuoltotuntien jälkeen. Yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta he, niin
enemmän kuin vähemmänkin liikuntaa harrastaneet, tekivät kehonhuollossa uusia
liikuntaan liittyviä oivalluksia:

”Koen kehonhuollon tärkeimmäksi kehityskohdaksi omassa liikuntaohjelmassani.”

”Kun tietää, että kehonhuolto tekee hyvää kropalle, niin innolla tulin paikalle.”

*”Jos tekee niinku just kehonhuoltoon suunnattuja liikkeitä, nii tosi helposti saa
aktivoitua niinku lihaksia. Et niinku tajus sen, et ei se kehon toimivuus tuu niinku
siitä, et käy salilla, vaan just, et aktivoi niinku oikeita lihaksia...”*

Kolme kehonhuoltokertaa koettiin innostavina ja kaikki olisivat toivoneet, että saisi-
vat jatkaa sitä ohjatusti. Tarjosin tähän tilaisuuden: toisen liikuntakerran vaihtohto-
na sai osallistua vetämälleni yliopistoliikunnan kehonhallintakurssille. Kaksi ryhmä-
läistä kävi siellä usein. Jälkihaastattelussa viisi kuudesta mainitsi kehonhuollon jää-
neen parhaana mieleen. Kehonhuollon valttikorteiksi osoittautuivat apuvälineiden
avulla aikaansaatu välitön mielihyvävaikutus.

*”Kokeiltiin sitä pilates-pötköä ja sitte se pilates-pallokin, se lötköpallo, ne oli
niin veikeen tuntusia, et tollasella apuvälineellä voi saada lihakset niin rennoks.”*

”Paras oli se, ku sai sen alaselän rentoutettua.”

Mielihyvävaikutusta tehosti lisäksi muiden ajatusten kaikkoaminen mielestä tehtäessä liikkeitä, jotka haastavuudessaan vaativat kaiken keskittymisen onnistuakseen. Tämä tuli ilmi useissa kommentteissa ja oli muutamalle uusi myönteinen kokemus sekä lähestymistapa mielen rauhoittumiseen. Tiina olisi toivonut kurssille yhtä kokonaista venyttelytuntia.

Lihaskunto

Lihaskunto-osuudessa jatkettiin kehonhuoltojakson lähtökohtia. Koko kehon lihaksia tuli vahvistaa tasapuolisesti kehon keskiasennossa. Vetosin liikuntapiirakkaan (kuvio 2, s. 50) ja kerroin kurssin kattavan tässä vaiheessa piirakan keskiosaa (lihaskunto- ja liikehallinta). Halusin innostaa ja antaa eväitä erilaisiin tapoihin toteuttaa tätä liikunnan osa-aluetta omassa elämässä. Jaksossa edettiin perusvoiman eristetyistä harjoitteista kokonaisvaltaisempiin ja toiminnallisempiin liikkeisiin. Lihaskuntojakso sai myös hyvää palautetta. Yhden ryhmäläisen mielestä lihaskuntokerroista sai parhaiten hyvää liikunnan jälkeistä oloa. Muutama koki saaneensa hyödyllistä uutta tietoa lihaskuntoharjoitteluunsa, mutta parilla ryhmäläisellä oli jo ennalta vahvat näkemykset omasta lihaskuntoharjoittelustaan. ”*Mulla on se mun tuttu saliohjelman.*” (Sari loppuhaastattelussa) Jakso katkesi salivuoron peruuntumisen takia, joten kaikki kolme kertaa eivät toteutuneet mukavasti putkeen, kuten olisin toivonut.

”Lihaskuntotunneista syntyi kipinä siihen, että saisi taas kiinni siitä, että liikunta olisi mielekkäänä osana arjen rutiineissa.”

”Juuri sitä, mitä tarvitsin.”

”Mukavan monipuolista.”

”Functional training” -tunti miellytti osaa ryhmäläisistä jälleen sen takia, että liikkeisiin piti keskittyä todella kovasti. Tällä tunnilla Heidillä oli liian isot painot ja hän koki ikäviä seurauksia (”*tulehtuneet kädet yli viikon ajan*”). Hän ihmetteli, kuinka tätä ei huomaa tehdessä, eikä muista tiettyjen tuntemuksien aiheuttamia seurauksia. Olimme tilassa, jonne jouduimme kantamaan käsipainot ja näin niiden vaihtaminen pienempiin ei ollut mahdollista tunnin aikana. Olisi suotuisaa, että paljon erikokoisia painoja olisi helposti saatavilla kesken tunninkin ja opettajan tulisi kannustaa kokeilukerran tekemiseen mahdollisimman pienillä painoilla. Näin liialliset epämiellyttä-

vät treenin jälkeiset tuntemukset voisivat vähentyä. Kaikessa harjoittelussa kehon asteittainen kehittäminen ja sopiva, muttei liiallinen haastaminen on olennaista, jotta harjoitteliija motivoituu jatkamaan. ”Functional Training” oli silti Heidille laji, jota hän jatkaisi, jos tällainen ryhmä edullisesti tarjottaisiin.

Kestävyys

Kestävyysjakso ei muodostanut kurssilla riittävän pitkää kokonaisuutta, vaan se supistui sisältämään vain yhden tanssi- ja yhden palloilukerran. Aiemmistä kokonaisuuksista jäi ryhmäläisille selkeämpi kuva, ”*tää loppu oli vähän sekava, et oli vähän sitä ja tätä.*” (Piia jälkihaastattelussa) En muodostanut kestävyysharjoittelun perusteista samanlaista tietoisukupakettia kuin esimerkiksi lihaskuntoharjoittelun perusteista. Kestävyuden ajateltiin yleisesti kehittyvän hauskan yhtäjaksoisen liikkeen sivutuotteena. Tiina toivoi alkuhaastattelussa tietoa muun muassa eri sykealueisiin liittyen ja suunnittelin tarjoavani tätä toisen liikuntakerran kävely-/lenkkeilykerroilla, joista toteutui vain sauvakävely. Siellä paneuduttiin vain sauvakävelytekniikkaan ja vauhtiin, jossa pystyy puhumaan. Jos viikon toiset liikuntakerrat olisi aikataulutettu paremmin ja ryhmä ollut isompi, jolloin sieltä olisi löytynyt useampi esimerkiksi viiden kilometrin juoksutavoitteesta kiinnostunut, olisi kurssi voinut tarjota parempia eväitä kestävyysominaisuuksien harjoittelulle. Toisaalta ideana oli ennen kaikkea tiedostaa, että myös kestävyystyypistä liikuntaa tulee sisällyttää omaan liikuntaviikkoon.

Tässä osa-alueessa olisi ollut erityisen hyödyllistä tarkastella omaa ajankäyttöä ja pieniä liikunta-annoksia, joita ryhmäläisten päiviin sisältyy tai voisi sisältyä. Monet ryhmäläisistä harrastivat jo hyötyliikuntaa, osa kelistä riippuvaisesti. He olisivat saattaneet saada lisää pätevyydenkokemuksia laskiessaan kymmenen minuutin liikuntapyrähdyksiä arkipäivissään. Tämä olisi voinut kannustaa heitä tekemään niitä yhä säännöllisemmin. Toiset olisivat voineet löytää mahdollisuuksia liikunnallisille vaihtoehtoilta arjestaan, jolloin oman liikunta-aktiivisuuden lisääminen helpottuisi. Askelmittareita olisi voinut kokeilla motivointikeinona. Kestävyyttä olisi kannattanut ehdottomasti kehittää läpi interventiojakson, koska juuri aerobisen liikunnan vaikutuksista masennuksen hoitomuotona on eniten näyttöä aiemmissä tutkimuksissa (Blumenthal ym. 2012).

Yksittäisistä sisällöistä nautinnollisimmiksi mainittiin sisällöt, jotka edellyttivät tiukkaa keskittymistä (kehonhuolto, functional training) tai olivat vuorovaikutuksellisuutensa vuoksi hauskoja (palloilu). Palloilua oltaisi toivottu enemmän sekä erillistä venyttelytuntia. Epämiellyttävyyttä Functional trainingissa aiheutti liian isot painot. Yhden ryhmäläisen liikuntakokeilu yliopistoliikunnan afro-tunnilla oli pettymys liiallisen haastavuutensa takia. Toiselle ryhmäläiselle liian hurjalta vaikuttavat sisällöt (itsepuolustus ja nyrkkeily) estivät häntä saapumasta ollenkaan paikalle.

Jälkihaastatteluissa keskustelimme siitä, että teemoja olisi voitu yhdistellä kokonaisvaltaisiksi treeneiksi, jos kurssi olisi jatkunut pidempään. Yksi ryhmäläinen totesi, että jos liikuntatuokio olisi ollut 90-minuuttinen, olisi niitä voinut jo aiemmassakin vaiheessa sekoitella. Hänellä oli enemmän liikuntataustaa. Ryhmäläinen, joka ei ollut liikkunut paljon ennen kurssin alkua, ei osannut enää jälkihaastatteluvaiheessa erottaa teemojen sisältöjä täysin toisistaan. Hän koki kuitenkin hyödyllisenä sen, että näki ne paperilla, koska tiesi tehneensä tasapuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja epäili tämän myös auttavan jatkoliikkumista suunnitellessaan. Niinpä olin tyytyväinen selkeään jakoon. Halusikin, että ryhmäläiset ennen kaikkea oppivat liikunnan kokonaisuudesta. Useat viittasivat oppineensa juuri sitä ja sanoivat osa-alueiden selkeyttäneen kurssin rakennetta. Vaikka kurssi painottui lajikokeiluihin, siitä ei teemojen ansiosta jäänyt pirstaleinen kuva. Taulukossa 6 on ehdotukseni tulevien liikuntakurssien ohjelman rungoksi.

TAULUKKO 6. Ehdotus kurssiohjelmaksi

Viikot	Teema/painopiste
1–3	Tutustuminen/ryhmäytyminen – teoretietoa ja keskustelua liikunnan hyödyistä ja omien liikuntatottumusten pohdintaa/seurantaa, materiaalikansioiden jako - palloilua heti alkuun
4–6	Kehonhuoltojakso - myös kehonkuvan parantamiseen tähtäviä harjoituksia - muutakin kuin komentotyylistä ohjausta! - kokonainen venyttelytunti

7–9	Lihaskuntojakso - kokeilukerroilla vastus voi olla äärimmäisen pieni - erikokoisia painoja tarjolla, jotta voi helposti vaihtaa kesken tunnin
10–12	Kestävyysjakso - hyötyliikuntavaihtoehtojen tarkastelu osana kokonaisuutta – oman arjen analyysi ja seuranta - aerobisen kunnan systemaattinen kehittäminen ja mittaaminen
13–15	Kokonaisvaltaiset harjoitukset – yhdistelmiä edellisistä: toiveet/toistoa (uudelleen esimerkiksi ryhmän suosikeiksi nousseita) ja kotiohjelmien kertaus - aerobisen kunnan kehityksen seuranta jatkuu - luontoretki!
15→	Jatkokurssi, johon kuuluu kaksi ohjattua liikuntakertaa viikossa - opettajan rooli voi asteittain muuttua konsultoijaksi

10.5 Pedagogisten toimenpiteiden arviointi

Ensisijaisena tutkimustehtävänä selvitin pedagogisten ratkaisujeni onnistumista. Eritelen niitä seuraavaksi. Kuten on jo monesti mainittu, psykologisten perustarpeiden huomiointi on kaiken motivaation perusta. Jotta minkäänlainen motivaatio syntyy, tulee liikkujan saada uskoa kykyihinsä toimia tilanteessa eli kokea pätevyyden tunnetta. Tähän haasteeseen arvioin vastanneeni suhteellisen onnistuneesti tarjoamalla sopivantasoisia haasteita ryhmäläisille, paljon suoritusvaihtoehtoja harjoitteissa ja runsaasti myönteistä palautetta. Toisena olennaisena perustarpeena motivaation säilymiselle tulisi kuitenkin saada sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kolmantena tarvitaan autonomian tunnetta, kokemusta omista vaikutusmahdollisuuksista toimintaan. Tajusin ryhmän päätyttyä korostaneeni autonomian tunteen synnyttämistä liiallisessa määrin ja, mikä tärkeintä, liian varhain. Yhteissuunnitteluprosessi oli luultavasti kohtalaisen onnistunut – ryhmäläiset saivat vaikuttaa kurssiohjelmaan. Tämä olisi saanut riittää, eikä minun olisi tarvinnut tarjota niin montaa vaihtoehtoa toisen liikuntakerran toteuttamiseen. Luulin tämän auttavan omaehtoisen liikuntaharastuksen tukemisessa. Valinnanvapaus osoittautui kuitenkin todella kielteiseksi tekijäksi tälle kohderyhmälle. Moni ilmaisi jälkihaastattelussa, että toinen liikuntakerta olisi saanut olla pakollinen. Ei tarvitse olla edes masentunut, jotta on vain yksinker-

taisesti helpompaa tehdä niin kuin joku on jo miettinyt valmiiksi. Valinta – eli autonomia – edellyttää jo jonkinasteista motivaatiota. Kerttu, joka oli motivoitunut liikkuja, koki puolestaan harmillisena sen, että olisi voinut tehdä niin montaa vaihtoehtoa ja piti tajuta, ettei kaikkien toteuttaminen ollut omien voimavarojen puitteissa mahdollista. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen ym. 2007.)

