

HENKILÖKOHTAISEN LIKUNTANEUVONNAN MERKITYS
LUKIOLAISPOIKIEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN JA
LIKUNTAMOTIVAATIOON

Teemu Manner ja Jussi Parvi

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2009

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA.....	8
2.1 Liikunnan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen perustelu.....	8
2.2 Terveysliikunta.....	11
3 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	13
3.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikuntaharrastus	13
3.2 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	16
3.2.1 Yksilölliset tekijät	17
3.2.2 Muuntelevat ja välittävät tekijät.....	17
3.2.3 Altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät.....	18
3.3 Liikuntakäyttämistä selittävät teorit	19
4 SUOMALAISTEN NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	22
4.1 Liikuntakäyttämisen muutokset nuoruudessa	23
4.2 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset	25
4.3 Nuoruuden liikunta-aktiivisuuden merkitys aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle	27
4.4 Liikunnan merkitys nuorten terveydelle	28
4.5 Suosituimmat liikuntamuodot	29
5 LIIKUNTANEUVONTA	31
5.1 Liikuntaneuvonnan tavoitteet.....	31
5.2 Oppilaslähtöinen liikuntaneuvonta.....	33
5.3 Liikuntamotivaation tukeminen liikuntaneuvonnalla	34
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	36
6.1 Tutkimusongelmat.....	36
6.2 Tutkimusmenetelmät.....	36
6.3 Tutkimusaineisto	38
6.3.1 Aineistonkeruu	38
6.3.2 Aineiston analysointi ja tulkinta	40
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	41

7 TULOKSET	43
7.1 Tiedonnälkäinen liikkuja.....	43
7.2 Vaikeuksien voittaja.....	51
7.3 Monipuolinen osaaja	59
7.4 Liikuntakipinää etsivä taiteilija.....	68
7.5 Tulosten yhteenveto	77
7.5.1 Liikuntakäyttämisen muutokset	77
7.5.2 Motivaatio ja esteet omavalmennuksessa	77
7.5.3 Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys liikuntakäyttämiseen ja liikuntamotivaatioon	78
7.5.4 Testattu ja koettu kunto	78
7.5.5 Valmennuksen ruusut ja risut.....	80
8 POHDINTA	81
8.1 Koeryhmän soveltuvuus omavalmennukseen.....	82
8.2 Harjoitusohjelmat.....	83
8.3 Mallin soveltuvuus koululiikuntaan – valmentajien kokemukset.....	84
8.4 Jatkotutkimuksen aihe.....	85
LÄHTEET	86
LIITTEET	93
Liite 1. KYSELYLOMAKE 1. Lähtötilanteen kartoitus	93
Liite 2. KYSELYLOMAKE 2. Loppuhaastattelu.....	96
Liite 3. KUNTOTESTAUKSEN TAUSTATIETOLOMAKE / TULOSKORTTI	98
Liite 4. KUNTOTESTAUKSEN TAUSTATIETOLOMAKE / TULOSKORTTI	99
Liite 5. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.....	100
Liite 6. Ryhmäliikuntatuokioiden ohjelma	101
Liite 7. Esimerkki harjoitusohjelma intensiivi + omatoiminen jakso.	102
Liite 8. Harjoitusten sisällöt intensiivi- ja omatoimijaksolla.	104
Liite 9. Esimerkki harjoitusohjelma tehojakso.....	106
Liite 10. Harjoitusten sisällöt tehojaksolla.....	108
Liite 11. Esimerkki kuntopiiriohjelma.	111
Liite 12. Esimerkki kuntosaliohjelma.	113

Liite 13. Esimerkki liikkuvuusohjelma	116
---	-----

Jyväskylän Yliopisto
Liikuntatieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
MANNER, TEEMU & PARVI, JUSSI: Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys lukiolaispoikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon.
Pro gradu -tutkielma, 92 s., 27s. liites.
Liikuntapedagogiikka
2009

Tutkimuksemme aiheena oli henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pyrimme selvittämään henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitystä lukiolaisopiskelijoiden liikunnan harrastamiseen, fyysiseen kuntoon ja liikuntamotivaatioon. Toteutimme tutkimuksen kolmen ja puolen kuukauden mittaisena lukion valinnaisena liikuntakurssina talvella 2008–2009. Koeryhmämme muodostui neljästä 17–18 -vuotiaasta Jyväskyläläisestä lukiolaispojasta, joiden liikunta-aktiivisuus oli vähäistä. Kurssi sisälsi kolme eri harjoitusjaksoa, joita olivat intensiivi-, omatoimi- ja tehojakso. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla toivoimme nuorten innostuvan säännöllisestä ja omatoimisesta liikunnan harrastamisesta. Lisäksi tutkimme yksilöllisen liikuntaneuvonnan toteuttamisen mahdollisuuksia koulussa.

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa yhdistyy tapaus- ja toimintatutkimus. Keräsimme aineistoa tapaustutkimuksen luonteen mukaisesti useilla eri menetelmillä, ja tavoitteenamme oli kuvata henkilökohtaista liikuntaneuvonta- ilmiötä. Keräsimme aineistoa teemahaastatteluilla, koehenkilöiden harjoituspäiväkirjoilla, tutkijoiden prosessi- ja havaintopäiväkirjoilla sekä alku- ja lopputesteillä.

Tarkastelimme koehenkilöiden liikuntakäyttäytymisen muutoksia transteoreettisen muutosvaihemallin avulla, joka muodostuu viidestä eri muutosvaiheesta: esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaihe (Prochaska & Norcross 2007). Tutkimuksemme aikana kaikki koehenkilöt etenivät valmisteluvaiheesta toimintavaiheeseen, jossa liikunnan harrastaminen oli säännöllistä. Alku- ja lopputestien perusteella koehenkilöiden kestävyys ja lihaskunto paranivat harjoitusjakson aikana. Koehenkilöiden liikuntamotivaatiota lisäävinä tekijöinä toimivat tarkat harjoitusohjelmat ja aikataulut, asiantunteva ohjaus sekä liikunnan monipuolisuus.

Tutkimuksestamme saamiemme tulosten ja kokemusten perusteella liikuntaneuvonta jakso toimi tehokkaasti eli osallistujat liikkuivat entistä enemmän. Kurssi vaati paljon tutkijaopettajien aikaa, joten liikunnanopettajan ammatinkuvaan voi olla vaikea sovittaa usean oppilaan henkilökohtaista ohjausta. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla liikuntaneuvonnan toteuttaminen pienempi muotoisena koulumaailmassa, esimerkiksi liikunnanopettajan viikkoaikatauluun sisällytettynä neuvontatunteina. Tällöin olisi mahdollisuus saada konkreettista tietoa liikuntaneuvonnan soveltuvuudesta koulumaailmaan.

Asiasanat: liikuntaneuvonta, nuoret, liikuntakäyttäytyminen, liikuntamotivaatio, terveyslääkärin, fyysinen kunto.

1 JOHDANTO

WHO- koululaistutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus on kasvanut sekä tytöillä että pojilla vuodesta 1986 vuoteen 2002. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Tästä huolimatta suomalaisten 13–15 -vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuus on kansainvälisessä vertailussa jopa keskitason alapuolella (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006). Suomalaisten lasten ylipaino ja lihavuus ovat kuluneen 25 vuoden aikana jopa kolminkertaistuneet. Lihavuuden yleistymisen arvellaan johtuvan arkiaskareissa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Nuorten energian kulutus ei ole tasapainossa energian saannin kanssa, koska erityisesti työn ja arkiaskareiden energiankulutus on pienentynyt. Yhteiskunta kehittyy koko ajan automatisoituneempaan suuntaan, joka johtaa ihmisten fyysiseen passivoitumiseen. (Fogelholm 2005; Heikinaro-Johansson & Ryan 2004.)

Huotarin ja Lehtisen (2004) mukaan myös suomalaisten koululaisten kestävyyskunto eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on laskenut huomattavasti sekä tytöillä että pojilla vuodesta 1976 vuoteen 2001 kaikilla kouluasteilla. Yhtenä selitysmallina on perinteisten liikuntalajien, kuten kestävyysjuoksun, hiihdon, suunnistuksen sekä monien palloilulajien suosion laskeminen nuorison keskuudessa. Myös asuinpaikkakunnan sijainnin on tutkimusten mukaan todettu olevan merkitystä kestävyyskuntoon. Alueilla, joilla on hyvät liikunta-palvelut ja mahdollisuudet, harrastetaan liikuntaa aktiivisemmin. Vastaavasti paikkakunnilla, joilla on huonommat liikuntapalvelut, liikuntaa harrastetaan huomattavasti vähemmän. (Huotari & Lehtinen 2004.)

Liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan jo lapsuudessa. Liikunnalla voidaan tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehittymistä sekä luoda perusteita terveelliselle elämäntavalle. Liikuntaa harrastaessa lapset ja nuoret saavat sosiaalisia kontakteja, jotka ruokkivat heidän sosiaalista pääomaansa. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksesta saadut positiiviset kokemukset mahdollistavat läpi elämän kestävän liikuntaharrastuksen syntymisen. (Vuolle 2000.)

Koulut ovat paikkoja, joilla on erinomainen mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden liikunta- ja terveystietoisuuteen. Kouluympäristö voidaan muokata sellaiseksi, että se edistää lasten ja nuorten liikkumista ja terveellisiä ravintotottumuksia. Yhdysvalloissa on julkaistu lukuisia raportteja ja suosituksia, joiden mukaan lasten ja nuorten liikunnan määrää tulisi lisätä. Kouluissa pitäisi olla enemmän liikuntaa ja sitä pitäisi järjestää päivittäin. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004.)

Eräs mahdollisuus tehostaa ja yksilöllistää liikunnanopetusta voisi olla henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan sisällyttäminen koululiikuntaan, jolloin liikunnanopettaja voisi keskittyä yksittäisen oppilaan liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Liikuntaneuvontaprosessissa oppilasta tuetaan tekemään muutoksia liikuntatottumuksiinsa asteittain. (Aittasalo 2007.) Henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa voidaan hyödyntää kasvatuksellisia ja viestinnällisiä keinoja opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutussuhteessa huomioiden oppilaan yksilölliset tarpeet, tiedot, taidot ja elämäntilanne. Onnistuneesta neuvontatilanteesta seuraa oppilaan omien terveystietojen ja -taitojen kehittyminen hänen aktiivisen ajattelunsa avulla. (Nupponen & Suni 2005; Hirvensalo 2007.)

Tutkimme työssämme henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitystä lukioikäisten poikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon. Valitsimme tämän tutkimuksemme aiheeksi, koska halusimme selvittää valmennettavien kokemuksia henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta sekä sen toteuttamismahdollisuuksista koululiikunnassa. Omavalmennuksen avulla oppilaantuntemus lisääntyy, jolloin liikunnanopetusta on helpompaa toteuttaa oppilaslähtöisesti. Yksilöllisellä liikunnanopetuksella voitaisiin tavoittaa fyysisesti passiivinen kohderyhmä ja edistää heidän liikuntakäyttäytymistään.

Lisäksi pyrimme selvittämään, miten valmennettaviemme testattu ja koettu kunto muuttui kolmen ja puolen kuukauden intensiivisen valmennuksen aikana. Omien tuntemustemme pohjalta tarkastelimme omavalmennuksen kuormittavuutta ja tärkeyttä ohjaajan näkökulmasta.

2 LIIKUNTA

Liikunnalla tarkoitetaan tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan liikettä ja liikkumista. Liikunnan aikaansaamiseen tarvitaan energiaa ja liikunta myös kuluttaa energiaa. Liikuntamuotoja ovat mm. kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, nostaminen, kantaminen ja uinti. Liikkumisen yhteydessä ja sen osana voidaan käyttää erilaisia välineitä, kuten sukset, pyörä ja pallo. Tekninen kehitys mahdollistaa jatkuvasti uusiin liikuntamuotojen- ja lajien kehityksen. Liikunta toteutuu monilla elämän eri alueilla, kuten työssä, koulussa ja vapaa-aikana. Liikuntakäyttäytymiseen eli liikuntaan kohdistuviin valintoihin vaikuttavat ihmisten erilaiset odotukset, tarpeet, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Vuori 2003, 12–13.) Liikunnalla on vaikutusta useiden tavallisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kehittämisessä (Vuori 2005, 11). Liikunta vaikuttaa ihmiseen biologisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Kujala 2004).

2.1 Liikunnan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen perustelu

Liikunnalla on tärkeä merkitys luurankolihas- toimintaan ja toimintakykyyn. Voimaharjoittelun vaikutuksesta lihaksen ympäröivä kasvaa lihassolujen myofibrillien määrän lisääntyessä. Kestävyys- ja voimaharjoittelun avulla rasvahappojen hyväksikäyttö ja maitohappoaineenvaihdunta voimistuu sekä glykogeenivarastot (eläintärkkelys) säästyvät. Kestävyysliikunnan vaikutuksesta aktiivisten lihassolujen verenkierto vilkastuu ja glykolyyttisten lihassolujen verenkierto vähenee. Lisäksi hiussuonitus tihenee, mikä taas lisää lihasten ravinnonsaantia ja kaasujen vaihtoa. Liikunnan avulla ylläpidetään jänteiden ja nivelsiteiden rakenteellisia ja toiminnallisia ominaisuuksia. Liikunnan vaikutuksesta nivelruston aineenvaihdunta kiihtyy ja rustokudoksen kollageenipitoisuus kasvaa, mikä vahvistaa nivelrustoa. (Rauramaa & Rankinen 1999.)

Liikunta on ehdoton edellytys lihasten massan, voiman, tehon ja kestävyys hankkimiselle ja ylläpitämiselle. Lisäksi liikunta auttaa säilyttämään elimistön riittävän perusaineenvaihduntatason. Tavanomaisten toimintojen lisäksi lihaksia pitää kuormittaa useita kertoja viikossa, jotta terveydelle ja toimintakyvyille edulliset vaikutukset saavutetaan. Luustoa kuormittava ja monipuolinen liikunta mahdollistaa lapsena ja nuorena luuston optimaalisen kehittymisen ja säilyttämisen riittävän vahvana aikuisiällä. Luustoa vahvistava liikunta tulisi suunnata erityisesti lonkan seutuun ja selkään. Aikuisiässä luuston vahvuuden säilyttämiseksi riittää runsas, tavanomainen ja painoa kantava liikunta. Sen sijaan luumassan lisäämiseksi aikuisiässä tarvitaan voimaperäistä erikoisharjoittelua. (Vuori 1999, 445.)

Liikunnan avulla kehitetään ja säilytetään motoriikkaa sekä sen osa-alueita tasapainoa, ketteryyttä, liikenopeutta ja koordinaatiota. Perusmotoriikkaa kehittävä liikunta on monipuolista tavanomaista liikuntaa. Eritysharjoittelulla saadaan aikaan vielä paremmat vaikutukset. Säännöllisen kestävyysliikunnan avulla sydämen toimintakyky säilyy ja kehittyy. Kohtalaisen kuormittava liikunta nostaa sydämen iskutilavuutta ja maksimaalista minuuttitulavuutta. Lisäksi kestävyysliikunta pienentää sydämen syketaajuutta. Rasitukseltaan kohtalaisen tehokas kestävyysliikunta saa aikaan maksimaalisen aerobisen tehon ja pitkäkestoisen submaksimaalisen suorituskyvyn kasvamisen. Säännöllisen kestävyysliikunnan avulla verenpaine levossa ja rasituksessa laskee. Eniten verenpainetta laskee päivittäin toistuva, kohtalaisen rasittava liikunta. (Vuori 1999, 445–446.)

Liikunnalla, erityisesti keskitehoisella ja kestävyysliikunnalla on todettu olevan useita positiivisia vaikutuksia ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa myönteisesti koettuun hyvän olon tunteeseen ja mielialaan. Parhaimmillaan liikunta saa aikaan nautinnon tunteen, joka toisella nimellä tunnetaan Flow – ilmiönä. Flow on tila, jossa liikuntasuorituksen vaatavuustaso on yksilön henkilökohtaisten kykyjen ja taitojen mukaista. Jotta liikkuja saavuttaa Flow -tilan, pitää liikuntasuorituksen olla tarpeeksi haastava ja tavoitteiltaan kunnianhimoinen. Liikuntamotivaatio, Flow ja nautinto ruokkivat toinen toistaan. Liikunta ja kunnon kehittyminen vaikuttavat positiivisesti ihmisen itsetuntoon ja sen on todettu vähentävän jännitystä, ahdistusta ja masennusta. Positiivisia vaikutuksia on saatu sekä liikunnan aikana että liikunnan jälkeen. Parhaat tulokset on saatu kestävyyslii-

kunnan avulla. Liikunnan on viitattu vaikuttavan myös positiivisesti joihinkin kognitiivisiin taitoihin, kuten ajatteluun ja keskittymiseen. Tutkimustietoa tarvitaan kuitenkin lisää asian vahvistamiseksi. Liikunnan on todettu parantavan unen laatua. (Biddle & Mutrie 2001, 167–201.)

Myönteisistä tunteista liikunta lisää virkeyttä, energisyyttä ja yleistä mielihyvää. Liikunnan psyykkiseen merkitykseen, kuten välittömiin elämyksiin ja koettuun mielialaan vaikuttavat olennaisesti myös liikkujan yksilölliset ominaisuudet. Muita psyykkiseen vaikutukseen liittyviä tekijöitä ovat liikunnan kesto, kuormittavuus, määrä, ympäristö. (Alfermann & Stoll 2000.)

Urheilu ja varsinkin joukkuepelit kehittävät persoonallisuutta ja moraalisuutta. Ryhmäliikunnalla on ihmisiä sosiaalistava vaikutus. Vaikutukset ovat riippuvaisia liikunnan sosiaalisten tilanteiden luonteesta ja ihmisten odotuksista. Liikunta toimii sosiaalisen kasvun ympäristönä, sillä siihen liittyvät ominaispiirteet tekevät siitä erinomaisen kasvatuksen välineen. Liikunta on aktiivista toimintaa, jossa korostuvat yhteistyön ja toisen ihmisen huomioon ottaminen. Ryhmäliikunnassa ja varsinkin joukkuepeleissä harjoitellaan yhteisten sääntöjen noudattamista. (Telama & Polvi 1999, 410–411.) Ryhmätilanteissa opitaan asioita yhdessä. Lähtökohtana on, että saavutetaan yhteisiä tavoitteita. Jokainen yksilö saavuttaa samalla kertaa jotain itselleen sekä ryhmälleen. Ryhmässä toimiessa oppilaat oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja muista oppilaista. Yhteistoiminnallisessa ryhmässä, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on oma roolinsa, tarvitaan yhteisen päämäärän toteuttamiseen kaikkien panosta. Ryhmäliikunta tukee yhteistoiminnallisen ryhmän kehittymistä. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 156–157.)

2.2 Terveysliikunta

Käsite terveysliikunta otettiin käyttöön vuonna 1990, jolloin liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista ja niiden saavuttamiseksi tarvittavasta liikunnasta oli saatu riittävästi tutkimusnäyttöä. Lisäksi terveysliikunnan markkinointia terveys- ja liikunta-alojen toimihenkilöille haluttiin lisätä. Käsite terveysliikunta on lyhennetty versio terveyttä edistävästä liikunnasta samaan tapaan kuin ovat muodostuneet sanat kuntoliikunta ja virkistysliikunta. (Vuori 2005, 18–19; Vuori 2003, 27.)

Liikunnassa fyysinen kunto tarkoittaa elimistön niiden toimintojen ja rakenteiden tilaa, jotka ovat keskeisiä liikuntasuorituksissa. Kuntoa voidaan tarkastella elinjärjestelmien mukaan, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto. Kuntoa voidaan tarkastella myös niiden ominaisuuksien mukaan, joita liikuntasuorituksessa tarvitaan, esimerkiksi kestävyyskunto. Kunnolla ei tarkoiteta samaa kuin suorituskyyvyllä. Esimerkiksi henkilön lihakset voivat olla hyvässä kunnossa, vaikka voimataso onkin vähäinen johtuen lihasten pienestä koosta. Fyysistä kuntoa ja sen osa-alueita testataan kuitenkin fyysisenä suorituskyyvynä sekä sen osatekijöinä. Kunnan määrittämisessä oleellista ovat mittaukset sekä niiden tulkinnat. Suorituskyyvyn tuloksiin vaikuttavat henkilön ikä, koko sekä sukupuoli. Kunto luetaan osaksi terveyttä. (Vuori 2005, 20–21.)

Terveys määritellään yleisesti ominaisuuksiksi, jotka edistävät yksilön elämän säilymistä ja arkisista toiminnoista suoriutumista sekä perustavoitteiden saavuttamista. Toimintakyyvyn katsotaan olevan osa terveyttä. Terveydelle tyypillistä on, että elimistö kestää siihen kohdistuneet ulkoiset ja sisäiset rasitukset. Terveys tarkoittaa henkilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, lyhyesti sanottuna se on yksilönsisäinen voimavara. (Vuori 2005, 21.) Kolmas ja uusin käsite terveyskunto on näiden kahden edellä mainitun käsitteen yhdistelmä. Sen mukaan fyysisen aktiivisuuden sekä kunnan ja terveyden välillä on molemminpuolinen yhteys, jota säätelevät perimä, elintapa, yksilö- ja ympäristötekijät. Lyhyesti sanottuna terveyskunto sisältää kunnan osatekijät, joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti, ja jotka ovat yhteydessä terveydentilaan. Fyysinen aktiivi-

suus voi vaikuttaa joko kuntoon tai terveyteen. Se voi myös vaikuttaa molempiin samanaikaisesti. Fyysinen aktiivisuus parantaa kuntoa ja sitä kautta terveyttä. (Oja 2005, 92–93.)

Sopivia terveysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kaikki perinteisen kestävyysliikunnan muodot, kuten kävely, uinti ja pyöräily. Ne voi toteuttaa joko erillisenä liikuntaharrastuksena tai osana päivittäisiä toimintoja, esimerkiksi työ- tai koulumatkojen yhteydessä. (Vuori 2003, 28.) Kuntoliikunnalla vastaavasti vaikutetaan kunto-ominaisuuksiin ja sitä kautta terveyteen. Kuntoliikuntaan pätevät pitkälti samat lainalaisuudet kuin terveysliikuntaan. Yleisesti hyväksytyissä liikuntasuosituksissa sanotaan, että kuntoliikunnan pitäisi olla kohtuullisesti kuormittavaa, ripeää, kolme kertaa viikossa tapahtuvaa ja kestoaltaan vähintään 20 minuuttia. Kuntoliikuntamuodoiksi sopivat kaikki liikuntamuodot, jotka täyttävät edellä mainitut kriteerit. (Vuori 2005, 18.)

3 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Telama, Vuolle ja Laakso (1986) määrittelevät liikuntakäyttäjyksen käsitteen vuoden 1975 Komiteamietinnön mukaan itse liikunnan sekä siihen kohdistuvien ja sitä säätelevien tarpeiden, tavoitteiden, motiivien ja intressien yhdistymisenä. Nämä säätelevät tekijät ovat sekä ulkoisia että sisäisiä, ja ne vaikuttavat yksilön liikuntavalintoihin (Vuori 2003, 12).

Liikunnan merkitys ihmiselle vaihtelee eri elämänvaiheissa. Muuttuneet elämäntilat, yksilön kehityshistoria eli aiemmin opitut ja koetut asiat sekä tavoitteet ja tarpeet muokkaavat yksilön liikuntakäyttäjyksiä. Myös yhteiskunta ja liikuntakulttuuri vaikuttavat yksilön liikuntakäyttäjyksiin kulloistenkin normien, ihanteiden, liikuntapaikkojen ja ohjatun toiminnan myötä. Nämä luovat edellytyksiä liikuntatoiminnalle sekä suuntaavat sitä koko yhteiskunnan tasolla. (Telama, ym. 1986; Laakso & Vuolle 1980). Vuori (2003, 14) jakaa liikunnan toteutumisen työliikunnaksi, harrasteliikunnaksi, harrastuksiin sisältyväksi liikunnaksi sekä arki- ja hyötyliikunnaksi. Liikuntamuodot voivat sekoittua keskenään, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia. (Bouchard & Shephard 1994.)

3.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikuntaharrastus

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää henkilön energiankulutusta (Bouchard & Shephard 1994). Fyysistä aktiivisuutta voidaan kuvata myös sanalla liikkuminen. Tällöin käsitteessä ei ole kyse pelkästään liikunnan harrastamisesta, vaan se kuvaa ihmisen arkisiakin fyysisiä toimintoja. Fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä riittävän toimintakyvyn ja terveyden kannalta. (Vuori 2005.) Fyysiseen aktiivisuuteen sisältyvä käsite, liikunta, on tarkoituksellista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Sen tavoitteena voivat olla kunnan kohottaminen, terveyden parantaminen sekä liikunnan tuoma ilo ja nautinto. (Fogelholm, Paronen ja Miettinen 2007, 21.) Bouchardin ja Shephardin (1994) mukaan säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia fyysiseen kuntoon ja ter-

veyteen. Toisaalta hyvä fyysinen kunto ja terveys myös lisäävät fyysisen aktiivisuuden säännöllisyyttä.

Vuori (2001) jakaa teoksessaan Tehokas ja turvallinen terveystoiminta fyysisen aktiivisuuden neljään osaan. Ensimmäisessä hän puhuu elimistön rakenteiden ja toimintojen kunnossa pysymisen edellyttämästä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärästä, joka johtaa päivittäisen kokonaisenergiankulutuksen kasvamiseen. Tämä rakentuu päivittäisistä fyysisistä toiminnoista eli hyötyliikunnasta, joka ehkäisee fyysisen inaktiivisuuden haittoja sekä tuottaa kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn. Hyötyliikunnan toteuttamistavassa korostuvat persoonalliset tarpeet. (Bouchard & Shephard 1994.) Myöhemmässä teoksessaan Liikuntalääketiede Vuori (2005) toteaa, että fyysinen aktiivisuus ja fyysinen inaktiivisuus ovat osin toisistaan riippumattomia, eikä fyysisellä aktiivisuudella voi täysin korvata inaktiivisuuden vaikutuksia. Yleensä vähäisen fyysisen aktiivisuuden jäljet näkyvät vasta ikääntymisen myötä, aiheuttaen vaikeuksia selviytyä päivittäisistä tehtävistä. Syynä tähän on fyysisen inaktiivisuuden aiheuttama voimareservien pienentyminen. (Vuori 2003,16.)

Fyysisen aktiivisuuden toinen askel saavutetaan, kun liikuntaa lisätään. Tällöin myös liikunnan aiheuttamat terveyshyödyt kasvavat ja terveys sekä toimintakyky alkavat rakentua. Seurauksena on kohtalainen tai hyvä toimintakyky. (Vuori 2001, 15.) Tällainen liikunnan määrä sisältyy terveystoiminnan käsitteeseen, jossa liikunta tuottaa terveydelle (fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle) edullisia vaikutuksia sen syistä ja toteuttamistavoista huolimatta. Terveystoiminnalla on Vuoren mukaan hyvä hyötysuhde ja pienet riskit ja se sopii kaikille ihmisille iästä huolimatta. Tärkeää on liikunnan yksilöllisyys, joka määrää liikunnan tarpeen ja vaikuttavuuden. Lapsuudessa liikunta tukee kasvua kehittämällä lihaksia, luustoa ja liiketaitoja. Työikäisellä liikunnan avulla voidaan henkilön lähtötasosta riippuen ehkäistä erilaisia sairauksia, kuten ylipainoa. Iäkkäällä ihmisellä liikunta pyrkii kompensoimaan ja hidastamaan vanhenemisen vaikutuksia. (Vuori 2005.)

Liikunnan ollessa runsasta ja melko rasittavaa ollaan fyysisen aktiivisuuden kolmannella tasolla, tällöin puhutaan kuntoliikunnasta. Se toteutuu määrätietoisena liikunnan harrastamisena, jolloin tavoitteena voi olla hyvä fyysinen suorituskyky, terveys tai kunnon parantuminen. (Bouchard & Shephard 1994; Vuori 2001, 15.)

Liikuntaharrastuksessa on kyse vapaa-ajalla tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta, joka perustuu yksilön henkilökohtaiseen kiinnostukseen liikunnan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista. Tällöin voidaan tarkastella henkilön asenteita liikuntaa kohtaan, liikuntamotiiveja sekä liikunnan aiheuttamia elämyksiä. (Telama ym. 1986.)

