

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

Author(s): Salin, Kasper

Title: Aktiivinen leikki ja palloilupelit vähenevät varhaisnuoruudessa

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Salin, K. (2023). Aktiivinen leikki ja palloilupelit vähenevät varhaisnuoruudessa. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 30-31.

Opettajien uskomukset merkityksellisyydestä ja heidän tunnekokemuksensa näyttävät olevan yhteydessä heidän resilienssiinsä. Tämä on syytä pitää mielessä pyrittäessä edistämään opettajien resilienssiä. On tärkeä tunnistaa opettamisesta merkityksellistä tekevät ja merkityksellisyyden kokemusta heikentävät tekijät. Merkityksellisyyden eri puolet voivat olla yhteyksissä opettajan resilienssiin ja tätä kautta jopa viihtymättömyyteen ja alalta poistumiseen.

LÄHDE: Simonton, K. L., Mercier, K., Richards, K. A. R., & Gaudreault, K. L. 2023. The association of perceived mattering and emotions with physical educator teacher resilience. *European Physical Education Review*, 1356336X231166545.

Opettajien vaikea arvioida liikunnan lukutaitoa

VIIMEISIMPIEN VUOSIKYMMENTEN AIKANA koulu liikunnassa on noussut esille liikunnan lukutaidon (physical literacy) käsite. Melko uudelle käsitteelle löytyy useita hieman erilaisia määritelmiä. Liikunnan lukutaito voidaan kuvata yksilön kyvyksi, joka muodostuu yksilön motivaatiosta, itseluottamuksesta, fyysisestä pätevydestä sekä tiedosta ja ymmärryksestä. Näiden ansiosta yksilö kokee liikunnan tarkoituksenmukaiseksi ja näin ollen olennaiseksi osaksi omaa elämäntapaansa.

Liikunnan lukutaidon käsitteen yleistyessä on sen arvioiminen noussut keskeiseksi osaksi opettajan työtä. Osa tutkijoista on sitä mieltä, ettei liikunnan lukutaitoa tulisi edes arvioida. Toiset näkevät sen arvioinnin voivan parantaa liikunnanopetuksen standardeja, odotuksia ja profiilia. Toistaiseksi liikunnan lukutaidosta ovat keskustelleet tutkijat, ja opettajien näkemykset ovat jääneet sivuun. Opettajien äänen kuuleminen on kuitenkin tärkeää, sillä he ovat erittäin tärkeitä lasten liikuntakasvatukseen edistäjiä.

Essiet (2022) kollegoineen halusi selvittää alakoulun opettajien käsityksiä liikunnan lukutaidon arvioinnista. Verkko-kyselyyn vastasi 122 opettajaa ja lisäksi yhdeksän opettajaa osallistui kyselyn jälkeiseen haastatteluun.

Kyselyyn vastanneista opettajista 58,2 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnan lukutaitoa tulisi arvioida. Sama osuus

ilmoitti joskus arvioivansa liikunnan lukutaitoa. Arviointia vastusti 20,9 prosenttia ja 20,9 prosenttia oli epävarmoja sen tarpeellisuudesta. Opettajat kokivat fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen osa-alueen osatekijöistä tärkeimmiksi arviointikohteiksi liikuntataidot, sitoutumisen ja nautinnon, ihmissuhteet ja turvallisuuden. Vastaavasti taktiikan osaaminen, nopeus, fyysinen itsesäätely ja yhteiskunnalliset ja yhteisölliset elementit nähtiin arviointi kohteina vähemmän tärkeiksi. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että liikunnan lukutaidon nähtiin vievän painopistettä pois liikunnanopetuksen ytimestä.

Osa opettajista kannatti liikunnan lukutaidon arviointia, vaikka sen toteuttamiseen liittyy epävarmuutta. Opettajat kokivat, ettei heillä ole riittävästi tietoa ja luottamusta arvioinnin toteuttamiseen. Kuitenkin ammatillinen kehittyminen ja lisäresurssit voivat lisätä opettajien tietämystä ja luottamusta arvioinnin toteuttamiseen ja vähentää arvioinnin esteitä. Tarvitaan kuitenkin lisää täydennyskoulutusta, sillä opettajien ymmärrys liikunnan lukutaidosta on toistaiseksi alhainen. Myös käsitteen tulkinnat voivat olla vääränlaisia.

LÄHDE: Essiet, I. A., Warner, E., Lander, N. J., Salmon, J., Duncan, M. J., Eyre, E. L., & Barnett, L. M. 2022. Primary school teachers' perceptions of physical literacy assessment: a mixed-methods study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-12.

Aktiivinen leikki ja palloilupelit vähenevät varhaisnuoruudessa

LAPSET JA NUORET LIIKKUVAT suositeltua vähemmän ja iän karttuessa liikkuminen vähenee. Liikunnan harrastamista voidaan tarkastella sekä organisoidun liikunnan että omatoimisen liikunnan näkökulmista. Ohjattu harrastaminen on yleistynyt, mutta samaan aikaan omatoiminen liikunta on vähentynyt.

Australialainen tutkimusryhmä halusi selvittää organisoimattoman liikunnan muutoksia lapsuuden loppuvaiheen (10-11 vuotta) ja varhaisnuoruuden (12-13 vuotta) välillä ja tarkastella mahdollisia sukupuolten välisiä eroja. Aineisto saatiin pitkittäistutkimusaineistosta, jossa selvitettiin lasten



Kuva: Antero Aaltonen

ajankäyttöä mm. päiväkirjoin. Ei-organisoidun vapaa-ajanvieton kestoa eri liikuntamuodoissa selvittäneeseen tutkimukseen osallistui 3 614 australialaislasta.