Minun olisi tullut autonomian tunteen synnyttämisen sijaan kohdistaa kaikki ajatukseni sosiaalisen yhteenkuuluvuudentunteen synnyttämiseen, ryhmäytymiseen. Mietin kyllä asiaa paljon ennen kurssia ja kurssin alkuvaiheessa, mutten löytänyt oikeita keinoja. Alkuperäinen suunnitelmani oli, että ensimmäisillä kerroilla tehdään ohjattuja tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia muun liikunnan lomassa, mutta ensimmäinen tapaaminen ei mennytkään suunnitelmien mukaan ja varsinainen liikunta jäi täysin pois. Niinpä ajattelin virheellisesti kokonaisen keskustelu- ja tutustumistunnin kuitanneen nämä ryhmäytymisharjoitukset ja halusin seuraavilla tunneilla ottaa liikuntaosuutta kiinni aikataulujen puitteissa ja interaktiivinen ryhmätoiminta jäi alku- ja loppukeskustelujen varaan. Minua harmitti kurssin viimeisen yhteisen tapaamisen jälkeen, miksen hyödyntänyt palloilun keinoja ryhmän vuorovaikutuksen lisäämisessä varhaisemmassa vaiheessa kurssia. Viimeinen kerta oli nimittäin täynnä myönteistä vuorovaikutusta ja ryhmähengen luomista. Saattoihan tämä osin johtua myös siitä, että ryhmä oli jo toiminut kolmen kuukauden ajan ja tämä oli viimeinen kerta. Mutta eivät alun yksilösuorituksina toteutetut kehonhuollot varmasti edistäneet ryhmäytymistä liikuntasisältöjen puolesta. Pelit ja leikit olisivat olleet paikallaan läpi kurssin.

”Varsinkin kun sit niitä pallopelejä pelattiin, niin siinä se oli just se ryhmä niin oikein kiva, varsinkin, kun siinä oli sellasta hauskaa ja sähläämistä...niinku siinä pitääkin tolee ryhmässä työskennellä, niin se toi niinku sellasta kivaa yhdessä tekemisen tunnetta... Enemmän sellasta yksilösuorittamista ne niinku jumpat ja nää, mutta ihan kiva kumminkin, et me käytiin vähän sen tunnin jälkeen aina, et mitkä filikset ja näin, et se oli ihan kivaa.” (Tiina jälkihaastattelussa)

Vuorovaikutuksellisia opetustyyplejä olisi voinut siis ehdottomasti käyttää enemmän ja monipuolisemmin. Ensimmäiseen liikuntasisältöön, kehonhuoltoon vain valitettavasti sopii parhaiten yksilöllinen hiljainen työskentely. Muistan miettineeni kurssin ensimmäisinä kertoina, milloin uskallan ottaa parikontaktia kehonhuollossa. Tämä

tapahtui kolmannen kerran lopulla rintalihasten venytyksissä pareittain. Kehonhuolto on kirjaimellisesti niin kehonläheistä työskentelyä, että se tuntui liian aralta aiheelta lähteä kättelyssä tekemään edes pareittain. Peleissä ja leikeissä kontakti olisi ollut paljon helpompaa. Paljon käytetyn opettajajohtoisen opetuksen (komentotyylin) edut ovat nimenomaan oma keskittyminen ja tarkka työskentely. Tämäkin oli tärkeää, sillä nimenomaan keskittyminen sai aikaan muutoksia mielialassa. Harjoitustyyliä käytettiin paljon komentotyylin lisäksi ja sen hyödyksi osoittautui vuorovaikutuksen lisääntyminen opettajan ja ryhmäläisten välillä – yksilöllinen palautteenanto helpotui ja myös ryhmäläiset pystyivät kysymään helpommin opettajalta. (Varstala 2007.)

Pari- ja pienryhmätyöskentelyä olisi saanut olla kuitenkin näiden opetustyylien ohessa, jotta myös ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus olisi lisääntynyt ja heidän välinsä olisivat lähentyneet. Tätä puutetta paikkasi osin vertaisopetus kurssin kuudennella ja seitsemännellä liikuntakerralla. Kaksi ryhmäläistä uskoi tämän lisännen ryhmähenkeä. Valitettavasti paikalta puuttui molempina kertoina kaksi ryhmän jäsentä, joka on suuri prosentuaalinen osuus kuudesta. Vaikkei ryhmäytyminen tapahtunut parhaalla mahdollisella tavalla, valtaosa koki ryhmän ilmapiirin silti turvallise-
na ja hyvänä.

Yksi ryhmäläinen ihaili jälkihaastattelussa sitä, kuinka niin lyhyessä ajassa kuin maanantai-iltamme tuokio oli, voi saada niin paljon aikaan. ”*Sinne sai niinku sen loppurentoutuksenkin, vaiks se oli niinku tosi lyhytaikainen ja sit se jollakin tavalla niinku toimi siinä. Ja ite olis ajatellu, et on niin vähän aikaa, et ei enää kannata olla lenkaan.*” (Tiina) Aikatehokkuudella on sekä myönteiset että kääntöpuolensa. Samalle ryhmäläiselle tempomme tuntui välillä siltä, että jos putosi liikkeestä, ei auttanut edes kysyä neuvoa, koska olimme jo pari liikettä edellä. Harjoitustyyliä suoritus-
tempo oli luontevammin yksilöllinen ja ryhmäläisten kysymyksillekin jäi komentotyyliä paremmin aikaa ja tilaa. Aikatehokkuuteen liittyi myös se, että pyrin organisoimaan liikuntatilanteet mahdollisimman nopeasti ja itse, jotta itse liikuntasisällölle jäisi ryhmäkeskustelujen lisäksi riittävästi aikaa. Tämä teki liikuntatuokioista toki jouhevia ja miellyttäviäkin ryhmäläisille, mutta toisaalta jälkikäteen ajatellessa, organisointi ryhmäläisten yhteisenä prosessina (esimerkiksi välineiden kantaminen ja laittaminen) olisi saattanut lisätä yhdessä tekemisen meininkiä ja ryhmän kiinteyttä.

Motoriseen oppimiseen niin nuorilla kuin aikuisillakin liittyy runsas toistojen määrä (Wulf 2007, 1–4). Kurssiohjelmamme monipuolisuus karsi ryhmäläisten tekemiä toistomääriä yksittäisistä sisällöistä. Ryhmäläiset kiittelivät kokemuksia erilaisista lajeista, mutta toistojen puuttuminen realisoitiin oppimista heikentävänä tekijänä, mikä vaikeutti lajien omaehtoista jatkamista vastaisuudessa. *”Sai hyvin sellasen kosketuksen, et mitä kaikkea sitä voi tehdä...sai sellasta esimakua, et jos nyt joku sanois, että tota ultimatea, niin kyllä vähän tietää, et mitä se ees niinku on ja miltä sitä tuntuu niinku pelailta...mulla nää kaikki vaan tarvii aina toistoja ja toistoja.”* (Tiina)

Tietyistä asioista toistoja saatiin, mikä sai aikaan kehityksen huomaamista ja pätevydenkokemuksia. Kehonhuolto, jossa toistoja syntyi eniten, jäi viidelle kuudesta ryhmäläisestä parhaana asiana mieleen. Ryhmäläiset olisivat lisäksi halunneet päästä tekemään mieluisina kokemiaan juttuja uudelleen, mutta ymmärsivät, ettei se näin lyhyen kurssin puitteissa ollut mahdollista. *”Ku sitä palloilua kokeiltiin, et sitä olisin halunnut sit tavallaan sen kokeilun jälkeenkin, et joku joka olis vaikka noussu ryhmän sisällä niinku suosikiks, niin sitä olis voinu tavallaan uudelleen ottaa, toisen kerran.”* (Tiina)

10.6 Opettajan arviointi

Pyysin ryhmäläisiltä usein omaan toimintaani liittyvää palautetta niin verbaalisesti kuin kirjallisestikin. Yksi vastaus jälkihaastattelussa lämmitti erityisesti sydäntäni:

- *”Mikä kannusti saapumaan ryhmään?”*(Linnea)
- *”Hmm. Aluks oli varmaan niinku se oma innostus, mut sitten aika iso osa oli se, että sä niinku vedit tosi pirteesti. Et tuntu, et sä oot aina niinku tosi pirtee, et sitte jäi semmonen tunne, et sinne on niinku tosi kiva tulla.”* (Heidi)

Myönteinen energiani ja asenteeni välittyi siis useimmiten ryhmäläisiin. Tsemppaus ja opettajan oma kiinnostus aiheeseen mainittiin usein kannustavana. Huolellisesti valmistellut liikuntatunnit toimivat ryhmäläisille motivaatiota lisäävänä tekijänä: edellisen tunnin sisällöt saivat osan odottamaan, mitä seuraava tunti pitää sisällään. Sitä arvostettiin, että perustelin miksi jotakin tehdään ja autoin tunnin alussa ryhmäläisiä orientoitumaan tulevaan kertomalla tulevasta sekä tunnin sisällön pääperiaatteista. Yksilöllisyyden kunnioittaminen oli tärkeää turvallisen ilmapiirin luomiseksi –

siitä kiitettiin, että sai edetä rauhassa omaan tahtiin ja että omien tuntemuksien kuuntelemista ja niiden mukaan toimimiseen kannustettiin. Runsasta palautetta ja henkilökohtaista ohjeistusta pidettiin tärkeänä oppimisessa: ”*se tietty autto hirveesti siinä, ku sä olit siinä niinku neuvomassa sitä tekniikkaa*”. (Tiina)

Olisin toivonut itseltäni enemmän taitoa lisätä ryhmäytymistä ja ryhmäläisten itseohjautuvuutta. Saatoin toimia usein liian dominoivassa roolissa. Opettajan tulisi asettua välillä taustalle ja antaa ryhmän toimia. Näin ryhmä voisi muotoutua paremmin. Tässä liikuntaryhmässä opettaja oli aktiivinen ja ryhmäläiset enemmän vastaanottavia osapuolia. Ehkä sen takia itseohjautuvuus ja oma-aloitteinen aktiivisuus ei lisääntynyt merkittävästi yhteisten tapaamisten ulkopuolella. Jatkuvasti opettajasta riippuva toiminta ei anna parhaita mahdollisia edellytyksiä ulkoisista tekijöistä riippumattomaan liikuntaan. Ehkä tämänkaltaisessa aikuisliikunnassa opettajan tulisi siis, yhtä lailla kuin koululiikunnassa, muuttua aktiivisimmasta osapuolesta enenevässä määrin optimaalisten liikkumispuitteiden tarjoajan ja konsultin rooliin. Hän voisi antaa keinoja liikunnan toteuttamiseksi, mutta vastuu toteuttamisesta ja suunnitelmien käytäntöön panemisesta jäisi enemmän itse ryhmäläisille. Tällainen ryhmäprosessi vaatisi pidemmän ajanjakson toimiakseen, etenkin masennuksesta kärsivillä ihmisillä, jotka eivät välttämättä ole oma-aloitteisimmasta päästä. Taulukkoon 7 on koottu opettajan myönteisiä toimenpiteitä ja taulukkoon 8 kehittämistarpeita.

TAULUKKO 7. Yhteenveto opettajan myönteisistä toimenpiteistä liikuntakurssilla

Opettajan myönteisiä toimenpiteitä liikuntakurssilla
○ Tsemppaus, pirteys ja oma kiinnostus aiheeseen
○ Huolellinen suunnittelu – tuntien laadukkuus
○ Perustelut toiminnalle
○ Tunnin alussa orientaatio: mitä tulossa
○ Viittaukset edellisiin tunteihin ja tulevaan kertaan: odotusten virittäminen
○ Kannustaminen omaan tahtiin tekemiseen, oman kehon kuunteluun ja kehityksen seuraamiseen
○ Runsas palaute ja henkilökohtainen ohjaus
○ Vertaisopetuksen mahdollistaminen

TAULUKKO 8. Yhteenveto opettajan kehittämistarpeista liikuntakurssilla

Opettajan kehittämistarpeet liikuntakurssilla
<ul style="list-style-type: none"> ○ Alkukurssista enemmän ryhmäytymistä lisääviä harjoitteita ja enemmän vuoro-vaikutuksellisia opetustyynejä, kuten pelejä ja leikkejä, läpi kurssin ○ Selkeämpi aikataulutuksen ryhmän kaikkien tapaamisten suhteen ○ Yhteydenpito muuten kuin sähköpostein → muistutustekstiviestit, jos muutoksia aikatauluissa tapahtuu ○ Materiaalikansioiden jakaminen ryhmäläisille ja lyhyemmät ja ytimekkäämmät kotiohjelmat ○ Enenevään osallistuja-aktiivisuuteen tähtääminen, eli välillä pois dominoivasta roolista ○ Liiallinen aikatehokkuus → aikaa tehdä ja omaksua liikeitä ○ Välillä myös hiljaa oleminen ○ Miellyttävien sisältöjen toistaminen

10.7 Haasteet liikuntakurssin toteutuksessa

Sähköpostit eivät toimineet parhaana mahdollisena yhteydenpitomuotona, koska ryhmä luki niitä ja ennen kaikkea muisti niiden sisältöjä vaihtelevalla menestyksellä. Tai minun olisi ainakin pitänyt unohtaa rahansäästö ja lähettää muistutustekstiviesteitä heti alusta lähtien.