Neljännellä tasolla on kyse urheiluharjoittelusta. Tällöin liikutaan fyysisen aktiivisuuden maksimitasolla, jolla tavoitellaan omia huipputuloksia ja omaa huippukuntoa. Ensisijainen tavoite ei ole terveyden edistäminen, vaan kilpailut ja tulokset ohjaavat harjoittelua. Urheiluharjoittelun myötä terveyden ja kunnon hyödyt eivät kasva samassa suhteessa kuin liikunnan määrä ja kuormittavuus. Liikunta voikin kääntyä terveydelle haitalliseksi esimerkiksi ylipärasitustilojen myötä. (Vuori 2001, 15; 2005.) Fogelholm ym. (2007, 21) sisällyttävät terveyslääkinnän käsitteeseen kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka on vähintään kohtuullisen, mutta ei liian, rasittavaa.

Liikuntaa voidaan tarkastella myös tietoisuuden näkökulmasta. Oleellista on se, mikä merkitys liikunnalla on yksilön tietoisuudessa hänen toiminnoissaan ja tavoitteissaan sekä miten hän liikunnan kokee. Keskeinen käsite yksilötasolla on liikuntaharrastus. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista, joka perustuu henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Liikuntaharrastuksesta on kysymys myös silloin, kun henkilö haluaa liikkua työ- tai koulumatkansa pelkästään harrastuksen vuoksi. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17.) Liikuntaharrastuksen syntyminen liittyy läheisesti kysymykseen motivaatiosta. Kaikki ihmiset eivät harrasta liikuntaa pelkästään kuntonsa tai edes terveytensä takia. Jotkut ihmiset haluavat harrastaa liikuntaa esimerkiksi sosiaalisista tai esteettisistä syistä ja samalla saavutetaan fyysisiä tavoitteita. (Laakso 2002, 19.)

Liikuntaharrastuksen merkitys vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa. Lapsille ja nuorille on tärkeää oppia harrastuksen avulla erilaisia liikunta- ja lajitaitoja sekä löytää liikunnallinen elämäntapa. Näiden tavoitteiden avulla tuetaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Nuorten ja lasten liikuntaharrastamisessa korostuvat pätevyydenkokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa. Työikäisille liikuntaharrastuksen motiivina voi toimia jo terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Ikääntyvillä liikunta ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä mahdollistaa itsenäisen selviytymisen. (Lintunen 2002, 28.)

Koululiikunnan tavoitteena on kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Tarkoituksena on auttaa oppilaita löytämään heille itselleen henkilökohtaisesti parhaiten sopiva liikuntamuoto, joka jatkuisi liikuntaharrastuksena läpi elämän. Koululiikunnassa oppilas oppii kohottamaan ja ylläpitämään kuntoa, erilaisia kunnan testausmenetelmiä ja saa tietoa kunnan merkityksestä. Se mahdollistaa oppilaiden yhdessä toimimisen, yksilöllisen ja inhimillisen kasvun sekä edistää kognitiivista oppimista. Koululiikuntaan kuuluvat liikuntatuntien ja välituntien aikana suoritettava liikunta. Lisäksi siihen lasketaan kouluajan ulkopuolella tapahtuva kerhotoiminta ja koulumatkoihin liittyvä liikunta. (Laakso 2002, 18–20.)

3.2 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntaharrastus kuuluu nuorten yleisimpiin ja suosituimpiin vapaa-ajan viettomuotoihin (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986). Nupposen ja Telaman (1998, 23) tutkimuksen mukaan, kaverien kanssa oleilu, musiikin kuuntelu ja omaehtoinen organisoimaton liikunta ovat nuorten tärkeimmät vapaa-ajan viettotavat. Liikuntaharrastuksella on tärkeä rooli lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä liikuntataitojen omaksumisessa. Lapsuuden myönteiset liikuntakokemukset ovat parhaat edellytykset aikuisiän liikunnalliselle elämäntavalle ja sisäisen liikuntamotivaation heräämiselle. Liikuntaa ja urheilua voidaan käyttää apuna myös kasvattamisessa sosiaalisuuteen sekä antamassa elämyksiä ja sisältöä nuorten elämään. (Vuolle 2000; Telama 2000). Nuor-

ten tärkeimpiä motiiveja liikuntaharrastukseen ovat hyvä fyysinen kunto, hyvänolon tunne, kilpailu-ura, yhdessäolo liikunnassa ja ulkomuodon hyödyllisyys. (Nupponen & Telama 1998, 67.)

3.2.1 Yksilölliset tekijät

Tarkemmin käsiteltynä Vuoren (2003, 86) mukaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä ovat ikä, sukupuoli, perhesuhteet, koulutus- ja tulotaso, ammatti ja etninen tausta. Ojanen (2001, 104) erittelee käyttäytymiseen vaikuttavat persoonallisuuden piirteet psyykkiseen tasapainoon, vastuuntuntoisuuteen sekä mahdollisesti sosiaalisuuteen. Hänen mukaansa ahdistuneisuus ja masennus vähentävät henkilön halukkuutta osallistua toimintaan. Ojanen lisää myös taustatekijöitä, kuten liikuntataidot, isän ammattiasema ja koulumenestys yksilön liikuntakäyttäytymistä ohjaaviin elementteihin.

Liikunnan aloittaminen toteutuu yleensä konkreettisen tavoitteen myötä, jolloin henkilö haluaa edistää omaa kuntoaan ja terveyttään. Myös liikuntamahdollisuudet ja läheisten reaktiot vaikuttavat aloittamiseen. Kulttuuri määrittää liikunnan muodot ja hyväksyttävyyden. Myös elämykset ja kokemukset edistävät liikuntakäyttäytymistä. (Ojanen 2001, 107.)

3.2.2 Muuntelevat ja välittävät tekijät

Yksi tapa luokitella liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät on jakaa ne muunteleviin ja välittäviin tekijöihin. Liikuntakäyttäytymistä muuntelevat tekijät ovat muun muassa ikä, sukupuoli, koulutus- ja tulotaso, sosiaalinen asema, etninen tausta, terveydentila, ruumiinpaino sekä liikuntakäyttäytymisen meneillään oleva muutosvaihe. Muuntelevien tekijöiden tunteminen auttaa kohdentamaan tietyt liikuntaa edistävät toimenpiteet oikeisiin ryhmiin. (Vuori 2003, 99–100.)

Välittävät tekijät saavat aikaan muutoksia liikuntakäyttäytymisessä. Tietyt liikuntakäyttäytymistä edistävät toimenpiteet vaikuttavat ensin välittäviin tekijöihin, jotka puolestaan muuttavat itse käyttäytymistä. Välittävistä tekijöistä tunnettuja ovat muun muassa koettu pystyvyys liikuntaan, asenteet, sisäinen motivaatio, myönteiset ja kielteiset odotukset liikunnan tuloksiin, liikunnasta aiheutuvien myönteisten tekijöiden arvioiminen kielteisiä suuremmiksi, tieto liikunnan vaikutuksista, nauttiminen sekä sosiaalinen tuki. Liikuntakäyttäytymistä edistävät toimenpiteet on kohdistettava välittäviin tekijöihin, jotta päästään asetettuihin tavoitteisiin. (Vuori 2003, 101.)

3.2.3 Altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät

Toinen tapa jakaa käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät on jaotella ne kolmeen ryhmään: altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin. Altistavat ja mahdollistavat tekijät ovat olemassa henkilöllä jo ennen kyseisen käyttäytymisen alkamista ja vahvistavat muotoutuvat käyttäytymisen aikana. Altistavia tekijöitä ovat muun muassa tiedot, asenteet, arvot, normit, tiedostaminen, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset tai oireet ja mieliala. Lisäksi henkilön sukupuoli, ikä ja sosiaalinen tausta vaikuttavat käyttäytymiseen. Kun tekijät esiintyvät myönteisinä, ne kasvattavat henkilön motivaatiota ja perusteita käyttäytymisen aloittamiseen. Kielteisinä ne puolestaan estävät aloittamista. (Vuori 2001, 140; 2003, 102–103.)

Mahdollistavat tekijät ovat sekä yksilöllisiä että ympäristöön liittyviä. Yksilöllisiä tekijöitä ovat liikuntataidot, terveys ja kunto, koettu pystyvyys ja liikuntaan tarvittava aika. Ympäristötekijöitä ovat suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat sekä niiden olemassaolo, saavutettavuus, asianmukaisuus ja hinta, varusteet ja välineet. Positiivisina esiintyessään nämä tekijät mahdollistavat aiotun käyttäytymisen toteutumisen. Kielteisinä ne estävät tai rajoittavat sitä. (Vuori 2001,140; 2003, 102–103.)

Vahvistavat tekijät ilmenevät toteutuneen käyttäytymisen kuluessa. Sosiaalisilla verkostoilla, kuten terveys- ja liikuntahenkilöstöllä, perheellä ja ystävillä voi olla positiivisia vaikutuksia yksilön liikuntakäyttäytymiseen, antamalla tukea ja kannustusta käyttäytymiselle. (Bouchard & Shephard 1994.) Myös yksilön liikunnasta saamat kokemukset ja vaikutukset sekä palkinnot (symboliset ja konkreettiset) vahvistavat käyttäytymistä. (Vuori 2001, 140; 2003, 102–103.)

Liikunnan aloittaminen ja käyttäytymisen jatkuminen on sitä todennäköisempää, mitä useammat edellä mainituista vaikuttavista tekijöistä esiintyy yhtä aikaa positiivisina. Yksilön halukkuus liikunnan harrastamiseen tarvitsee mahdollisuuksia ja toteutunut käyttäytyminen tarvitsee jatkuakseen tukemista. Liikunnan edistämisessä tulee siis panostaa moniin eri tekijöihin samanaikaisesti. Lisäksi täytyy huomioida yksilön tarpeet liikuntakäyttäytymisen muuttamiseksi ja vahvistamiseksi. (Vuori 2003, 102–103.)

3.3 Liikuntakäyttäytymistä selittävät teoriat

Liikuntakäyttäytymistä selittäviä teoreettisia malleja on saatu yhdistelemällä havaintoja, kokemuksia ja oletuksia yksilöiden liikuntakäyttäytymisestä. Liikunnan ammattilaisen tulee tuntea vähintään mallien perusajatukset voidakseen tehokkaasti ja onnistuneesti edistää liikuntaa. (Vuori 2003, 63–65.) Seuraavassa esitellään kaksi liikuntakäyttäytymisen edistämisen kannalta tärkeää teoriaa.

Transteoreettisen muutosvaihemallin (TTM) avulla voidaan tukea fyysisen aktiivisuuden muutosprosessia. Mallin avulla liikuntaneuvonnan toteuttaja pystyy ymmärtämään henkilön läpikäymää muutosprosessia. (Prochaska & DiClemente 1983.) Malli koostuu viidestä muutosvaiheesta, joita ovat esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaihe. Esiharkintavaiheessa henkilöllä ei ole halua (liikunta)käyttäytymisensä muutokseen, eikä hän välttämättä tiedosta muutostarpeitaan. Harkintavaiheessa oleva henkilö ajattelee vakavasti käyttäytymisensä muuttamista ja tiedostaa muutostarpeensa. Hän ei kuitenkaan ole vielä valmis muutokseen käytännön tasolla. Valmistelu vaiheessa pienet käyttäytymisen

muutokset ovat jo ajankohtaisia. Lisäksi motivaatio ja valmius lähiaikana tapahtuvaan muutokseen ovat kasvaneet. Toimintavaiheessa käyttäytymisen muutos (liikunnan harrastamisen lisääminen) tapahtuu konkreettisesti ja henkilö on sitoutunut päätökseensä. Ylläpitovaiheessa muutos (liikunnan säännöllinen harrastaminen) on jatkunut vähintään puoli vuotta, jolloin siitä on tullut vakiintunut elämäntapa. Siirtyminen vaiheesta toiseen tapahtuu syklisesti, välillä eteen ja välillä taaksepäin. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007; Prochaska & DiClemente 1983.)

TTM:ssä voidaan erottaa 10 muutosprosessia, jotka ilmenevät tietyissä muutosvaiheissa. Prosessit ovat kokemusperäisiä tai toiminnallisia. Kokemusperäiset sijoittuvat esiharkinta- ja harkintavaiheisiin ja toiminnalliset prosessit kytkeytyvät valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaiheisiin. Esiharkintavaiheessa muutosprosessit tapahtuvat tietoisuuden lisääntymisen ja itsensä uudelleen arvioinnin avulla. Harkintavaiheessa muutosprosessit ovat ympäristön uudelleen arviointia ja dramaattinen apu, kuten oman sairaskohtauksen myötä käytöksen muutostarpeen ymmärtäminen. Valmisteluvaiheen prosessit ovat sosiaalinen vapautuminen ja ratkaisun tekeminen. Toimintavaiheeseen kuuluvat vaihtoehtoinen käyttäytyminen ja ärsykekontrolli. Ylläpitovaiheessa käyttäytyminen säilyminen vaatii vahvistamista, joka voi tapahtua palkitsemisen avulla. Myös auttavat ihmissuhteet, kuten läheisten tuki ovat tärkeitä muutoksen säilymiselle. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007; Prochaska & DiClemente 1983.)

Kussakin prosessin vaiheessa liikuntaneuvontaa tulee toteuttaa tiettyjen menetelmien avulla. Esiharkintavaiheessa neuvojan tulee antaa tietoa liikunnan terveyshyödyistä ja arvioida yhdessä henkilön kanssa hänen sen hetkinen aktiivisuustasonsa. Harkintavaiheessa neuvonnan avulla tulee keskustella muutoksen aiheuttamista hyödyistä ja haitoista. Lisäksi tulee ottaa selvää liikunnan harrastamisen esteistä ja pyrkiä löytämään keinoja esteiden voittamiseksi. Valmisteluvaiheessa henkilö alkaa kokea muutoksen aiheuttamat hyödyt haittoja suurempina, jolloin konkreettiset käyttäytymisen muutokset ovat mahdollisia. Tällöin neuvonnassa tulee yhdessä asiakkaan kanssa asettaa hänelle tavoitteet ja laatia suunnitelma niiden saavuttamiseksi. Toimintavaiheessa ja ylläpitovaiheessa on oleellista kannustaa henkilöä ja antaa hänellä positiivista palautetta. Tämän myötä asiakkaan motivaatio muutoksen säily-

miseen lisääntyy. On huomioitava, että käyttäytymisessä tapahtuu myös taantumia, eikä eteneminen ole koko ajan progressiivista. Neuvoja ja asiakas voivat ennakoida mahdollisia taantumia tiedostamalla muutoksen syklisyyden. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007; Prochaska & DiClemente 1983.)

TTM: ssa neuvojan ja asiakkaan tulee saada kokonaiskuva käyttäytymisestä ja sen muuttamisesta. Neuvonnan avulla on mahdollista tukea parhaiten huomioimalla sekä muutoksen vaiheet että vaiheisiin sisältyvät muutosprosessit. Lisäksi neuvojan on syytä olla tietoinen vaiheiden pääpiirteistä, sekä siitä, millä keinoin muutosta tulee kulonkin tukea. Malli on alun perin kehitetty tupakoinnin lopettamisen avuksi ja sitä tulisi käyttää liikuntaneuvonnassa joustavasti, mutta pääperiaatteita noudattaen. (Prochaska & Norcross 2007.)

Sosiaalisessa kognitiivisessa teoriassa yksilön käyttäytymisen muutokset tapahtuvat ajatusten, asenteiden, uskomuksien, arvojen, tunnetilojen ja motivaation kautta. Käyttäytyminen vaikuttavat vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, fyysinen ympäristö ja itse käyttäytyminen. Tärkeä osa teoriaa on se, että yksilön käyttäytyminen on harkittua ja tarkoituksenmukaista. Yksilöllä tulee olla kyky sekä itsereflektioon että käyttäytymisensä ja ympäristönsä säätelyyn omaksumalla henkilökohtaisia käyttäytymismalleja. Käyttäytymisen säätelyyn vaikuttavat pystyvyysodotus, seuraamus- ja tulosodotus sekä henkilön tulokselle antama arvo. Pystyvyysodotus tarkoittaa henkilön omia uskomuksia suoriutua kyseisestä tehtävästä. Ne rakentuvat yksilön omista kokemuksista ja muista ihmisistä tehdyistä havainnoista. Seuraamus- ja tulosodotus merkitsevät yksilön arviota käyttäytymisensä aiheuttamista tuloksista. Arvo määräytyy siitä, miten seurannut tulos vahvistaa yksilön käyttäytymistä. Esimerkiksi mitä merkitystä tuloksella on yksilön hyvinvoinnille. (Bandura 1997, 116–122)

4 SUOMALAISTEN NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Nuorten liikapainoisuus on kolminkertaistunut viimeisen 25 vuoden aikana. Kehitys on huolestuttava, sillä lihavista nuorista tulee myös usein lihavia aikuisena. Ylipainoisella nuorella on usein normaalipainoiseen ikätoveriinsa verrattuna huonompi kunto. (Fogelholm 2006.) WHO:n koululaistutkimuksen vertailutietojen mukaan suomalaisten 11-vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuus sijoittuu 34 maan vertailussa kärkipäähän. Sen sijaan 13–15 -vuotiaiden suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus on keskitason alapuolella. Tytöt sijoittuvat vertailussa poikia paremmin. (Laakso ym. 2006.)

Suomalaisten koululaisten kestävyyskunto eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto sekä tytöillä että pojilla on laskenut huomattavasti vuodesta 1976 vuoteen 2001. Vuosina 1976–2001 tehdyt tutkimukset käsittävät kaikki kouluasteet. Kestävyysjuoksutestin keskimääräiset tulokset ovat heikentyneet molemmilla sukupuolilla. Kestävyyskunnan heikentymistä koululaisilla on selitetty muun muassa kilpailusuuntautuneen liikuntaharrastuneisuuden lisääntymisenä ja lajiharrastuneisuuden vähentymisenä. Tämä tarkoittaa sitä, että harrastetun liikunnan intensiteetti on laskenut, sillä suomalaiset nuoret harrastavat nykyään liikuntaa enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Siitä huolimatta suomalaisten nuorten kestävyyskunto on laskenut. (Huotari & Lehtinen 2004.)

Yhtenä selitysmallina on perinteisten liikuntalajien, kuten kestävyysjuoksun, hiihdon, suunnistuksen sekä monien palloilulajien suosion laskeminen nuorison keskuudessa. Myös asuinpaikkakunnan sijainnin on tutkimusten mukaan todettu olevan merkitystä kestävyyskuntoon. Alueilla, joilla on hyvät liikuntapalvelut ja mahdollisuudet, harrastetaan liikuntaa aktiivisemmin. Vastaavasti paikkakunnilla, joilla on huonommat liikuntapalvelut, liikuntaa harrastetaan huomattavasti vähemmän. (Huotari & Lehtinen 2004.)

4.1 Liikuntakäyttäjätymisen muutokset nuoruudessa

Ihmisen liikuntakäyttäjätyminen muuttuu eri elämänkaaren vaiheissa. Aktiivisimpia liikkujia ovat elämänkaaren alkupuolella olevat lapset ja nuoret sekä kaaren loppuosaan sijoittuvat ikääntyneet. Kaikkein vähiten liikuntaa harrastavat elämänkaaren keskivaiheilla olevat 26–45 -vuotiaat henkilöt. He liikkuvat keskimäärin kaksi kertaa viikossa, kun lapset ja ikääntyneet liikkuvat keskimäärin kolme kertaa viikossa. Liikunnan rasittavuus muuttuu elämänkaaren myötä siten, että mitä vanhemmasta liikkujasta on kyse, sitä vähäisempi on liikunnan rasittavuus. (Zacheus, Tähtinen, Koski, Rinne & Heinonen 2003.)

Vuori, Kannas ja Tynjälä (2004) ovat seuranneet suomalaisten nuorten liikuntakäyttäjätymistä ja -harrastusta vuosien 1986 ja 2002 välillä WHO -koululaistutkimuksen aineiston avulla. Tutkimuksen aikana liikunta-aktiivisuus lisääntyi 11-, 13- ja 15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Sukupuolten välillä erot ovat säilyneet koko tutkimusjakson ajan siten, että pojat harrastavat sekä ajallisesti että määrällisesti tyttöjä enemmän liikuntaa vapaa-ajallaan.

Opetushallituksen vuonna 2003 tekemässä tutkimuksessa arvioitiin 5000 peruskoulun yhdeksännen luokan oppilasta 111 koulusta. Oppilaita arvioitiin kirjallisella kyselyllä ja kunto- ja liikehallinnan testillä. Tutkimuksen mukaan oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan ja liikuntaan yleensä on myönteistä. Siitä huolimatta peruskoulun 9.-luokkalaisista vain puolet liikkuu viikoittain terveyden kannalta riittävästi. Liikunnallisesti aktiivisten oppilaiden ja liikunnallisesti passiivisten oppilaiden liikuntakäyttäjätymisessä on suuria eroja. Oppilaista viidennes on liikunnallisesti erittäin aktiivisia. Heidän liikuntaharrastuneisuutensa tai arkiliikkuminen on päivittäistä ja tehokasta. Passiivinen viidennes on oppilaita, jotka liikkuvat koululiikuntatuntien lisäksi korkeintaan tunnin kuukaudessa. Passiiviset nuoret eivät harrastaneet vapaa-aikanaan liikuntaa eivätkä myöskään osallistuneet arkiliikuntaan. (Huisman 2004.)

Urheiluseuran jäsenyyden on huomattu olevan yhteydessä aktiiviseen liikuntaharrastuneisuuteen. Vaikka urheiluseuraan kuuluvien nuorten määrä on lisääntynyt viimeisen 30 vuoden aikana, on jäsenyyksien määrässä havaittavissa selkeitä yhteyksiä ikään. Vuonna 2005 toteutetusta Nuorten terveystapatutkimuksesta on huomattavissa murrosiän vaikutukset urheiluseuran jäsenyyteen. Nuorten vanhetessa 12 -vuotiaista 18 -vuotiaiksi, kerran viikossa urheiluseurassa liikuntaa harrastavien määrä vähenee huomattavasti. Vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoituksiin osallistuu 18 -vuotiaista nuorista reilusti alle puolet. Tarkasteltaessa vähintään kolme kertaa viikossa urheiluseuran toimintaan osallistuvien nuorten määrää, putoaa osallistumismäärä vielä pienemmäksi. Tähän joukkoon kuuluu 12–16 -vuotiaista pojista noin neljäsosa ja 18 -vuotiaista vain 15 prosenttia. Tyttöillä muutokset ovat vielä suuremmat ja ne tapahtuvat aiemmin kuin pojilla. Urheiluseuran toimintaan vähintään kolme kertaa viikossa osallistuu 12–14 -vuotiaista tytöistä noin viidesosa, 16 -vuotiaista tytöistä alle 10 prosenttia kuuluu tähän ryhmään. (Fogelholm ym. 2007, 26 – 28; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006.)

Urheiluseurojen ulkopuolella tapahtuva omaehtoinen liikunnan harrastaminen on suomalaiselle kulttuurille tyypillistä kaikissa ikäluokissa. Suurin osa suomalaisista liikkuukin omaehtoisesti, osallistumatta urheiluseurojen tarjoamaan ohjattuun liikuntaan. Eri ikäryhmissä omaehtoinen liikunnanharrastaminen toteutuu erilaisilla tavoilla: lapsuudessa se koostuu pääosin leikeistä ja peleistä ikätovereiden kanssa, nuoruudessa ja aikuisuudessa liikuntaharrastus muuttuu kuntoliikunnan harrastamiseksi. Liikunnan harrastamisessa sukupuolierot ovat tasoittuneet 2000 -luvulla, ja 18 -vuotiaat tytöt harrastavat jopa samanikäisiä poikia enemmän omaehtoista liikuntaa. Tästä ikäluokasta kolmasosa harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa omaehtoista liikuntaa. (Laakso ym. 2006.)

4.2 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys (Nuori Suomi 2008, 18). Kasvuikässä olevien nuorten liikunnan tarpeessa ja sen toteuttamisessa on paljon erityistä huomiota vaativia asioita. Biologisesti lähellä aikuisen ikää oleva nuori kestänee varsin hyvin sellaista liikuntaharjoittelua, joka määrältään ja teholtaan on lähellä täysikasvuisen liikuntaa. (Karvonen 1989, 36–38). Terveysnäkökulmasta tärkeintä ei ole liikuntahuippujen saavuttaminen, vaan tavoiteltavaa on fyysisen aktiivisuuden riittävyys, säännöllisyys ja jatkuvuus läpi elämän. Liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi tarvitaan fyysistä aktiivisuutta koulumatkoilla, asioidessa ja päivittäisissä askareissa. (Nupponen 2007.)

Suomessa on vuonna 2008 julkaistu fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Suositukset kohdistuvat liikunnan laatuun, määrään ja toteuttamistapoihin. Lisäksi niissä käsitellään liikkumattomuuden ja paikallaan olon määrää. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on vähintään 1–2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivittäin. Lisäksi yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää. Television ja tietokoneen ääressä vietettävä päivittäinen maksimiaika on kaksi tuntia. Tämä suositus on yleissuositus, joka on laadittu terveystieteiden näkökulmasta. (Nuori Suomi 2008.)

Suositukset on jaoteltu kahteen ryhmään: 7–12 -vuotiaiden sekä 13–18 -vuotiaiden suositukset. Ensimmäisen ryhmän tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia. Liikunnan tulee olla monipuolista leikkien ja luonnollisen liikunnan muodoissa. Liian rajuja, pitkäkestoisia suorituksia tulisi välttää. Nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden suosituksen minimimäärä on hieman pienempi: 1–1½ tuntia päivittäin. Sekä lapsuus- että nuoruusiässä päivittäisestä liikunnasta puolet pitäisi koostua yli 10 minuuttia kestävästä reippaasta liikuntatuokiosta, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Ripeä kävely ja pyöräily ovat erinomaisia esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Tämän lisäksi päivittäiseen liikuntaan tulisi sisällyttää tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hengästyy selkeästi enemmän ja sydämen syke nousee merkittävästi.

Tehokkaan liikunnan aikaansaamat muutokset ja elimistön kannalta edulliset vaikutukset ovat suuremmat kuin kevyessä tai reippaassa liikunnassa. Lisäksi tehokas liikunta vaikuttaa enemmän kestävyyskunnan sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kehittämiseen. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luita vahvistavaa liikuntaa suositellaan harrastettavaksi vähintään kolme kertaa viikossa. (Nuori Suomi 2008.)

Uusin American College of Sports Medicinen vuonna 2007 laatima terveysliikuntasuositus on tehty terveille 18–65 -vuotiaille. Suositus koskee myös henkilöitä, joilla on jokin pitkäaikainen vaiva, joka kuitenkin ei vaikuta fyysiseen suorituskyykyyn, esimerkiksi kuulo- vamma. Terveyden edistämiseksi ja säilyttämiseksi aerobista kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa pitäisi harrastaa vähintään 30 minuuttia kerrallaan viidesti viikossa. Saman vaikutuksen aikaansaamiseksi voidaan harrastaa kovatehoista kestävyysliikuntaa 20 minuuttia kerrallaan kolmesti viikossa. Suosituksen saavuttamiseksi kohtalaisesti kuormittavaa ja kovatehoista liikuntaa voidaan yhdistellä keskenään. (Haskell ym. 2007.)

Terveyden edistämiseksi ja fyysisen riippumattomuuden ylläpitämiseksi aikuiset hyötyvät liikunnasta, joka ylläpitää lihasvoimaa. Lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Vastus pitäisi olla sellainen, että sillä kyetään ilman avustusta tekemään 8–10 liikettä/harjoitusta 8–12 toistomäärällä. Lihasvoimaharjoittelun pitäisi kohdistua isoihin lihasryhmiin. Vuoden 1995 suositukseen verrattuna uusin suositus on kehittynyt monella eri tavalla. Uudessa suosituksessa kohtalaisesti kuormittavan liikunnan rinnalle on tullut kovatehoinen liikunta sekä näiden yhdistelmä. Liikunnan toistotiheys on tarkennettu viiteen kertaan viikossa. Uusimman suosituksen mukaan kohtalaisen/kovatehoisen harjoittelun rinnalla tulisi tehdä normaaliin arkeen liittyvää liikuntaa. Uusin terveysliikuntasuositus varmistaa sen, että edellä mainitut liikunnan minimisuositukset tukevat entistä enemmän terveyttä. (Haskell ym. 2007.)

