

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

Author(s): Laukkanen, Arto

Title: Molemminpuolinen heittoharjoittelu auttaa oppimaan ja säästää kehoa

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Laukkanen, A. (2024). Molemminpuolinen heittoharjoittelu auttaa oppimaan ja säästää kehoa. *Liikunta ja tiede*, 61(4), 36.

Hintaorientoituneilla korostui tuotteen hinta ja alennusten hyödyntäminen. Heidän ym.pörisötietöisuutensa oli keski määräinen tai matala. Tämä prenitulörsrsta koostuva ryhmä vietti aikaa ulkona muita vähemmän, joten sadetakit eivät olleet heille ylipäättään yhtä tärkeitä tuotteita.

Toiminnallisesti suuntautuneessa kuluttaja ryhmässä korostuivat tuotteen tekniset ominaisuudet. Ryhmän ympäristöietoisuus oli matala, mutta tulotaso korkea. Tuotteen hinnalla ei ollutkaan toiminnallisuutta painottaville juuri merkitystä.

Päättämättömien ryhmässä ostopäätökseen vaikuttivat eri tekijät yhdessä. Ostamista ei siis suunnannut mitään yksittäinen tekijä vaan kokonaisuus.

Tutkimuksessa ei otettu huomioon erilaisia merkki- ja muotiseikkoja, jotka todellisuudessa vaikuttavat usein urheiluvaatteiden ostopäätöksiin. Silti tutkimus avaa kiinnostavasti sitä, miten vastuullisuuteen ja kestävytyteen liittyvät valinnat asettuvat suhteessa muihin valintoihin.

LÄHDE Fuchs, M, Bodet, G., & Hovemann, G. 2024. The role of social and environmental sustainability on sportswear's purchasing among European consumers. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(3), 641-663. <https://doi.org/10.1108/IJSM-06-2023-0116>



Kuva Antero Aaltonen

Liikunta koulutus luonnonympäristössä lisää kiinnostusta kestävyysrytityteen

ORDINANA-BELLVER JA KUMPPANIT (2024) havaitsivat, että luonnonympäristössä tapahtuvalla liikunta- ja urheiluharrastuksella on yhteys opiskelijoiden kestävyysrytitymistä kuvaaviin tekijöihin (sustainable entrepreneurship variables). Lisäksi luontoaktiviteetit muokkasivat opiskelijoiden kestävyysasenteita ja rytityyysaikomuksia niitä tukevaan suuntaan.

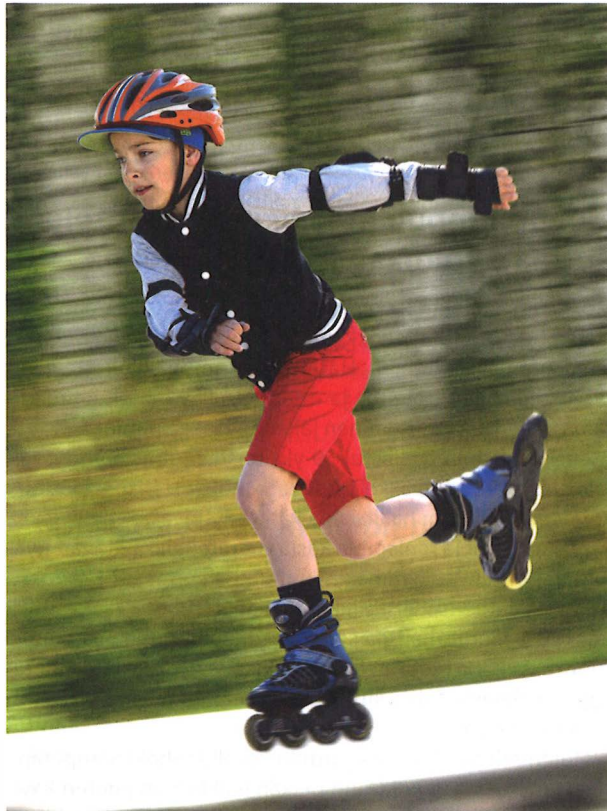
Tutkimukseen osallistui 555 liikuntatieteiden opiskelijaa. Tulosten mukaan yliopistot voivat luontoympäristössä tapahtuvalla koulutuksella edistää kestävyystavoitteiden saavuttamista. Havainto on varmasti sovellettavissa myös muihin liikunnan koulutusinstituutioihin. Tutkimuksen perusteella liikunta-ala voi edistää erityisen hyvin kestävytyttä kiinnittämällä huomiota liikunnan luontoympäristöihin.