En myöskään toiminut systemaattisesti kotiohjelmien suhteen. Yleensä lähetin ne sähköpostiin, mutta toiminnallisesta lihaskuntotunnista taas halusin antaa paperiversion, koska liikkeet olivat monimutkaisempia ja ajattelin ryhmäläisten hyötyvän omista muistiinpanoista ja kuvista selostuksieni rinnalla. Kotiohjelmien ongelma on, että ne ovat opettajalle työläitä ja niihin on haastavaa saada kuvia. Tämä olisi kuitenkin ehdottoman tärkeää, jos toivoo harjoittelun jatkuvan niiden avulla. Jos kurssi toteutettaisiin uudelleen, tekisin lyhyemmät ja ytimekkäämmät kotiohjelmat ja treeniohjeet ryhmäläisille sekä jakaisin heille kansiot, johon materiaalit kerättäisiin. Näin välttyttäisiin liikkeiden muistamisen ongelmalta: *”nyt ku mä alan kaivelee tulevaa liikuntaa varten niitä lappuja ja sähköposteja, mitä sä annoit, niin ei oikeen muista niitä juttuja enää niinku sitte.”* (Piia) Kurssin lopussa olisi vielä toisto/toive-jakso,

jossa ohjelmia käytäisiin uudelleen läpi ja niihin voisi tehdä lisää merkintöjä ja kysyä epäselvistä kohdista.

Minun olisi kannattanut pyytää selkeästi vastaus ”kyllä tai ei” tapaamisiin osallistumisesta esimerkiksi kierrättämällä listaa jälkikeskustelun aikana. Poissaoloista ilmoittamista olisi voinut vaatia luonnollisena kohteliaisuutena opettajaa kohtaan. Selkeyttämistä oltaisi tarvittu myös aikatauluissa. Olisi ideaalia, jos aika ja paikka olisivat tiedossa koko kevään osalta jo ennakkoon, mutta ehdottomasti edes kuukausi eteenpäin kerrallaan selkeänä listana. Ryhmäläiset kaipasivat ennen kaikkea säännöllisyyttä ja rytmiä arkeensa ja elämäänsä. Maanantai-illan selkeä tapaamisajankohta auttoikin tässä. Saliin pääsyn peruuntuminen yhtenä maanantaina aiheutti heti mielihapaa ryhmäläisille ja harmillista taukoa kurssiin. Korvaavat lisäkerrat eivät autta- neet, koska muuttuviin olosuhteisiin mukautuminen ei ollut helppoa ryhmäläisille. Tämä ei ollut säännöllisyyttä ja selkeyttä.

Toinen liikuntakerta liian monine vaihtoehtoineen lisäsi hämmennystä, eikä tuottanut tulosta. Osa olisi halunnut sen olevan pakollinen ja aina ohjattu – he epäilivät, että se olisi lisännyt kurssin hyvinvointivaikutusta ja vaikuttavuutta omaan liikuntaharras- tukseen kurssin jälkeen. Osa taas koki yhden kerran viikossa elämäntilanteeseensa sopivammaksi määräksi, eikä sen takia edes yrittänyt osallistua viikon toiseen liikun- takertaan. Yksi kurssilainen ehdotti jälkihaastattelussa välimuotoratkaisua, jotta kurs- si ei veisi liikaa aikaa: joka toinen viikko olisi voinut olla yksi kerta, joka toisella kaksi. Joka tapauksessa vaihtoehdot toisen liikuntakerran toteuttamiseksi olivat huo- no ratkaisu tällä kurssilla, koska niiden takia koko ryhmää ei saatu kertaakaan teke- mään yhdessä mitään maanantai-iltojen ulkopuolella. ”*Voi niinku valita, että jääkö kotiin pötköttämään*” (Tiina). Lisäksi ajankohdan olisi täytynyt olla kiinteä, koska seitsemän ihmisen erilaisten aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui mahdotto- muudeksi. Toisaalta muutamat tekivät esimerkiksi kehonhuoltokotitreeniä ja saivat näin jatkoa sekä toistoja sen harjoittelulle. Epämääräisyys toisen liikuntakerran toteu- tuksesta aiheutti myös useita viime hetken perumisia – sitoutuminen maanantai- iltoihin oli huomattavasti parempaa, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Ryhmäläinen, joka ei jaksanut tai töiltään ehtinyt maanantai-iltojen tapaamisiin, kävi jonkun verran toisen liikuntakerran vaihtoehdossa, joka oli juuri hänen alkuhaastattelussa toivo-

maansa lajia. Erilaiset mielipiteet ja toimintaratkaisut vaikeuttavat tulkintojen ja johdopäätösten tekemistä.

Yksittäinen liikuntatuokiomme olisi saanut olla 90-, jollei jopa 105-minuuttinen. Usein jäimmekin tunnin jälkeen keskustelemaan yliajalle. Olisi ollut todella mukavaa keskustella alkupiirissä kuulumisista ja omien liikuntajuttujen edistymisestä, liikkua rauhassa kokonainen tunti optimaalisen liikuntaharjoituksen kaavan mukaisesti sekä saada rauha loppukeskustelulle. Tämän allekirjoittavat niin minä, opettaja kuin ryhmäläisetkin. ”*Porukka oli niin mukava, että viihtyi niin hyvin, että olis voinu olla enemmänkin.*” (Tiina) Kiireen tunne koetaan kielteisenä, eikä se voi edistää hyvinvointivaikutusta. Useimmat ryhmäläiset olisivat toivoneet myös itse kurssin jatkuvan pidempään.

Pieni ryhmäkoko tuo sekä hyötyjä että haittoja. Ryhmäläisten näkökulmasta usemmalle haittoja. Monet toivoivat löytävänsä kurssilta liikuntakavereita ryhmän ulkopuoliseen liikuntaan, mutta näin harvasta henkilöstä ei koettu löytyvän toista, joka olisi samankuntoinen tai kiinnostunut samoista asioista. Toisaalta pieni ryhmäkoko aiheutti tälle kohderyhmälle myös olennaisia hyötyjä. Pari ryhmäläistä kertoi joskus, etenkin ahdistavana tai masentavana hetkenä, ihmisten ilmoille menemisen olevan ahdistavaa. Tämä ei koitunut ongelmaksi tällä kurssilla, minkä yksi ryhmäläinen oletti johtuvan juuri pienestä ryhmäkoosta. Pieni ryhmä sopi myös erityisen hyvin fyysisistä vammoista kärsivälle osallistujalle – uskallus tehdä kasvoi, koska tiesi, että turvallisuuteen kiinnitettäisiin huomiota ja apua saisi nopeasti loukatessaan. Yksi ryhmäläinen eritteli ryhmäkoon sopivuuden lajiriippuvaiseksi. Hän totesi palloilupeleiden toimivan helpommin isommalla porukalla, mutta toisaalta mukavaksi myös sen, että saa paljon yksilöllistä palautetta.

Kuten jo monesti on mainittu, ryhmän kiinteyden lisääminen osoittautui suureksi haasteeksi. Tämänkin ryhmäläiset tosin kokivat eri tavalla. Osa ei nähnyt ryhmähengessä mitään puutteita. Osa, jotka olivat lähes aina paikalla, taas harmitti, etteivät kaikki käyneet yhtä säännöllisesti. He liittivät ryhmäytymisongelman juuri muiden vaihtelevaan osanottoon. Yksi ryhmäläinen tosin oivalsi, että kurssin alussa olisi voinut panostaa ryhmäytymisen lisäämiseen liikuntasisältöjen kustannuksella. Kerran yksi ryhmäläinen ilmaisi kaikkien kuullen tunnin alkuun kokevansa olevansa ulko-

puolinen ryhmässä. Tämä herätti ulkopuolisuuden ajatuksia toisessakin ryhmäläisessä, joka kertoi jälkihaastattelussa, kuinka olisi aikaisemmin tuntenut itsensä ulkopuoliseksi, mutta kurssin aikana päätti, että hänellä on kivaa riippumatta ryhmästä. Hän viihtyi kurssilla, vaikkei kokenut ryhmää itsessään kannustavana ja sanoi kurssin näin opettaneen, ettei liikunnan hauskuus ole ryhmästä riippuvaista, vaan omasta tekemisestä. Totesimme molemmat tämän pitävän tavallaan paikkansa, mutta parhaaksi tilanteeksi kuitenkin sen, kun myös ryhmä toimii kannustavana tekijänä.

10.8 Oivallukset liikuntakurssin toteutuksessa

Yksi konkreettisimmista oivalluksista liikuntakurssin aikana oli maanantain yhteisen tapaamisen onnistunut ajankohta. Ajattelin tilaa pyytäessäni, että yhteinen ohjattu liikuntakerta voisi tulla viikon alkuun ja omaehtoisempi viikon loppupuolelle, mutta oli täysin vahinko, että yhteinen ohjattu kerta osui juuri maanantai-illalle klo 19.30–20.30. Ryhmäläiset ihastuivat maanantain myöhäisillan ajankohtaan, koska:

- Viikko lähtee hyvin käyntiin, eikä maanantai tunnu niin vaikealta.
- Viikon ensimmäinen treeni tulee helpommin tehtyä ja loputkin paremmalla mielellä, ilman painetta niiden toteutumisesta tai vihaa toteutumattomuudesta.
- Illalla oli jo ehtinyt palautua työpäivästä ja olikin kiva taas tehdä jotain.

Yksi ryhmäläinen, joka oli jo motivoitunut liikkuja, suunnitteli ottavansa tulevalle syksylle ohjatun liikuntatunnin juuri maanantaille, jotta saisi samanlaista ulkoista tukea viikon ensimmäisen liikuntakerran toteuttamiseen. Taulukoon 9 on koottu ohjenuoria tulevia vastaavanlaisia liikuntakursseja järjestäville.

TAULUKKO 9. Kooste liikuntakurssin järjestämiseen liittyvistä oivalluksista

Järjestämiseen liittyvä toimenpide	Ehdotus toteuttamisesta
Tapaamisajankohta	Maanantai-ilta klo 19-
Kesto	90–105 minuuttia
Ryhmäkoko	8–10 henkilöä
Yhteydenpitoväylä	Selkeät aikataulut paperiversioina ja muistutustekstiviestit Ryhmäläiset velvollisia lähettämään opettajalle tekstiviestin, jos estyvätkin saapumasta paikalle
Motivaation takaaminen	Kurssilaisille tarjotaan pätevyydenkokemuksia alusta asti Painotetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämistä Autonomian tunnetta taataan yhteissuunnittelulla, mutta valinnaisuutta ei kannata tarjota tapaamisten suhteen Muutosvaiheen analysointi ja motivaatiotekijöiden huomiointi liikuntaneuvonnassa
Pätevyydenkokemusten takaaminen	Optimaalisten haasteiden tarjoaminen (eriyttäminen, hidas tempo) Tehtävät tarjoavat välitöntä palautetta onnistumisesta (esim. pilates-pallon vaikutuksen havainnointi) Myönteinen ja kannustava palaute Ilmapiiri, jossa ennen kaikkea yrittämistä ja myönteistä asennetta arvostetaan Riittävästi toistoja, kehityksen seuraaminen
Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen	Paljon ryhmäytymistehtäviä alkuun, tutustumiseen kannattaa panostaa usean viikon ajan Vuorovaikutuksellisia opetustyyliä: mm. pelit ja leikit sekä vertaisopetus Ryhmä mukana välineiden järjestelyssä yms. Riittävästi aikaa keskustelulle Opettaja astuu välillä taka-alalle ja antaa ryhmän toimia
Autonomian tunteen takaaminen	Kurssiohjelman suunnittelu toteutetaan yhteissuunnittelulla siten, että kurssiohjelma muotoutuu ryhmäläisten toiveiden mukaiseksi Tapaamisajat ja -paikat ovat selkeästi sovittuja, eikä niihin liity valinnaisuutta Autonomian tunne syntyy myös pienemmistä asioista liikuntatuntien sisällä, kuten siitä, että opettaja tiedustelee, mistä ryhmäläiset pitävät, mistä eivät ja ottaa palautteen huomioon tunteja suunnitellessaan sekä antaa suoritusvaihtoehtoja liikkeissä jne.
Mielihyvävaikutuksen lisääminen	Odotusten virittäminen: kurssin tavoitteena saada hyvää oloa Kurssin fokus kehonkuuntelussa ja liikkumisessa ergonomisesti oikein Keskittymistä vaativat tehtävät Tuntemusten seuraaminen ohjatusti Aktiivinen rentoutuminen loppuun, jonka jälkeen energiankeräys ja pystyasentoon lopettaminen
Opettajan	Perustele, miksi asioita tehdään

tehtävät	<p>Kerro tunnin alkuun tunnin sisällöstä, etenemisestä ja motivoi Ole itse innostunut ja anna sen tarttua Viritä odotuksia liikunnan vaikutuksista Valmistelemme tunnit huolellisesti Kunnioita yksilöllisyyttä – kannusta omaan tempoon ja oman kehon kuunteluun: ”tehdään juuri niin kuin hyvältä tuntuu” Ole välillä myös hiljaa ja väisty taka-alalle</p>
Sitoutumisen varmistaminen	<p>Esteiden ennakointi ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen vaikeuksien varalta Keskustelu liikuntaa helpottavista tekijöistä (esim. säännöllinen ruokailurytmi) Viittaaminen edelliseen ja tulevaan kertaan</p>
Tavoitteiden asettelu	<p>Tavoitteet kirjattava ylös paperille, niiden oltava konkreettisia, realistisia ja helposti seurattavissa (osatavoitteet!). Seuranta ja toteutuksen arviointi suunniteltava ohjatusti: toteutukselle kirjattava aika ja paikka.</p>