American College of Sports Medicinen laatiman terveysliikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten pitäisi harrastaa iänmukaista liikuntaa päivittäin tai lähes päivittäin. Päiväkohtaisen liikunnan määrän tulisi olla 60 minuutista useampaan tuntiin. Päivittäiseen liikuntaan kuuluu sekä kohtalaisesti rasittavaa että kovatehoista liikuntaa. Lyhyitä 15 minuuttia kestä-

viä liikuntajaksoja pitäisi sisällyttää useita jokaiseen päivään. Iänmukaista liikuntaa pitäisi harrastaa saavuttaakseen optimaalisen hyödyn terveydelle, hyvinvoinnille, kunnolle ja toimintakyvyille. Vähintään kahden tunnin liikkumattomuutta päiväsaikaan tulisi välttää. (ACSM 2006, 241–242.)

4.3 Nuoruuden liikunta-aktiivisuuden merkitys aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle

Telaman ja Yangin (2005) mukaan osallistuminen lapsena ja nuorena urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi nuorena harrastetun liikunnan intensiteetti ja varsinkin nuoremmilla koulun liikuntanumero ovat aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajia. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret liikkuvat myös aikuisina enemmän kuin ne, jotka ovat olleet nuoruudessa fyysisesti passiivisia. Aktiiviset aikuiset hakeutuvat usein saman lajin pariin, jota ovat nuorena harrastaneet. (Nupponen 2007.) Toisaalta Telaman ja Yangin (2005) mukaan aikuisena harrastettava liikuntalaji ei ole riippuvainen lapsuuden liikuntalajista. Poikkeuksen tekee kestävyystyyppinen liikunta, joka lapsena harrastettuna ennustaa jatkuvuutta aikuisena. Yhteys nuoruuden ja aikuisiän liikunnallisuuden välillä on vahvempi pojilla kuin tytöillä. (Telama & Yang 2005.)

Säännöllisen ja pysyvän liikuntaharrastuksen omaksuminen nuorena on merkittävä tekijä ennustamaan aikuisiän liikuntaharrastuneisuutta. Tällöin korostuvat urheiluseurojen järjestämä organisoitu liikunta sekä koululiikunta. Organisoitulla liikunnalla voidaan tukea lapsen ja nuoren positiivista minäkäsitystä, kun lapsi oppii ainakin tietyn lajin taidot. Liikuntakasvatuksen tavoitteena tuleekin olla liikuntaharrastuksen omaksuminen kouluikäisenä. (Telama & Yang 2005.) Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus yhdistettynä energiatiheään ruokavalioon lisää lasten ylipainoa ja lihavuutta. Mikäli ylipainoa ehkäisevää työtä ei aloiteta ajoissa, on liikakiloilla taipumus jäädä pysyviksi. Lapsuuden ylipaino on aikuisiän ylipainon vahva ennustaja. (Ray & Ilander 2006.)

Tammelin (2004) nostaa esiin edellä mainittujen aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden ennustajien lisäksi monipuolisten, taitoa vaativien lajien harrastamisen nuorena. Hänen mukaansa tämä on myös yksi aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden ennustaja varsinkin miehillä. Nuoria kannattaa ohjata monipuolisen liikunnan pariin. Ohjattuun liikuntaan osallistuminen auttaa nuorta usein löytämään itselleen sopivan ja omaksi koetun lajin. Myös muu koulumenestys on liikunta-aktiivisuutta ennustava tekijä. Hyvin koulussa menestyneet oppilaat liikkuvat heikommin menestyneitä enemmän aikuisina. (Tammelin 2004.)

Liikunta-aktiivisuus vaihtelee myös koulutustaustan mukaan. Akateemisesti koulutetut liikkuvat muita aktiivisemmin ja matalimman koulutustason omaavat henkilöt liikkuvat kaikkein vähiten. Lisäksi raskasta työtä tekevät miehet ja yksityisyrittäjät liikkuvat vapaa-aikanaan muita ryhmiä vähemmän. Perheen heikko sosioekonominen asema heijastuu varsinkin poikien vähäiseen liikunnan harrastamiseen 14 -vuotiaina. Tämä ei kuitenkaan ole niin merkittävä tekijä selittämään aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta kuin nuoruuden koulumenestys ja kouluttautuminen. (Tammelin 2004.)

4.4 Liikunnan merkitys nuorten terveydelle

Wedderkoppin tutkimusryhmän vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen mukaan hyvässä fyysisessä kunnossa olevilla lapsilla ja nuorilla on vähemmän sydän- ja verenkiertoelinsairauksille altistavia riskitekijöitä kuin huonossa fyysisessä kunnossa olevilla. Riskitekijöiksi tutkimuksessa oli määritelty metabolisen oireyhtymän viisi merkittävää riskitekijää: systolinen verenpaine, insuliinin/glukoosin määrä, triglyseridi, kokonaiskolesterolin ja HDL-kolesterolin suhde sekä rasvaprosentti. Tutkimukseen osallistui 1020 lasta ja nuorta. Keskiikä lapsilla oli yhdeksän vuotta ja nuorilla 15 vuotta. Fyysistä kuntoa mitattiin VO²max polkupyöräergometrillä. (Wedderkopp, Froberg, Hansen, Riddoch & Andersen 2003.) Valoisin tutkimusryhmän vuonna 2004 tekemän tutkimuksen mukaan liikuntakäyttäytyminen vaikuttaa koettuun elämänlaatuun. Tutkimustulosten perusteella säännöllisesti liikkuvat

korkeakouluopiskelijat ovat elämänmyönteisempiä kuin opiskelijat, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Valois, Zullig, Huebner & Drane 2004.)

Nuorten liikuntamotivaatioon vaikuttavat useat sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Samoin liikunnalla on useita myönteisiä henkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Yksi tärkeimmistä vaikutuksista on liikunnan antama mahdollisuus sosiaalistumiseen. Nuoret hakevat liikunnan avulla uusia ihmissuhteita ja positiivisia vuorovaikutuskokemuksia. Lisäksi liikunnalla pyritään saamaan sosiaalista hyväksyntää, tunnustusta ja statusta muilta nuorilta. Varsinkin joukkuepeleissä nuoret kokevat olevansa osa joukkuetta ja, että heidän mielipiteensä huomioidaan. (Allen 2003.) Koululiikunnassa oppilaat arvostavat liikunnallista tekemistä ja toimintaa. Muita myönteisiä asioita koululiikunnassa ovat yhdessä oleminen, yhteistyö ja tutustuminen toisiin oppilaisiin. Lisäksi oppilaat pitävät tärkeänä yritteliäisyyttä, muiden auttamista ja toisten oppilaiden epäonnistumisen hyväksymistä ja ymmärtämistä. (Huisman 2004.)

4.5 Suosituimmat liikuntamuodot

Vuonna 2001 toteutetun LISE -tutkimuksen mukaan 12–18 -vuotiaiden nuorten suosituimmat liikuntamuodot olivat edelleen perinteiset lajit kuten kävely, pyöräily ja uinti. Sukupuolten välillä havaittiin eroja liikuntalajien harrastamisessa. Poikien yleisimpiin lajeihin kuuluivat edellä mainittujen lisäksi luistelu, jääkiekko, jalkapallo ja salibandy. Tytöt puolestaan harrastivat mieluiten luistelua, tanssia, laskettelua, sulkapalloa sekä ratsastusta. Viimeisen 25 vuoden aikana perinteisemmät suomalaiset liikuntamuodot; maastohiihto, suunnistus, yleisurheilu, luistelu, uinti sekä erilaiset pallopelit ovat menettäneet asemansa nuorten keskuudessa. Suosiotaan ovat nostaneet kuntosaliharjoittelu, lumilautailu, rullalautailu ja salibandy. (Laakso ym. 2006.)

Vuosina 2005–2006 toteutetun Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan viimeisten kymmenen vuoden aikana kaikkien liikuntalajien harrastaminen on yleistynyt. Näissä lajeissa ovat mukana myös vuoden 2001 LISE -tutkimuksen esittämät, suosiotaan menettäneet lajit

(uinti, hiihto, luistelu). Kansallisessa liikuntatutkimuksessa on kuitenkin mukana 3–18 -vuotiaat lapset ja nuoret, joten tämä voi osaltaan selittää tutkimuksen tuloksia. Toisaalta tuloksia saattaa selittää liikunnan määrän yleinen kasvu. (Fogelholm ym. 2007, 39.)

5 LIIKUNTANEUVONTA

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on yksilöllisin tapa toteuttaa liikunta-aktiivisuuden edistämistä. Se on prosessi, jonka aikana ohjattavaa tuetaan tekemään muutoksia liikuntatottumuksiinsa vähitellen (Aittasalo 2007.) Neuvonta toteutetaan aina henkilön omien kiinnostusten, tietojen, taitojen ja elämäntilanteen mukaisesti. Neuvoja antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä mahdollisimman käytännöllisesti ja henkilön omien tarpeiden mukaisesti. Ammattitaitoinen liikuntaneuvonta koostuu neuvojan ja ohjattavan keskinäisestä vuorovaikutuksesta, ei pelkästään neuvojan jakamista kehotuksista, ohjeista ja luennoinnista. Neuvojan täytyy osata kuunnella ja neuvonnassa tulee edetä ohjattavan ehdoilla ja riittävän hitaasti. Liikunnanharrastamisen esteet (sairaudet, vaivat ja ajanpuute) tulee huomioida neuvonnassa ja sisällyttää liikunta elämään niistä huolimatta. Onnistunut neuvontatilanne saa henkilön ajattelemaan ja kehittämään omia tietojaan ja taitojaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. (Nupponen & Suni 2005; Hirvensalo 2007.)

Liikuntaneuvontaa toteutetaan pääasiassa lääkäreiden, fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien toimesta. Näiden ammattilaisten lisäksi myös liikunnan- ja terveystiedonopettajien rooli liikuntaneuvojana on oleellinen. Opettaja voi käyttää pedagogisia työtapoja edistääkseen oppilaidensa liikuntakäyttäytymistä. Lisäksi opettajan on hyvä tuntea teorioita joita käytetään liikunnan edistämisessä (kts. 3.3). (Hirvensalo 2007.)

5.1 Liikuntaneuvonnan tavoitteet

Aittasalon (2007) mukaan liikuntaneuvonnan yleisenä tavoitteena on liikuntatottumusten muuttaminen myönteisempää suuntaan. Toisaalta se voi olla kiinnostuksen herättämistä liikuntaa kohtaan ja asenteiden muokkaamista liikuntakäyttäytymistä edistäviksi. Tavoite määräytyy henkilön lähtötilanteen mukaan. Hirvensalon (2007) mukaan asetettujen tavoitteiden tulee olla konkreettisia ja helposti saavutettavissa. Tavoitteiden saavuttamisen kan-

nalta neuvonnan systemaattisuus on tärkeää. Prosessin tulee edetä tavoitteellisesti, jolloin edistymistä ja ohjelman toteutumista voidaan seurata yhteisissä tapaamisissa. Tällöin on hyvä pohtia sekä toteutunutta että toteutumattomaa. Myös seurantojen määrällä on merkitystä tulokseen. Neuvonnan tulee olla useasti toistuvaa, jotta pitkäaikaisiin tuloksiin voidaan päästä. Kertaluonteisella neuvonnalla saadaan aikaan vain lyhytaikaisia vaikutuksia. (Aittasalo 2007.)

Liikunnan aloittaminen on vaikeaa, mikäli ihminen on saanut negatiivisia kokemuksia aiemmin harrastamastaan liikunnasta. Tällöin liikuntaneuvonnan roolina on tukea liikunnan kokeilemistä tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja liikkumiseen. Myös liikunnan terveyshyödyistä kannattaa kertoa. Jos ihmisellä on jo motivaatio liikunnan aloittamiseen, hän voi kokeilla liikuntaohjelman toteuttamista ja noudattamista. Myös liikuntataitojen opettaminen voi tukea liikunnan harrastamista. Toisilta ihmisiltä saatu kannustus ja tuki muutosprosessissa motivoivat tuloksiin ja auttavat säännöllisen harrastuksen syntymisessä. (Hirvensalo 2007.)

Liikuntaneuvontaa toteuttavan ohjaajan on osattava opettaa neuvottavalle myös ennakkoimis- ja valmistautumistaitoja. Näiden taitojen huomioiminen on tärkeää varsinkin sellaisille ihmisille, jotka eivät aiemmin ole olleet aktiivisia liikunnan harrastajia. Taidot helpottavat suhtautumista yllättäviin tilanteisiin, jotka saattavat aiheuttaa tauon liikuntaharrastukseen, kuten sairastuminen. Jos esimerkiksi lomat on huomioitu liikuntasuunnitelmassa, niiltä palaaminen liikunnan pariin on todennäköisempää. Liikuntaneuvojan tulee myös opettaa tottumattomalle liikkujalle ajankäyttöä. Liikuntaa harrastamaton ihminen ei osaa välttämättä sijoittaa liikuntatuokiota päiväänsä ilman ammattilaisen apua, jolloin se jää helposti toteutumatta. Kannustuksen tulee ulottua myös tauolta palaamisen ajatukseen, koska tauot liikuntaharrastuksessa ovat enemmän poikkeus kuin sääntö. Kun esteet palaamiselle harrastuksen pariin ovat pienet, se on helpompaa. (Nupponen 2007.)

5.2 Oppilaslähtöinen liikuntaneuvonta

Hirvensalo (2007) tuo esiin liikuntaneuvonnan osana liikunnanopettajan työtä. Opettaja voi pedagogisin menetelmin vaikuttaa nuorten kiinnostuksen ja innostuksen syntymiseen liikuntaa kohtaan. Tällöin opettajan tulee panostaa sisällön lisäksi myös oppilaiden oppimisprosessin tukemiseen. Tämä onnistuu parhaiten korostamalla oppilaiden omaa aktiivisuutta ja asettamalla heille itselleen merkitykselliset tavoitteet. Oppilaiden oman arvioinnin ja ajattelun merkitystä tulee korostaa. Oppimistilanteeseen täytyy sisällyttää myös tiedollisia elementtejä pelkkien liikuntataitojen lisäksi. Ne tulee soveltaa oppilaille ajankohtaisiin asioihin, jolloin oppiminen on mielekästä ja tuloksellista. Myös emotionaalisten taitojen huomioiminen on tärkeää, esimerkiksi tukemalla oppilaiden minäkäsitystä. Tällöin tulee välttää stressin, liiallisen kilpailullisuuden ja suorituspainneiden synnyttämää ahdistuneisuutta. Palauteskusteluilla voidaan ohjata kunkin oppilaan oppimista hänelle tärkeään suuntaan. (Hirvensalo 2007.) Koululiikunta onkin erityisen tärkeä kanava, jossa nuoria voidaan ohjata monipuolisen liikunnan pariin, koska se tavoittaa koko ikäluokan. Koululiikunnan tulisi antaa pohja elinikäiselle liikunnalle, antaen positiivisia kokemuksia ja valmiuksia liikunnan harrastamiselle. (Tammelin 2004.)

Oppilaslähtöinen liikuntaneuvonta tulee toteuttaa konstruktivistisen oppimiskäsityksen muodossa, jolloin ohjaajan rooli on oppimisen mahdollistaja, ei pelkkä tiedon jakaja. Tällöin oppiminen on oppijan aktiivista toimintaa, jossa hän jatkuvasti rakentaa ja päivittää uusia toimintatapoja. Opittavat asiat tulisi liittää arkitilanteisiin ja elämäkokemuksiin, koska tällöin niiden oppiminen on helpointa. Ohjaajan tehtävänä on tukea oppimista ja auttaa oppijaa arvioimaan erilaisia ratkaisuja ja toimintamalleja. Muutosprosessin tukemisessa ohjaajan tulee olla tietoinen oppijan taito- ja tietotasosta, jolloin hän pystyy auttamaan tiedon rakentamisessa. Ohjauksen tulee toteutua oppijan tarpeiden pohjalta. (Turku 2007, 17.)

Nupposen ja Telaman (1998, 122) mukaan liikunnan lisäämisen tavoite merkitsee monipuolista motiivien käyttöä. Niiden monipuolisuus on yhtä tärkeää kuin sisältöjen monipuolisuus. Motiivien tulisi ohjata sisältöjen ja menetelmien valintaa. Tällöin voidaan taata jokaisen oppilaan mahdollisuus saada hänelle soveltuvaa liikuntaa.

5.3 Liikuntamotivaation tukeminen liikuntaneuvonnalla

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut henkilö tekee asioita, jotka kiinnostavat häntä itseään, ja joista hän saa tyydytystä ilman materiaalista palkintoa tai uhkaavia seuraamuksia. Ulkoinen motivoituminen on aina välineellistä. Sisäisen motivaation seurauksena syntyneet teot ovat pidempikestoisia kuin ulkoisen motivaation synnyttämät seuraamukset. Usein ihminen tarvitsee molempia motivaation muotoja saavuttaakseen tavoitteensa. Pelkkä tekemisen ilo ei välttämättä johda tavoitteen, jos ihminen ei saa palkkioita kannustimina. (Turku 2007, 38.)

Jaraston ja Sinervon (1999, 187) mukaan liikunta on nuorelle tärkeä asia. Sillä saattaa olla nuorelle hyvinkin monenlaisia merkityksiä. Liikunnan harrastaminen on jollekin omasta kunnosta huolehtimista, kun taas toiselle keino toteuttaa itseään. Lisäksi liikunta tarjoaa kilpailua itsensä ja muiden kanssa. Nuori saa liikunnasta monenlaisia asioita. Se kohottaa fyysistä kuntoa ja lisää hyvinvointia. Liikunnan avulla nuoren positiivinen minäkuva rakentuu ja itsetunto vahvistuu. Lisäksi liikunnasta saa mielihyvää sekä keho että mieli. Tärkeä kannustin on edistyminen ja positiiviset kokemukset liikunnasta. (Jarasto & Sinervo 1999, 187.) Nupposen ja Telaman (1998, 120) mukaan nykyneuret korostavat kunnan merkitystä liikuntaa motivoivana tekijänä. Hyvänolon tunne liikuntamotiivina painottuu tyttöjen ja kahdeksaslukulaisten kohdalla. Pojat pitävät kilpailemismotiivia tärkeämpänä kuin tytöt, kun taas yhdessäolo liikuntamotiivina on hieman suurempi tytöillä kuin pojilla. Ulkomuodon hyödyllisyys on yllättäen pojille hieman tärkeämpää kuin tytöille. Liikunnan harrastamattomuus johtuu yleisimmin motivaation puutteesta. (Nupponen & Telama 1998, 120–121.)

Motivoituminen on sisäsyntyinen prosessi, jota ohjaavat ihmisen tunteet ja ajatusmaailma. Motivaatiota ei voi synnyttää toisen puolesta. Ohjaajan tehtävä onkin luoda ohjattavan näkökulmasta mahdollisimman optimaaliset puitteet ohjaustilanteelle. Tämä helpottaa tarvittavien voimavarojen ja keinojen syntymistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjattavan tulee löytää usko omaan kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa, josta sisäinen motivaatio syntyy. Oh-

jaaja voi tukea tätä luomalla rauhallisen ohjaustilanteen, antamalla positiivista palautetta ja olemalla tasavertainen ohjattavan kanssa. (Turku 2007, 35.)

Motivoituneen ihmisen toiminnalla on jokin tavoite ja päämäärä. Motivaation syntyminen vaatii ihmisen omaa osallistumista ja tahtoa tehdä jokin asia. Ohjaajan tehtävänä on synnyttää luottamuksellinen ilmapiiri, joka mahdollistuu ohjaajan ja ohjattavan liittoutumisella samalle puolelle. Ohjaajan on tärkeää korostaa ohjattavan pystyvyyden ja autonomian tunteita, jotka palvelevat motivaation tukemista. Näin ollen ohjattavalla tulee olla vapaus valita ja määritellä itse tavoitteensa. (Turku 2007, 33–34.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitystä lukiolaisopiskelijoiden liikunnan harrastamiseen, fyysiseen kuntoon ja liikuntamotivaatioon. Toteutimme tutkimuksen omavalmennus - kurssina Jyväskyläläisessä lukiossa neljälle 17–18 –vuotiaalle vähän liikkuvalla poikaopiskelijalle. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla toivoimme nuorten kiinnostuvan jatkuvasta ja itsenäisestä liikunnan harrastamisesta. Lisäksi tutkimme yksilöllisen liikuntaneuvonnan toteuttamisen mahdollisuuksia koulussa.

6.1 Tutkimusongelmat

1. Miten henkilökohtainen liikuntaneuvonta toteutui eri oppilailla?

1.1 Miten opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen muuttui valmennusjakson aikana?

1.2 Miten henkilökohtainen liikuntaneuvonta vaikutti liikuntakäyttämiseen ja liikuntamotivaatioon?

1.3 Miten opiskelijoiden fyysinen kunto kehittyi kurssin aikana (koettu/ testattu)?

2. Mitä mieltä yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta oltiin tutkimuksen päätyttyä?

2.1 Oppilaiden kokemukset ja palaute

2.2 Tutkijoiden omat kokemukset

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jolla tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan enemmän kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista, eikä niinkään niiden yleisluontoisuudesta. Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään mukana olleiden neljän koehenkilön kokemuksia valmennussuhteesta, motivaatiotekijöistä ja fyysisen kunnan

muutoksista. Toteutimme tutkimuksemme luonnollisissa olosuhteissa, ja saimme tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista, kuten sairastumistapausten vaikutuksista harjoitusohjelman toteutumiseen. (Metsämuuronen 2006, 83–88; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 13.)

Määritämme tutkimuksemme tapaustutkimukseksi, koska pyrimme muodostamaan neljästä yksittäisestä tapauksesta (tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevista tapauksista) yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa. Keräsimme aineistoa tapaustutkimukselle luonteenmukaisesti useilla eri menetelmillä ja tavoitteenamme oli kuvata henkilökohtaista liikuntaneuvonta- ilmiötä. Tiedonhankinta- ja analyysitapojen monimuotoisuutensa vuoksi tapaustutkimusta ei voida pitää pelkästään aineistonkeruumenetelmänä. Oleellista tapaustutkimukselle on kokonaisuuden eli tapauksen muodostaminen käsiteltävästä aineistosta. Toimintatutkimus on yksi tapaustutkimuksen muodoista. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 185.)

Määritämme tutkimuksemme myös toimintatutkimukseksi, koska sen päämääränä oli aikaansaada muutoksia sosiaalisissa suhteissa valmennettavien ja valmentajien välillä ja samanaikaisesti tutkia näitä muutoksia. Toimintatutkimuksella pyrimme auttamaan koehenkilöitä tutkimaan omaa liikuntakäyttäytymistään, mikä samalla mahdollistaisi sen muuttamisen. Voidaankin sanoa, että toimintatutkimus on kaksinaisuusluonteista, jonka tavoitteena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta, jota samalla pyritään kehittämään. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 32–33.)

Toimintatutkimuksella tarkoitetaan yleisesti lähestymistapoja, joissa pyritään vaikuttamaan jollain tapaa tutkimuskohteeseen. Toimintatutkimus on interventio, joka tutkimuksellisin keinoin toteutetaan käytännössä. Tutkijoina autoimme tutkittavia kehittämään oman toimintansa reflektointia ja arviointitaitoja tekemällä kysymyksiä valmennettavien tuntemuksista harjoituksen aikana. Näitä taitoja kehitimme aluksi yhdessä ohjattavien kanssa ja myöhemmin prosessin edetessä vastuu toiminnasta siirtyi enemmän ohjattaville itselleen. Tavoitteenamme oli luoda vuorovaikutussuhde tutkittaviin ja saada heidät sitoutumaan yhdessä asetettuihin tavoitteisiin. (Eskola & Suoranta 2005, 126–128.)

Toimintatutkimuksen tavoitteen mukaisesti kannustimme ohjattavia uskomaan omiin kykyihinsä ja toimintamahdollisuuksiinsa, toisin sanoen pyrimme voimaannuttamaan (empowerment) heitä. Tutkijoina rohkaisimme heitä tarttumaan asioihin, mikä mahdollisti niiden kehittämisen heidän omien etujen mukaisesti. (Heikkinen 2007, 20.)

6.3 Tutkimusaineisto

Aloitimme kurssin ja samalla aineiston keruun marraskuussa 2008 ja saimme sen päätökseen helmikuun loppuun mennessä 2009. Ensimmäinen kontaktimme koehenkilöihin tapahtui jyvaskyläläisellä lukiolla infotilaisuudessa, jossa toinen tutkijoista oli kertomassa opiskelijaryhmälle yleisesti omavalmennuksesta. Yleisinfon jälkeen tilaan jäi 11 liikunnanopettajan rekrytoimaa poikaopiskelijaa, joille kerroimme tarkemmin omasta tutkimuksestamme ja kurssin etenemisestä. Halukkaista karsiutui kolme aikaisemman liikunta-aktiivisuutensa vuoksi. Varsinaisten koehenkilöiden valinta tapahtui arpomalla kahdeksan halukkaan joukosta neljä opiskelijaa. Lisäksi arvoimme kaksi varahenkilöä mahdollisten keskeytysten varalle.

6.3.1 Aineistonkeruu

Koehenkilöiden valinnan jälkeen sovimme seuraavasta ryhmätapaamisesta, jossa suoritimme kuntotestauksen sekä pyysimme allekirjoituksen suostumuksesta tutkimukseen osallistumisesta (Liite 5). Testitilanne sisälsi tutustumisen koehenkilöiden ja valmentajien välillä (molemmilla kaksi valmennettavaa), kestävyuden, lihaskunnon ja liikkuvuuden testausta (ks. Liite 3). Valitsimme kuntotestauksen osaksi omavalmennusta, koska halusimme testien avulla seurata valmennettavien fyysisen kunnon kehittymistä, sekä auttaa heitä edistämään omaa terveyttään. Lisäksi testeistä näki konkreettisesti omavalmennuksen avulla saavutettuja tuloksia, joilla pyrimme motivoimaan koehenkilöitä säännölliseen liikunnan harrasta-

miseen. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2004.) Testien jälkeen sovimme ohjattaviemme kanssa henkilökohtaisten alkuhaastattelujen ajankohdat.

Tutkimuksemme sisälsi sekä alussa että lopussa suoritettuja teemahaastatteluita, jotka suoritimme laatimiemme puolistrukturoitujen kyselylomakkeiden (ks. Liitteet 1 ja 2) avulla. Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen varassa, eikä yksityiskohtaisten kysymysten mukaan. Teemahaastattelussa tulevat vuorovaikutuksen kautta esiin tutkittavien omat tulkinnat ja asioille antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Alkuhaastattelussa pyrimme kartoittamaan omavalmennettaviemme aikaisempaa liikuntataustaa, koettua fyysistä kuntoa, liikuntamotivaatiota ja odotuksia kurssin suhteen. Haastattelun ja kuntotestien pohjalta suunnittelimme valmennettavillemme ensimmäiset henkilökohtaiset liikuntaohjelmat.

Jaoimme valmennuksen kolmeen jaksoon, jotka vaihtelivat intensiteetiltään ja toteutustavoiltaan. Ensimmäinen jakso oli neljän viikon intensiivijakso, joka sisälsi viikoittain yksilöllistä ohjausta, ryhmäliikuntaa ja omatoimista liikuntaa. Toinen jakso toteutui viiden viikon omatoimisesta harjoittelusta. Kolmannessa jaksossa yhdistyivät ensimmäisen ja toisen jakson elementit liikuntaneuvonnan ja omatoimisuuden suhteen. Tämä oli viiden viikon tehojakso, jossa henkilökohtaista ohjausta oli joka toinen viikko ja ryhmäliikuntaa viikoittain (Liite 6). Tehojaksolla liikuntakertoja oli määrällisesti enemmän ja ne olivat kuormittavuudeltaan raskaampia. Liikuntaneuvonnalla pyrimme tukemaan omatoimisen harjoittelun toteutumista.