LÄHDE Ordianana-Bellver, D, Aguado-Berenguer, S, Perez-Campos, C, & Gonzalez-Serrano, M H 2024. Exploring nature-based physical activity as a catalyst for sustainable entrepreneurial intentions in sport science students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 34, 100482. <https://doi.org/10.1016/j.jhste.2024.100482>

Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi



Kuva Antero Aaltonen

Liikunnallisen leikin riskien hallintaan vaikuttavat monet motiivit

LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS on vähäistä ja ulkoleikit ovat vähentyneet. Tämä ilmiö on herättänyt huolta lasten liikkumisen vapauksien rajoittamisesta ja liikkumiseen liittyvien riskien hallinnasta kouluissa. Australialaistutkimus paljastaa, että koulujen toimintaa säätelevät toimijat ja tahot suhtautuvat lasten liikunnallisten leikkien riskeihin hyvin eri tavoin.

Tutkimuksessa haastateltiin usealta eri sektorilta 30 henkilöä, jotka osallistuvat alakoululaisten liikunta- ja leikki mahdollisuuksien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Anqlyysin perusteella tunnistettiin neljä erilaista kehystä, joilla riskejä käsitellään. Kaksi näistä kehyksistä oli riskikielteisiä (suojelu ja tuottavuus) ja kaksi riskimyönteisiä (kehitys ja kukoistus).

Riskikielteiset kehykset korostivat loukkaantumisten ehkäisyä ja turvallisten tilojen luomista, mikä johti usein leikkimahdollisuuksien rajoittamiseen. Tämä lähestymistapa oli yleisempi koulujen sisäisten toimijoiden keskuudessa. Riskinottoon kannustavassa lähestymistavassa korostuivat riskit osana lasten kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia. Tämä ajattelu oli yleisempää koulun ulkopuolisilla tahoilla.

Näyttää siltä, että loukkaantumisten ehkäisyä ja tuottavuustavoitteita korostavat toimintatavat saattavat johtaa riskien ja hyötyjen epätasapainoon. Tämä voi rajoittaa lasten mahdollisuuksia osallistua vapaaseen ja liikunnalliseen leikkiin, jonka tiedetään olevan tärkeää heidän kehitykselleen ja hyvinvoinnilleen.

Tutkijat korostavat, että tulevaisuudessa tulisi parantaa ymmärrystä riski kielteisyyteen johtavista tekijöistä ja tuottaa näyttöä riskinoton hyödyistä lapsille. Tämä voisi auttaa kehittämään toimintatapoja, joilla voidaan löytää riskien ja riittävän kehittävän liikunnallisen leikin tasapaino.

LÄHDE: Jerebina, A., Eyre, E. L., Lander, N., Duncan, M. J. & Barnett, L. 2024. How education policy actors interpret, portray and contest riskin children's physically active play in schools: a framing analysis. *Sport, Education and Society*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2357169>

Molemminpuolinen heittoharjoittelu auttaa oppimaan ja säästää kehoa

MOLEMPIEN KÄSIEN KÄYTTÄMINEN HARJOITTELUSSA parantaa lasten heittotaitoja tehokkaammin kuin pelkästään hallitsevan käden käyttäminen. Harjoittelu kumpaakin kättä käyttäen kohensi heittotaitoa ja -matkaa ja harjoittelun aiheuttama kehon kuormittuminen jakautui tasaisemmin.

Tutkimukseen osallistui 59 yksitoistavuotiaasta yhdysvaltalaislasta. Seitsemiviikkoisessa tutkimuksessa lapset jaettiin kolmeen ryhmään: hallitsevaa kättä käyttävät, ei-hallitsevaa kättä käyttävät ja molempia käsiä vuorotellen käyttävät. Ryhmät harjoittelivat kymmenen minuuttia kerrallaan, kahdesti viikossa, yhteensä viisi viikkoa. Kukin harjoitussessio sisälsi noin 50 ylä kautta heittoa seinään, yhteensä noin 500 heittosuoritusta koko harjoittelujakson aikana. Heittokättä vaihtelemaan ohjeistetulla ryhmällä heittomäärä jakautui puoliksi molemmille käsille.