11 POHDINTA

Tässä tutkielmassa on kuvattu mielenterveyttä edistävän liikunnan ohjausprosessi – sen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Vastauksia löydettiin tutkimusongelmiin – pedagogisiin toimenpiteisiin, liikuntasäilytyksen nautinnollisuuteen ja liikunnan motiiveihin sekä esteisiin. Liikunnan välittömistä hyvinvointivaikutuksista saatiin näyttöä, mutta liikunnan pysyvämpiluonteista mielialaa nostattavaa vaikutusta ei syntynyt monilla ryhmäläisillä näin lyhyellä interventiojaksolla. Tämä olisi edellyttänyt useampaa liikuntakertaa viikossa ja mielialamittareiden käyttöä. Alkuperäinen tavoite oli saada pitkäkestoisempia vaikutuksia ryhmäläisten liikuntaharrastuksen lisääntymiseen, mutta tämäkin onnistui vaihtelevalla menestyksellä. Joka tapauksessa ryhmäläiset sitoutuivat kiitettävästi tähän ryhmään ja olisivat toivoneet sen jatkuvan. Heidän kokemansa hyödyt kurssista olivat moninaisia ja niiden erittely syventää ymmärrystä masentuneen liikkujan subjektiivisista kokemuksista liikunnasta. Tulokset tarjoavat ehdotuksia käytännön toimenpiteiksi masennusta kokevien ihmisten liikuntaryhmien järjestämiseen. Tämä yhteenveto käytännön ratkaisuksista on tutkielman merkittävin saavutus, koska vastaavanlaisia ohjenuoria ei löydy aiemmista tutkimuksista.

Ehdotukset perustuvat minun ja ryhmäläisten kokemuksiin liikuntaryhmästä; yhden opettajan ja kuuden ryhmäläisen yrityksiin ja erehdyksiin. Johtopäätösten yleistettävyyden kiistäminen kyseenalaista kohderyhmän pienen koon ja aiemman kokemukseni puutteen takia. Laadullisen tutkimuksen keinot mahdollistivat kuitenkin kokemusten ja opetusprosessiin liittyvien toimenpiteiden yksityiskohtaisen analysoinnin, mikä avaa hyödyllisiä näkökulmia ja huomioita kaikille liikuntakursseja tai -interventioita tulevaisuudessa ohjaaville ja järjestäville tahoille. Jatkoyrityksissä ei kannata tehdä jo kerran tehtyjä erehdyksiä ja oivallukset pienen kohderyhmän parissa saattavat johtaa yleistettävämpiin johtopäätöksiin, kun niistä jatketaan eteenpäin käytännön työssä.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan nähdä pienen ryhmän ja opettajan välisen oppimisprosessin onnistuminen. Vuorovaikutus oli avointa ja ryhmäläiset kertoivat mielipiteitään runsaasti. Niinpä keskusteluista, kyselylomakkeista ja haastatteluista syn-

tyi hedelmällinen aineisto. Tutkijana olisin voinut valita helpommankin tien: jättää opetustyön jollekin muulle ja perustaa tutkimukseni pelkkään havainnointiini sekä muuhun aineistoon. Koen kuitenkin oivaltaneeni itse opettaessani paljon ja päässeeni niin läheiseksi ryhmäläisten kanssa, että syvällinen aineisto oli sen ansiosta mahdollinen. Käytännönläheisyys oli tämän tutkimuksen toimintatapa ja myös tulosten olemus. Mielestäni juuri tutkielman konkreettisuus on sen vahvuus. Se oli tavoitteeni ja se onnistui.

Tutkimuksen selkeäksi puutteeksi osoittautui kyselylomakkeiden epäsystemaattisuus. Aineistosta olisi saattanut saada johdonmukaisempaa tietoa, jos kyselylomakkeet oltaisi suunniteltu paremmin. Kysymykset olisi pitänyt muodostaa täysin neutraaleiksi, jotta liikuntaryhmäläiset eivät vastaisi siten, miten kokivat minun toivovan. Ongelmaksi syntyi myös se, etten saanut kaikkia kyselylomakkeita takaisin itselleni, koska kyselylomakkeet vietiin lopulta kotiin täytettäväksi ajan puutteen takia. Myös liikuntaneuvonta olisi onnistunut paremmin, jos olisin suunnitellut sen perusteellisemmin ja perehtynyt muutosvaihemalliin sekä liikuntaintervention kohdentamiseen eri muutosvaiheisiin paremmin (Marcus & Forsyth 2009). Tämä olisi saattanut lisätä liikuntakurssin pysyvää vaikutusta ryhmäläisten liikuntaharrastukseen. Kannustankin tulevia liikuntakurssien järjestäjiä liikuntaryhmäläisten motivationaaliseen haastatteluun osana liikuntaneuvontaa (Hagger & Chatzisarantis 2007, 89–91; Blumenthal ym. 2012).

Liikuntainterventioiden tulisi nimittäin kehittyä omaehtoisen liikuntaharrastuksen omaksumisen ja ylläpitämisen suuntaan (Buckworth & Dishman 2002, 14–15), koska liikunnan hyödyt masennuksen hoidossa edellyttävät liikunnan jatkumista (Blumenthal ym. 2012). Tässäkin tutkimuksessa havaittiin, että intervention toteuttaminen on vielä suhteellisen helppoa verrattuna siihen, mitä sen jälkeen tapahtuu. Lyhyellä liikuntakurssilla ei valitettavasti ehditä tarjoamaan sekä ohjattua liikuntaa että edistämään omaehtoista liikuntaharrastusta. Tämä edellyttäisi pidemmän interventiojakson.

Ohjattu liikunta on ryhmäläisten näkökulmasta kaikin puolin helpompaa ja miellyttävämpää kuin omaehtoinen, itsenäisesti toteutettu liikunta. Oma panos on vähäisempää – ei tarvitse kuin saapua paikalle. Onko tämä sitten väärin? Tuntuisi riemuvoitolta, jos masennuksesta kärsivät ihmiset saataisiin houkutelua paikanpäälle liikunta-

ryhmään kerta toisensa jälkeen. Oli kannustavaa törmätä yhteen ryhmäläiseen vuosi kurssin päättymisen jälkeen. Hän oli laihtunut ja näytti hyvinvoivalta sekä kertoi jatkaneensa liikuntaa yliopistoliikunnan ryhmissä. Kurssini oli siis madaltanut kynnystä osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tarvittaisiin siis eri tahojen kuten seurojen ja kuntien tarjoamia edullisia, jatkuvia liikuntaryhmiä, jossa yleiset palvelut tulevat kannustavalla tavalla tutuiksi. Yhä jää tosin tutkittavaksi, miten houkuttaa arimmat ja liikuntaa karttavat masentuneet henkilöt ryhmiin. Tämä on olennainen kysymys, josta puuttuu tutkimustietoa (Strohle 2008).

Ryhmään sitoutumisessa ja haluttaessa edistää myös ryhmän ulkopuolella tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta, tulee huomioida se, että tämä vaatii lisääntyvää ryhmäläisen omaa panosta. Ja oma panos vaatii vankkaa motivaatiota. Liikuntaryhmässä tulisi siis panostaa motivaation tukemiseen ja opettaa ongelmanratkaisutaitoja motivaation puutteeseen (Marcus & Forsyth 2009, 109–128.) Tämä on erityisen tärkeää masentuneilla ihmisillä, koska heidän tulee oppia ennakoimaan liikunnan ylläpidon vaikeuksia masennuksen syklisen luonteen takia (Blumenthal ym. 2012). Puhtaasti omaehtoisen liikunnan edistämistyössä motivaatiotekijöiden kehittäminen on olennaisinta ryhmätapaamisissa ja liikunta voisi tapahtua lähestulkoon täysin omalla ajalla. Jatko-tutkimusehdotuksena annankin erilaisten liikuntaryhmien vertailun: 1) puhtaasti ohjattua liikuntaa sisältävän, 2) ohjattua ja omaehtoista liikuntaa sisältävän kurssin, jossa motivaatiotekijöitä tuetaan ja 3) ensisijaisesti motivaatiotekijöitä kehittävän omaehtoista liikuntaa sisältävien kurssien vertailun. Omaehtoiseen liikuntaan kannustettaessa tulee suunnitella, pyritäänkö edistämään liikuntaharrastusta vai kaikkea mahdollista fyysistä aktiivisuutta. Molemmista saattaa löytyä liikunnan ja hyvinvoinnin toteutumisväyliä erilaisille ihmisille.

Ohjattuja liikuntapalveluita järjestettäessä tulee muistaa, että liikunnan täytyy olla matalan kynnyksen liikuntaa ja se tulee suunnata etenkin liikuntaa aloitteleville henkilöille. Yksi ryhmäläinen tunsikin kokeneensa suurta vääryyttä esimerkiksi siinä, että yliopistoliikunnan aloittelijoiden juoksurssilla edellytetään lähtötasoksi kykyä juosta viisi kilometriä. Miksi aloittelijalle esitetään jo kuntovaatimuksia? Tämän liikuntakurssin perusteella ehdotan, että suorittamisen ja tulosten sijaan masentuneille suunnatuilla liikuntakursseilla painotetaan ennen kaikkea liikunnasta nauttimista ja liikunnan tuottamia elämyksiä. Retkeily ja luontoliikunta tuottivat tälläkin kurssilla

mieleenpainuvimmat muistot ja virkistykseen kokemukset. Lisäksi vertaistuellinen keskustelu ahdistuneisuuteen liittyen alkoi vasta päätösretkellämme. Tästä olisi ollut todella antoisaa jatkaa – valitteavasti kurssi siis päättyi aivan liian lyhyeen.

Toinen jatkotutkimusehdotukseni liittyy vertaistuen hyödyntämiseen ja siihen, että ryhmäläisistäkin heijastui se tosiasia, ettei liikunnalla onnistuta parantamaan vakavampaa masennusta tai ahdistuneisuushäiriötä – siitä saa vain apua. Siksi puollan liikunnan yhdistämistä muihin terapiamuotoihin ja moniammatillista yhteistyötä. Tämä tarve on tullut esiin lukuisissa tutkimuksissa maailmalla (Dunn & Weintraub 2008; Clark 2005; Strohle 2008). Olisi mielenkiintoista testata kustannus-hyötysuhteeltaan tehokasta vertaistukiryhmää, jolle tarjotaan psykologin toimesta ryhmäpsykoterapiaa ja liikunta-alan ammattilaisen opettamaa liikuntaa. Tässä ihminen kohdattaisiin psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Terveystuhoon tarvittaisiin siis kokonaisvaltaisempia lähestymistapoja.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin lisäksi yhdistellä monipuolisemmin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen keinoja. Osa ryhmäläisistä olisi nimittäin toivonut, että kurssilla oltaisiin perusteellisemmin mitattu esimerkiksi mielialan muutoksia. Tämä olisi edellyttänyt alku- ja lopputilanteen arvioimista standardoituja mittareita käyttäen, kuten iranilaistutkimuksessa tehtiin (Azari ym. 2012). Tällä kurssilla hyvinvointivaikutus asetettiin kurssin tavoitteeksi (”liikunnasta haetaan hyvää oloa”) ja se oli keskustelun aiheena läpi kurssin, mutta kehitystä koetussa hyvinvoinnissa ei mitattu järjestelmällisesti. Mittareiden käyttö saattaisi voimistaa liikunnan hyvinvointivaikutusta, koska silloin ryhmäläisten odotukset kasvaisivat entisestään ja he saisivat palautetta kehityksestään vielä konkreettisemmin.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Juva: ATENA kustannus, 11–17.
- ACSM, American College of Sports Medicine. 2000. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6. painos. Philadelphia, PA.
- Alfermann, D. & Stoll, O. 2000. Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology* 31, 47–65.
- Arazi, H., Benar, N., Esfanjani, R. M. & Yeganegi, S. 2012. The effect of an aerobic training on perceived stress, anxiety and depression. *Acta Kinesiologica*, 6 (2), 7–12.
- Babyak, M. 2000. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine* 62 (5), 633–638.
- Biddle, S. J. H. 2000. Emotion, Mood and Physical activity. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological well-being. London: Routledge, 63–87.
- Blumenthal, J., Smith, P. & Hoffman, B. 2012. Opinion and evidence: is exercise a viable treatment for depression? *ACSM's Health & Fitness Journal*. 16 (4), 14–21.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen julkaisuja M 188, 37.
- Chaouloff, F. 1997. The Serotonin Hypothesis. Teoksessa W. P. Morgan (toim.) Physical Activity and Mental Health. Bristol, PA: Taylor & Francis, 179–193.
- Chetty, J. & Edwards, S. D. 2007. An investigation into the use of exercise as a medium for mental health promotion among institutionalised children. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation* 29, 1–10.
- Clark, H. L. 2005. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (1), 1–8.

- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: elämän virta – tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Dishman, R. K. & Buckworth, J. 1997. Adherence to Physical Activity. Teoksessa W. P. Morgan (toim.) *Physical Activity and Mental Health*. Bristol, PA: Taylor & Francis, 28–64.
- Donaghy, M. E. 2007. Exercise can seriously improve your mental health: Fact or Fiction? *Advances in Physiotherapy* 9, 76–88.
- Dunderfelt, T., Laakso, J., Peltola, R., Vidjeskog, J., & Niemi, P. 1993. *Psykologia: Yksilöllinen ihminen*. Juva: WSOY.
- Dunn, A. L. & Weintraub, P. 2008. Intervention Exercise in the Prevention and Treatment of adolescent depression: a promising but little researched. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2, 507.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H., Edwards, D. J. & Palavar, K. 2005. Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation* 27, 75–90.
- Eerola, K. 1990. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa K. Kangasniemi (toim.) *Suomalainen lääkärikeskus*. Espoo: Weilin+Göös, 381.
- Faulkner, G. & Taylor, A. 2005. Exercise and mental health promotion. Teoksessa G. Faulkner & A. Taylor (toim.) *Exercise, health and mental health. Emerging relationships*. London: Routledge, 1–2.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 72–80.
- Fox, K. R. 1997. The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–141.
- Fox, K. R. 2000. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge, 88–117.

- Haavisto, S. 1997. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaaren Kirjapaino, 28–31.
- Hagberg, L. A., Lindalh, B., Nyberg, L. & Hellénus M.-L. 2008. Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19, 740–747.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2007. *Intrinsic motivation and Self-determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. 1987. The determinants and meditational role of global self-worth in children. Teoksessa N. Eisenberg (toim.) *Contemporary topics in developmental psychology*. Wiley series on personality processes. John Wiley & Sons, 217–242.
- Heather, P. & Canevello, A. 2010. Methodological overview of a self-determination theory-based computerized intervention to promote leisure-time physical activity. *Psychology of Sport & Exercise* 12, 13–19.
- Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–19.
- Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–158.
- Heikkinen, R.-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa T.-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 131–134.
- Helin, S. 2003. Palvelujärjestelmät toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 1. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy, 344.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13.–14. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikkinen & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 67.
- Hoffmann, P. 1997. The Endorfin Hypothesis. Teoksessa W. P. Morgan (toim.) *Physical Activity and Mental Health*. Bristol, PA: Taylor & Francis, 163–177.

- Koltyn, K. F. 1997. The Thermogenic Hypothesis. Teoksessa W. P. Morgan (toim.) Physical Activity and Mental Health. Bristol, PA: Taylor & Francis, 213–226.
- Krawczynski, M. & Olszewski, H. 2000. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise* 1, 57–63.
- Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaaren Kirjapaino, 33–45.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 82–83.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, Lintunen, T. & Salmi, O (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163, 194.
- Liukkonen, J. 2006. Syitä mielenterveyskuntoutujien liikkumattomuuteen – motiivien merkitys. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Helsinki: SMS-tuotanto, 46–47.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–159.
- Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T.-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino, 16–22.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. 2009. Motivating People to be Physically Active. 2. painos. Physical Activity Intervention Series. Champaign, IL: Human kinetics.
- Mutrie, N. 2000. The relationship between physical activity and clinically defined depression. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological Well-being. London: Routledge, 46–62.
- Norem, J. K. 1989. Cognitive Strategies as Personality: Effectiveness, Specificity, Flexibility, and Change. Teoksessa D. M. Buss & N. Cantor (toim.) Personality

- Psychology. Recent Trends and Emerging Directions. NY: Springer-Verlag, 45–48.
- Nupponen, R. 2005a. Liikunta ja hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 48–59.
- Nupponen, R. 2005b. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 150–158.
- Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki: Hakapaino.
- Ojanen, M. 1995a. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaaren Kirjapaino, 22–25.
- Ojanen, M. 1995b. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaaren Kirjapaino, 7–15.
- Ojanen, M. 2001a. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153, 191–195.
- Ojanen, M. 2001b. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153, 111–115.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa: S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Tammer-Paino. 58–69.
- Rantonen, K. 2008. Liikunta ja mielenterveys. Mielenterveyden keskusliiton opas. Pori: Kehitys Oy.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D., Montag, H.-J., Appelqvist, S. & Vaismaa, H. 2009. Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Sidman, C. L. 2002. Promoting physical activity among sedentary women using pedometers. Microform Publications, University of Oregon. Viitattu 8.12.2010 <http://www.aahperd.org.ezproxy.jyu.fi/>

- Spence, J. C. & Lee, R. L. 2002. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport & Exercise* 4, 7–24.
- Stein, B. 2005. Sweating away the blues: can exercise treat depression? *American journal of preventive medicine*. 28 (1), 140–141.
- Stiller, J. & Alfermann, D. 2007. Promotion of a healthy self-concept. Teoksessa J. Liukkonen, Y. W. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: student in focus*. Champaign, IL: Human kinetics, 123–140.
- Strohle, A. 2008. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission* 116 (6), 777–784.
- Takkinen, S. 2003. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Tammer-Paino Oy, 210–222.
- Taylor, A. H. 2000. Physical activity, Anxiety and Stress. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological Well-being*. London: Routledge, 10–45.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 17–21.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 7. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikkinen & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 134–138.
- Vilpa, A. 1995. Liikunta mielenterveystyössä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaaren Kirjapaino, 49.
- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 277–278.

- Vuori, I. 2005a. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.)
Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 171–185.
- Vuori, I. 2005b. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa I. Vuori, S.
Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 18–19.
- Vuori, I. 2005c. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.)
Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 16–19.
- Vuori, I. 2005d. Suomalaisten liikunta. 2005d. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.
Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 618–627.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology.
4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, J. L. & Ransdell, L. B. 2003. Worksite intervention model for facilitating
changes in physical activity, fitness, and psychological parameters. *Perceptual
& Motor Skills* 97, 461–466.
- WHO, World Health Organization. 2012. Depression. A Global Public Health Con-
cern. Viitattu 10.4.2013
http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf
- Wulf, G. 2007. Attention and motor skill learning. Champaign, IL: Human kinetics.
- Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielen-
terveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti. Liikuntatieteellisen seuran jul-
kaisu nro 145. Helsinki: PaintMedia.

LIITELUETTELO

Liite 1. Mainos	118
Liite 2. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta.....	119
Liite 3. Alkuhaastattelu	120
Liite 4. Kurssiohjelma.....	126
Liite 5. Kotiohjelmat	128
Liite 6. Kyselylomakkeet	136
Liite 7. Tiedote kurssin viimeisen kuukauden toiminnasta.....	141
Liite 8. Yksilöllinen liikuntaneuvonta	142
Liite 9. Retkisuunnitelma	143
Liite 10. Jälkihaastattelu.....	144

Liite 1. Mainos

Liikunnasta elämäniloa ja energiaa

Oletko nuori aikuinen ja koet olevasi masentunut tai onko sinulla ystävää, joka on allapäin?

Helmi-toukokuussa 2012 Jyväskylän yliopistoliikunta järjestää liikuntaryhmän, joka on juuri sinua tai ystävääsi varten! Ryhmä sisältää monipuolista ryhmäliikuntaa, keuhonhuoltoa, ulkoilua ja muuta toiveiden mukaista liikuntaa, eikä edellytä aiempaa liikunnan harrastamista. Liikuntakertoja on 1-2 viikossa, joista osa on ohjattuja ja osa omatoimisia. Osallistuminen on maksutonta.

Liikuntaryhmäläiset ovat anonyymeina mukana liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimuksessa, jossa kuvataan liikuntakurssin järjestämisprosessia.

Olet lämpimästi tervetullut löytämään liikunnasta iloa ja voimaa arkeen!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Linneaan sähköpostitse (linnea.remes@jyu.fi) välittömästi tai 9.1.2012 mennessä.



Linnea Remes & Anneli Mörä-Leino
Opiskelija Liikuntapäällikkö

Liite 2. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

On hienoa ja tärkeää, että osallistut liikuntakurssille. Olen kiitollinen, että autat minua tutkimukseni toteuttamisessa. Toivon kovasti, että sitoudut ryhmään aina toukokuun jälkihaastatteluihin asti.

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

”Liikunnasta elämäniloa ja energiaa” -liikuntakurssin aikana tuotetut materiaalit (haastattelut, kyselyt, havainnot, päiväkirja) ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimustyötäni, joten tarvitsen myös Teidän suostumuksenne tutkimustyöhön osallistumiseksi. Kaikki materiaali säilyy luottamuksellisena, eikä osallistujien henkilöllisyys tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Kyselyt ja haastattelut hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Osallistuminen kurssille on vapaaehtoista ja kurssin keskeyttäminen on mahdollista. Ryhmäläisiä ei ole järjestäjän puolesta vakuutettu ja kurssi tapahtuu omalla vastuulla.

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

ONKO SINULLA JOKIN SAIRAUS, JOKA MINUN TULISI OTTAA HUOMIOON LIIKUNTA SUUNNITELLESSA TAI JOSTA MINUN OLISI HYVÄ TIETÄÄ? (Esim. diabetes, astma, alaselän ongelma)

Ei ___

Kyllä ___ Mikä?

KIITOS HAASTATTELUSTA!! NÄHDÄÄN SIIS ENSI VUOKKOLA!

Liite 3. Alkuhaastattelu

ALKUHAASTATTELU

HAASTATTELUN TAVOITE:

- 1. RYHMÄLÄISEN LIIKKUMISTOTTUMUSTEN NYKYHETKISEN TILANTEEN KARTOITTAMINEN**
- 2. ODOTUKSET JA TOIVEET KURSSIA KOHTAAN**

1. Mikä sai sinut tulemaan kurssille, mikä houkutti/herätti? (muistutuksena mainos)

2. ASENNE LIIKUNTA KOHTAAN

- Liikunnan tärkeys
- Minkälaisesta liikunnasta pidät, mistä et? (Harraste-, arki- ja kuntoliikunta)
- Miltä liikunnan pitäisi tuntua?
- Minkälainen liikunta tuntuu hyvältä?
- Minkälainen liikuntatilanne on mukava?
- Onko ohjaajaan liittyviä toiveita?

2. NYKYTILANNE: MINUN LIIKUNTAHARRASTUKSENI

- Kuinka paljon liikut tällä hetkellä? (viikossa, päivässä, kuinka kauan kerralla, tuleeko hiki)
- Määrittävätkö vuodenaajat liikkumistasi?
- Mitä liikuntaa harrastat?
- Kuvaile omaa kuntoasi
- Haluaisitko/aiotko muuttaa liikuntatottumuksia? Jos kyllä, miten?

3. LIIKUNTAMOTIVAATIO

- Miksi harrastat liikuntaa?
- Mitä ajattelet, että voit liikunnalla saada?
 - Apuna luettelo esimerkkimotiiveista
- Mitkä asiat voisivat toimia sinulle kannustimina? (Esim. läheinen henkilö liikkuu kanssani, tavoitteiden asettelu, palkinnot...) Haluatko, että hän tulisi joskus mukaan kurssille?

4. LIIKUNNAN ESTEET: Mitkä asiat estävät tai vaikeuttavat liikunnan harrastamistasi?

- Ensin, spontaanit, sitten luettelo...

5. ODOTUKSET JA TOIVEET LIIKUNTAKURSSILLE (Yhteissuunnittelu)

- Mitä odostat ja toivot kurssilta?
- Mitä lajeja haluaisit kokeilla kurssilla? (Mitä tulee ensin mieleen?)
 - Luettelo
 - Mitä muuta?
- Minkälaisia tavoitteita tai suunnitelmia haluaisit tehdä itsellesi kevääksi?
- Mitkä ajankohdat sopisivat sinulle toisen liikuntakerran yhteistä toteuttamista varten?
- Haittaako sinua, jos joutuu matkustamaan esimerkiksi Laajavuoreen tai Hutunkiin tätä varten?
- Haittaako sinua, jos meillä on muutama vapaaehtoinen kokeilu, joka edellyttää pienen välinevuokrahinnan tai pääsymaksun? (Esim. kiipeily, avantouinti, lumikenkäily)

LIIKUNTAMOTIIVEJA

(suluissa tärkeimmiksi (1-3) motiiveiksi valinneiden määrä)

Laita rasti väitteiden, kohdalle, jotka pitävät paikkaansa. Alleviivaa tärkeimmät kolme syytä, miksi liikut.

”Liikun, koska...”

Liikunta lisää terveyttäni. (3)

Liikunnalla kuntoni paranee.

Liikunta rentouttaa minua.

Liikunta on minulle virkistystä.