Tutkija-opettajat pitivät kurssin aikana havainto- ja prosessipäiväkirjoja, joihin he kirjasivat kokemuksiaan ja tunteuksiaan kurssin etenemisestä ja toteutumisesta jokaisen ohjaustuokion jälkeen. Oppilaat täyttivät harjoituspäiväkirjaa, jonka tarkoituksena oli seurata harjoitusohjelman toteutumista ja heidän tunteuksiaan harjoittelusta. Harjoituspäiväkirjojen täyttämistä annettiin kirjalliset (Liite 7) ja suulliset ohjeet kurssin alussa.

Kurssin lopussa pidimme toiset kuntotestit (Liite 4), joilla tarkastelimme opiskelijoiden fyysisen kunnon kehittymistä kurssin aikana. Päätimme toteuttaa lopputestit fyysisesti raskeampina kuin alkutestit, koska koehenkilöiden tulokset olivat alkutesteissä niin hyvällä tasolla varsinkin lihaskunto-osioissa. Joitakin lopputestien tuloksia pystyimme vertaamaan Suomen armeijan kuntotestien viitearvoihin. Lopputesteihin otimme mukaan myös maksimivoimatestit (1RM) penkkipunnerruksessa ja hack-kykyssä, jotta harjoituskuormien määrittäminen olisi jatkossa helpompaa. Yhden koehenkilön kohdalla maksimivoimatestit jäivät suorittamatta sairastumisen vuoksi.

Viimeisessä yksilöhaastattelussa suoritimme loppuhaastattelun puolistrukturoidun kyselylomakkeen pohjalta, jonka olimme jakaneet koehenkilöille lopputesteissä etukäteen täytettäväksi. Haastattelussa annoimme koehenkilöille henkilökohtaisen palautteen kunnon muutoksista sekä keräsimme heiltä palautetta valmennuksen onnistumisesta. Loppupalautteella halusimme arvioida kurssin onnistumista, oppilaiden kokemuksia, liikuntamotivaation sekä koetun fyysisen kunnon muutoksia.

6.3.2 Aineiston analysointi ja tulkinta

Tutkimuksemme aineiston analysointi tapahtui aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa purimme tiivistämään aineiston ymmärrettävään muotoon ja samalla säilyttämään oleellinen informaatio. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.) Aluksi luimme sekä koehenkilöiden harjoituspäiväkirjat että omat tutkijapäiväkirjamme, joiden pohjalta molemmat tutkijavalmmentajat kirjoittivat omista valmennettavistaan omat tarinat. Koehenkilöt yksi ja kaksi olivat Teemun valmennettavia ja koehenkilöt kolme ja neljä Jussin ohjattavia. Kirjoittamisen jälkeen luimme sekä itse kirjoittamamme että toisen tutkijan kirjoittamat tarinat useaan kertaan.

Seuraavaksi lähdimme teemoittelemaan tarinoita omien ennalta laatimiemme kysymysten kautta, joista muotoutui myös tulosten yhteenveto-osion kuusi väliotsikkoa. Pyrimme löytämään koehenkilöiden tarinoista jokaiseen teemaan liittyvän oleellisen informaation. (Moi-lanen & Rähä 2001.) Valitsimme teemoittelun aineiston analysointimenetelmäksi, koska sitä voidaan käyttää käytännön ongelmien ratkaisemisessa. Teemoittelussa voi nostaa esiin olennaista tietoa käytännöllisen tutkimusongelman kannalta. Tarkoituksena on tiivistää aineisto ryhmittelemällä aineisto teemoittain, jolloin aineistosta nostetaan esiin mielenkiintoisia sitaatteja tulkittaviksi. (Eskola & Suoranta 1998, 175–179 .)

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa toimintatutkimuksessa luotettavuustarkastelua ei tehdä perinteisten validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden mukaan. Siinä käyttökelpoinen menetelmä on validointi. Heikkisen ja Syrjälän (2007, 149) mukaan validointi tarkoittaa prosessia, jossa ymmärrys tutkittavasta kohteesta kehittyy vähitellen. Tulkinnat ovat sidottuja aikaan, paikkaan ja kieleen. Toimintatutkimuksessa luotettavuutta tulisi arvioida kokonaisuutena, eikä toisistaan irrallisina osina.

Tutkimuksessamme oli kyse yksittäisten ihmisten harjoitusohjelmien suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Tutkimuksen toistettavuus täysin samanlaisena ei ole käytännössä mahdollista tutkimuksen jälkeen (koska lähtötilanne on erilainen kuin lopputilanne). Parantaaksemme tutkimuksemme luotettavuutta kuvasimme raportointivaiheessa mahdollisimman tarkasti, mitä teimme tutkimuksessa ja miten päädyimme tiettyihin tulkintoihin. Pyrimme tuomaan lukijalle yksityiskohtaisesti esiin tutkimuksessa olevat henkilöt, paikat, tapahtumat ja tapahtuneet muutokset tutkimuksen edetessä. Lisäksi kuvasimme tutkimuksen jokaista vaihetta sekä olosuhteita, joissa tutkimus tehtiin. Aineiston keruu- ja analysointimenetelmissä kerroimme lukijalle selkeästi haastatteluihin käytetystä ajasta, mahdollisista häiriötekijöistä ja tutkijoiden tekemistä virhetulkinnoista tutkimuksessa. (Huttunen, Kakko-ri & Heikkinen 1999; Hirsjärvi 2008; Kiviniemi 2001.)

Aineiston analysoinnissa luotettavuuden keskeinen tekijä laadullisessa tutkimuksessa on luokittelu. Lukijalle tulee perustellen kertoa, miten luokittelu on muodostettu. Sama pätee myös tulosten ja tulkintojen esittämisessä. (Hirsjärvi 2008.) Parantaaksemme tulosten luotettavuutta esitimme lukijalle otteita omista ja tutkittavien päiväkirjoista sekä mahdollisesti haastatteluissa ilmi käyneistä asioista. Tällöin lukija voi henkilökohtaisesti arvioida tekemiämme tulkintoja tutkittavista.

Tutkija- sekä aineistotriangulaatio tuli tutkimuksessamme luonnollisesti esiin, koska tutkijoita oli kaksi. Varsinkin ryhmäliikuntatuokioista saimme molempien tutkijoiden näkökulmat toteutuneesta. Myös aineiston analysointi tapahtui molempien tutkijoiden toimesta, jolloin aineistosta tehtyjen tulkintojen luotettavuus tuli paremmaksi. Aineiston keruussa käytimme teemahaastattelua, päiväkirjoja, testauksia sekä keskusteluja, jolloin saimme monipuolista tietoa tutkittavista. (Hirsjärvi 2008.) Käyttämällä monipuolisesti eri tutkimusmenetelmiä, pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin ja pääsimme syvemmälle tutkimukseen, mikä on olennainen osa laadullista tutkimusta. (Metsämuuronen 2008, 16.)

Tutkimuksessamme eettisyys oli tärkeää alusta loppuun asti. Selvitimme tutkittaville henkilöille mahdollisimman tarkasti, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja mihin tuloksia käytetään. Saimme heiltä kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 5), jossa pyysimme lupaa tutkijoiden väliseen tiedonvaihtoon koehenkilöistä. Perustelemalla, miksi valitsimme kyseisen aiheen tutkimukselle ja kenen ehdoilla sen toteutimme, vahvistimme työmme eettisyyttä. Takasimme tutkittaville anonymiteetin tutkimuksen raportoinnissa muuttamalla heidän nimensä. Aineiston säilyttämisessä tulee toimia hyvän etiikan mukaan, jolloin turvataan materiaalin säilyminen oikeissa käsissä. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Varmistimme raportoinnin eettisyyden ja luotettavuuden antamalla tutkittaville mahdollisuuden tarkistaa itseään koskevat kohdat tutkimuksessa. Tällöin tulkintojen oikeellisuus varmistui lopullisesti. (Heikkinen & Syrjälä 2007.)

7 TULOKSET

7.1 Tiedonnälkäinen liikkuja

Lähtötilanne

Olli on vuonna 1991 syntynyt lukion toisella luokalla opiskeleva nuori mies. Tutkimuksemme alkaessa hän oli hoikka 186 senttimetriä pitkä ja painoi vajaat 70 kiloa. Painoindeksi oli 20,3 eli hän oli normaalipainoinen henkilö. Alkuhaastattelun aikaan hän kävi kuntosalilla kaverinsa kanssa noin kahdesti viikossa. Kuntosalin lisäksi hän harrasti skeittausta ja talviliikuntaharrastuksiin kuului laskettelu. Hän oli aikaisemmin harrastanut jalkapalloa, jonka oli lopettanut noin kaksi vuotta sitten. Tämän jälkeen hän oli pelannut yhden vuoden koripalloa ja saanut mahdollisuuden SM-valmennukseen. Koripallon pelaaminen oli jäänyt, koska motivaatio ja aika eivät olleet riittäneet kovaan harjoitteluun. Koulumatkan, noin 6-7 kilometriä, hän kulki pääasiassa henkilöautolla ja bussilla, keväisin joskus pyöräillen. Alkuhaastattelussa Olli kertoi myös tupakoivansa.

Alkuhaastattelussa sain (omavalmentaja Teemu) Ollista erittäin myönteisen kuvan. Hän vaikutti sosiaaliselta, fiksulta ja rennolta nuorelta mieheltä, asioita paljon pohdiskelevalta persoonalta. Hän valitsi omavalmennuksen, koska halusi kohottaa kuntoaan, kasvattaa lihasmassaansa sekä aloittaa aktiivisen ja säännöllisen liikunnan harrastamisen.

Alkutestauksessa 18.11.2008 Olli oli Polarin Own Index – testin mukaan kestävyyskuntoaan keskivertoisessa tuloksessa. Liikkuvuustesteissä Olli sai eteentaivutuksessa ja hartia-seudun liikkuvuutta testaavassa kepin pyörytyksessä kohtalaiset tulokset. Lihaskuntotesteissä Ollin vauhditon pituushyppytulokset olivat hyvää luokkaa armeijan kuntotestien mukaan. Vatsalihasten, etunojapunnerrusten, selkälihasten ja toistokykyykistyksen 30 sekunnin testeissä Olli sai hyvät tai kiitettävät tulokset. Pyrimme seuraamaan Ollin kehitystä suorittamalla testit uudelleen tutkimuksen lopussa. Osaa tuloksista pystyimme vertaamaan Suomen armei-

jan kuntotestien viitearvoihin (Sotilaan käsikirja 2008.). Testien tarkat tulokset löytyvät kohdasta 7.5.4.

Olli koki fyysisen kuntosensa ikätovereihinsa verrattuna hyväksi ja hän oli myös itse tyytyväinen saamiinsa testituloksiin. Olli oli suunnitellut aloittavansa tulevana keväänä jonkun itsepuolustuslajin harrastamisen, esimerkkilajina hän mainitsi thai-boxingin. Hän oli hyvin motivoitunut omavalmennukseen ja kertoi olevansa täysillä mukana harjoittelussa, pyrkien tekemään parhaansa valmennuksen aikana. Olli oli kärsinyt joskus polvivaivoista, mutta liikuntaa rajoittavia tekijöitä ei varsinaisesti ollut. Hän osasi perustella liikunnan merkityksen sekä mielekkyyden ja Ollista näki, että hän oli aidosti kiinnostunut omavalmennustoiminnasta sekä itsensä hoitamisesta:

”Liikunnan avulla keho pysyy kunnossa, kunto kehittyy, tytöt tykkää eikä vanhempana tuu nivelrikkoa ym. Liikunnan jälkeen tulee hyvä fiilis, stressi purkaantuu ja tapaa uusia ihmisiä”.

(Alkuhaastattelu 20.11.2008)

Ollin odotukset omavalmennukselle olivat seuraavat: 1) oppia tekemään kuntosaliliikkeet oikein ja turvallisesti, 2) kasvattaa kuntoa ja 3) lisätä liikuntamotivaatiota. Hänen kiinnostuksenkohteitaan olivat kuntosaliharjoittelu, pallopelit sekä uinti ja lenkkeily. Kotoa heiltä löytyi kuntoilulaitteita, joita pystyimme hyödyntämään liikuntaohjelmassamme. Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi Olli valitsi lihassmassan lisäyksen, kestävyyskunnan kohottamisen ja kuntotestitulosten parantamisen viidellä toistosuorituksella. Yhteisiksi tavoitteiksi omavalmennukseen asetimme lihassmassan, kestävyyskunnan ja liikkuvuuden kehittämisen.

Valmennuksen alussa Olli harrasti liikuntaa 1-3 kertaa viikossa, joten hän sijoittui transteoreettisessa muutosvaihemallissa valmisteluvaiheen ja toimintavaiheen välille, koska Olli liikkui suosituksia vähemmän ja melko epäsäännöllisesti. (Marcus & Simkin 1994.) Omavalmennuksen painopisteenä hänen kohdallaan oli liikunnan säännöllisyys ja monipuolisuus. Pyrimme tulevaisuudessa saamaan Ollin liikunnan harrastamisen tasolle, jossa liikunta olisi säännöllistä ja kohtuullisesti kuormittavaa. Tarkoituksena oli saada hengästymistä ja hikoilua aikaansaavan liikunnan harrastaminen vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuvaksi tai lähes päivittäin vähintään 30 minuuttia kerrallaan tapahtuvaksi kohtuullisesti rasit-

tavaksi liikunnaksi. Tällöin Olli olisi siirtynyt kokonaan toimintavaiheeseen, jolloin liikunnan harrastaminen olisi melko säännöllistä, mutta siirtyminen ylläpitovaiheeseen seuraisi vasta puolen vuoden harrastamisen jälkeen. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007.)

Kuntosaliharjoittelussa korostuivat oikeat liikemallit sekä liikkeiden turvallisuus. Kuntosaliharjoittelun tavoitteena oli myös lisätä Ollin asiantuntemusta eri voimaharjoitusmenetelmistä. Toimivan liikuntaneuvontasuhteen muodostamisessa oleellinen merkitys on valmentajan ja valmennettavan välisellä yhteisymmärryksellä ja vuorovaikutuksella. On tärkeää, että asioista voidaan puhua avoimesti ja luottamuksella. (Nupponen & Suni 2005; Hirvensalo 2007.) Liikuntaohjelma laadittiin yhteisten tavoitteiden suunnassa ja molemmat sitoutuivat harjoitteluun. Rakensimme pohjaa valmennussuhteelle jo ensitapaamisesta lähtien, kuten Ollin tuntemuksista alkuhaastattelun jälkeen käy ilmi:

”Haastatteluun valmistauduin miettimällä miten haluaisin treenata tänä jaksona. Oli kivaa, kun pääsimme hyvin yhteisymmärrykseen PT:n kanssa! :)”

(Ollin harjoituspäiväkirja 20.11.2008)

Toiminnan kuvaus

Aloitimme Ollin omavalmennuksen marraskuussa 2008 viikolla 47. Omavalmennus muodostui kolmesta liikuntajaksosta, jotka vaihtelivat tehoiltaan ja sisällöltään. Ensimmäinen jakso oli neljän viikon mittainen intensiivijakso, jossa korostui henkilökohtainen liikuntaohjaus. Ensimmäinen jakso kesti joulukuun 2008 puoleenväliin saakka. Toinen neljän viikon mittainen liikuntajakso ajoittui joulukuun 2008 puolivälistä tammikuun toiselle viikolle 2009 saakka. Tämä jakso perustui Ollin omatoimiselle harjoittelulle. Kolmas ja viimeinen jakso oli kuusi viikkoa kestävä tehojakso, joka oli luonteeltaan ensimmäisen ja toisen jakson yhdistelmä. Kolmas jakso kesti viikolle yhdeksän asti. Kuormittavuudeltaan tehojakso oli rasittavampi kuin aikaisemmat kaksi jaksoa.

Ollin ensimmäinen ohjelma muodostui neljän viikon intensiivijaksosta ja neljän viikon omatoimisesta harjoittelusta. Intensiivijakson jokainen viikko sisälsi henkilökohtaisen liikuntaohjauksen ja yhden ryhmäliikuntakerran. Intensiivijakson ensimmäisellä viikolla suoritimme kuntotestit (ks. 7.5.4) ja henkilökohtaisen haastattelun, joiden pohjalta laadin Ollin ensimmäisen ohjelman. Ohjelman laatimisessa käytin Excel- taulukkolaskentaohjelmaa. Henkilökohtainen ohjelma (Liite 7) sisälsi viikko-ohjelman, jokaisen yksittäisen harjoituksen kirjalliset ja kuvalliset suoritusohjeet sekä harjoituspäiväkirjan ja harjoituspäiväkirjan täyttöohjeet. Yhteydenpito omavalmennuksen aikana tapahtui sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Ohjelmaa laatiessani huomioin sekä Ollin itsensä että yhdessä asettamamme tavoitteet kyseiselle jaksolle.

Kolmella seuraavalla viikolla henkilökohtaista liikuntaohjausta ja ryhmäliikuntaa oli kerran viikossa. Ohjatun liikunnan lisäksi ohjelma sisälsi omatoimista liikuntaa kaksi kertaa viikossa ja kolme lepopäivää. Henkilökohtainen liikuntaohjaus ja omatoiminen harjoittelu sisälsivät eri tehoista lenkkeilyä, kuntopyöräilyä, soutamista, uintia, kuntosaliharjoittelua, liikkuvuusharjoittelua ja kuntopiiriä. Ryhmäliikunnassa kävimme läpi eri palloilulajeja ja teimme liikkuvuutta sekä lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita. Ensimmäisen jakson liikuntamuodot muodostuivat Ollin omien toiveiden ja yhdessä asettamiemme tavoitteiden lihasmassan, kestävyyskunnan ja liikkuvuuden kehittämisen mukaisesti.

Ensimmäisessä jaksossa keskityimme kaikkiin kolmeen tavoitteeseen ja jokaiselta viikolta löytyi harjoituksia kaikilta kolmelta osa-alueelta. Jaksolla korostui henkilökohtaisen liikuntaohjauksen merkitys, erityisesti kuntosaliharjoittelussa. Kuntosaliohjauksessa tavoitteena olikin opettaa Ollille liikkeiden oikea ja turvallinen suoritustekniikka sekä lisätä hänen tietämystään eri voimalajeista ja lihasmassaa kehittävästä harjoittelusta. Ollin voimaharjoittelu toteutettiin hypertrofisen voimaharjoittelun periaatteiden mukaisesti. Hypertrofisessa voimaharjoittelussa kuormat ovat 60 – 85 % maksimista ja toistoja tehdään 8 – 12 usein sarjauupumukseen saakka. Palautukset sarjojen välillä pysyvät varsin lyhyinä. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004.) Voimaharjoittelua oli ensimmäisellä jaksolla kahdesti viikossa ja kuntosaliohjelmassa käytiin läpi kokonaisvaltaisesti kehon lihakset (Liite 12). Kuntosaliohjaus oli tehtävä perusteellisesti alusta asti, jotta omatoiminen kuntosaliharjoittelu

olisi jatkossa turvallista ja tarkoituksenmukaista. Ollin tuntemuksia ensimmäisen kuntosalitreenin jälkeen:

”Hyvillä mielin lähdin punttisalille treenaamaan, ja oppimaan uusia asioita lihassmassa treenistä. Puolessa välissä huomasin kuinka raskasta tällainen treenaaminen on, jalat olivat maitohapoilla, kuten kädet myös. Puntin jälkeen fiilis oli hyvä ja rentoutunut. :D”

(Ollin harjoituspäiväkirja 25.11.2008)

Kestävyysharjoitteissa tutustuimme kestävyysden eri osa-alueisiin. Tavoitteena kestävyysharjoittelussa oli kehittää aerobista kestävyyttä sekä ymmärtää, miten eri kestävyyslajeja voidaan kehittää. Ensimmäisellä jaksolla kestävyysharjoitteita oli neljä erilaista (Liite 8), jotka tehtiin sykealueella 135–170 keskittyen peruskestävyyden kehittämiseen. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004.) Kestävyyslajeina olivat juoksu, kuntopyöräily, soutu- laitteella soutaminen ja uinti. Pysyäksään tavoitteen mukaisella sykealueella Olli sai oman sykemittarin käyttöönsä valmennuksen ajaksi. Kestävyysharjoittelua intensiivijaksolla oli kerran viikossa. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla siirtyminen omatoimiseen kestävyysharjoitteluun olisi jatkossa helpompaa.

Kuntosaliharjoittelun ja kestävyystreenin lisäksi viikko-ohjelmassa oli myös yksi liikkuvuusharjoite (Liite 13) tai kuntopiiri (Liite 11). Liikkuvuusharjoite sisälsi venytyksiä kehon eri osille. Venytykset olivat kestoaltaan pitkiä ja niiden tarkoituksena oli kehittää nivelten liikkuvuutta. (Pehkonen 2004.) Kuntopiiriharjoituksen tarkoitus oli tukea lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua. Ollin mielestä peruskestävyysharjoittelussa sykkeen pitäminen tarpeeksi alhaalla oli monesti hankalaa. Ollin kommentit peruskestävyystreenin jälkeen:

”Tein kestävyys 2:sen, ja otin pulssimittarin mukaan lenkille. Syke oli taas noin 170 hujakoilla, vaikka juoksin kevyen lenkin ja kuuntelin musiikkia. Lenkin jälkeen tuli silti hyvä fiilis vaikka nyt se pulssi olikin korkea. :)”

(Ollin harjoituspäiväkirja 15.12.2008)

Toinen jakso toteutui Ollin omatoimisena harjoitteluna. Jakson tavoitteet, painotusalueet ja harjoitteet olivat samat kuin ensimmäiselläkin jaksolla. Tavoitteena toisella jaksolla oli vähentää henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan määrää ja lisätä Ollin omaa vastuuta ja aktiivisuutta harjoittelussa. Toisella jaksolla omatoimista harjoittelua oli neljä kertaa viikossa. Voima- ja kestävyysharjoittelua molempia oli pääsääntöisesti joko yksi tai kaksi kertaa viikossa viikosta riippuen. Lisäksi omatoimisen jakson viikko-ohjelma sisälsi joko liikuvuustreenin tai kuntopiirin. Lepopäiviä omatoimisella jaksolla oli viikosta riippuen kaksi tai kolme.

Ollin toinen ohjelma muodostui kuusi viikkoa kestävästä tehojaksosta (Liite 9), jossa harjoittelun määrä ja teho lisääntyivät. Liikuntakertoja oli tehojaksolla viikossa yhteensä viisi. Näistä omatoimista harjoittelua oli neljästi viikossa ja ryhmäliikuntaa kerran viikossa. Lepopäiviä tehojaksolla oli kaksi. Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa oli kerran viikossa joka toinen viikko. Tavoitteet kolmannella jaksolla olivat samat kuin kahdella edellisellä, mutta painotusalue oli kuntosaliharjoittelussa, jota oli joka toinen viikko kolme kertaa viikossa ja joka toinen viikko kahdesti viikossa. Kestävyysharjoittelua tehojaksolla oli keskimäärin kerran viikossa. Lisäksi tehojakso sisälsi satunnaisesti liikkuvuus- ja kuntopiiriharjoittelua.

Kolmannelle jaksolle otimme mukaan muutamia uusia harjoitteita vanhojen harjoitteiden lisäksi. Kestävyysharjoitteluun tuli mukaan uusina harjoitteina kaksi vauhtikestävyystreeniä (Liite 10), jotka tehtiin intervallityyppisinä harjoitteina juosten, kuntopyörällä tai soutaen. Sykealue pyrittiin pitämään edelleen alle 170:ssa. Kuntosaliharjoittelussa oli mukana koko kehoa kehittävä harjoitus sekä eri lihasryhmiin kohdistettuja ohjelmia (Liite 10). Kaikissa kuntosalitreeneissä oli myös keskivartaloa kehittäviä liikkeitä. Tehojakson viimeisellä viikolla pidimme yhteiset kuntotestit ja loppuhaastattelun, jossa kävimme läpi omavalmenuksen onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista.

Esteet

Ollin omavalmennuksen aikana muutamia yksittäisiä liikuntakertoja jäi väliin sairastelun, henkilökohtaisten syiden ja kouluvelvoitteiden, kuten tanssiaisten vuoksi. Mahdollisuuksiensa mukaan Olli teki tunnollisesti korvaavia treenejä ohjelmaan merkittyjen päivien lisäksi. Pidempään Ollia vaivannut polvi ei ollut esteenä harjoittelulle, vaikka polvi joskus rasituksen kipeytyi. Toisissa kuntotesteissä etunojapunnerrustesti jäi häneltä tekemättä, koska aikaisemmin vaivannut flunssa painoi vielä hieman kropassa.

Lopputilanne

Omavalmennuksen jälkeen Olli oli päässyt transteoreettisen muutosvaihemallin mukaiseen toimintavaiheeseen. Hän harrasti säännöllisesti hengästyistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa tai lähes päivittäin kohtuullista liikuntaa yhteensä vähintään 30 minuuttia. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007; Vuori 2003, 73.) Olli koki tämänhetkisen kuntosuorituksensa verrattuna hyväksi ja hänen kuntosuoritusnäytöksensä paranivat jokaisella osa-alueella (Taulukko 1, 7.5.4). Olli saavutti mielestään tavoitteensa valmennuksen aikana kestävyys- ja lihaskunnon parantuessa. Liikkuvuus parani testitulosten perusteella, vaikka hän itse ei merkittävää muutosta liikkuvuudessa kokenut. Ollin paino putosi hieman valmennuksen aikana. Hänen painoindeksinsä oli lopputestauksessa 19.3 eli edelleen normaalipainon mukainen. Lihasmassaa Olli olisi toivonut saavansa harjoittelun aikana lisää. Olli koki, että omavalmennuksen myötä hän sai paljon apua liikuntaansa. Ensimmäisen jakson aikana koululiikuntaa oli samanaikaisesti omavalmennuksen kanssa, mikä välillä tuntui raskaalta.

Liikuntamotivaatiota laskeva tekijä valmennuksen aikana oli sairastelu ja koulu. Sää toimi liikuntamotivaatiota nostavana ja laskevana tekijänä. Uusia liikuntaharrastuksia Olli ei ollut aloittanut, mutta harkitsi thaiboxing lajin aloittamista. Hänen mukaansa valmennuksessa parasta oli ohjeistus punttimaailmaan ja harjoitusohjelmat. Olli koki hyvänä puolena kuntosaliharjoittelussa omat ohjelmat eri lihasryhmille. Intervallityyppinen kuntopyöräily eli

spinning oli hänestä mieluisaa ja uintiohjauksessa hän koki oppivansa lisää krooliuinnista ja selkäkroolista sekä uimaan taloudellisemmin. Ollin mielestä omavalmennus oli paljon parempaa kuin koululiikunta, koska siinä kehitetään yksilöä eikä koko ryhmää. Mikäli mahdollista, hän toivoi omavalmennusta toteutettavan osana koululiikuntaa. Valmentajana olin erittäin tyytyväinen yhteistyöhömmme Ollin kanssa ja saavutettuihin tuloksiin. Erityisesti mieltäni lämmitti kuulla Ollin jatkavan tulevaisuudessa liikunnan harrastamista samalla tasolla kuin omavalmennuksen aikana:

”Loppuhaastattelun paikka. Teemu tarjos kupposet kahvii ja mentii juttelee rennossa ilmapiirissä tästä treenikaudesta. Hyvin meni, ja olin iloinen kun huomasin ekoihin kuntotesteihin verrattuna että olin parantanut roimasti tuloksiani. Heitettiin ylävitokset Teemun kaa ja lähdin käpyttelemään linkkipysäkillle. Tämä training jakso on antanut minulle paljon. Olen oppinut paljon uutta ja aion jatkaa samaan tahtiin, ”varastaen” viikko-ohjelmia tästä training ohjelmasta. :) Törmäilläään!”

(Ollin harjoituspäiväkirja 19.2.2009)

7.2 Vaikeuksien voittaja

Lähtötilanne

Ville on syntynyt vuonna 1991 ja opiskeli lukiossa toista vuotta. Omavalmennuksen alussa Ville painoi 71,4 kiloa ja oli pituudeltaan 177,5 senttimetriä. Hänen painoindeksinsä oli 22,7 eli normaali. Hän oli henkilöprofiililtaan hyvin samantyyppinen kuin Olli. Ollin tapaan Ville oli mielestäni (omavalmentaja Teemu) paljon asioita mietiskelevä, rauhallinen, fiksu ja miellyttävä persoona. Aikaisemmin hän oli harrastanut lenkkeilyä silloin tällöin. Lenkkeily oli loppunut, koska muut asiat tuntuivat hänestä tärkeämmiltä. Nuorempana hän oli pelannut jalkapalloa ja jääpalloa. Jääpalloharrastus oli jäänyt, koska jääpallo lajina ei häntä kiinnostanut. Jalkapalloilua hän oli harrastanut neljä vuotta, jonka jälkeen edessä oli ollut vaihtaminen toiseen urheiluseuraan vanhempien halusta. Seuravaihdon jälkeen palaaminen entiseen joukkueeseen oli ollut hankalaa, joten jalkapallon pelaaminen loppui. Koulumatkan 11 kilometriä hän kulki bussilla ja mopolla. Alkuhaastattelussa Ville kertoi tupakoivansa.