Seurantajaksolla aktiivinen leikki vähentyi eri liikuntamuodoista eniten. Pallopelien osuus pieneni myös. Muiden liikuntamuotojen, kuten yleisurheilun, voimistelun, pyöräilyn, kuntoilun, kamppailulajien, tanssin, vesiuurheilun ja muun ulkoilun osuudet pysyivät seurantajaksolla samalla tasolla. Sukupuoli selitti muutoksia ainoastaan palloilulajeissa, joissa tyttöjen liikunta väheni jyrkemmin kuin poikien.

Lasten ja nuorten kannalta olisi tärkeää, että nimenomaan organisoimattomaan liikuntaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota, sillä se on joko ilmaista tai vaatii vähän taloudellista panostusta. Yhteiskunnallisesti tulisi pohtia keinoja, joilla voitaisiin edistää omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä. Miten esimerkiksi aktiivista leikkimistä voisi muokata, jotta se voisi houkuttaa enemmän lapsia ja nuoria mukaan. Myös interventiot etenkin tyttöjen omatoimisen liikunnan lisäämiseksi näyttävät olevan perusteltuja.

LÄHDE: Kemp, B. J., Parrish, A. M., Batterham, M., & Cliff, D. P. 2022. Changes in subdomains of non-organized physical activity between childhood and adolescence in Australia: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 73.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Työskentely kuulovammaisten kanssa uutta urheilupsykologian asiantuntijoille

KUULOVAMMAISILLE URHEILIJOILLE JÄRJESTETÄÄN neljän vuoden välein kuurojen olympialaiset (engl. Deaflympics). Suurin osa saksankielisistä urheilu psykologian asiantuntijoista oli tietoisia niistä, mutta ei ollut koskaan ollut tekemisissä kuulovammaisten urheilijoiden kanssa. He uskoivat, että kuulovammaisten kanssa työskennellessä tulisi kiinnittää erityishuomiota tehokkaaseen kommunikointiin, vuorovaikutussuhteeseen, oman tiedon kartuttamiseen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden soveltamiseen. Audiitiivisten häiriötekijöiden puuttumisen uskottiin olevan eduksi kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisten taitojen harjoittelussa.

Markov-Glazerin tutkimusryhmä tutki 93:n saksankielisen urheilupsykologian asiantuntijan käsityksiä kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Tutkittavat vastasivat sähköiseen kyselyyn. Alle kymmenellä prosentilla asiantuntijoista oli kokemusta toiminnasta kuulovammaisten urheilijoiden kanssa. Jopa 70 prosenttia oli kuitenkin valmis työskentelemään kuulovammaisten kanssa.

Osa asiantuntijoista uskoi tehokkaaseen kommunikointiin kuulovammaisten kanssa sisältyvän mm. kirjoittamista, piirtämistä, esimerkin näyttämistä, huuliilta lukua ja elekieltä. Osa piti viittomakielen osaamista välttämättömänä. Neljännes asiantuntijoista piti puhetta ihanteellisena kommunikointikeinona. Toimiva vuorovaikutussuhde rakentuu huomioimalla kuulovammaiset urheilijat yksilöllisesti ja kohtelemalla heitä samoin kuin kuulevia. Urheilijalta itseltään tulevan informaation lisäksi tärkeää on valmentajilta ja vanhemmilta saatava tieto.

Urheilupsykologisia interventioita voi asiantuntijoiden mukaan toteuttaa myös kuulovammaisille urheilijoille. Parhaiten uskottiin toimivan mielikuvaharjoittelun, keskittymisen ja tavoitteenasettelun tekniikoiden. Myös vireystilan ja tunteiden säätely, rentoutuminen ja itsepuhe arvioitiin soveltuviksi. Urheilupsykologisten interventioiden soveltaminen kuulovammaisille sopiviksi nousi jonkin verran esiin. Interventioiden tehokkuutta onkin tärkeää tutkia lisää.

LÄHDE: Markov-Glazer, A., Elbe, A.-M., & Schliermann, R. 2020). Sport psychology consultants' views on mental training with elite Deaf sport athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2245422>

Mikä saa ihmisen juoksemaan?

MONET IHMISET ALOITAVAT JUOKSUHARRASTUKSEN, mutta vain osalla siitä tulee pitkäaikainen. McCormick ja kumppanit tunnistivat juoksemisen jatkumisen kannalta tärkeimmäksi sen, että ihmisellä on merkityksellinen motiivi juosta. Tällöin hän asetti harrastuksen etusijalle ja onnistui välttämään elämän mukanaan tuomia häiriötekijöitä paremmin. Tämäkään ei yksistään taannut jatkuvuutta.

Tutkimuksessa haastateltiin 20:tä englantilaista aikuista, jotka halusivat lisätä fyysistä aktiivisuuttaan juoksemalla. Osallistujat eivät olleet joko juosseet lainkaan aikuisena tai halusivat palata juoksun pariin. Haastattelut järjestettiin tutkimuksen alussa, 6 kuukauden ja 12 kuukauden päästä tai henkilön lopetettua juoksemisen. Lisäksi tutkijat havainnoivat juoksijoita juoksuseurassa ja kirjasivat muistiin seuran muiden jäsenten huomioita. Kuusi osallistujaa piti päiväkirjaa juoksemisestaan.



Kuva: Antero Aaltonen