Liikunnasta tulee hyvä olo. (3)

Liikunnassa kehitän itseäni. (1)

Liikun, koska minun pitää liikkua. (1)

Liikunta on hauskaa.

Liikunta parantaa jaksamistani. (2)

Liikunta antaa minulle itseluottamusta. (3)

Tykkään hikoilla ja hengästyä.

Voin liikkua lähiympäristössäni.

Tykkään liikkua luonnossa.

Liikunta on minulle irtiottoa arjesta. (2)

Liikkuessa saan olla seurassa.

Liikkuessa saan olla yksin.

Liikunta auttaa laihduttamisessa.

LIKUNNAN ESTEITÄ

(suluissa tärkeimmiksi (1-3) esteiksi valinneiden määrä)

Laita rasti väitteiden perään, jotka kuvaavat sinua. Alleviivaa 3 tärkeintä.

”En liiku, koska....”

Minulla ei ole aikaa. (1)

Minua väsyttää. (2)

Minua laiskottaa liikkua. (3)

Liikunta on tylsää.

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

En tiedä, mitä liikuntaa harrastaisin. (1)

En tiedä, missä liikuntaa harrastaisin. (1)

Minulla ei ole liikuntavarusteita/-välineitä.

Minulla ei ole liikuntakaveria. (2)

Huono ilma estää minua liikkumasta. (2)

Muut kiinnostavat harrastukset vievät aikaani.

Minulla on sairaus tai vaivoja, joka estää harrastusta. (3)

KURSSIN SISÄLTÖ – LAJIVAIHTOEHTOJA

LAITA RASTI LAJIEN KOHDALLE, JOITA HALUAISIT KOKEILLA:

1. KEHONHUOLLON SISÄLTÖVAIHTOEHTOJA:

- Pilates (ilman välineitä)
 - Pilates välineitä hyödyntäen – pilatespallot ja -rullat
 - Jooga
 - Balletone (=baletista ja Pilateksesta vaikutteita saanut tanssillinen tunti, jossa keskitytään hyvään ryhtiin tanssillisen harjoittelun lomassa, tehdään kehonhallinnallista lihaskuntoa ja lopuksi venytellään ja rentoudutaan)
 - Rentoutumisharjoitukset
 - Venyttely
 - Hieronta
 - Hengitysharjoittelu
 - Core (= keskivartaloa ja tasapainoa haastava treeni)
 - Muita ehdotuksia/toiveita:
-
-
-

LIHASKUNTOHARJOITTELUN SISÄLTÖVAIHTOEHTOJA

- Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu: yhdistää lihaskuntoharjoitteluun tasapainoa ja koordinaatiota haastavia elementtejä, jotta harjoittelu kehittää monipuolisemmin kehoa arjen haasteisiin
 - Pumppi: koko vartalon kestävyystreeni levytankoja hyödyntäen musiikin tahdissa
 - Kuntopiiri
 - Jättipallojumppa
 - Kuntosali
 - Telinevoimistelu
 - Peruslihaskuntotreeni oman kehon painoa hyödyntäen
 - Muita toiveita/ehdotuksia:
-
-

KESTÄVYYSKUNTOHARJOITTELUN

SISÄLTÖVAIHTOEHTOJA

- Sauvakävely
- Lenkkeily
- Hiihto (edellyttää omat välineet)
- Luistelu (edellyttää omat välineet)
- Aerobic: musiikkiin toteutettu jatkuva monipuolinen kokonaisvaltainen liike (ei pelkät aerobic-sarjat)
- Step-aerobic
- Flow-gymnastics: naisvoimistelua musiikin tahtiin
- Tanssi: mm. mitkä?

- Pallopelit: mm. mitkä?

-
- Potkunyrkkeily
 - Suunnistus
 - ”BootCamp”: ulkona toteutettu ryhmäliikunta puistossa (monipuolisia ja helppoja liikkeitä)
 - Muita toiveita/ehdotuksia:

MUU LIIKUNTA: VAIHTOEHTOJA – laita ruksi niihin, joita haluaisit kokeilla

- Avantouinti
- Frisbeegolf
- Vaellus/luontoretki
- Kiipeily (hintaa 7-10 €)
- Lumikenkäily (edellyttää pienen välinevuokrahinnan)
- Muita toiveita/ehdotuksia:

Liite 4. Kurssiohjelma

LIIKUNNASTA ELINVOIMAA JA ENERGIAA

TAVOITE: Liikkua yhdessä ja pitää hauskaa, saada liikunnasta hyvää oloa, löytää ja vakiinnuttaa oma nautinnollinen tapa liikkua!

- SÄÄNNÖT:**
1. Kaikki tekevät juuri niin kuin tuntuu hyvältä.
 2. EI SUORITUSPAINETA!
 3. Taukoja saa pitää!

(Kehonhuolto, virkistyskokeilu, lihaskunto, kestävyyskunto)

	1. LIIKUNTAKERTA maanantai-ilta klo 19.30-20.30 (Norssin alakoulu)	2. VALINNAINEN LIIKUNTAKERTA
6.2.	KEHONHUOLTO1: Pilates/Core	Kuntosali: Kortepohja? Ke klo 15 Niskahartia R Pe klo 15 Venyttely U1 Pe klo 16 Core U1 Keskivartalo-kotitreeni (tulee s-postiin) Muu oma: _____
13.2.	KEHONHUOLTO2: Pilates/Core/Balletone	AVANTO Linnean kehonhuoltokurssi ke klo 16 Norssin alakoulu Keskivartalo-kotitreeni Kuntosali Muu oma: _____
20.2.	KEHONHUOLTO3: Pilates/Core/Balletone/Venyttely	Ke klo 19 Linnean Balletone R Keskivartalo-kotitreeni (tulee s-postiin) Kuntosali Muu oma: _____
27.2.	LIHASKUNTO1: Peruslihaskuntotreeni ja hauskat välineet (kuntopiirinä) -> peruuntui (saliin ei pääse)	oma
5.3.	LIHASKUNTO1: Peruslihaskuntotreeni ja hauskat välineet (kuntopiirinä)	LIHASKUNTO2: Kuntopiiri
12.3.	LIHASKUNTO3: Functional Training HUOM! HAETAAN YHDESSÄ KÄSIPAINOT!!!! KLO 19.15 U1-salilla	SAUVAKÄVELY ke 14.3. klo 14 tavataan Norssilla! Pumppi to klo 18 U2
19.3.	LINNEA POIS -> Kerttu&Sari: nyrkkeily	Kuntosali Kävely-hölkä-lenkki (5km-haaste!) Linnealta ohjeet, tapaaminen ke 22.3. klo 14 Norssilla!

26.3.	ANNAN ITSEPUOLUSTUS!!!	Kävely-hölkä-lenkki (5km-haaste) ke 28.3. klo 14 Norssilta Pe 30.3. klo 12 Jättipallo U2
2.4.	PÄÄSIÄISLOMAVIKKO	PÄÄSIÄISLOMAVIKKO Kuntosali... Kävely-hölkä-lenkki (5km-haaste?) ...
9.4.	2. Pääsiäispäivä	AFRO Pe 13.4. klo 13 R Oma lihaskuntotreeni
16.4.	KESTÄVYYS1: Tanssifuusio	Flow-gymnastics to 19.4. klo 14-15 Oma lihaskuntotreeni
23.4.	KESTÄVYYS3: Palloilu	Ke 25.4. klo 17.15 Boot Camp Oma lihaskuntotreeni

Toukokuulle päätösretki! (Päivävaellus!)

Liite 5. Kotiohjelmat

KEHONHUOLTO/KESKIVARTALO-KOTITREENI**1. LÄMMITTELYLIIKKEITÄ**

- Tee n. 5–10 toistoa/liike

- a. Selkärangan rullaus (leuka rintaan -> nikama nikamalta rullaus alas uloshengityksellä -> napa kiinni selkärankaan ja niin pyöreänä kuin mahdollista ylös)
- b. Sivukurotus (kahden seinän välissä liu'uta kättä reittä pitkin)
- c. Flat-back (kädet liukuu polviin + polvet koukistuu -> ojenna polvet, selkä pitkä ja suora -> kädet suoraksi pään jatkeeksi -> suoralla selällä pystyyn)
- d. Mäkihyppääjä: selän pyöritys ja ojennus
- e. Mäkihyppääjä: pingviini-kädet tai nopea kierto (POLVET JA LANTIO PAIKALLAAN!) – tee n. 30 sekuntia
- f. Yhdellä jalalla kierto kohti koukkupolvea: suora selkä, toisen jalan irrotus säären/polven viereen, uloshengityksellä kierto navasta ylöspäin koukkupolven suuntaan (LANTIO PAIKALLAAN!)

2. Konttausasento

- ALKUASENTO: kämmenet olkapäiden ja polvet lonkkien alla
- TEKNIikka: VARTALON NELIÖ (olkapäiden ja lonkkien välinen alue) LIIKKUMATON! Uloshengitys, kun teet liikkeen. Ime napaa kevyesti kohti selkärankaa (=poikittaisen vatsalihaksen aktivointi), lantio pysyy paikallaan!!
- LIIKKEET (n. 8 toistoa jokaista):
 - o Vuorokäden ojennus eteen
 - o Vuorokäden ojennus sivulle
 - o Vuorojalan ojennus taakse
 - o Vastakkainen käsi ja jalka kohti vaakatasoa (raajojen venytys pitkäksi tärkeämpää kuin noston korkeus)
 - o Jätä ylös: käden ja jalan pikkuympyrä (MIKÄÄN MUU EI LIIKU PAITSI RAAJAT!)
 - o Varpaat alle: nosta polvet 2 cm ilmaan ja pidä muuten asento paikallaan
- ➔ lepuutus: lapsiasento (peppu taakse, selän pidennys ja rentoutus)

3. SELKÄLIHAKSET

- ALKUASENTO: päinmakuu, kädet ja jalat pitkinä, myös niska (katse mattoon)
- TEKNIikka: kannata vatsaa sisään (ajatus: napa irti alustasta), yhtä pitkät kyljet, PITUUS – ei korkeus, uloshengitys noston aikana
- LIIKKEET (n. 10 toistoa/liike):
 - o Vastakkaisten raajojen nostot
 - Ylös -> pieni vienti sivulle -> palautus ja alas
 - o Samanpuolisten raajojen nostot
 - o 2 kättä, 1 jalka ilmaan
 - o Kädet 90° kulmaan sivulle -> kierto kurkaten kainalon alta

4. KYLKILIHAKSET

- ALKUASENTO: Kylkimakuu, alakylki ”ilmassa” (yhtä pitkät kyljet), pitkä suora linja, korva lepää alakäden päällä
- TEKNIikka: jalkaa nostaessa alakyljen kannatus säilyy
- LIIKKEET: (n. 8 toistoa/liike)
 - o Yläjalka nousee – alajalka koskee -> alas -> alas
 - o Jalkojen nosto yhdessä: hitaat + nopeammin
 - o Pito: yläjalka liikkuu eteen ja taakse, alajalka+kroppa paikallaan
- ➔ kyljen lyhyt vastavenytys (n. 5 sekuntia) ja toinen puoli

5. HARTIASILTA

- ALKUASENTO: koukkuselinmakuu, kädet joko T-asennossa sivulla, pepun vieressä tai kohti kattoa
- TEKNIikka: selän neutraaliasento (alaselän ”hiirenkolo”) säilyy, jalkapohjat painavat tiiviisti lattiaan, VARTALO EI HEILU!
- LIIKKEET: (toista niin kauan kuin tekniikka säilyy täysin)
 - o Lantionnosto ”linjaan” (polvista olkapäihin suora lankku)
 - o Lisää vuorojalan ojennus
 - o Lisää ojennetun jalan vienti kohti kattoa

6. PILATES-PALLO TREENI

- ALKUASENTO: **Pallo alaselkään**, luisen lantion alle. Neutraali selän asento säilyy.
- TEKNIikka: Liike yrittää horjuttaa tasapainoa -> tee niin hallitusti, ettet heilu.
- Toistomäärä: niin kauan kuin tekniikka säilyy, eli vartalo ei horju.
- LIIKKEET:
 - o Kädet kohti kattoa -> vastakkainen käsi ja polvi sivulle (UH=ulohengitys) ja takaisin (SH)
 - o Kädet maassa tukemassa, vuoropolven tuonti 90° kulmaan -> hidas polven ympyrä molempiin suuntiin
 - o Polven ojennus suoraksi 90° kulmasta
 - o Jalat ja kädet suorina kohti kattoa -> ”tuplasakset”: vastakkaiset raajat aukeavat vartalon suuntaisesti pois päin ja vastakkaiset lähestyvät toisiaan -> vaihto
 - o **Pallo yläselkään, eli lapojen väliin**, kädet kannattelevat niskaa, kyynärpäät auki sivuille
 - o Pieni ympyrä pallon ympäri -> etsi sopiva kohta
 - o Sivutaivutus: rutista vuorokylki ruttuun ulohengityksellä, lantio pysyy paikallaan
 - o Kierto: kurota kohti vastakkaista polvea (UH) ja palaa lähtöasentoon (SH) -> voit jatkaa samaa puolta useamman toiston ja sitten vaihtaa puolta
 - o **Pallo niskaan**, pää painavaksi ja rennoksi -> nenällä spiraalimainen ympyrä molempiin suuntiin

7. LOPPURENTOUTUS/VENYTTELY

- Selin makuulla koukista polvet syliin ja ”piirrä kämmenillä” pientä ympyrää polvilla
- Ojenna toinen jalka lattiaan ja vie koukkupolvi vartalon yli kohti lattiaa. Kierrä saman puoleinen käsi vastakkaiseen suuntaan, katse seuraa sormia. Ulohengityksillä rentouta ja syvennä kiertoa. Tee molemmin puolin.