Ville harrasti talvisin vapaa-ajallaan yksin sekä kavereiden kanssa lumilautailua noin kaksi kertaa viikossa. Muuten liikunnan harrastaminen oli vähäistä. Transteoreettisessa muutosvaihemallissa Ville sijoittui siis valmisteluvaiheeseen, koska hänen liikunta-aktiivisuutensa oli epäsäännöllistä, mutta hänellä oli vahva aikomus aloittaa liikunnan harrastaminen, mikäli itselle sopiva laji löytyisi. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007). Ville oli lopettanut aktiivisen liikkumisen noin vuosi sitten. Ville arvioi oman kuntonsa huomomaksi kuin ikätovereillaan, koska hän koki hengästyvänsä koulun liikuntatunneilla helpommin kuin ikätoverinsa. Alkutestauksessa 18.11.2009 Polar In Own Index – testin mukaan Villen kestävyyskunto oli hyvää luokkaa (ks. 7.5.4). Liikkuvuutta testaavassa osiossa hän sai eteentaivutuksessa ja hartiaseudun liikkuvuustestissä kohtalaiset tulokset. Lihas-kuntotestissä hän sai vauhdittomassa pituudessa tyydyttävän tuloksen. Vatsalihas-, selkälihas- ja toistokyykistystestissä Ville sai hyvät tulokset. Etunojapunnerruksissa tulos oli kohtalainen. Ville oli itse myönteisesti yllätynyt omista tuloksistaan.

Villen mielestä liikunnan harrastamisen pitäisi olla sellaista, josta itse nauttii. Liikuntamotivaatiota hänen mukaansa lisäsi tulosten aikaansaaminen. Liikunta oli mukavaa silloin, kun siitä tuli hyvä olo. Liikunnan miellyttävyyttä lisäsi kavereiden kanssa yhdessä tekeminen. Hän toivoi omavalmennuksen myötä löytävänsä uudestaan kipinän liikuntaan. Hän valitsi omavalmennuksen, koska henkilökohtainen liikuntaneuvonta motivoisi häntä liikkumaan ja hän oppisi tekemään kuntosalilla liikkeet oikein ja turvallisesti. Ville toivoi omavalmennukselta perusteellista ja hyvää liikuntaohjausta. Nilkka- ja selkäoireita Villellä esiintyi viikoittain, mutta ne eivät olleet liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Yhteiseksi tavoitteeksi asetimme siirtymisen tasolle, jossa liikunnan harrastaminen olisi säännöllistä vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuvaa aikaansaaden hikoilua ja hengästymistä tai lähes päivittäistä kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Tällöin Ville olisi siirtynyt aloitteluvaiheeseen. (Prochaska & Norcross 2007; Vuori 2003, 73.)

Omaksi henkilökohtaiseksi tavoitteekseen hän valitsi pitkälti samat asiat kuin Olli eli lihasmassan lisäämisen, yleiskunnon kohentamisen ja nivelten liikkuvuuden lisäämisen. Hän toivoi liikunnan avulla saavansa ”vatsansa pois”, tosin hän oli mielestäni täysin sopusuhtainen eikä laihduttamiseen ollut mitään aihetta. Ville toivoi omavalmennuskurssin jälkeen voittavansa isänsä Cooperin testissä. Villen motivaatiosta omavalmennukseen kertovat hyvin hänen seuraavat kommenttinsa:

”Olen valmis antamaan harjoitteluun kaikkeni ja olisin halukas jatkamaan omalla ajallani tällä kursilla opittua.” (Villen alkuhaastattelu 25.11.2008)

Alkuhaastattelu sujui hyvässä hengessä ja saimme hyvän ja luotettavan alun valmennussuhteelle. Keskustelimme yhteisymmärryksessä ja avoimesti valmennuksen sisällöistä ja tavoitteista.

Toiminnan kuvaus

Aloitimme Villen omavalmennuksen marraskuussa 2008 viikolla 47. Kokonaisuudessaan Villen omavalmennus kesti neljätoista viikkoa aikavälillä 18.11.2008–22.2.2009. Omavalmennus muodostui kahdesta erillisestä liikuntaohjelmasta. Liikuntaohjelmien sisällöt, määrät ja tehot suunnittelin yhdessä asettamiemme tavoitteiden mukaisesti. Alkutestauksen ja alkuhaastattelun jälkeen laadin hänelle ensimmäisen ohjelman viikolle kolme saakka. Ensimmäinen ohjelma (Liite 7) sisälsi neljän viikon 18.11.2008–14.12.2008 mittaisen intensiivijakson ja toisen neljä viikkoa 15.12.2008–11.1.2009 kestävästä omatoimisen jakson. Intensiivijaksolla liikuntakertoja oli neljä kertaa viikossa, joista henkilökohtaista liikuntaneuvontaa oli kerran viikossa ja omatoimista harjoittelua kolmesti viikossa. Toinen jakso perustui Villen omatoimiselle harjoittelulle. Liikuntakertoja omatoimisella jaksolla oli keskimäärin neljä.

Toinen ohjelma (Liite 9) muodostui kuusi viikkoa 12.1.2009–22.2.2009 kestävästä tehojaksosta. Tehojaksolla liikuntakertoja oli viisi, joista ryhmäliikuntaa oli kerran viikossa ja henkilökohtaista liikuntaneuvontaa kerran viikossa joka toinen viikko. Villen liikuntaohjelman laadin Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Henkilökohtainen ohjelma sisälsi viikko-ohjelman, jokaisen yksittäisen harjoituksen kirjalliset ja kuvalliset suoritusohjeet sekä harjoituspäiväkirjan ja harjoituspäiväkirjan täyttöohjeet. Villen tavoitteet omavalmennukseen olivat aivan samat kuin Ollilla eli lihassmassan kehittäminen, kestävyyskunnan kohentaminen ja liikkuvuuden lisääminen. Myös testitulokset olivat hyvin samansuuntaiset kuin Ollilla. Näin ollen viikoittainen liikuntakertojen määrä yksittäisten harjoitusohjelmien sisällöt olivat samat kuin Ollilla. Yhteyttä omavalmennuksen aikana pidimme sähköpostilla ja puhelimitse.

Ensimmäinen jakso oli intensiivijakso, jossa tapasimme Villen kanssa viikoittain henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkeissä. Ensimmäinen tapaaminen Villen kanssa oli 18.11.2008, jolloin suoritimme yhteisesti koko ryhmän kanssa alkutestauksen. Toinen tapaaminen oli tarkoitus järjestää alun perin 20.11.2008 alkuhaastattelun merkeissä. Jouduimme siirtämään alkuhaastattelun ajankohtaa 25.11.2008 pidettäväksi Villen sairastuttua

flunssaan. Yhteensä ensimmäisellä jaksolla liikuntakertoja oli neljä viikossa, joista henkilökohtaista liikuntaneuvontaa oli kahdesti viikossa ja omatoimista harjoittelua kaksi kertaa viikossa.

Ensimmäisellä jaksolla Ville ei voinut osallistua ryhmäliikuntaan opiskelujen päällekkäisyyden vuoksi. Tämän vuoksi henkilökohtaista ohjausta oli kaksi kertaa viikossa. Ensimmäisen jakson aikana oli tarkoitus tehdä tiivistä yhteistyötä, jotta hän pääsisi nopeasti sisälle liikuntaohjelmaan, oppisi harjoittelun periaatteet ja liikuntamuodot. Intensiivijaksolla tavoitteena oli kehittää tasaisesti kaikkia kolmea osa-aluetta (kestävyys, lihasmassa ja liikkuvuus). Intensiivinen liikuntaohjaus muodosti hyvän ja luottamuksellisen pohjan valmennusuhtelemme ja se mahdollisti Villen omatoimisen harjoittelun toisella jaksolla. Ensimmäisellä jaksolla voimaharjoittelua oli keskimäärin kerran viikossa ja kestävyysharjoittelua kerran viikossa. Viikko-ohjelmassa oli myös yksi kuntopiiriharjoitus ja yksi liikkuvuutta kehittävä treeni. Lepopäiviä ensimmäisellä jaksolla oli viikossa kolme.

Intensiivijakson ainoa voimaharjoitus oli suunnattu koko keholle eli siitä löytyi liikkeitä joka lihasryhmälle. Kuntosaliohjauksessa opettelimme tekemään liikkeit oikealla ja turvallisella tekniikalla. Tarkoituksena oli myös opettaa Villelle lihasmassaa kehittävä voimaharjoittelun pääperiaatteet. Kestävyyttä kehittäviä harjoitteita ensimmäisellä jaksolla oli neljä erilaista. Kestävyysharjoitukset sisälsivät juoksua tasavauhtisena ja vauhtileikkelyä sekä kuntopyöräilyä ja uintia. Kestävyysharjoittelu perustui ensimmäisellä jaksolla pääpiirteittäin peruskestävyyden kehittämiseen, mikä tarkoitti liikkumista alhaisella sykealueella. Ville koki kestävyysharjoittelun mieleiseksi:

”Kestävyys 2. Henkilökohtainen ohjaus. Juoksimme Teemun kanssa Kortepohjaan ja takaisin, noin yhden tunnin lenkki. Sain sykkeen tasattua puolessa välissä ja lenkistä jäi hyvä olo.”

(Villen harjoituspäiväkirja 1.12.2008)

Liikkuvuusharjoitus ja kuntopiiri olivat mukana ohjelmassa tukemassa päätavoitteiden toteutumista. Liikkuvuusharjoitus sisälsi koko kehoa kattavan venyttelyn, jossa venytykset olivat pituudeltaan pitkiä. Kuntopiirissä oli liikkeitä koko vartalon lihaksille.

Toisella jaksolla oli omatoimista harjoittelua yhteensä neljä kertaa viikossa ja lepopäiviä kolme. Voima- ja kestävyys harjoittelua omatoimisella jaksolla oli molempia joko kerran tai kaksi kertaa viikossa. Lisäksi kuntopiiriä ja liikkuvuutta kehittävä harjoittelua oli kerran tai kaksi viikossa viikosta riippuen. Omatoimisen jakson tarkoituksena oli kehittää Villen valmiuksia omatoimiseen harjoitteluun sekä vastuunottamista omasta liikuntakäyttäytymisestä. Toisella jaksolla kehitettiin edelleen tasaisesti kaikkia kolmea ominaisuutta. Yksittäisten harjoitusohjelmien sisällöt olivat samat kuin intensiivijaksolla.

Kolmas jakso oli tehojakso, jossa lisäsimme harjoittelun määrää ja tehoa. Liikuntakertoja tehojaksolla oli viikossa viisi ja lepopäiviä kaksi. Kolmannella jaksolla Ville pääsi mukaan ryhmäliikuntaan, jota oli kerran viikossa. Tehojaksolla painotus oli voimaharjoittelussa, jolloin kuntosaliharjoittelua oli viikoittain kaksi tai kolme kertaa. Voimaa kehittäviä harjoitteita oli kolme erilaista, yksi koko vartalolle, yksi alavartalolle ja jaloille sekä yksi ohjelma ylävartalolle ja käsille. Tarkoituksena oli tarjota monipuolista kuntosaliharjoittelua ja keskittää yksittäinen kuntosalikerta tiettyä kehonosaa kehittäväksi.

Kestävyys harjoittelua oli tehojaksolla kerran viikossa. Mukaan tuli kaksi uutta kestävyys harjoitusta, joissa tutustuttiin vauhtikestävyyttä kehittäviin intervallityyppisiin juoksu- ja kuntopyöräharjoitteisiin. Intervalliharjoitusten tarkoituksena oli saada esimakua siitä, miten eri kestävyysominaisuuksia voidaan kehittää. Liikkuvuusharjoite ja kuntopiiri olivat samat kuin aikaisemmilla jaksoilla ja niitä oli ohjelmassa vaihtelevasti kerran viikossa. Aalto Alvarissa teimme ohjatusti kestävyys harjoituksen, jonka olimme joutuneet siirtämään ensimmäiseltä jaksolta Villen sairastelun vuoksi. Uintikerran tarkoituksena oli kehittää peruskestävyyttä ja kerrata perusuintityylejä. Villen tuntemukset uintikerran jälkeen:

”Tunnin uinti hyvä fiilis reeniin päästessä. Hyviä uintivinkkejä, kun omalla tyylillä se ei sujunut ehkä parhaiten mutta kovaa kuntoa se vaati. Hyvä olo reenin jälkeen.”(Villen harjoituspäiväkirja 4.2.2009)

Esteet

Muutama yksittäinen harjoite jäi Villeltä tekemättä omavalmennuksen aikana sukulaisvierailun ja kouluvelvoitteiden takia. Hän kuitenkin korvasi osan väliin jääneistä harjoituksista esimerkiksi hyötyliikunnan avulla.

”Mummolan lähellä ei ollut punttia, joten voima 1 jäi väliin. Tein noin viisi tuntia oksien kantoa serkun kanssa ja se otti lihaksiin, mutta hyvä fiilis sen jälkeen.”

(Villen harjoituspäiväkirja 29.12.2008)

Omatoimisella jaksolla viikon matka Leville esti harjoitusohjelman toteutusta. Levin viikon aikana hän lasketteli, mutta ohjelman mukaiset harjoitukset jäivät koko lailla tekemättä. Väsymys oli yksi tekijä, joka paikoitellen laski liikuntamotivaatiota. Eniten liikuntaa omavalmennuksen aikana kuitenkin häirtäsi Villen sairastuminen flunssaan, joka alkoi jo ensimmäisellä jaksolla ja oli pahimmillaan Levin matkan jälkeen omatoimisen jakson lopussa ja tehojakson alussa. Sairastelu hellitti varsinaisesti vasta tehojakson viimeisen kolmen viikon aikana. Flunssa, kuumeilu ja kurkkukipu omavalmennuksen aikana veivät tehoja harjoittelusta ja häirtäsi kokonaisuudessaan liikunnan harrastamista. Pitkään jatkunut sairastelu oli kova rasitus Villen keholle ja siten palautuminen harjoittelukuntoon kesti kauan. Otteita Villen harjoituspäiväkirjasta pitkän sairastelujakson aikana:

”9.12.2008. Vieläkin sairaana ja pois koulusta. Olo oli hieman parempi. Siirsimme Teemun kanssa Voima 1:sen torstaille ja päätimme jättää uinnin torstaina välistä.”

”31.1.2009 Kuume poissa ja sama kävelylenkki ja pientä verryttelyä, sen verran kipeä olo etten uskaltanut reeniä alkaa vielä tekemään..”

Lopputilanne

Lopputestauksessa 16.2.2009 Villen BMI oli 22.1 eli normaalilla tasolla. Kestävyyskunto oli noussut erittäin hyvälle tasolle (59 ml/kg/min). Liikkuvuustesteissä hartiasseudun liikkuvuus oli kehittynyt huomattavasti ja eteentaivutus tuloskin jonkin verran. Lihaskunto-osiossa vauhditon pituushyppytuloksensa oli lähes sama kuin alkutesteissä. Minuutin vatsalihas-testissä Ville sai kiitettävän tuloksen ja etunojapunnerruksia tulos oli tyydyttävää luokkaa armeijan kuntotestien mukaan. Kuntosalilla tehdyssä hack-kyykyssä hänen paras tuloksensa oli 75 kiloa ja penkkipunnerrus paras tulos oli 45 kiloa.

Omavalmennusjakson jälkeen Ville koki kuntonsa ikätovereihinsa verrattuna kohtalaiseksi. Omavalmennuksen myötä hän oli päässyt transteoreettisessa muutosvaihemallissa toimintavaiheeseen, koska Ville harrasti säännöllisesti vähintään kolme kertaa viikossa hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa. (Prochaska & Norcross 2007.) Ville koki, että ei sairastumisen takia saanut tavoitteitaan saavutettua. Mikäli hän olisi pystynyt harrastamaan liikuntaa liikuntasuunnitelman mukaisesti, tulokset olisivat olleet paremmat. Hän olisi halunnut myös osallistua enemmän ryhmäliikuntaan. Ville oli kuitenkin tyytyväinen harrastamansa liikunnan määrään, joka oli selkeästi enemmän kuin aikaisemmin.

Liikuntaa rajoittavia tekijöitä ei omavalmennuksen jälkeen ollut. Villen odotukset omavalmennusohjauksen suhteen toteutuivat eli ohjaus oli sellaista, kuten hän oli toivonut. Liikuntamotivaatiota omavalmennuksen aikana lisäsi valmennuksen monipuolisuus, ja laski sairastelu treenauksen aikana. Liikuntakäyttäytyminen vaihteli valmennuksen aikana pitkän sairastelun takia. Toisen jakson aikana sairastuminen vei noin kuukauden harjoittelusta. Liikunnan harrastaminen oli säännöllisempää kolmannen jakson lopussa. Levin matka toisella jaksolla vei viikon harjoitteluajasta. Ville aloitti omavalmennuksen myötä säännöllisen lenkkeilyn ja kuntosaliharjoittelun.

Hänen mukaansa omavalmennuksessa parasta oli hyvä meininki, hyvä ohjaus ja positiivinen kannustus. Lajivaihtelut olivat tosi hyviä ryhmäliikunnassa. Uusia miellyttäviä lajiuuteuksia ja kokemuksia olivat lacrosse ja intervallitreenit. Ville koki uinninopetuksen itsel-

leen tarpeellisena. Voimaharjoittelu oli monipuolista ja liikkuvuusharjoittelu teki hyvää keholle, koska Ville koki olevansa kankea. Villen mukaan omavalmennuksen suhteen ei olisi pitänyt tehdä toisin. Hänen mielestään ohjattu omavalmennus oli paljon parempaa kuin koululiikunta. Omavalmennus nosti liikuntamotivaatiota ja harjoittelu keskitettiin Villen toivomille osa-alueille. Ville haluaisi ehdottomasti koululiikuntaa toteutettavan omavalmennuksella. Valmentajana olin tyytyväinen saamiimme tuloksiin. Sairastelusta huolimatta testitulokset paranivat ja Ville oli saanut kiinni säännöllisestä liikunnan harrastamisesta.

7.3 Monipuolinen osaaja

Lähtötilanne

Tutkimuksen alkaessa Mikko oli 17 -vuotias, toista vuotta lukiossa opiskeleva nuorimies. Hän oli 173 cm pitkä ja painoi 76 kiloa, joten hänen painoindeksinsä omavalmennuksen alussa oli 25,3. Vaikka lukema on normaalipainon ylärajoilla, hänellä ei mielestäni (omavalmentaja Jussi) ollut paljoa rasvaa, vaan Mikko oli varsin lihaksikkaan näköinen. Hän oli aikaisemmin harrastanut salibandyä ja jalkapalloa urheiluseuroissa, joista salibandyn hän oli lopettanut puolitoista vuotta sitten ja jalkapallon vuotta aiemmin. Jalkapallossa Mikon motivaatio ei enää riittänyt harrastuksen jatkumiseen, ja salibandyssä oli tutun joukkueen hajoaminen kotipaikkakunnalla johtanut lopettamispäätökseen.

Omavalmennuksen alkaessa Mikko ei harrastanut säännöllisesti liikuntaa, vaan hän skeittaili ja lumilautaili silloin tällöin kavereiden kanssa. Liikunnan harrastaminen tapahtui siis niin sanottujen elämäntapalajien myötä. Näiden lisäksi Mikko kertoi käyvänsä kuntosalilla ja uimassa, mutta todella epäsäännöllisesti. Liikunnan intensiteetti oli sellainen, että liikkussa tuli hiki. Vapaa-ajan harrastusten lisäksi Mikko liikkui koululiikunnassa, jota hänellä oli omavalmennuksen ensimmäisten viikkojen aikana kaksi kurssia meneillään. Tämä kävi kuitenkin ilmi vasta ensimmäisen ohjelman alkupuolella, jonka jälkeen jouduin tarkkailemaan Mikon jaksamista omavalmennuksessa. Mikko kertoi kuitenkin jaksavansa tehdä harjoitukset ohjelman mukaan, enkä itsekään huomannut uupumista.

” Lenkki Jussin kanssa ja liikkuvuusharjoitus. Lenkki oli n. 45min pituinen ja reitti oli mielestäni mukava, eikä aikaisempi liikuntatuntikaan tuntunut missään. Fiilis lenkin ja venyttelyn jälkeen oikein hyvä ja sauna kruunasi taas koko jutun. Vasta illalla alkoi jaloissa tuntua enemmän.”

(Mikon harjoituspäiväkirja 1.12.2008)

Mikko oli innostunut omavalmennuksesta fyysisen kunnon kohottamisen vuoksi. Myös alkuinfossa kertomamme hinnat omavalmennuksesta yksityisillä saleilla motivoivat tarttumaan tilaisuuteen. Tällä kertaa kalliin valmennuksen sai ilmaiseksi. Alkuhaastattelussa it-

selleni tuli Mikosta kuva järkevästä ja liikunnasta pitävästä nuorukaisesta, jolla asiat pääsivät kuitenkin välillä unohtumaan. Näin kävi esimerkiksi alkuhaastattelussa, jonka hän oli unohtanut. Onneksi Mikko oli kuitenkin koulussa sopimaamme ajankohtaan, joten saimme alkuhaastattelun suoritettua. Haastattelussa Mikko osasi selkeästi kertoa taustoistaan ja sen hetkisestä elämäntilanteestaan. Liikunnan harrastamisessa Mikko tuntui kaipaavan tukea ja kannustusta varsinkin alkuun pääsemisessä. Myös innostuksen säilyttäminen tuli olemaan minulle valmentajana iso haaste.

Oman fyysisen kuntonsa Mikko koki keskivertoa paremmaksi. Hän koki lihaskuntonsa hyväksi, mutta kestävyyskuntonsa heikoksi. Tätä tunnetta tukivat myös alkutestit 18.11.2008, joissa testasimme kestävyyskuntoa Polarin Own Index – testillä, sekä lihaskuntoa ja liikkuvuutta erilaisilla testeillä. Kestävyyskuntotestin mukaan Mikko oli keskiverto kunnossa ikätovereihinsa nähden (ks.7.5.4). Liikkuvuustesteissä Mikon tulokset olivat kohtalaista luokkaa sekä eteentaivutuksessa että hartiasseudun liikkuvuudessa. Lihaskuntotesteissä Mikko sai kiitettävät tai hyvät tulokset. Osaa tuloksista pystyimme vertamaan armeijan kuntotestitaulukoihin. (Sotilaan käsikirja 2008.)

Alkuhaastattelussa Mikko kertoi harkinneensa liikuntaharrastuksen aloittamista ja aloitaneensakin sen usein, mutta innostus oli loppunut helposti. Transteoreettisessa muutosvaihemallissa hän sijoittui valmisteluvaiheeseen, koska hänellä oli kova halu aloittaa säännöllinen liikunnan harrastaminen. Mikon mielestä itsekuri ja täsmällinen viikko-ohjelma voisivat auttaa häntä säännöllisen liikuntaharrastuksen omaksumisessa, joten hänellä oli olemassa myös valmiudet liikuntaharrastuksen aloittamiseen. (Prochaska & Norcross 2007.)

Mikon terveydentila oli pääosin hyvä, mutta hän kertoi kärsivänsä joskus polvivaivoista. Kipu oli peräisin vanhasta tapaturmasta, jossa polvi oli vääntynyt hieman lumilautailussa. Tämä oli siis syytä ottaa huomioon harjoitusohjelmien suunnittelussa. Lisäksi Mikko sanoi kärsivänsä viikoittain väsymyksestä. Kysyin hänen nukkumistottumuksistaan, mutta ne tuntuivat olevan suhteellisen hyvät, koska Mikko kertoi nukkuvansa kahdeksan tunnin yöunia. Alkutesteissä Mikko kertoi myös tupakoivansa säännöllisesti.

Mikon mielestä liikunnassa mukavaa oli hauskuus. Liikunta ei saanut olla liian totista, hampaat irvessä vääntämistä, mutta välillä kilpailullisetkin suoritukset olivat paikallaan. Mikon mielestä liikuntamotivaatiota heikentävä tekijä oli valmentajan parhaita suosiva toiminta. Tämä oli varmasti peräisin hänen urheiluharrastusajoiltaan, joka tuli mieleen vuosien takaa. Hän odotti valmennuksen olevan rentoa, mutta kuitenkin vaativaa. Määrittelimme yhdessä Mikon kanssa hänen tavoitteet valmennukselle. Ne rinnastuivat hyvin hänen odotustensa kanssa, jotka olivat fyysisen kunnon parantaminen, lihasten kasvaminen ja liikkuvuuden lisääntyminen. Mikon toiveet liikuntalajeiksi olivat salibandy, telinevoimistelu, erityisesti trampoliinivoimistelu, lenkkeily, kuntosali ja venyttely. Mielestäni nämä lajit sopivat erinomaisesti hänen tavoitteisiinsa. Ohjelmat sisälsivätkin pääosin lenkkeily- ja kuntosaliharjoittelua sekä erilaisia pallopelejä.

Toiminnan kuvaus

Aloitimme omavalmennuksen Mikon kanssa marraskuussa 2008 viikolla 47. Ensimmäisenä olivat vuorossa alkutestit (Liite 3) ja alkuhaastattelu (Liite 1). Näistä saamieni tulosten perusteella laadin Mikolle ensimmäisen harjoitusohjelman. Se sisälsi neljän viikon intensiivijakson, jota seurasi neljän viikon pituinen omatoiminen harjoitusjakso, kuten Ollin (Liite 7) ja Villen harjoitusohjelmassakin. Näiden jälkeen ohjelmassa oli kuuden viikon mittainen tehojakso (Liite 9), jossa annettiin suuri vastuu omatoimiselle harjoittelulle, mutta harjoittelun etenemistä tuettiin henkilökohtaisilla valmennustuokioilla joka toinen viikko.

Ensimmäinen ohjelma sisälsi neljä harjoitusta viikossa, jotka olivat ryhmäliikunta-, juoksu-, lenkki-, kuntosali-, kuntopiiri- ja liikkuvuusharjoituksia. Ryhmäliikunnassa lajit olivat koripallo, sulkapallo, lihaskuntoliikkeet kuntopallolla sekä erilaisia venytysharjoituksia, kuten jännittä-rentouta-venytä -menetelmä (Liite 6). Intensiivijaksolla henkilökohtaisia valmennustuokioita oli kerran viikossa, joiden lisäksi tapasimme ryhmäliikuntakerroilla. Mielestäni runsas yhteisharjoitusten määrä auttoi luomaan luottamuksellisen valmennussuhteen ja samalla opin tuntemaan Mikkoa paremmin. Pystyimme omavalmennusjakson edetessä syventämään keskustelua muuhunkin kuin valmennukseen liittyviin asioihin.

Omatoimisella jaksolla painottui Mikon vastuu omasta harjoittelustaan. Tässä oli suuri haaste edessä, kun Mikolla oli kahden viikon Intian matka keskellä omatoimista harjoitusjaksoa. Valmentajana pelkäsin hänen liikuntainnostuksensa lopahtavan matkan aikana, jolloin Mikon tekemä harjoittelu olisi ollut vaarassa menettää merkitystään. Suunnittelin ulkomaanmatkalle harjoitusohjelman, jota hänen oli mahdollista toteuttaa siellä. Ohjelmassa oli kuntopiiri-, lenkki- ja liikkuvuusharjoituksia. Painotin sitä, että olisi tärkeää tehdä edes osa harjoituksista, ettei hän passivoitunut matkalla täysin. Jakson aikana kysyin kertaalleen Mikon kuulumisia tekstiviestin avulla. Ilokseni huomasin, että hän oli tehnyt suunnittelemani harjoituksia lähes ohjelman mukaan myös Intiassa. Liikunnanharrastaminen antoi Mikolle myös eksoottisia kokemuksia.