Molemminpuolinen harjoittelu voi olla tehokkaampi tapa oppia motorisia taitoja kuin pelkän hallitsevan puolen käyttäminen. Tieto on erityisen hyödyllinen liikunnanopettajille ja valmentajille, jotka voivat hyödyntää menetelmää opetuksessaan. Molemminpuolinen harjoittelu voi auttaa tasapainottamaan kehon kuormitusta ja vähentää yksipuolisesta harjoittelusta johtuvia rasitusvammoja.

LÄHDE: Genc, D., Cleather, D. J. & Murray, M. 2024. Cross-Education of Skill: Assessment of Overhand Throwing Using Product- and Process-Oriented Assessment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2347990>

Hierarkkinen kulttuuri lisää epämiellyttäviä kokemuksia liikuntatunneilla

MONET KOULULAISET KOKEVAT LIKUNTATUNNIT ahdistavina ja nöyryyttävinä. Saksalaistutkimuksen mukaan liikuntatuntien hierarkkinen kulttuuri edistää epämiellyttävien kokemusten syntymistä. Oppilaat, jotka eivät täytä vallitsevia keho- tai suoritusnormeja, joutuvat usein syrjinnän kohteeksi. Tämän vuoksi monet oppilaat tuntevat jäävänsä yksin ja avuttomiksi, eivätkä he pysty pakenemaan haitallisista tilanteista.

Tutkimukseen osallistui 677 oppilasta, jotka olivat 11-18-vuotiaita. Ilmi tulleita epämiellyttäviä kokemuksia olivat muun muassa julkinen nöyryytys, sosiaalinen syrjintä ja väkivalta. Oppilaiden kokemusten kaksi pääluokkaa olivat haavoittuvuuden ja sosiaalisen siron kokemuksen.

Haavoittuvuuden kokemukset liittyvät tilanteisiin, joissa oppilaat tuntevat itsensä fyysisesti paljastetuiksi tai epäonnistuneita suorituksissaan. Sosiaalinen sorto puolestaan ilmenee opettajien ja luokkatovereiden alistavina toimina, jotka

kohdistuvat erityisesti niihin oppilaisiin, joita pidetään "laiskoina, heikkoina ja epäurheilullisina".

Tutkijat korostavat, että tarvitaan pedagogisia muutoksia, jotka huomioivat oppilaiden moninaisuuden ja purkavat hierarkioita. Keinoja voisivat olla ennaltaehkäisevät didaktiset lähestymistavat ja koulujen tukiohjelmat, jotka parantaisivat oppilaiden liikuntatutintokokemuksia. Näin voidaan varmistaa, että liikuntatuntien positiiviset mahdollisuudet ovat kaikkien oppilaiden saavutettavissa.

LÄHDE: Metz, S., Zander, B. & Hunger, 1. 2024. The suffering of students in physical education. Unsettling experiences and situational conditions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2352825>

Terveystieto

KRISTIINA OJALA

kristii.na.ojala@jyu.fi



Kuva: Juha Laitalainen

Liikkumisen väheneminen vaikuttaa haitallisesti nuoren terveyteen

LIKKUMISEN VÄHENEMINEN ON yhteydessä elintapasairauksien riskitekijöihin jo alle 20-vuotiaalla nuorilla. Liikkumisen vähenemisen seurauksena nuorten painoindeksi, insuliini-, glukoosi- ja HDL-kolesterolipitoisuudet kehittyvät terveyden kannalta epäedulliseen suuntaan. Terveysvaikutukset määrittivät 15-vuotiaan aktiivisuustason ja liikunnan vähenemisen jyrkkyyden perusteella 19-vuotiaaksi tullessa.

Tuula Aira selvitti väitöstutkimuksessaan, mitä suomalaisten nuorten liikkumiselle tapahtuu aikuisuuden kynnyksellä, ja kuinka liikkumisessa tapahtuvat muutokset heijastuvat elintapasairauksien riskitekijöihin. Hän vertasi eri tavoin liikkumistaan muuttaneita tai aktiivisuutensa säilyttäneitä nuoria koko nuoruutensa vähän liikkuneisiin.

Aira yhdisti tutkimuksessaan 254 suomalaisen nuoren liikkemittaridatan terveystarkastuksessa kerättyihin terveystietoihin sekä terveystietäytymistä ja psykososiaalisia tekijöitä koskeviin kyselyvastauksiin. Mittaukset tehtiin nuorille ensin 15-vuotiaana ja ne toistettiin 19-vuotiaana.