MUISTA: HIDAS JA HALLITTU LIIKE TEHOKKAIN! TUNNE JA UNOHDA ”SUORITTAMINEN”! ☺
KYSYKÄÄ JOS ON MITÄÄN EPÄSELVÄÄ!!!! NAUTINNOLLISIA TREENIHETKIÄ! T. Linnea

KUNTOSALIOHJELMA

Hyvä voimataso ehkäisee vammoilta, lisää kehon energiankulutusta, auttaa jaksamaan arjessa ja helpottaa muuta liikumista... SIISPÄ SALILLE!

PERIAATTEET:

- **SÄILYÄ KAIKISSA LIIKKEISSÄ KEHON OIKEA LINJAUS:** neutraali selkä, polvet ja varpaat samaan suuntaan, aktiiviset syvät vatsalihakset, hartiat alhaalla ja niska pitkänä, **HENGITYS TUKEE ASENTOA JA VIE LIHAKSILLE HAPPEA!**
- **LÄMMITTELY JA VENYTTELY OSA TREENIÄ** - VÄLTYT VAMMOILTA!
- **LIHASTASAPAINO!** MUISTA VAIKUTTAJA JA VASTAVAIKUTTAJA! Painota heikoimpien lihaksien vahvistamista
- **8-12 VIIKKOA SAMAA OHJELMAA (aloittaessa harjoitusohjelma 2-3 viikkoa)**
- **PROGRESSIIVISUUS:** lihakset tarvitsevat uudenlaista ärsykettä kehittyäkseen
- o **Harjoitusohjelma:** 2-3 sarjaa, 3 min palautukset, kevyt kuorma -> jaksat tehdä loppuun ainakin 20 toistoa
- o **Seuraavaksi nosta painoja**
- o Ohjelman sisällä nosta painoja, vaihtele suoritusnopeutta
- o Muokkaa seuraavaan ohjelmaan:
 - Liikkeitä
 - Liikkeiden suoritusjärjestystä
 - Ensimmäiset ohjelmat voimakoneissa (tuettu asento, eristetty liike) -> asteittain kohti vapaita painoja (kokonaisvaltaisempia, tukilihaksetkin vahvistuvat) ja lopulta toiminnallisempiin liikkeisiin (vaihtelevat välineet: kuntopallot, jumppapallot, levytangot...)
 (esim. jalan ojennus&koukistus -> jalkaprässi -> hack-kyykky -> kyykky tangon kanssa -> askelkyykky....)

1. LÄMMITTELY

- 10-15 minuuttia sykettä nostavaa aerobista liikettä (soutulaite, kuntopyörä, stepperi, nyrkkeilyssäkki, juoksumatto TAI kesällä pyöräile tai lenkkeile salille!)
- n. 5 min keskivartalon aktivoivia liikkeitä (kierrot, aktiiviset lankut, tasapainoliikkeet) ja valmistavat venytykset
- o 1-10 s. / venytys -> kaikki harjoitettavat lihasryhmät (voima 30–50%)

2. KOKO KEHON VOIMAKESTÄVYYS –TREENI

- **2-3 sarjaa -> palautus sarjojen väliin**
- valitse vastus, jota tehdessä viimeiset toistot tekevät tiukkaa
- kirjoita vastus ylös, jotta seuraavalla kerralla pohtimiseen ei mene aikaa ja merkitse uudella värillä nostaessasi vastusta uusi vastus

	LIHASRYHMÄ	LAITE/LIIKE	VASTUS n. 60% max	TOISTOT n. 12	PALAUTUS
1	Alaraajat				2-3 min
2	Rinta				2-3 min
3	Yläselkä				2-3 min
4	Ojentaja				2-3 min

5	Hauis				2-3 min
6	Hartiat				2-3 min
7	Kyljet				2-3 min
8	Vatsat				2-3 min
9	Selkä				2-3 min

LIHASKUNTO

- Terveysliikuntasuositusten mukaan meidän tulisi harjoitella 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa.
- Hyvällä lihaskunnolla voimme mm.
 - o Ehkäistä vammoja
 - o Lisätä elimistömme energiankulutusta (enemmän lihasmassaa)
 - o Parantaa yleistä jaksamistamme ja helpottaa muuta liikkumistamme
- LIHASKUNTOHARJOITTELUN PERIAATTEITA
- o LIHASTASAPAINO!!
 - Muista vaikuttaja- ja vastavaikuttajaparit -> yhtä vahvoiksi!
 - Painota heikoimpien lihasten vahvistamista
- Harjoittelussa etene suuremmista lihasryhmistä pienempiin, mutta säästä suorat selkälihakset viimeiseksi (jotta eivät väsy ja tuki petä muihin liikkeisiin)
- Kehonhuolto/hyvinvointi –näkökulma lihaskunnonkin harjoittamiseen
- o Lihasten vahvistaminen kehon keskiasennossa
- o Tekniikka ennen kaikkea! Huilaa mieluummin kuin harjoita väärällä tekniikalla!
- o Hengityksen yhdistäminen liikkeisiin! (keskivartalon aktiivisuus, hapetta lihaksille)
- o Vältetään nivelten ylijännestystä
- o Muistetaan työntävä ja vastustava lihastyövaihe

LIHASKUNTO 1

1. Lämmittely (10-15 min)

- sykkeen nostaminen ja kehon lämmittäminen jatkuvalla suurilla lihasryhmiä rasittavalla liikkeellä
- Liikeratojen avaaminen ja nivelten pyörytykset
- Keskivartalon aktivointi
- Dynaamiset, lyhytkestoiset avaavat venytykset harjoitettaville lihasryhmille

2. Koko kehon lihaskuntoharjoitus

- **KYYKKY-tekniikka**
 - o Polvet ja varpaat samaan suuntaan
 - o Peppu TAAKSE, polvet eivät mene ”varpaiden etupuolelle”
 - o Selkä suora, vatsan tuki ja kumarrus vain sen verran kuin on pakko
 - o Ylhäällä polvet jäävät hieman pehmeiksi, lantio ojentuu
 - o Alas mennessä hengitä sisään, alhaalla pidätä hetki hengitystä (vatsan tuki selälle kasvaa) ja noustessa hengitä ulos
- soulu kuminauhalla (yläselkä, kokonaisvaltaisesti lämmittävä liike)
- yläselän/hartioiden harjoitus:
 - o toispuoleisessa kunnan etukenossa vipunosto sivulle kuminauhan vastuksella
 - o kulmasoutu yksi puoli kerrallaan

- Punnerrus (rinta/hartiat)
- o Konttausasennossa tai ojennetulla lantiolla
- o Sormet kevyesti sisäänpäin, selkä suorana ja vatsa piukkana
- Pyöreä, leveä yläselkä ja välttä alaselän päästämistä notkolle
 - Kyljellä loitontajat ja sisäreidet
 - Pohkeet: varpaille nousu
 - Ojentajat: dippi tuoilta/penkiltä: sormet peppua kohti, peppu lähellä penkkiä, hartiat alhaalla
 - Selkälihakset päinmakuulla: vastakkaisten raajojen nostot, ylävartalon nostot (suoraan sekä kiertäen), jalkojen nostot (ylös-auki-yhteen-alas, uinti)
 - Vatsalihakset selin makuulla: vatsarutistus suoraan ja kierroilla, ympyrät

3. Venyttely

- Harjoitettujen lihasten palauttaminen lepopituuteensa n. 15 sekunnin passiivisilla venytyksillä
- Kuminauhalla avustaen pohje, takareisi (vienti vartalon yli ristiin ja auki sivulle), pakara
- Ylävartalo istuen: olkapää, ojentaja, hartiat

LIHASKUNTO 2 – KUNTOPIIRI

1. LÄMMITTELY – 10-15 min

- sykkeen nostaminen ja kehon lämmittäminen jatkuvalle suurilla lihasryhmiä rasittavalla liikkeellä
- Liikeratojen avaaminen ja nivelten pyörytykset
- o SELÄN KAIKKI LIIKESUUNNAT LÄPI (pyöritys, ojennus, kierto, sivutaivutus!)
- Keskivartalon aktivointi (esim. tasapainoilulla)
- Dynaamiset, lyhytkestoiset avaavat venytykset harjoitettaville lihasryhmille

2. Koko kehon lihaskuntoharjoitus kuntopiirinä

- **teimme 2 kierrosta: 45 sekuntia/liike, kierrosten välissä 1-2 minuutin juomatauko ravistellen ja pysyen pienessä liikkeessä**

LIIKKEET:

1. ASKELKYKKY

- POLVET&VARPAAT SAMASSA LINJASSA
- 90 ° KULMA MOLEMPIIN POLVIIN
- ALAPOLVI LÄHELLE LATTIAA
- ETUPOLVI PYSYY VARPAIDEN TAKANA

2. Ojentajadippi

- SORMET KOHTI PEPPUA
- PEPPU PENKIN YLI
- KYYNÄRPÄÄT KOUKISTUU KOHTI TAKASEINÄÄ JA OJENTUU (EI YLIOJENNUSTA!)
- HARTIAT PYSYVÄT ALHAALLA

3. Sivulankku

- KYYNÄRPÄÄ OLKAPÄÄN ALLE
- LANTO ILMAAN -> SUORA LINJA PÄÄSTÄ POLVIIN

4. Hyppynaru/nyrkkeily kevyillä punteilla**5. Staattinen kyykky seinää vasten**

- POLVET JA VARPAAT SAMAN SUUNTAAN
- 90 ° KULMA POLVISSA

6. Hauiskäntö

- KYYNÄRPÄÄT PAIKALLAAN, HIEMAN IRTI KYLJISTÄ
- KYYNÄRPÄÄ KOUKISTUU -> JÄÄ 10 cm IRTI RINNASTA JA OJENTUU ALAS ASTI
- PUNTTI PYSYY POIKITTAIN
- HARTIAT ALHAALLA!

7. VOIMARULLAUS JÄTTIPALLOLLA

- POLVISEISONTA, KÄSIEN KOLMIO PALLON PÄÄLLE
- LIU'UTA KYYNÄRPÄITÄ ETEEN (=ULOSHENGITYS!), PYSY SUORANA LANKKUNA
- PIDÄ ASENTO (=SISÄÄNHENGITYS)
- PALAA PYSTYYN (=UH)

8. Soutu kumpparilla (yläselkä)

- ISTU, LAITA KUMINAUHA JALKAPOHJIEN TAAKSE JA OTA LENKEISTÄ OTE
- OJENNA JALAT JA VIE KYYNÄRPÄÄT TAAKSE, LAVAT YHTEEN
- OJENNA KÄDET JA KOUKISTA JALAT (NOJAA KEVYESTI TAAKSE)

9. Varpaille nousu – tukea seinästä (pohkeet)

- KEVYT TUKI SEINÄSTÄ (IRROTTELE VÄLILLÄ SORMIA)
- NOPEA NOUSU PÄKIÄLLE, KANTAPÄÄ SUORAAN PÄKIÄN PÄÄLLE (EI SIVULLE)
- JARRUTUS ALAS
- VOIT HALUTESSASI TEHDÄ YHDEN JALAN KERRALLA!

10. Punnerrus (hartiat+rinta)

- KONTTAUSASENTO: SORMET KEVYESTI SISÄÄNPÄIN, KÄDET RINNAN ALLA (EI KAULAN)
- KYYNÄRPÄÄT KOUKISTUVAT JA AUKEAVAT SIVULLE, VARTALO PYSYY LANKKUNA
- HALUTESSASI OJENNA LANTIO

11. HULAVANNE**3. Venyttely**

- Harjoitettujen lihasten palauttaminen lepopituuteensa n. 15 sekunnin passiivisilla venytyksillä
- Kuminauhalla avustaen pohje, takareisi (vienti vartalon yli ristiin ja auki sivulle), pakara
- Ylävartalo istuen: olkapää, ojentaja, hartiat

LIHASKUNTO 3 – FUNCTIONAL TRAINING

= **toiminnallista lihaskuntoharjoittelua**, eli kuormitetaan useaa lihasryhmää sekä fyysistä ominaisuutta (lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio, kehonhallinta...) samanaikaisesti

- **kehon eri osien yhteistoimintaa**
- **kehonhallintaa: ryhdin ja asennon ylläpitoa/parantamista**
- **lihaskuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota**

- eristettyyn lihaskuntoharjoitteluun (vain yksi lihasryhmä työskentelee kerrallaan) verrattuna suurempi teho, haaste ja energiankulutus

→ **AJAN SÄÄSTÖÄ ja vaihtelua!!**

- **"HARJOITA LIKETTÄ, ÄLÄ LIHASTA"**! Eli ajatus pois painoista. Tarkoitus on tehdä liike mahdollisimman hyvin ja harjoittelun myötä lisätään sen haastetta (liikenopeus, epävakaata alusta, pienempi tukipinta), ei välttämättä painoja.