”Kuntopiiri Goan rannan bambumökissä oli kyllä kokemus sinänsä! Olin hiestä märkä, vaikka ei tuntunut olevan yhtään sen kuumempi, kuin normaalisti! :) Vaikeaahan se oli aloittaa, mutta aloitinpahan silti. Rankin kuntopiiri, jonka olen koskaan tehnyt, vaikka en ole erityisemmin kuntopiirejä tehnyt. Reenin jälkeen oli kuitenkin mahtavaa päästä viileään mereen uimaan ja heittelemään frisbeetä! :D”

(Mikon harjoituspäiväkirja 18.12.2008)

”Lenkki Intian lehmien sontaläjien keskellä oli myös kokemus. :) Vaikeaahan sinne lenkillekin oli lähteä, mutta taas tuli lähdettyä. Pelästyin jo jossain vaiheessa, että olisin eksynyt, mutta onneksi löysin takaisin rannalle. Juoksin sisämaahan päin asfalttia pitkin. Sama juttu kuin kuntopiirissä: armoton hiki, vaikka ei ollut sen kuumempi. ja taas mereen pulikoimaan :D”

(Mikon harjoituspäiväkirja 20.12.2008)

Päiväkirjamerkinnoista käy hyvin ilmi, miten tärkeää liikunnan jälkeinen hyvinolon tunne Mikolle oli. Lisäksi erilaiset viihdykkeet, kuten sauna ja uinti olivat Mikolle tärkeitä palkintoja harrastetun liikunnan jälkeen. Alkuhaastattelussa esiin nousut aloittamisen vaikeus kävi myös hyvin esiin Mikon kommentteista, mutta hän oli usein kuitenkin voittanut tuon tunteen ja lähtenyt tekemään liikuntasuoritusta. Korostinkin ennen lomalle lähtemistä, että Mikon tuli nauttia harrastamastaan liikunnasta myös Intian matkalla. Omatoimisen harjoitusjakson viimeisen viikon Mikko vietti Levillä, jossa emme laittaneet ohjelmaan varsinaisia täsmäliikunta harjoituksia. Mikko suoritti liikunnan lumilautailemalla.

Viikolla 3 aloitimme kuuden viikon mittaisen tehoharjoitusjakson uusien harjoitusohjelmien mukaan. Tällä jaksolla nostimme harjoitusten määrää ja intensiteettiä. Harjoitukset koostuivat ryhmäliikunnasta, perusvoimaharjoittelusta, juoksulenkkeilystä, johon otimme mukaan intervallityyppisiä vauhtikestävyysharjoituksia sekä liikkuvuusharjoituksista. Kestävyysharjoittelussa pyrimme tehokkaammin parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa juoksemalla intervallilenkkejä, joissa syke nousi välillä arvioidun anaerobisen kynnyksen lähelle. (Nummela ym. 2004.) Perusvoimaharjoittelussa pyrimme saavuttamaan lihasmassan kasvamista, joka oli yksi Mikon tavoitteista harjoittelulle. Tässä korostui sarjojen suorittaminen loppuun asti, joka oli edellytyksenä tavoitteen saavuttamiselle. (Häkkinen ym. 2004.)

Tehojaksolla ohjelmassa oli neljä tai viisi harjoitusta viikossa. Näistä yksi oli viikoittainen ryhmäliikunta, kaksi kuntosaliharjoitusta ja yksi tai kaksi kestävyysharjoitusta. Liikkuvuusharjoittelu oli yhdistettynä muihin harjoituskertoihin. Henkilökohtaisia harjoituskertoja omavalmentajan kanssa oli joka toinen viikko. Saatuaani Mikon harjoituspäiväkirjat itselleni, huomasin pettymyksekseni, että puolet harjoituksista oli jäänyt tekemättä. Ohjelmassa oli 28 harjoitusta, joista kaksi käytettiin lopputesteihin. Päiväkirjamerkintöjen mukaan Mikko teki harjoituksista ainoastaan 14. Hän oli kuitenkin korvannut harjoituksia lumilautailulla, metsätöillä sekä kerran kavereiden kanssa suoritettulla liikunnalla. Tilanne ei siis ollut kuitenkaan niin huono, kuin luvut antoivat ymmärtää. Hyötyliikunta ja kavereiden kanssa harastettu vapaa-ajan liikunta toivat varmasti vain positiivista vaihtelua ohjelmaan. Minun tuli omavalmentajana osata ymmärtää sosiaalisten tilanteiden tarve liikuntaan motivoivana asiana ja antaa Mikolle vapauksia soveltaa omaa harjoitusohjelmaansa.

Esteet

Liikunnan harrastamista rajoittaviksi tekijöiksi Mikko nosti alkuhaastattelussa ainoastaan oikean ranteensa kipeytymisen. Hän kertoi sen kipeytyvän esimerkiksi kaatumisissa lumilautaillessa. Tällä ei ollut juuri merkitystä ohjelmissa esiintyvien liikuntalajien harrastamiselle. Loppuhaastattelussa Mikko nosti esteeksi liikunnan harrastamiselle ajanpuutteen. Hän kertoi, että kaverit, tyttöystävä ja perhe vievät välillä niin paljon aikaa, ettei sitä jäänyt liikunnan harrastamiselle.

Omavalmennusjakson aikana eräs Mikon ohjelman toteutukseen vaikuttava seikka oli minun sairastumiseni jakson aikana. Jouduimme perumaan muun muassa intervallilenkin, joka oli tarkoitus toteuttaa henkilökohtaisessa valmennuksessa. Muutimme lenkin toteuttamistavan sisätiloihin kuntosalille, jossa Mikko suoritti kestävyysharjoituksen kuntopyörän ja juoksumaton avulla. Arvelin sairastumiseni vaikutuksia Mikon harjoitusmotivaatioon, mutta hänen harjoituspäiväkirjan mukaan sillä ei ollut negatiivisia vaikutuksia.

”Ohjelmassa oli lenkki 2 Jussin kanssa, mutta se toteutettiin sisätiloissa kuntopyörällä ja juoksumatolla, joka ei ollut huono idea. Oli mukava juosta paikallaan :) Mutta pyöräily oli tappoa.. Mutta selvittiinpä siitäkin :)”
(Mikon harjoituspäiväkirja 4.2.2009)

Mielestäni oli tärkeää opettaa ohjattaville vaihtoehtoja harjoitusten toteuttamiseen. Esimerkiksi pakkassäällä lenkin voi toteuttaa sisätiloissa muilla aerobisilla laitteilla, kuten soutulaitteella. Myös vaihtelun tuominen harjoitusmenetelmiin oli erinomainen asia.

Erääksi esteeksi Mikko nosti myös laskettelukeskukseen hankkimansa kausikortin. Hän ajatteli sen olevan esteenä harjoitusohjelman noudattamiselle. Mielestäni se ei kuitenkaan ollut esteenä liikunnan harrastamiselle, koska laskettelurinteessä Mikko pääsi toteuttamaan liikunnan harrastamista sellaisten lajien avulla, jotka motivoivat häntä.

Lopputilanne

Omavalmennusjakson aikana sekä Mikon fyysisessä kunnossa että liikuntakäyttäytymisessä oli havaittavissa kehitystä. Loppuhaastattelussa (Liite 2) 19.2.2009 Mikko kertoi harrastavansa liikuntaa säännöllisesti 1-3 kertaa viikossa. Hän oli siis noussut transteoreettisessa muutosvaihemallissa toimintavaiheeseen, koska liikunnan harrastaminen tapahtui konkreettisella tasolla ja sitoutuminen oli hyvää luokkaa. (Prochaska & Norcross 2007.) Alkuhaastattelun aikana ongelmana oli ollut liikunnan harrastamisen aloittaminen ja motivaation nopea laskeminen. Mikko kertoi, että itsekuri ja tarkka viikko-ohjelma olivat toimineet säännöllisen liikunnan harrastamisen syntymisessä. Lisäksi hän kertoi, että harjoitusten väliin jäämisestä tulee huono omatunto. Omavalmennuksen alussa asetetuista tavoitteista Mikko oli mielestään saavuttanut kestävyyskunnan paranemisen. Lihasmassan lisääntymiseen Mikko ei kuitenkaan ollut tyytyväinen. Tärkeää oli kuitenkin saada kuntosaliharjoittelulle pohjaa ja perusteet kuntoon. Tämän jälkeen hän voisi progressiivisesti tehostaa harjoitteluaan ja tähdätä halutessaan systemaattiseen lihasten kasvattamiseen.

Koetussa kunnossa ei Mikon mielestä ollut tapahtunut muutosta alkuhaastattelun tilanteeseen nähden. Myös loppuhaastattelussa hän koki olevansa ikätovereitaan keskimäärin paremmassa kunnossa, mutta ei kuitenkaan hyvässä kunnossa. Mikko kertoi tekevänsä vertailua kilpaurheilua harrastaviin kavereihinsa, jotka olivat huippukuntoisia. Toin hänelle esiin sellaisen näkökulman, ettei vertailua välttämättä kannata tehdä näihin urheileviin nuoriin, vaan yleisesti ikätovereihin. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut laittaa sanoja Mikon suuhun, vaan annoin hänen aluksi kertoa oman mielipiteensä, jonka jälkeen kuvasin laajemman näkökulman. Omavalmennuksen aikana Mikko oli lopettanut tupakoinnin. Tämä oli tapahtunut tammikuussa, vuoden vaihteessa ja päätös oli pitänyt vielä loppuhaastattelua tehdesämme.

Mikon kohdalla lopputestit (Liite 4) suoritettiin 19.2.2009 ennen loppuhaastattelua. Hän oli tullut varsinaisena testipäivänä kipeäksi, joten seurasimme hänen paranemistaan koko viimeisen harjoitusviikon ajan vaihtamalla kuulumisia tekstiviestein. Lopullisen päätöksen testaamisesta teimme testipäivänä alkulämmittelyn jälkeen. Mikko kertoi tuolloin olonsa

riittävän hyväksi suoriutuakseen testeistä. Jätimme testeistä kuitenkin kestovoimaa mittaavat minuutin lihaskuntosuoritukset pois ja testasimme kestävyyskuntoa Polarin Own Index – testillä ja maksimivoimaa penkkipunnerruksessa ja hack – kyykyssä. Lisäksi testasimme liikkuvuutta ja ponnistusvoimaa. Lopputestien tulokset kertoivat konkreettisesti fyysisen kunnan paranemisesta omavalmennuksen aikana. Polarin Own Index- testillä suoritettun kestävyyskuntotestin mukaan Mikko oli erittäin hyvässä kunnossa (ks. 7.5.4). Penkkipunnerruksessa tulokseksi tuli 90 kg ja hack – kyykyssä 100 kg. Vauhdittomassa pituudessa Mikko paransi tulostaan kiitettävään luokkaan. Myös liikkuvuustesteissä Mikon tulokset olivat parantuneet. Hartiaseudun liikkuvuudessa parannus voi toki johtua testin vaikeasta kontrolloinnista. Testi suoritettiin kepin pyöryksellä edestä yläkautta taakse.

Intensiivijaksolla Mikko kertoi olleensa innostunut liikunnan harrastamisesta. Tuolloin kaikki oli uutta ja mielenkiintoista. Lisäksi hänellä oli kovat odotukset päästä harjoittamaan ammattilaisten ohjauksessa. Omatoimisesta harjoitusjaksosta Mikolla oli jäänyt mieleen rennot pallopelit Intian hiekkarannoilla. Siitäkin oli siis jäänyt positiivisia kokemuksia. Tehoharjoitusjaksolla Mikko kertoi motivaation olleen suurempi lumilautailuun kuin laadittun harjoitusohjelman noudattamiseen.

Mikon mielestä parasta omavalmennuksessa olivat ryhmäliikuntatuokiot. Niiden onnistumisessa tärkeitä seikkoja olivat asiantuntevien omavalmentajien ja kavereiden läsnäolo. Heidän kanssaan oli mukava harrastaa liikuntaa sekä kokeilla uusia liikuntalajeja. Mikko nosti tärkeäksi asiaksi myös omavalmentajan läsnäolon varsinkin ohjelmien ensimmäisissä harjoituksissa, koska heiltä voi kysyä mieltä askarruttavia asioita. Mikon mielestä omavalmentajan kanssa tehdyt harjoitukset olivat helpompia ja hausempia kuin omatoimisesti toteutetut harjoitukset. Lisäksi tietomäärä kasvoi kaikesta liikunnasta jakson aikana. Parannusehdotuksena omavalmennus – projektiin Mikko nosti ryhmäliikuntojen monipuolisemman lajivalikoiman. Paras kokemus ryhmäliikunnoissa vaikutti olevan Mikon mielestä viimeinen kerta, jolloin oli mahdollista hyppiä trampoliinilla. Hän esitti todella näyttäviä temppuja, jotka kertoivat hänen erinomaisesta kehonhallinnastaan. Lopussa opetimme Teemun kanssa Mikolle seinävoltin, josta hän sai selkeästi onnistumisen kokemuksen.

”...Pääsimme telinesaliin ja sielläkös vasta hiki tuli, kun hypittiin trampalla ja kokeilin avustuksella myös seinävolttia! Sain sen lopuksi ilman apuakin, ja se oli siistiä!) Oli todella hauska ryhmäliikunta.”

(Mikon harjoituspäiväkirja 9.2.2009)

Vertaillessaan omavalmennusta ja koululiikuntaa Mikko kertoi molemmissa olevan hyviä ja huonoja puolia. Omavalmennuksessa oli mahdollista kokeilla eksoottisia lajeja ja ohjaus oli yksilöllisempää. Koululiikunnassa opettajan aika ei riittänyt välttämättä kaikille oppilaille. Omavalmennuksen tuominen koululiikuntaan sai Mikolta positiivista palautetta

Tulevaisuudessa Mikko kertoi haluavansa aloittaa Capoeira – itsepuolustuslajin, mutta kertoi tarvitsevänsä kaverin mukaan harrastukseen. Hänellä oli siis edelleen havaittavissa vaikeuksia aloittaa uutta liikuntaharrastusta. Ystävän tuen myötä tämä varmasti onnistuisi.

7.4 Liikuntakipinää etsivä taiteilija

Lähtötilanne

Jesse oli 18 –vuotias abiturientti, jolla ei ollut aikaisempia kokemuksia säännöllisestä liikunnan harrastamisesta. Hän oli pituudeltaan 163 cm ja painoi 54 kg, joten hänen painoindeksinsä oli 20,4 omavalmennuksen alkaessa. Hän harrasti epäsäännöllisesti kuntoliikuntaa yksin tai kavereiden kanssa. Lisäksi liikuntakokemuksia oli karttunut koululiikunnasta. Varsinkin koululiikunnasta Jessellä oli negatiivisia kokemuksia, joita hän toi esiin omavalmennuksen aikana. Näiden negatiivisten kokemusten vuoksi hän halusi kokeilla yksilöllisen liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia.

” Yksilöllinen liikuntavalmennus on huomattavasti parempi tapa. Henkilökohtainen ohjaus ja ymmärrys mahdollistaa luottamuksen synnyn. Omalla kohdalla liikunnanopetus ollut kovin suorituskeskeistä, huippukuntoa ja taitoja palkitsevaa. Heikkous lähinnä halveksittavaa, ei lähtökohta kunnon parantamiseen.”

(Alkuhaastattelu / AH 21.11.2008)

Itselleni (omavalmentaja Jussi) tuli Jessestä kuva ajattelevasta nuoresta miehestä jo ensimmäisessä tapaamisessa. Alkuhaastattelussa Jesse oli jo etukäteen miettinyt itselleen selkeät tavoitteet omavalmennukseen ja hän osasi hyvin perustella mielipiteitään. Hän vaikutti erittäin innostuneelta omavalmennus -projektin suhteen. Liikunnassa tärkeäksi seikaksi Jesse nosti toimintakyvyn ylläpitämisen, joka kävi ilmi myös hänen omissa tavoitteissaan liikunnan harrastamiselle.

Yksi Jessen motivaatiotekijöistä osallistua omavalmennukseen oli se, että hän oli lähdössä armeijaan kesällä 2009. Hän halusi kohottaa lihaskuntoaan armeijan vaatimuksia varten. Alkuhaastattelussa Jesse koki fyysisen kuntosuorituksensa ikätovereihin verrattuna huonommaksi. Alkutesteissä 18.11.2008 testasimme hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa Polar Own Index – testillä, jonka mukaan Jesse oli hänen ikäluokassaan keskivertoisessa kunnossa (ks. 7.5.4, taulukko 1). Liikkuvuustesteissä Jessen tulokset olivat kohtalaista luokkaa sekä eteentaivutuksessa että hartiasseudun liikkuvuudessa. Vauhdittomassa pituudessa tulos oli

tydyttävä armeijan kuntotestien mukaan. Puolen minuutin lihaskuntotesteissä Jessen tulokset olivat kiitettäviä ja hyviä.

Projektin alussa Jessen liikunnan harrastaminen oli lähinnä hyötyliikuntaa. Hän kertoi kävelevänsä päivittäin useamman kilometrin. Koulumatkat hän kulki linja-autolla, mutta bus-sipysäkille Jesse sanoi kävelevänsä parin kilometrin verran. Lisäksi Jesse käveli lähes päivittäin kaupungilla. Hänen mukaansa kiire teki kävelystä usein tehokasta, jolloin kävellessä tuli hiki. Jesse kertoi harrastaneensa talvisin hiihtoa (25–50 km) talvessa ja laskettelua epä-säännöllisesti. Lisäksi hän oli harrastanut kesäisin rullaluistelua. Break dancen Jesse kertoi lopettaneensa kaksi vuotta sitten ajanpuutteen vuoksi. Jessen harrastuksiin kuului musiikki, ja hän kertoi opiskelevansa Jyväskylän ammattiopistossa muusikon perustutkintoa lukio-opintojen ohella. Musiikki veikin niin paljon aikaa päivässä, ettei sitä jäänyt enää liikuntaan.

Omavalmennuksen alussa Jesse sijoittui transteoreetiisessa muutosvaihemallissa valmisteluvaiheeseen, koska hänellä oli motivaatiota ja valmiuksia aloittaa liikunnan harrastaminen, lisäksi hän harrasti epäsäännöllisesti liikuntaa. Motivaatio ja valmiudet muutokseen tulivat esiin esimerkiksi siinä, että Jesse sanoi raivaavansa aikataulusta tilaa liikunnalle ja päätti muuttaa suhtautumistaan liikuntaan. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007.) Liikunta toimisi jatkossa stressinhallintakeinona. Jessen aikataulu oli juuri omavalmennuksen aikaan todella kiireinen, koska ylioppilaskirjoitukset odottivat kevään aikataulussa. Lisäksi kolmoistutkinnon tekeminen vei paljon aikaa, ja illat täyttyivät bändiharjoituksista.

Asetimme yhdessä Jessen kanssa hänelle omavalmennus tavoitteet. Niiksi muodostuivat säännöllisyyden ja rutiinin saaminen liikunnan harrastamiseen, lihaskunnon parantaminen ja lenkkeilemään oppiminen. Näiden lisäksi Jesse halusi oppia perusteita kuntosaliharjoittelusta. Hän odotti saavansa valmennuksessa tietotaitoa, jonka myötä hänellä olisi mahdollista jatkaa omatoimista liikunnan harrastamista projektin päätyttyä. Jesse toivoi harjoitusohjelmastaan löytyvän sulkapalloa, kuntopiiri-, kuntosali- ja lenkkeilyharjoittelua. Joukkuepeilit eivät olleet sellaisia lajeja, joita Jesse olisi halunnut harrastaa.

Jessen terveydentilassa oli joitakin asioita, joita tuli ottaa huomioon harjoitusohjelman laadinnassa ja yksittäisissä harjoituksissa. Hän oli saanut keväällä 2008 beta - salpaaja lääkeytyksen hyperventilaatiokohtausten hoitoon ja hallintaan. Viimeisimmät kohtaukset hän kertoi saaneensa edellisenä keväänä 2008. Liikuntasuorituksissa Jesse kertoi yrittävänsä helposti liian kovasti, mikä saattoi johtaa heikotukseen tai jopa tajunnan menettämiseen. Näiden seikkojen lisäksi hän kertoi kärsivänsä väsymyksestä päivittäin, mikä varmasti johtui kiireisestä aikataulusta. Lisäksi raskaassa liikunnassa Jessellä kipeytyi vasen polvi, joka tuli myös ottaa huomioon harjoitusohjelmien suunnittelussa. Liikuntamotivaatiota heikentävänä tekijänä hän piti kilpailuhenkistä suorittamista, joten emme ottaneet hänen harjoitusohjelmiinsa kovin paljoa joukkuepelejä.

Toiminnan kuvaus

Omavalmennus aloitettiin marraskuussa 2008 kuntotesteillä (Liite 3) ja alkuhaastattelulla (Liite 1). Testitulosten (ks. 7.5.4, taulukko 1) ja haastattelun pohjalta laadin Jesselle harjoitusohjelman, jolla pyrittiin pääsemään hänen tavoitteisiinsa. Ensimmäinen ohjelma (Liite 7) sisälsi neljän viikon intensiivijakson, joka alkoi viikolla 47. Näiden neljän viikon lisäksi ohjelmaan sisältyi neljän viikon omatoiminen harjoitusjakso, joka ajoittui joulun molemmille puolille. Joulun jälkeen harjoittelu jatkui kuuden viikon ohjatulla tehojaksolla (Liite 9). Jokainen viikko sisälsi neljä – viisi harjoitusta, jotka olivat kuntosali-, lenkki-, hiihto-, kotikuntopiiri-, liikkuvuus- ja sulkapalloharjoituksia. Lajit määräytyivät Jessen alkuhaastattelussa esittämien toiveiden perusteella.

Intensiivijakson ensimmäisellä viikolla suoritimme alkutestit ja – haastattelut. Henkilökoh- taista valmennusta oli toisella ja neljännellä viikolla kaksi kertaa viikossa ja kolmannella viikolla yhden kerran. Valitsimme runsaan yhteisharjoitusten määrän sen vuoksi, että ehtisimme käydä jokaisen harjoituksen kertaalleen lävitse ennen omatoimisen harjoitusjakson alkamista. Lisäksi luottamuksellisen valmennussuhteen syntyminen edellytti mielestäni useita tapaamisia tiiviiseen tahtiin. Varsinkin kestävyysharjoittelussa Jessellä oli hyötyä yksilöllisestä valmennuksesta. Kestävyysharjoittelun tavoitteena oli aerobisen kestävyys-

kunnon parantaminen ja oppiminen lenkkeilemään oikealla sykealueella tavoitteeseen nähden. Tässä oli suuri hyöty sykemittarista, jonka Jesse sai käyttöönsä tutkimuksen ajaksi. Yhteislenkillä huomasinkin, että Jessellä oli taipumusta juosta liian kovaa vauhtia, jolloin syke nousi liian korkeaksi hänen kuntoonsa nähden.

Lenkin lopussa kysyin Jesseltä, mitä mieltä hän oli lenkistä. Hän sanoi: ”Tuntuu älyttömän hyvältä! Juuri tämän vuoksi tulin tähän valmennukseen, että oppisin lenkkeilemään. Normaalisti menen liian kovaa vauhtia.” (Jussin prosessipäiväkirja 26.11.2008)

”Eka lenkki vuoteen, joka ei pääty pahaan oloon. Harjua ympäri, juoksu ei vielä ykköslajiksi nouse.” (Jessen harjoituspäiväkirja 26.11.2008)

Hirvensalon (2007) mukaan aikaisemmat, negatiiviset kokemukset saattavat tehdä liikunnan aloittamisesta vaikeaa. Tällöin henkilökohtaisen valmentajan on tärkeää kertoa liikunnan terveyshyödyistä ja tukea liikunnan kokeilemistä tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen. Lisäksi liikuntataitojen opettaminen saattaa tukea liikunnan harrastamista. Ensimmäisellä yhteislenkillämme Jessen kanssa pyrimmekin tekemään liikunnasta helppoa toteuttaa. Tällöin lenkin jälkeinen olotila nousi avainasemaan onnistumisen arviointia tehdessämme.

Ensimmäisellä harjoitusjaksolla lihaskuntoharjoittelun tavoitteeksi muodostui lihaskunnon paraneminen. Tämä tavoite pyrittiin saavuttamaan kuntosalilla suoritettulla voimakestävyysharjoittelulla ja kotikuntopiiriharjoituksella. Jesse kertoi pitävänsä varsinkin kotikuntopiiriharjoittelusta (Liitteet 8 ja 11). Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi Jessen intensiivijakson ohjelma sisälsi sulkapalloa, jota pelasimme hänen kanssaan henkilökohtaisissa valmennustuokioissa. Tehojaksolla Jesse pääsi osallistumaan ohjaamaamme ryhmäliikuntaan, jolloin hän pelasi pallopelejä muiden valmennettavien kanssa. Tämä ei ollut välttämättä paras liikuntamuoto Jessen mielestä.

Kolmannella harjoitusjaksolla eli tehojaksolla Jessen tavoitteita pyrittiin toteuttamaan uudella harjoitusohjelmalla. Tällä jaksolla harjoituskertojen lukumäärää nostettiin viiteen harjoitukseen viikkoa kohden. Samalla harjoitusten intensiteetti koveni ja lihaskuntoharjoittelu

vaihtui perusvoimaharjoitteluun. Kestävyysharjoitteluun tuli mukaan intervalliharjoituksina suoritettuja vauhtikestävyyslenkkejä, joilla pyrittiin parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa tehokkaammin kuin ensimmäisellä jaksolla. Jesse suoritti suurimman osan kestävyysharjoituksista hiihtämällä, koska nautti siitä paljon enemmän kuin juoksemisesta.

Tehojaksolla Jesse pääsi osallistumaan myös ryhmäliikuntakerroille, jotka ensimmäisellä intensiivijaksolla jäivät häneltä väliin aikataulujen päällekkäisyyksien vuoksi. Ryhmäliikuntaa oli ohjelmassa kerran viikossa koko kuuden viikon ajan. Jesseltä jäi yksi kerta suorittamatta, mutta hän korvasi sen omatoimisella lenkillä.

Esteet

Alkuhaastattelussa Jesse mainitsi liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi eli esteiksi beta – salpaajälääkityksen, jonka hän oli saanut hyperventilaatiokohtausten vuoksi. Kenties kohtausten pelon vuoksi Jesselle luontevin liikuntamuoto oli yksilöllinen tai pienellä ryhmällä harrastettu liikunta. Tämä tuli esiin jo alkutesteissä, jotka suoritimme kuntosalilla varaamallamme vuorolla. Varaamamme aika ei kuitenkaan riittänyt testin läpi viemiseen, joten loppuhetkillä kuntosali oli täynnä kuntoilijoita. Tällöin Jesse kysyi minulta, voiko hän käydä vessassa. Myöhemmin hän kertoi, että oli tullut huonovointiseksi salilla.

Lisäksi liiallinen loppuun saakka yrittäminen haittasi Jessen mielestä hänen liikunnanharrastamistaan. Tämä johtui varmasti siitä, että Jesse ei osannut kuunnella omaa kehoaan liikuntasuorituksen aikana. Sen johdosta kovan liikuntasuorituksen jälkeen hän saattoi pelästyä sykkeen kohoamista korkeaksi, mikä aiheutti pelon hyperventilaatiokohtauksen saamisesta. Omaksi tehtäväkseni muodostui tietotaidon jakaminen turvallisesta liikunnan toteuttamisesta. Lisäksi pyrin henkilökohtaisissa ohjauksissa opettamaan oman kehon kuuntelemista tekemällä kysymyksiä hänen olotilastaan, esimerkiksi kuntosalilla tehdyn sarjan jälkeen. Hänen kertomusten myötä teimme muutoksia painoihin yksittäisten sarjojen välillä.

Loppuhaastattelussa Jesse kertoikin omavalmentajan läsnäololla olleen suuri merkitys turvallisuuden tunteeseen harjoittelussa

Parasta omavalmennuksessa oli: ”Lämminhenkisyys ja tukeminen. Luottamus ohjaajan tietotaitoon sai unohtamaan omat oletetut rajat ja pusertamaan vielä vähän lisää.”

(LH/ 17.2.2009)

Myös ajanpuute oli Jessen liikunnan harrastamisen esteenä sekä omavalmennuksen alkaessa että loppuessa. Toisaalta Jesse mainitsi loppuhaastattelussa, että päivittäisten tapahtumien aikatauluttaminen auttaa myös liikunnan mahduttamisessa päiväohjelmaan. Kirjalliset harjoitusohjelmat ja viikkoaikataulu helpottivat Jessen mielestä liikunnan säännöllistä harrastamista. Loppuhaastattelussa esteeksi oli noussut myös liikunnan aloittamisen vaikeus. Jesse kertoi, että varsinkin ensimmäisellä intensiivijaksolla hänen oli vaikea lähteä liikumaan ja uskoi sen johtuvan heikosta fyysisestä kunnosta.

Sekä alku- että loppuhaastattelussa Jesse nosti esiin liikuntaharrastustaan rajoittavissa tekijöissä myös kilpailuhenkisyys. Hänen mielestään kaikenlainen kilpailuhenkisyys tappaa motivaation liikuntaa kohtaa nopeasti. Tämän johdosta esimerkiksi joukkuepelit eivät olleet Jessen mielestä motivoivia liikuntamuotoja. Otimme kuitenkin tehojaksolla hänen ohjelmaan mukaan ryhmäliikuntaa, jossa pelasimme sulkapalloa, lacrossea ja salibandyä kaikkien valmennettavien ja molempien valmentajien kesken. Erään salibandykerran alussa Jesse sanoi minulle ja Teemulle mielenkiintoisen kommentin omista odotuksistaan tuota harjoituskertaa kohtaan:

”Eli nyt siis syötellään ja sen jälkeen pelataan suoraan syötöstä loppuaika?” Sanoimme Teemun kanssa hänelle, että ei todellakaan. Tänään teemme pari harjoitedrillää ja sitten pelaamme 2 vs 2 tai 3 vs 3 sovelletusti.”(Jussin tutkijahavaintopäiväkirja 2.2.2009)

Kysyin loppuhaastattelussa Jesseltä, oliko tuo harjoituskerta ollut vastenmielinen. Jessen mielestä oli ollut mukava tehdä pelinomaisia harjoitteita, eikä pelkkiä parisyoöttelyitä. Lisäksi pienpeli oli toiminut hyvin, koska siinä kaikki pääsivät osallistumaan peliin, joten harjoituskerta oli ollut hänen mieleensä.

Lopputilanne

Omavalmennuksen aikana Jessen liikuntakäyttäytymisessä oli havaittavissa selkeitä muutoksia. Ennen projektia hän ei harrastanut liikuntaa lainkaan tai korkeintaan epäsäännöllisesti. Valmennuksen lopussa suoritettussa loppuhaastattelussa (Liite 2) 18.2.2009 Jesse oli omaksunut säännöllisen liikunnan harrastamisen. Hän kertoi harrastavansa liikuntaa 1-3 kertaa viikossa siten, että hikoilee ja hengästyy. Liikunnanharrastamisesta oli tullut säännöllistä, joten Jesse oli noussut transteoreettisessa muutosvaihemallissa toimintavaiheeseen. (Marcus & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007.) Alussa yhdessä asettamamme tavoitteet hän oli saavuttanut mielestään hyvin. Jesse kertoi, että tietty säännöllisyys liikunnan harrastamiseen oli syntynyt ja peruskunnon parantuminen on saavutettu tavoitteiden mukaisesti. Lisäksi hän oli oppinut kuntosaliharjoittelun perusteet. Koetussa kunnossa Jesse arvioi kuntonsa hyväksi ikätovereihin verrattuna.

Kunnon muutokset tulivat konkreettisesti esiin lopputesteissä (Liite 4). Kestävyyskuntoa mittasimme jälleen Polarin Own Index- testillä. Tässä Jesse sai erinomaisen tuloksen, kehitystä oli tapahtunut 21 ml/kg/min. Valitettavasti emme voineet suorittaa tulosta varmistavaa uusintatestiä loppuhaastattelun yhteydessä, koska Jesse oli sairastunut flunssaan.

Sekä eteentaivutuksessa että hartiasseudun liikkuvuudessa oli tapahtunut kehitystä. Vauhdittomassa pituudessa Jessen tulos oli noussut hyvälle tasolle armeijan kuntotestien mukaan. Minuutin vatsalihas- ja etunojapunnerrustestissä Jessen tulokset olivat kiitettävää luokkaa. Lisäksi päätimme testata lopputesteissä myös kuntosaliliikkeissä maksimivoimaa hackkykyssä, penkkipunnerruksessa ja leuanvedossa. Nämä jäivät kuitenkin Jesseltä tekemättä, koska hän sairastui testejä edeltäneenä päivänä. Tuloksista oli kuitenkin huomattavissa fyysisen kunnon kokonaisvaltainen kehitys. Kestävyyskunnossa oli tapahtunut suurin kehitys, mikä oli varmasti todellinen muuttuja, koska hiihtolenkkeily oli suuressa osassa Jessen harjoittelua varsinkin tehojaksolla. Myös lihaskunnossa ja liikkuvuudessa oli tapahtunut selvää kehitystä. Omavalmennus oli konkreettisten tulosten valossa onnistunut kokemus Jesselle.

Jessen harjoittelussa, ohjelman noudattamisessa ja liikuntakäyttäytymisessä oli havaittavissa selkeitä eroavaisuuksia eri harjoitusjaksojen välillä. Ensimmäisellä kolmen viikon intensiivijaksolla hänellä toteutui seitsemän harjoitusta 13:sta ohjelmaan merkitystä. Näistä harjoituksista kolme oli valmentajan kanssa suoritettuja yksilöharjoituksia kuntosalilla, lenkkipolulla ja sulkapallon parissa. Päiväkirjasta oli havaittavissa, että ainakin ohjatuista harjoituksista Jessellä oli jäänyt hyvä maku

”Peruslyöntien opettelua ja tasaista hikeä, hyvä fiilis, kiva laji.”

(Jessen harjoituspäiväkirja sulkapallon jälkeen 3.12.2008)

Omatoimisessa harjoittelussa näkyi vielä oman kehon kuuntelun opetteleminen. Kuntopiiriharjoittelua Jesse kommentoi seuraavasti:

”Kuntopiiri itsekseen kotona, poikki jälkeensä, pakko pitää välit pidempinä.”

(Jessen harjoituspäiväkirja 28.11.2008)

Omien huomioideni mukaan Jessen ensimmäisen jakson harjoittelu oli liikkumaan opettelemista. Kiireisestä aikataulustaan huolimatta Jesse oli löytänyt positiivisia asioita liikunnan harrastamisessa, hänen mielestään oli mukava päästä tekemään jotain muuta kuin koulu tehtäviä ja musiikkia. Lisäksi Jesse oli huomannut liikunnan antavan lisäenergiaa muiden asioiden hoitamiseen.

Omatoimisen jakson alkupuolella Jesse kertoi liikkumisen olleen vähäistä. Halusimme ottaa omatoimisen harjoittelujakson mukaan ohjelmaan, nähdäksemme, miten riippuvaisia koehenkilöt olivat henkilökohtaisesta valmennuksesta. Jessen omatoimisen jakson harjoituksista toteutui ensimmäisellä viikolla vain yksi viidestä. Seuraavalla viikolla hän teki kaksi harjoitusta neljästä ohjelmaan merkitystä, mutta seuraavilla kahdella viikolla harjoitusohjelman noudattaminen oli jo lähes täydellistä. Joitain harjoituksia hän korvasi esimerkiksi laskettelulla, mutta tämä kertoi mielestäni vain Jessen kyvystä harkita ja soveltaa harjoitusohjelmaa.

Kolmannella jaksolla, jossa henkilökohtainen ohjaus tuli jälleen mukaan, Jessen liikunnan harrastaminen oli hyvällä tasolla. Hänen mukaansa kokemukset kunnon kohoamisesta motivoivat harrastamaan säännöllisesti liikuntaa. Hän kertoi loppuhaastattelussa, että olisi toivonut kolmannella jaksolla henkilökohtaisten valmennusten määrän olleen suurempi, koska tällöin hänen innostuksensa liikuntaa kohtaa oli suurimmillaan.

Huonoimmaksi kokemukseksi valmennuksessa Jesse kertoi loppuhaastattelussa ryhmäliikuntakerran, joka oli luonteeltaan pelinomainen. Hän kommentoi tuota harjoituskertaa seuraavasti:

” Sulkapallo ei oikein kulkenu, kuntopallotreenit ihan mielenkiintoisia. Vähän puolivaloilla vedetty kerta. ”
(Jessen harjoituspäiväkirja 27.1.2009)

Tulevaisuudessa Jesse kertoi aikovansa vaihtaa hiihtolenkkeilyn rullaluisteluun ja pyöräilyyn kevään koittaessa. Lisäksi kuvalliset Physio Tools – harjoitusohjeet olivat Jessen mielestä hyödyllisiä tulevaisuuden liikunnan harrastamisen kannalta. Itse pyrin loppuhaastattelussa vahvistamaan Jessen liikuntaharrastuksen säilymistä kehottamalla häntä ottamaan yhteyttä minuun jatkossakin mieltä askarruttavissa asioissa. Lisäksi muistutin, että valmennuksen aikaisilla harjoitusohjelmilla olisi hyvä jatkaa myös tulevaisuudessa liikunnan harrastamista.

7.5 Tulosten yhteenveto

7.5.1 Liikuntakäyttämisen muutokset

Koehenkilöistä kolmella oli aikaisempi liikuntatausta joukkuelajien harrastamisesta urheiluseurassa. Näitä koehenkilöitä yhdisti urheiluharrastuksen lopettaminen. Kaikkien liikunnan harrastuksen lopettaminen oli tapahtunut murrosiässä. Myös aikaisempien tutkimustulosten mukaan urheiluseurassa harrastaminen lopetetaan usein (12–16 -vuotiaana) murrosiässä. (Fogelholm ym. 2007, 26–28; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 9.) Koehenkilöidemme syyt lopettamiseen olivat motivaation ja ajan puute.

Lähtötilanteessa kaikki koehenkilöt sijoittuivat transteoreettisessa muutosvaihemallissa valmisteluvaiheeseen, eli liikunnan harrastaminen oli epäsäännöllistä ja he liikkuvat terveysliikuntasuosituksia vähemmän. Jokainen kertoi harkinneensa säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamista. Omavalmennuksen lopussa kaikkien koehenkilöiden liikunnan harrastaminen oli edennyt toimintavaiheeseen, jolloin liikunnan harrastaminen oli säännöllistä ja kohtuullisesti kuormittavaa. (Marcuss & Simkin 1994; Prochaska & Norcross 2007.)

7.5.2 Motivaatio ja esteet omavalmennuksessa

Koehenkilöt valitsivat omavalmennuksen, koska halusivat kohottaa fyysistä kuntoaan ja ylläpitää toimintakykyään. Lisäksi he halusivat päästä asiantuntijoiden valmennukseen ja saada lisää tietoa liikunnan vaikutuksista sekä liikunnan harrastamisesta.

Liikuntamotivaatiota lisääviä asioita olivat liikuntasuorituksen jälkeinen hyvän olon tunne, yhdessä tekeminen, tulosten aikaansaaminen ja tavoitteellisuus. Tärkeäksi koettiin sellainen liikunta, josta itse nauttii. Liikunta toi vaihtelua arkeen ja toimi stressinhallintakeinona. Kilpailullisuus oli motivaatiota lisäävä ja laskeva tekijä. Myös Jarasto ja Sinervo (1999,

187) sekä Nupponen ja Telama (1998, 67) esittävät edellä mainittuja asioita liikuntamotivaatioon vaikuttaviksi tekijöiksi.

Liikunnan harrastamisen esteitä olivat ajanpuute ja terveydelliset syyt. Ajanpuutetta aiheuttivat opiskelu kiireet ja sukulaisvierailut. Terveydellisiä syitä olivat sairastumiset, lääkitys ja väsymys.

7.5.3 Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys liikuntakäyttämiseen ja liikuntamotivaatioon

Omavalmennus edisti liikuntakäyttämistä ja liikuntamotivaatiota tarkkojen harjoitusohjelmien ja aikataulutuksen avulla. Nämä helpottivat liikunnan aloittamista ja sisällyttämistä päivärytmiin. Asiantunteva ohjaus ja valmentajan läsnäolo lisäsivät turvallisuuden tunnetta liikuntasuorituksissa. Liikunnan monipuolisuus sekä yksilö- että ryhmäliikuntatuokioissa lisäsi liikuntamotivaatiota. Myös hausalla ja rennolla ilmapiirillä oli liikuntamotivaatiota nostava vaikutus.

7.5.4 Testattu ja koettu kunto

Omavalmennuksen alussa ja lopussa suoritettujen kuntotestien perusteella jokaisen koehenkilön fyysinen kunto parani harjoitusjakson aikana. Varsinkin kestävyyskunto on kehittynyt Polarin Own Index – testin mukaan. Yksi parannuksista (Jesse) oli niin suuri, että mittausvirhettä on syytä epäillä, mutta tulos kertoo varmaankin kunnan muutoksista parempaan suuntaan. Taulukosta 1. voi nähdä jokaisen koehenkilön tarkat testitulokset sekä alku että lopputestien osalta. Osan testeistä suoritimme samalla tavalla molemmilla testikerroilla, mutta osaa päätimme koventaa lopputesteihin, koska koehenkilöt saivat jo alkutesteissä näissä osioissa hyvät tai kiitettävät tulokset. Pyrimme huomioimaan myös koehenkilöiden omat toiveet kovemmista lopputesteistä.

Taulukko 1. Koehenkilöiden testitulokset. Polar = Own Index – testi, ET = eteentaivutus, HL = hartiaseudun liikkuvuus, Vatsat = Istumaannousu, Etunojap. = Etunojapunnerrus, VP = Vauhditon pituus, TK = toistokyykistys, Selkä = Selkälihas liike, Hack = Hack – kyykky (1 RM), Penkkip. = Penkkipunnerrus (1 RM).

Alkutestit (AT) 18.11.2008 ja Lopputestit (LT) 16.2.2009										
	Polar	ET	HL	Vatsat	Etunojap.	VP	TK	Selkä	Hack	Penkkip.
Olli, AT	51 ml/kg/min	36 cm	100 cm	25/ 30 s	22/ 30 s	222 cm	30/ 30 s	26/ 30 s	-	-
Olli, LT	60 ml/kg/min	40 cm	88 cm	40/ 60 s	-	232 cm	-	-	100 kg	50 kg
Parannus	9 ml/kg/min	4 cm	12 cm	-	-	10 cm	-	-	-	-
	Polar	ET	HL	Vatsat	Etunojap.	VP	TK	Selkä	Hack	Penkkip.
Ville, AT	52 ml/kg/min	34 cm	103 cm	27/ 30 s	19/ 30 s	214 cm	27/ 30 s	27/ 30 s	-	-
Ville, LT	59 ml/kg/min	37 cm	90 cm	50/ 60 s	22/ 60 s	217 cm	-	-	75 kg	45 kg
Parannus	7 ml/kg/min	3 cm	13 cm	-	-	3 cm	-	-	-	-
	Polar	ET	HL	Vatsat	Etunojap.	VP	TK	Selkä	Hack	Penkkip.
Jesse, AT	46 ml/kg/min	34 cm	95 cm	30/ 30 s	24/ 30 s	207 cm	29/ 30 s	26/ 30 s	-	-
Jesse, LT	65 ml/kg/min	40 cm	88 cm	65/ 60 s	38/ 60 s	223 cm	-	-	-	-
Parannus	21 ml/kg/ml	6 cm	7 cm	-	-	16 cm	-	-	-	-
	Polar	ET	HL	Vatsat	Etunojap.	VP	TK	Selkä	Hack	Penkkip.
Mikko, AT	51 ml/kg/min	36 cm	95 cm	28/ 30 s	36/ 30 s	226 cm	30/ 30 s	19/ 30 s	-	-
Mikko, LT	60 ml/kg/min	44,5 cm	87 cm	-	-	239,5 cm	-	-	100 kg	90 kg
Parannus	9 ml/kg/min	8,5 cm	6 cm	-	-	13,5 cm	-	-	-	-

Koehenkilöiden välillä oli eroa koetussa kunnossa sekä lähtö- että lopputilanteessa. Yksi koehenkilöistä koki tutkimuksen alussa kuntonsa ikätovereitaan huonommaksi ja tutkimuksen lopussa kohtalaiseksi (Ville). Toinen henkilö koki aluksi olevansa ikätovereitaan huonommassa kunnossa. Omavalmennuksen lopussa hän koki kuntonsa olevan hyvä (Jesse).

Kolmannen henkilön koettu kunto oli lähtötilanteessa ikätovereihin verrattuna keskiarvoa parempi, eikä hänen mielestään koetussa kunnossa tapahtunut muutosta omavalmennuksen aikana (Mikko). Neljäs koehenkilö koki kuntonsa olevan ikätovereihin verrattuna hyvä alku- ja lopputilanteessa (Olli).

7.5.5 Valmennuksen ruusut ja risut

Koehenkilöiden mielestä parhaita asioita valmennuksessa olivat ammattimainen ohjaus ja ohjelmointi. He kokivat omavalmennuksen kannustavana ja lämminhenkisenä. Koehenkilöt kertoivat oppineensa uusia asioita liikuntaharjoittelusta, kuten voimaharjoittelun perusteita, suoritus- ja uintitekniikoita. Ryhmäliikunta koettiin pääasiassa positiivisena ja monipuolisena, jossa oli mahdollisuus kokeilla uusia lajeja ja harrastaa liikuntaa kavereiden kanssa. Yksi koehenkilöistä olisi toivonut ryhmäliikunnan olevan vieläkin monipuolisempaa. Kahden koehenkilön mielestä heidän tavoitteistaan ei toteutunut lihasmassan lisääntyminen. Eräs koehenkilö olisi toivonut henkilökohtaisten valmennusten määrän olevan suurempi tehojaksolla.

8 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, voitiinko henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla edistää vähän liikkuvien nuorten liikuntakäyttämistä. Samalla selvitimme tapahtuiko kolmen ja puolen kuukauden omavalmennusjakson aikana muutoksia fyysisessä kunnossa. Jokaisen koehenkilön liikuntakäyttämisen tapahtui positiivista kehitystä, kun he etenivät tutkimuksen aikana transteoreettisessa muutosvaihemallissa valmisteluvaiheesta toimintavaiheeseen eli he olivat aloittaneet säännöllisen liikunnan harrastamisen. Myös kuntotestien perusteella oli havaittavissa fyysisen kunnan kehittymistä. Koehenkilöt saivat jo alkutesteissä hyvät tulokset erityisesti lihaskuntotesteissä. Päätimme lisätä lopputestien vaativuustasoa lihaskunto-osioissa. Myös koehenkilöt toivoivat vaativampia lopputestejä. Valmennettavien kestävyyskunto oli lähtötilanteessa keskiverto ja lopputilanteessa erittäin hyvä. Mikäli vastaavanlaista liikuntavalmennusta toteutettaisiin ylipainoisille ja terveysriskejä jo omaaville nuorille, voitaisiin fyysisen kunnan kohentumisen myötä mahdollisesti vähentää esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia aiheuttavia riskitekijöitä. (Wedderkopp ym. 2003.)

Koehenkilöidemme testitulosten tarkkuutta on kuitenkin joiltain osin syytä epäillä, koska yhden koehenkilön maksimaalinen hapenottokyky oli parantunut 21 ml/kg/min kolmessa ja puolessa kuukaudessa. Tuloksen suuruus voi selittyä esimerkiksi mittausvirheellä tai inhimillisestä virheestä syötettäessä taustatietoja sykemittariin. Lopputesteissä suoritimme yhdelle koehenkilölle uusintatestin, koska ensimmäisen testauksen jälkeen hän kertoi syöttäneensä liikunta-aktiivisuustasonsa väärin. Eniten maksimaalista hapenottokykyään parantaneen henkilön kohdalla emme voineet uusia testiä suunnitelmiemme mukaan, koska hän sairastui flunssaan. Lisäksi liikkuvuustesteissä hartiaseudun liikkuvuutta mittaavassa kepinpyöritystestissä suoritusta oli vaikea kontrolloida. Tämän johdosta tulosparannukset eivät välttämättä ole luotettavia.

Onnistuimme henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla lisäämään valmennettavien liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamista. Muutosta tukevin asioina koehenkilöt kokivat ammattitaitoisen valmennuksen, tarkat ja selkeät harjoitusohjelmat sekä kannustavan ja lämminhenkisen ilmapiirin. Lisäksi uusien asioiden oppimisella ja tiedon saamisella oli motivaatiota kohottava vaikutus. Näitä ajatuksia tukevat myös Jaraston ja Sinervon (1999, 187) näkemykset liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusten mukaan (Fogelholm 2007, 26-28; Laakso ym. 2006) murrosikä toimii käännekohtana nuorten liikunnan harrastuneisuudelle. Tämän vuoksi liikunnallisen passivoitumisen ennaltaehkäisemiseen tulisi tarttua ajoissa. Lisäksi nuoruuden liikunta-aktiivisuus ennustaa vahvasti aikuisiän liikunnan harrastamista (Telama & Yang 2005). Henkilökohtainen liikuntaneuvonta voisi olla yksi keino ennaltaehkäistä liikunnan harrastamisen lopettamista tai toimia kannustimena uuden harrastuksen löytämisessä.

Koehenkilöiden liikuntakäyttäytyminen vaihteli tutkimuksen aikana. Tutkimuksen keskivaiheille sijoittuvalla omatoimisella jaksolla heidän liikunnan harrastamisensa ja harjoitusohjelman noudattamisensa oli heikointa. Tähän saattoi osaltaan vaikuttaa se, että omatoimisella jaksolla vastuu harjoitusten toteuttamisesta siirtyi täysin koehenkilöille itselleen, eikä henkilökohtaisia ohjauksia ollut lainkaan. Tällöin harjoitusten väliin jättäminen saattoi olla helpompaa kuin sovitun ohjauksen peruuttaminen. Nupposen (2007) mukaan kokemattoman liikunnan harrastajan on helpompaa toteuttaa aikataulutettua harjoitusohjelmaa. Toisaalta omatoiminen jakso sijoittui joulupyhien ajaksi, jolloin ohjattavien elämä poikkesi normaalista arjesta.

8.1 Koeryhmän soveltuvuus omavalmennukseen

Tutkimukseemme osallistui neljä 17–18 -vuotiasta lukiolaispoikaa, jotka tutkimuksen alussa eivät harrastaneet säännöllisesti liikuntaa. Kolmella koehenkilöllä oli kuitenkin aikaisempaa urheilutaustaa joukkuelajeista. Aktiivinen urheiluharrastus oli jäänyt, koska heidän motivaatio ei riittänyt kovaan harjoitteluun ja kilpailemiseen. Alun perin olimme suunnitel-

leet toteuttavamme omavalmennus – kurssin fyysisesti passiivisille lukiolaispojille, joilla olisi mahdollisesti ollut myös ylipainoa. Koehenkilöiden rekrytoinnissa ilmenneiden vaikeuksien myötä (väärinymmärrykset tiedonkulussa) emme kuitenkaan saaneet täysin haluamaamme kohderyhmää. Mikäli alkuperäinen suunnitelmamme olisi toteutunut, tulokset olisivat voineet olla toisenlaisia. Toisaalta valmennus olisi täytynyt toteuttaa toisella tavalla, jolloin motivoinnilla olisi ollut suurempi rooli.

Koehenkilöillämme oli jo prosessin alussa hyvä motivaatio omavalmennusta kohtaan, jolloin valmentajina saimme keskittyä itse harjoittelun ohjelmointiin. Toisaalta nämä koehenkilöt vaativat valmentajilta asiantuntemusta ja spesifiä tietämystä eri harjoitusmuodoista esimerkiksi kuntosalilla. Loppujen lopuksi valmennettavamme hyötyivät omavalmennuksesta, koska heidän liikuntakäyttäytymisensä parani, fyysinen kunto kehittyi ja liikuntamotivaatio kohosi. Lisäksi omavalmennus toimi motivoivana tekijänä liikunnan harrastamisen uudelleen aloittamiselle.

8.2 Harjoitusohjelmat

Asetimme jokaiselle koehenkilölle henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä heidän kanssaan. Valmennussuhteista muodostui luottamuksellisia ja vuorovaikutuksellisia, ja niissä edettiin valmennettavien omien toiveiden mukaisesti. Monipuolisien ja yksilöllisten liikuntaohjelmien avulla pyrimme auttamaan valmennettaviamme pääsemään tavoitteisiinsa. Kaikkien koehenkilöidemme tavoitteet olivat samansuuntaiset. Heidän tarkoituksenaan oli kehittää liikunnan harrastamisen säännöllisyyttä, lihasmassaa, kestävyyskuntoa ja liikkuvuutta.

Harjoitusohjelmat muodostuivat kolmesta jaksosta, joita olivat intensiivi-, omatoiminen ja tehojakso. Harjoitukset toteutettiin pääasiassa lenkkeilyn, kuntosaliharjoittelun ja ryhmäliikunnan puitteissa. Tarkoituksenamme oli toteuttaa monipuolista ryhmäliikuntaa erilaisten pallopelien ja kuntoharjoitusten muodossa, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi tämä ei ollut käytännössä mahdollista varsinkaan ensimmäisellä jaksolla. Harjoitusten ohjelmoin-

nissa olisi voinut vieläkin enemmän huomioida valmennettavien yksilöllisiä intressejä liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi tehojaksolle olisi voinut laittaa ohjelmaan lumilautailua varsinaiseksi harjoitukseksi. Tämän myötä myös muille harjoitusmuodoille, kuten kuntosalille ja lenkkeilylle, olisi voinut löytyä motivaatiota. Tärkeintä oli kuitenkin säännöllinen liikunnan harrastaminen ja parhaiten se tapahtui sellaisten liikuntamuotojen avulla, joista koehenkilöt nauttivat.

Ryhmäliikunnan osuutta liikuntamotivaation synnyttämisessä on syytä miettiä tarkasti. Joillakin henkilöillä saattaa olla negatiivisia kokemuksia aikaisemmasta ryhmäliikunnasta, joten ”pakottamalla” tämänkaltaiseen liikuntaan voidaan entisestään lisätä estoja liikunnan harrastamiselle.

8.3 Mallin soveltuvuus koululiikuntaan – valmentajien kokemukset

Omavalmennuksen toteuttaminen koululiikunnassa voisi olla hyvä keino vaikuttaa liikunnallisesti passiivisten nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja -motivaatioon. Henkilökohtaisessa valmennuksessa opettaja pystyy huomioimaan oppilaiden henkilökohtaiset tarpeet, toiveet, tiedot ja taidot. (Turku 2007, 17.) Valmennuksessa on mahdollista synnyttää läheinen vuorovaikutussuhde oppilaan ja opettajan välille, jolloin oppilaantuntemus parantuu. Koululiikunnan tehtävänä on antaa valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206). Henkilökohtainen liikuntaneuvonta voisi toimia apukeinona liikuntamotivaation synnyttämisessä.

Toteutimme omavalmennus – kurssin omien opiskeluidemme ja töidemme ohella. Intensiivijaksolla viikossa oli kaksi – kolme ohjausta, joka tuntui välillä melko kuormittavalta. Lisäksi ohjelmien suunnitteleminen vei paljon aikaa ja aikataulujen yhteensovittaminen oli työlästä. Tehojaksolla suunnittelu oli helpompaa, koska olimme oppineet tuntemaan koehenkilöitä paremmin, eikä kaikkia ohjelmia tarvinnut laatia alusta asti. Omavalmennusprojekti oli kuitenkin erittäin antoisa ja palkitseva kokemus, koska koehenkilöt saivat tuloksia

aikaan ja olivat tyytyväisiä ohjaukseen. Valmentajina meille tuli tunne, että olimme saaneet paljon aikaan ja teimme tärkeää työtä.

Mikäli henkilökohtaista liikuntaneuvontaa lähdetäisiin toteuttamaan osana liikunnanopettajan työtä, tulisi puitteet ja resurssit luoda sellaisiksi, ettei työn kokonaisuormitus kasva liian suureksi. Omavalmennuksen voisi sisällyttää opettajan lukujärjestykseen, jolloin hänellä olisi mahdollista toteuttaa valmennusta työaikanaan. Oikean kohderyhmän löytämisessä auttaisi varmasti moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi opettajan ja kouluterveydenhoitajan välillä. Liikuntaneuvontaa toteuttavalla opettajalla tulee olla tietämystä ja asiantuntemusta harjoitusten ohjelmoinnista, turvallisesta toteuttamisesta, kohderyhmälle soveltuvasta liikunnasta ja eri liikuntamuotojen vaikutusmekanismeista. (Nupponen & Suni 2005.)