- Liikettä jatketaan niin kauan kuin suoritustekniikka säilyy virheettömänä. Lihasten ei ole tarkoitus puuttua paikallisesti. (n. 15-20 toistoa)

- Aluksi voi ottaa lihaskuntoharjoitteluunsa esimerkiksi yhden toiminnallisen harjoitteen ja pikku hiljaa lisätä niiden määrää.

- Toiminnalliset liikkeet kannattaa sijoittaa harjoituksen alkuun: hermosto on vielä vireä ja jaksaa keskittyä.

- **VAIHTELE LIIKKEITÄ 4-8 VIIKON HARJOITTELUN JÄLKEEN. VIIKKOJEN AIKANA LISÄÄ HAASTETTA LIIKKEISIIN/TOISTOMÄÄRIÄ.**

VAIN MIELIKUVITUS ON RAJANA! TOIMINNALLISIA LIIKKEITÄ VOI LÄHTEÄ KEHITTELEMÄÄN MIETTIMÄLLÄ ESIM.

1. Voitko yhdistää ala- ja ylävartaloliikkeitä keskenään?
2. Voitko yhdistää useampia lihaksia ja liikesuuntia?
3. Voitko tehdä perusliikkeesi jollain toisella välineellä tai toisessa alkuasennossa?
4. Jos teet liikettä kahden tukipisteen kautta, onko se mahdollinen vain yhden tukipisteen kautta? (Esim. yhdellä jalalla seisten)
5. Tuleeko painoja olla tasapuolisesti vartalon molemmin puolin? Voitko horjuttaa tasapainoa luomalla painojen epätasapainon?

Mitä enemmän kehosi joutuu mieltämään, sitä toiminnallisemmalle ja kehittyneemmälle tasolle se harjoittelun myötä pääsee! Liikkeiden on kuitenkin tunnettava luonnollisilta ja säilyttävä turvallisina!

TOIMINNALLISIA LIIKKEITÄ

1. Jalan loitonnuks ja vipunosto

- Seisten jalan loitonnuks sivulle yhdistettynä vipunostoon
 - o Kyynärpäät aukeavat sivulle, max. vaakatasoon
 - o Mitä suuremmat kyynärpäät, sen rankempi
 - o Jarruta jalka alas ja pidä huolta, ettei lantio työnnöy sivulle
- Välillä jalan puoleinen käsi suorana eteen, toinen vipuna sivulle

2. Askelkyykky (/kyykky) + hauiskääntö

- Välillä: Ponnistus etujalalle tasapainoon, kädet ojentuvat vartalon jatkeeksi

3. HOVER + kulmasoutu

- Kyynärpäät olkapäiden alla, polvet maassa tai ilmassa
- LANKKU säilyy: peppu ei ole pystyssä, eikä selkä pääse notkolle
- Kyynärpää johtaen, kylkeä hipoen puntin nosto vuorotellen puolia

4. Rinta-avaus epäsymmetrisillä painoilla

- Selinmakuu, suurempi ja pienempi puntti kohti kattoa -> avaus suoraan sivulle kyynärpäät hieman koukussa
- Keskivartalo ei hievahtakaan, vaikka painot ovat epäsymmetriset
- Puolessa välissä puntit vaihtaa käsiä -> sama sarja toisin päin

5. Jalkojen ojennus ja ranskalainen punnerrus

- Selinmakuu, jalat 90 asteen kulmassa, saman painoiset puntit yhdessä leuan yläpuolella kädet suorina
- Ranskalainen punnerrus yhdistettynä vuorojalan ojennukseen (neutraalin selän asennon säilyttäminen!)
 - o Kyynärpäät pysyvät paikallaan ja kapeina, kyynärvarsi ojentuu 90° kulmaan -> puntit otsan yläpuolelle -> ojennus
- Väliliike: istumaan nousu -> paluu puoliväliin -> punttien vienti yhdessä sivulta toiselle

9. KYLKILANKKU + puntin kierto kainalosta kattoon

10. Vastakkaisen olkapään ja lonkan nosto selinmakuulla

- Selinmakuu, napa kohti selkärankaa, suora selkä -> vastakkaisen olkapään ja lonkan nosto suoraan kohti kattoa

11. Jousiampuja

- Selinmakuu, jalat 90 asteen kulmassa, puntti suorin käsin kohti kattoa -> jalkojen vienti toiseen suuntaan, puntin vienti toiseen

Liite 6. Kyselylomakkeet

KYSELY (tunneista 1 & 2)

Vastauksia saa jatkaa kääntöpuolella.

Mikä olo tunnista jäi?

Mistä pidit tänään?

Mistä et pitänyt tänään (ja miksi)?

Muut terveiset/kehitysehdotukset (liittyen esim. palautteeseen, järjestelyihin...)

KIITOS KOVASTI!!!!!!!!!!!!!!

- Linnea ☺

LAAJEMPI KYSELY (tunnista 3)

Mikä olo sinulle jäi tästä kehonhuolto-osiosta?

Saitko selkeän kuvan ja ajatuksen, miten toteuttaisit teemaa omassa liikkumisessasi?

Mitä olisit toivonut enemmän tai muuttanut?

Oletko saanut vaikuttaa riittävästi kurssin toteutukseen?

Jatkaisitko vastaavaa harrastusta omalla ajalla?

Mikä motivoi sinua saapumaan ryhmään edellisten 3 viikon aikana?

Mikä on kannustanut sinua liikkumaan omalla ajalla?

Mikä on vähentänyt omalla ajalla liikkumistasi?

KIITOS!!!!!!!!!!!!!!

- Linnea ☺

KYSELYLOMAKE LIHASKUNTO#2 -TUNNISTA

1. MIKÄ KANNUSTI SINUA TÄNÄÄN SAAPUMAAN RYHMÄÄN?
2. ONKO TUNNIN JÄLKEEN SELLAISEN OLO, ETTÄ HYVÄ ETTÄ TULIN?

KYLLÄ → MIKSI?

EI → MIKSI?

3. MIETI PÄIVÄN TUNTIA.

+ = myönteiset kokemukset

- = kehitysehdotukset (mitä toivoisit enemmän/toisin)

Tunnin aikana saamasi palaute ohjaajalta

+

-

Ohjeiden anto (selkeys, tavoitteet yms.)

+

-

Ilmapiiri tunnilla

+

-

Muut terveiset:

KIITOS!!

LAAJEMPI KYSELY # 2

Mikä olo sinulle jäi 3 lihaskuntotunnista?

Saitko selkeän kuvan ja ajatuksen, miten toteuttaisit lihaskuntoa jatkossa?

Mitä olisit toivonut enemmän tai muuttanut?

Onko kehonhuoltoharjoittelu jatkunut uusien haasteiden ohella?

Mikä on innostanut sinua liikkumaan omalla ajalla?

Mikä on estänyt sinua liikkumasta omalla ajallasi?

KIITOS!!!!!!!!!!!!!!

- Linnea ☺

ARVIOINTILOMAKE 26.3.2012

Vastauksia saa jatkaa kääntöpuolella.

A. RYHMÄLÄISTEN AKTIIVISUUS OHJAAMISESSA

1. Miltä on tuntunut olla ryhmäläisten ohjattavana ja/tai ohjata muuta ryhmää?
2. Onko ryhmähenki parantunut vertaisopetuksen myötä?

B. KURSSIN VÄLIARVIOINTI

Kurssi alkaa olla jo pitkällä, joten nyt on aika pysähtyä hetkeksi miettimään omaa ja ryhmän toimintaa. Mitä olet saanut kurssista tähän mennessä, mitä vielä toivoisit ja miten voisit itse vaikuttaa ryhmästä saamaasi antiin?

1. Onko viikoittainen liikuntamääräsi lisääntynyt?
2. Oletko huomannut mitään eroa mielialassasi/yleisessä jaksamisessasi?
3. Mitä haluaisit loppukurssin aikana saavuttaa?
4. Voitko itse vaikuttaa loppukurssin aikana toivomaasi tavoitteeseen? Miten?

KIITOS!!!!!! ☺

Liite 7. Tiedote kurssin viimeisen kuukauden toiminnasta

ENERGIAA & ELINVOIMAA LIIKUNNASTA KURSSIN VIIMEINEN KUUKAUSI



NYT HAASTEENASI ON JATKAA OMAEHTOISTA LIIKUNTAHARRASTUSTA!
JATKA SITÄ LIIKUNTAAN, JONKA OLET ITSE KOKENUT MIELLYTTÄVÄNÄ!

1. Jos haluat tukea oman liikuntaohjelman/suunnitelman laatimiseen,
voimme kahvitella seuraavina aikoina:

Ke 2.5. klo 17.15-18.45 / to 3.5. klo 8-12 / pe 4.5. klo 8-10 tai klo 13->

2. **ONNEKSI MEILLÄ ON MYÖS JÄLJELLÄ YHTEINEN RETKIPÄIVÄ
LEIVONMÄEN KANSALLISPUISTOON!** (yht. n. 4h)

-> Ilmoita minulle perjantaihin 27.5. mennessä, sopiiko sinulle:

La 5.5. / su 6.5. / helatorstai 17.5. / su 27.5.

3. Sovi kanssani myös ajankohta jälkihaastattelulle, jossa pohditaan koke-
mustasi kevästä ja liikuntaharrastuksen jatkumista. Valitse aika:

Ma 28.5./ Ti 29.5. / Ke 30.5. mihin aikaan vain!

KIITOS KURSSIN YHTEISEEN LIIKUNTAOSUUTEEN OSALLISTUMISESTA!!

ILOA OMAAN LIIKUNTAAN!!

- Linnea ☺

Liite 8. Yksilöllinen liikuntaneuvonta

LIIKUNTASUUNNITELMA – TOUKOKUU 2012**YLEINEN TAVOITE:**

OSATAVOITTEET:**+ miten seurata!**

Edistymisen seuranta (pvm.)	Missä mennään:

LIIKUNTAOHJELMA:

	VIIKON LIIKUNTAKERRAT	PÄIVÄ JA KELLONAIKA	FIILIKSET JÄLKIKÄTEEN
Viikonloppu 4.-6.5.			
7.-13.5.			
14.-20.5.			
21.-27.5.			

ILOA JA ENERGIAA!!

Liite 9. Retkisuunnitelma

RETKISUUNNITELMA LEIVONMÄEN KANSALLISPUISTOON

Ajankohta: sunnuntai 27.5.2012

Lähtö klo 16 Norssin alakoulun parkkipaikalta

Paluu samaan paikkaan klo 20-20.30

Osallistujamäärä: 3 ryhmäläistä + Linnea

Toimintasuunnitelma:

- Ajo Leivonmäen kansallispuistoon 60 km (n.50 min)
- Kävelyretki: Kirveslammen kierros ja Luupään lenkki (n. 2 h)
- Piknik nuotiolla (n. 40 min)
- Ajo takaisin Jyväskylään (n. 50 min)

Tarvittavat varusteet:

- Kelinmukainen vaatetus
- Hyvät sukat ja kävelykengät
- Juomapullo
- Kännykkä
- Oma tarjottava piknikille
- Reipas ulkoilumieli 😊

Liite 10. Jälkihaastattelu

JÄLKIHAASTATTELU

TAVOITE:

- 1. Antaa rehellistä palautetta kurssista: myönteistä ja kehitysehdotuksia**
- 2. Arvioida omaa liikuntaharrastusta kevään aikana ja tästä eteenpäin**

1. KURSSIN SISÄLTÖ

Vastasiko kurssi odotuksiasi?

- Miten?
- Mitä olisi kaivannut lisää?

Mikä jäi parhaana mieleen?

Jäikö jotain ikäviä muistoja?

Miltä osa-alueet tuntuivat? Saiko selkeän kuvan, vai jäikö pirstaleinen vaikutelma?

Oliko aikaa oppia ja omaksua? Mitä opit?

2. KURSSIN ILMAPIIRI JA MOTIVAATIO

Mikä kannusti saapumaan ryhmään?

Mitä teki siitä vaikeampaa?

Minkälaisena koit ryhmän?

3. OMAN LIIKUNTAHARRASTUKSEN SYNTYMINEN

Muuttuiko suhtautumisesi liikuntaan kurssin aikana? Miten? (Innostuitko liikunnasta?)

Mikä tämän aiheutti?

Lisääntyikö oma liikuntaharrastuksesi?

Mitkä asiat tuntuivat edistävän sitä?

Minkälaista lisätukea olisit kaivannut?

Mikä kannusti liikkumaan omalla ajalla?

Mikä olisi kannustanut entisestään?

Oliko vaikeaa asettaa omia tavoitteita, saiko niistä mitään irti?

Onko sinun helppo jatkaa liikuntaa tästä eteenpäin?

4. YHTEENVETO

Mitä hyötyä koet saaneesi kurssista?

Mitä haittoja?

Miten liikunnan vaikutus hyvinvointiin tuli esiin kurssilla? Miten sitä olisi saanut lisää?

Miten kehittäisit kurssia, mitä säilyttäisit ennallaan?