8.4 Jatkotutkimuksen aihe

Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan vaikutuksia fyysisesti passiivisten nuorten liikuntakäyttäytymiseen olisi hyvä tutkia ”oikeassa” koulumaailmassa. Tällöin tutkimus tulisi toteuttaa siten, että omavalmennus olisi osa liikunnanopettajan työtä. Tutkija voisi olla ulkopuolinen henkilö, joka havainnoimalla ja haastatteleamalla keräisi tietoa henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan mahdollisuuksista ja toteutumisesta koululiikunnassa. Tällöin olisi mahdollisuus saada konkreettista tietoa liikuntaneuvonnan soveltuvuudesta koulumaailmaan.

Tutkittaessa omavalmennuksen merkitystä inaktiivien liikunnanharrastuneisuuteen, koehenkilöiksi soveltuisivat parhaiten henkilöt, joilla ei ole lainkaan aikaisempaa liikuntataustaa. Lisäksi ylipainoisuus on noussut merkittäväksi nuorten kansanterveydelliseksi ongelmaksi, joten tämä pitäisi myös huomioida kohderyhmää valittaessa. (Fogelholm 2007.) Jatkotutkimuksessa tulisi huomioida molemmat sukupuolet ja heidän mahdollisuudet omavalmennukseen.

LÄHTEET

- Aittasalo, M. 2007. Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä – työkaluja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. *Liikunta ja tiede* 44 (5), 9–13.
- Alfermann, D. & Stoll, O. 2000. Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being. *International Journal of Sport Psychology*. 31; 47–65.
- Allen J.B. 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25: 44 551–567
- American College of Sports Medicine. 2006. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Seventh edition. Philadelphia, USA: American College of Sports Medicine.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy – The Exercise of Control*. New York, USA: W.H. Freeman and Company.
- Biddle S.J.H. & Mutrie N. 2001. *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. USA & Kanada: Routledge.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. *Physical activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts* Teoksessa C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International Proceedings and Consensus Statement*. Champaing: Human Kinetics, 77–88.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Tekijät, Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Tekijät, Vastapaino.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. *Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Fogelholm, M. 2006. Nuoret lihovat – muuttuuko koululiikunta? *Liikunta ja tiede* 43 (3), 43–44.

- Fogelholm, M. 2005. Lihavuus ja kehonkoostumus. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori. Terveystieteiden tutkimuskeskus – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 82–92.
- Haskell W.L., Lee I-M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., Macera C.A., Heath G.W., Thompson P.D. & Bauman A. 2007. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1423–1434.
- Heikinaro-Johansson P. & Ryan S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. *Liikunta ja tiede* 41 (4), 4–8.
- Heikkinen H. L. T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H.L.T Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. painos. Helsinki: Tekijät ja Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. L. T., & Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. painos Helsinki: Tekijät ja Kansanvalistusseura, 144–162.
- Heikkinen H.L.T. & Jyrkämä J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H.L.T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena Kustannus, 25–62.
- Hirsjärvi, S. 2008. Tutkimuksen reliäabelius ja validius. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes, & P. Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 226–228.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hirvensalo, M. 2007. Motivoiva liikuntaneuvonta voi olla myös liikunnanopettajan työtapa. *Liikunnan ja terveystiedon opettaja* (1), 10–13.
- Huisman T. 2004. Oppilaiden kestävyyskunto heikentynyt. *Liikunta ja tiede* 41 (3), 24–25.
- Huotari P. & Lehtinen T. 2004. Suomalaisten koululaisten kestävyys selitysmallit vuosina 1976 ja 2001. *Liikunta ja tiede* 41 (6), 16–20.

- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. L. T. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija, missä tekijä – toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena Kustannus, 111–134.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK – Kustannus Oy, 251–282.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Karvonen J. 1989. Liikunta eri ikäkausina. Teoksessa J. Karvonen, L. Kultti & S. Orava. (toim.) Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Recallmed Oy, 35–52.
- Keskinen, K. L. ., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Teoksessa K. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) Kuntotestauksen tavoitteet ja asiakasryhmät. Teoksessa Kuntotestauksen käsikirja. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 10–21.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analysointimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 68–84.
- Kujala U. 2004. Aiheuttaako liikkumattomuus terveysriskin? Liikunta ja tiede 41 (5), 16–17.
- Laakso L., Nupponen H., Rimpelä A. & Telama R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja tiede 43 (1), 4-12.
- Laakso L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14–23.
- Laakso, L. & Vuolle, P. 1980. Liikunnan toteutumiseen vaikuttavista yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista tekijöistä. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi, 269–280.
- Lahikainen A.R. & Pirttilä-Backman A-M. 2001. Sosiaalipsykologian perusteet. Uudistetun laitoksen 1-2 painos. Helsinki: Otava.

- Lintunen T. 2002. Liikunta ihmisen elämänculussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 24–60.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003. Helsinki. Opetushallitus.
- Marcus, B.H., Simkin, L.R. 1994. The transteoretical model: applications to exercise behaviour. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26 (11), 1400–1404.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet, Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky, 3. uudistettu painos.
- Metsämuuronen J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: International Methelp Ky.
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS – kustannus, 53.
- Nummela, A., Keskinen, K. L. & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK - Kustannus Oy, 333–363.
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry.
- Nupponen, R. 2007. Liikkujaksi kasvaminen mahdolliseksi kaikissa elämäncvaiheissa. *Liikunta ja Tiede* 44 (5), 4-8.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta - Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Helsinki: Duodecim, 216–228.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11 - ja 16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Oja P. 2005. Terveyskunto ja sen mittaaminen. Teoksessa Vuori I., Taimela S. & Kujala U. Liikuntalääketiede. Kolmas uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 92–101.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

- Pehkonen, S. 2004. Urheilijan lihashuolto. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Lahti: VK – Kustannus Oy, 442–453.
- Rauramaa R. & Rankinen T. 1999. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) *Liikuntalääketiede*. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 26–43.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J. C. 2007. Comparative Conclusions – Toward a Transtheoretical Therapy. Teoksessa J.O. Prochaska & J.C. Norcross (toim.) *Systems of Psychotherapy. A Transtheoretical Analysis*. 6th edition. Belmont, CA: Thomson Learning, 507–539.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. 1983. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of achange. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51 (3), 390–395.
- Ray, C. & Ilander, O. 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitseminen. Teoksessa O. Ilander, P. Borg, M. Laaksonen, J. Mursu, C. Ray, K. Pethman & A. Marniemi (toim.) *Liikuntaravitseminen*. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy, 233–253.
- Saarela-Kinnunen M. & Eskola J. 2007. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Juva: PS-kustannus, 184–195.
- Sotilaan käsikirja 2008. Maavoimien esikunnan kehittäjäosasto, Maanpuolustuskerkeäkoulun täydennyskoulutus- ja kehittämiskeskus/ tuotanto-osasto. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Syrjälä, L. Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tammelin T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. *Liikunta ja tiede* 41 (1), 22–25.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus*. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus, 55–79.

- Telama R. & Polvi S. 1999. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 409–416.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15–26.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Koululaisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki. Valtion painatuskeskus, 51–66.
- Telama R. & Yang X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta ja tiede 42 (5), 4–7.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.
- Valois R.F., Zullig K.J., Huebner E.S. & Drane J.W. 2004. Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Journal of School Health* 74 (2), 59–65.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntapailla. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus, 23–47.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Kolmas uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim, 11–19.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Ilkka Vuori. Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: Terveystoiminnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori I. 1999. Liikunnan terveydellinen merkitys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 442–452.

- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa – WHO koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän Yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, 113–139.
- Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren. Porvoo: WSOY.
- Wedderkopp N., Froberg K., Hansen K.S., Riddoch C. & Andersen L.B. 2003. Cardiovascular Risk Factors Cluster in Children and Adolescents with Low Physical Fitness: The European Youth Heart Study (EYHS). *Pediatric Exercise Science* 15 (4), 419–427.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R., & Heinonen, O.J. 2003. Miten elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta ja tiede* 40 (5-6), 33–38.

LIITTEET

Liite 1. KYSELYLOMAKE 1. Lähtötilanteen kartoitus

Pvm ___ / ___ / _____

1. Nimi _____ luokka _____
 2. Syntymävuosi _____
 3. Pituus _____ cm 4. Paino _____ kg 5. BMI _____

6. Miksi valitsit Personal training- ohjauksen?

7. Millaiseksi koet oman kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?
 ___ hyväksi ___ kohtalaiseksi ___ huonoksi

8. Minkälaista liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi? Miten usein krt/viikko? Millaisella intensiteetillä (kilpaurheilu, seuratoiminta, kuntoilu)? Yksin vai jonkun kanssa??

9. Oletko aiemmin harrastanut jotain liikuntaa? Minkälaista ja miten kauan sitten? Miksi lope-
tit? _____

10. Oletko aikeissa aloittaa uuden liikuntaharrastuksen lähiaikoina?

___ kyllä ___ en

Minkä? _____

11. Missä olet menossa tällä hetkellä?

- 1) en harrasta liikuntaa enkä aio aloittaa harrastusta
- 2) voisin harkita harrastuksen aloittamista, jos olisi aikaa/kaveri/sopiva harrastus tai muut esteet poistuisivat
- 3) olen aloittanut harrastamisen useita kertoja mutta harrastus loppuu helposti
- 4) harrastan liikuntaa 1-3 kertaa viikossa
- 5) harrastan säännöllisesti liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa niin, että hengästyin ja hikoilen tai lähes päivittäin kohtuullista liikuntaa yhteensä vähintään 30 min
- 6) harrastan liikuntaa kilpaurheiluna tai kuntoilen joka päivä

Millaisia toimenpiteitä olet valmis toteuttamaan päästäksesi seuraavalle tasolle?

11. Kuljen koulumatkat:

__ kävellen __ x vko __ km
 __ pyöräillen __ x vko __ km
 __ autolla __ x vko __ km

12. Liikuntaa rajoittavat tekijät (esteet):

13. Kärsitkö alla mainituista vaivoista ja miten usein?

<u>Vaiva</u>	<u>Miten usein</u>
__ päänsärky	__ päivittäin __ viikoittain __ harvemmin
__ TULE- oireet	__ päivittäin __ viikoittain __ harvemmin
Mikä?	
__ väsymys	__ päivittäin __ viikoittain __ harvemmin
__ muu, mikä ja miten usein?	

14. Mikä liikunnassa on mielestäsi tärkeää?

15. Miksi liikunta on / ei ole mielestäsi mukavaa?

16. Mitä odotat tältä Personal training- ohjaukselta?

17. Mitä lajeja haluaisit harrastaa kurssin aikana (ryhmä- / yksilöliikunta)?

18. Tavoitteesi ohjaukseen? (pitkän / lyhyen aikavälin)

19. Muuta

Liite 2. KYSELYLOMAKE 2. Loppuhaastattelu

Pvm ___ / ___ / _____

1. Nimi _____

2. Millaiseksi koet oman kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?
 ___ hyväksi ___ kohtalaiseksi ___ huonoksi

3. Missä olet menossa tällä hetkellä?

- 1) en harrasta liikuntaa enkä aio aloittaa harrastusta
- 2) voisin harkita harrastuksen aloittamista, jos olisi aikaa/kaveri/sopiva harrastus tai muut esteet poistuisivat
- 3) olen aloittanut harrastamisen useita kertoja mutta harrastus loppuu helposti
- 4) harrastan liikuntaa 1-3 kertaa viikossa
- 5) harrastan säännöllisesti liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa niin, että hengästyin ja hikoilen tai lähes päivittäin kohtuullista liikuntaa yhteensä vähintään 30 min
- 6) harrastan liikuntaa kilpaurheiluna tai kuntoilen joka päivä

4. Liikuntaa rajoittavat tekijät (esteet) tällä hetkellä:

5. Saavutitko mielestäsi tavoitteesi valmennuksen aikana? Mitkä tavoitteet?

6. Mitkä tavoitteet eivät toteutuneet?

7. Toteutuivatko odotuksesi personal training- valmennuksen suhteen? Miten?

8. Mitkä tekijät vaikuttivat liikuntamotivaatioon nostavasti tai laskevasti jakson aikana?

9. Vaihteliko liikuntakäyttytymisesi valmennusjakson aikana? (jakso 1, omatoiminen, jakso 2.) Miksi?

10. Oletko aloittanut uusia liikuntaharrastuksia valmennuksen aikana?

11. Aiotko aloittaa uuden liikuntaharrastuksen lähiaikoina? Minkä?

12. Mikä valmennuksessa oli parasta / toimivaa?

13. Mitä olisi pitänyt tehdä toisin?

14. Miten koet ohjatun personal training- valmennuksen verrattuna koululiikuntaan? Perustelee.

15. Haluaisitko koululiikuntaa toteutettavan personal training- valmennuksella?

16. Mitä muuta haluaisit kertoa omavalmentajallesi?

Liite 3. KUNTOTESTAUKSEN TAUSTATIETOLOMAKE / TULOSKORTTI

Testi 1, Alkutestit

Nimi _____
 Ikä _____
 Pituus _____ cm
 Paino _____ kg
 BMI _____ kg / m

Ympyröi oikea vaihtoehto:

1. Oletko saanut lääkäriltä ohjeet liikunnan suorittamisesta sydäntilanteesi vuoksi? Kyllä / Ei
2. Onko sinulla ilmennyt rintakipua liikunnan aikana? Kyllä / Ei
3. Onko sinulla ollut rintakipua viimeisen kuukauden aikana? Kyllä / Ei
4. Oletko menettänyt tajuntasi tai kaatunut huimauksen vuoksi? Kyllä / Ei
5. Onko sinulla luusto tai niveloireita, jotka pahenevat liikunnan aikana? Kyllä / Ei
6. Tupakoitko? Kyllä / Ei
7. Oletko mielestäsi sellaisessa kunnossa, että voit suorittaa kuntotestit? Kyllä / Ei

TESTITULOKSET

Kestävyys:

VO2max _____ ml/kg/min (Polar Own Index)

Liikkuvuus:

Eteentaivutus ____/____/____ cm

Hartiaseutu (kepin pyöritys) ____/____/____ cm

Lihaskunto:

Vauhditon pituus ____/____/____ / cm

Vatsalihakset _____ / 30 sek tyyli: _____

Etunojapunnerrus _____ / 30 sek tyyli: _____

Selkähakset _____ / 30 sek tyyli: _____

Toistokyykistys _____ / 30 sek

Liite 4. KUNTOTESTAUKSEN TAUSTATIETOLOMAKE / TULOSKORTTI

Testi 2. Lopputestit

Nimi _____
 Ikä _____
 Pituus _____ cm
 Paino _____ kg
 BMI _____ kg / m²

Ympyröi oikea vaihtoehto:

1. Oletko saanut lääkäriltä ohjeet liikunnan suorittamisesta sydäntilanteesi vuoksi? Kyllä / Ei
2. Onko sinulla ilmennyt rintakipua liikunnan aikana? Kyllä / Ei
3. Onko sinulla ollut rintakipua viimeisen kuukauden aikana? Kyllä / Ei
4. Oletko menettänyt tajuntasi tai kaatunut huimauksen vuoksi? Kyllä / Ei
5. Onko sinulla luusto tai niveloireita, jotka pahenevat liikunnan aikana? Kyllä / Ei
6. Tupakoitko? Kyllä / Ei
7. Oletko mielestäsi sellaisessa kunnossa, että voit suorittaa kuntotestit? Kyllä / Ei

TESTITULOKSET

Kestävyys:

VO₂max _____ ml/kg/min (Polar Own Index)

Liikkuvuus:

Eteentaivutus ____/____/____ cm

Hartiaseutu (kepin pyöritys) ____/ ____/ ____ cm

Lihaskunto:

Vauhditon pituus ____/ ____/ ____/ cm

Vatsalihakset _____ / 60 sek tyyli: _____

Etunojapunnerrus _____ / 60 sek tyyli: _____

Voima:

Hack-kyykky _____ kg

Penkkipunnerrus _____ kg

Leuanveto _____ kertaa

Liite 5. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olemme Jyväskylän yliopiston neljännen vuosikurssin liikunnanopettajaopiskelijoita. Opintomme ovat edenneet pro gradu -työ vaiheeseen ja toteutamme tutkimuksemme Cygnauksen lukiossa Jyväskylässä. Tutkimus toteutuu personal training valmennuksena, josta opiskelijat saavat kurssisuorituksen. Aikaisemmalta koulutustaustaltamme olemme liikuntaneuvoja ja fysioterapeutti ja pyrimmekin tarjoamaan ohjattaville ammattitaitoista ja kokonaisvaltaista valmennusta kohti tavoitteita.

Valmennuksen tarkoituksena on lisätä liikunnan harrastamisen määrää, sekä mielenkiintoa liikuntaa kohtaan henkilökohtaisen valmennuksen avulla. Valmennus alkaa marraskuussa 2008 ja päättyy helmikuussa 2009. **Osallistujalta eli Sinulta edellytetään sitoutumista itsenäiseen harjoitteluun, ryhmäharjoitteluun, henkilökohtaiseen valmennukseen ja harjoituspäiväkirjan täyttämiseen.** Valmentajasi suunnittelee kanssasi harjoitusohjelmiasi huomioiden aikaisemman liikuntataustasi ja toiveesi.

Käytämme tutkimuksemme aineiston hankinnassa ja analysoinnissa Sinun henkilökohtaisia liikuntaohjelmiasi, harjoituspäiväkirjaasi, yhteisharjoitusten ja henkilökohtaisten valmennusten tuntemuksia ja keskusteluja. Tämän vuoksi tarvitsemme Sinulta suostumuksen kaiken materiaalin käyttämiseen tutkimuksessamme sekä kahden tutkijavalmentajan väliseen tiedonvaihtoon tiedoistasi. Käsittelemme kaikkea materiaalia nimettömänä ja luottamuksellisesti. Toivomme, että sitoudut suorittamaan Personal training- valmennuksen tunnollisesti ja ymmärrät työn tärkeyden myös valmentajien kannalta.

Suostun osallistumaan tutkimukseenne ja tietojani saa käyttää tutkimuksessanne.

Aika ja paikka

Allekirjoitus (nimen selvennys)

Terveisin liikunnanopettajaopiskelijat Teemu Manner ja Jussi Parvi

Liite 6. Ryhmäliikuntatuokioiden ohjelma

1. Kerta: Alkutestaus (ks. Liite) + informaatiota omavalmennus jaksosta.
2. Katukoripallo 2 vs. 2, Lihaskuntoliikkeitä kuntopallolla, ohjatut venyttelyt
3. Sulkapallo, kaksinpeli, Venyttely: jännitä-rentouta-venytä –menetelmällä
4. Sulkapallo, kaksinpeli/ nelinpeli + lyöntitekniikka harjoituksia, passiiviset venytykset
5. Sulkapallo, kaksinpeli + Lihaskuntoliikkeitä kuntopallolla
6. Sulkapallo, kaksinpeli + lyöntitekniikka harjoituksia, Venyttely: jännitä-rentouta-venytä -menetelmällä
7. Sulkapallo 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 + Lihaskuntoliikkeitä kuntopallolla
8. Salibandy, hyökkäys –drillejä + 2 vs. 2 peliä, Venyttelyt
9. Lacrosse, Katukoris ja trampoliinihyppely
10. Lopputestit (ks. Liite)

Liite 7. Esimerkki harjoitusohjelma intensiivi + omatoiminen jakso.

ESIMERKKI HARJOITUSOHJELMA 1, 18.11.2008-28.2.2009

Laatinut: Teemu Manner

musta = omatoiminen harjoitus
 punainen = henk.koht., ohjaus
 sininen = ryhmäliikunta/ koko ryhmä samassa paikassa

Päiväkirjan täyttö-ohjeet: Mitä teit? Miten kauan? Yksin vai yhdessä? Millä fiiliksellä lähdit harjoitukseen? Millä harjoitus tuntui?
 Mikä fiilis harjoituksen jälkeen? Muuta? SYMBOLIT: :D = erinomainen fiilis, :) = hyvä, / = kohtalainen, :(= huono
 Voit kirjoittaa lisää tuntemuksistasi erilliseen päiväkirja kansioon, kts. alhaalta!

VKO 47	PVM	TREENIT	PAIVAKIRJA
	Ti 18.11.	Testit + infoa, Liikunnan kuntosali 18-19	
	Ke 19.11.		
	To 20.11.	Henk. koht haastattelu	
	Pe 21.11.		
	La 22.11.		
	Su 23.11.		
VKO 48	Ma 24.11.	Lepo	
	Ti 25.11.	Ryhmä: Liikunnan kuntosali 18-19	
	Ke 26.11.	Lepo	
	To 27.11.	Ryhmäliikunta, liikunnan voim.sali 14-16	
	Pe 28.11.	Lepo	
	La 29.11.	Kestävyys 1	
	Su 30.11.	Liikkuvuusharjoitus 1	
VKO 49	Ma 1.12.	Lepo	
	Ti 2.12.	Liikunnan kuntosali 18-19 Voima 1	
	Ke 3.12.	Lepo	
	To 4.12.	Ryhmäliikunta, liikunnan voim.sali 14-16	
	Pe 5.12.	Kestävyys 3	
	La 6.12.	Lepo	
	Su 7.12.	Liikkuvuusharjoitus 1	
VKO 50	Ma 8.12.	Kestävyys 2, Liikunta 17 ulkovarustus	
	Ti 9.12.	Lepo	
	Ke 10.12.	Voima 1, kuntosali	
	To 11.12.	Ryhmäliikunta, liikunnan voim.sali 14-16	
	Pe 12.12.	Lepo	
	La 13.12.	Kuntopiiri 1 + venyttelyt	
	Su 14.12.	Lepo	
VKO 51	Ma 15.12.	Kestävyys 2 tai kestävyys 4	
omatoimi-	Ti 16.12.	Lepo	
nen	Ke 17.12.	Voima 1, kuntosali	
	To 18.12.	Lepo	
	Pe 19.12.	Voima 1	
	La 20.12.	Liikkuvuusharjoitus 1	
	Su 21.12.	Lepo	

Liite 7. jatkuu

VKO 52 omatoiminen	Ma 22.12.	Voima 1, kuntosali
	Ti 23.12.	Kestävyys 3
	Ke 24.12.	Lepo, Hyvää joulua!
	To 25.12.	Lepo, Hyvää joulua!
	Pe 26.12.	Kuntopiiri 1 + venyttelyt
	La 27.12.	Kestävyys 1
	Su 28.12.	Lepo
	Ma 29.12.	Voima 1, kuntosali
	Ti 30.12.	Kestävyys 2
	Ke 31.12.	Lepo, Hyvää Uutta Vuotta :)
VKO 1 omatoiminen	To 1.1.	Lepo
	Pe 2.1.	Voima 1, kuntosali
	La 3.1.	Kestävyys 1
	Su 4.1.	Liikkuvuusharjoitus 1

Liite 8. Harjoitusten sisällöt intensiivi- ja omatoimijaksolla.

HARJOITUSOHJELMAT AJALLE 18.11.2008 - 4.1.2009

TAVOITTEET:

1. Aerobisen (kestävyys) kunnon parantaminen. Tämä on tärkeää jokapäiväisissä toiminnossa jaksamisen kannalta. Myös harjoituksista palautuminen helpottuu hyvän aerobisen kunnon avulla. Aerobisen harjoittelun myötä hengitys- ja verenkiertoelimistö kunto kohenee ja luo ns. pohjaa harjoittelullesi. Tässä harjoittelumuodossa liikutaan koko ajan suhteellisen matalalla ja tasaisella sykkeellä. Alla on eritelty vaihtoehtoja harjoituksen toteuttamiseksi. Vauhti- ja sykevaihtelu on enemmän kuin tasavauhtisessa lenkissä ja kuntopyörässä/soudussa.

2. Lihas kasvaminen/kuntosaliharjoittelu. Lihasmassan kasvattamiseen tähtäävässä kuntosaliharjoittelussa toistomäärät ovat suht. pieniä. Oleellista on, että sarjojen viimeiset toistot ovat tiukkoja. Suoritustapa on rauhallinen, ei nopea/räjähtävä. Lihas pyritään väsyttämään. Kuntosaliharjoittelussa oleellista on oikea ja turvallinen suoritusmekaniikka.

3. Liikkuvuuden parantaminen. Tämä ominaisuus parantuu lihaksia venyttelemällä. Ohjelmaasi on merkitty varsinaisia venysharjoituksia, joiden tarkoituksena on lihasten ja nivelten liikkelaajuuksien lisääminen. Tämän lisäksi jokaisen harjoituksen alkuun tulee tehdä perusteelliset alku- ja loppu-venyttelyt. Hyvän venyttelyn avulla paitsi lisätään lihasten ja nivelten liikkuvuutta, myös tehostetaan lihasten palautumista sekä ehkäistään loukkaantumisia.

Kestävyysharjoitukset:

Kestävyys 1 Kuntopyörä/soutulaite 30 - 45 min, syke 135 - 150

Kestävyys 2 Tasavauhtinen lenkki 45 - 60 min, syke 135 - 150

Kestävyys 3 Vauhti- ja sykevaihtelu 45 min, lenkin aikana vaihdellaan juoksunopeutta, Syke 135 - 170

Kestävyys 4 Uinti 30 - 45 min, uidaan matkaa vaihdellen eri tyylejä 100m/tyyli Syke 135-170

Kuntosaliharjoitus, Voima 1:

Hyvä alku- ja loppuvenyttely! 10-15 min kuntopyörä/soutulaite/ juoksumatto + lyhyet/rauhalliset (5 - 10 sek.) venytykset polvet, reidet, pakarot, kyljet, rinta, hartia, kädet

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus	Teho läämmitelystä
Jokaisen sarjaan alle 1 verryttelysarja				60-80 % max
1. Jalakprssi	3	8-12	2 min	
2. Penkkipunnerrus	3	8-12	2 min	
3. Istumaannousu	3	15 - 20	2 min	
4. Takareidet, laite	3	8-12	2 min	
5. Yläjäjävelto	3	8-12	2 min	
6. Ojentajat, talja	3+3	8-12	2 min	
7. Hauiskääntö käsip + pystypunnerrus	3	8-12	2 min	
8. Selkälihakset	3	15 - 20	2 min	
+ loppuvenyttely 5 - 10 min kuntopyörä/ soutulaite/ juoksumatto sekä loppuvenyttely (kuten alku- ja loppuvenyttelyssä)				

Liite 8. jatkuu

Liikkuvuusharjoitus 1

Alkuiämittelynä 10-15min lenkki, kuntopyörä tai soulu.

Aloita venytys rauhallisesti niin, että lihaksessa tuhtuu hieman kireyttä. Hengitä rauhallisesti ja pyri rentouttamaan ihas. Kun lihasta ei enää kiristä, jatka venytystä hieman pidemmälle. Venytä yhtä lihasta 2 x 1 - 2 minuutin ajan.

Ohjeet löytyvät liikkuvuustosta (monistenippu).

1. Pohkeet
2. Takareidet
3. Etureidet
4. Nivuset
5. Pakarat / alaselkä
6. Vatsat
7. Kyjät
8. Lonkan koukistajat
9. Rintalihakset
10. Yläselkä/lapojen väli
11. Hartiat
12. Niska ja kaulan lihakset.

Kuntopiiri 1

3 kierrosta 40 sek/ liike (30 toistoa)
palautus liikkeen välillä 10 sek. kierroksen välillä 2 min.

1. Askeikyky
2. Etunojapunnerrus
3. Istumaannousu (vatsat)
4. Haarahyppely
5. Dippipunnerrus
6. Ylävartalonnostot päinmakuulla (selät)
7. Pohjahyppely
8. Vatsakierrot
9. Jännehypyy x 10

Liite 9. Esimerkki harjoitusohjelma tehojakso.

ESIMERKKI HARJOITUSOHJELMA 2, 5.1.2008-22.2.2009

Laatinut: Teemu Manner

musta = omatoiminen harjoitus

punainen = henk.koht., ohjaus

sininen = ryhmäliikunta/ koko ryhmä samassa paikassa

PVM	TREENIT	PÄIVÄKIRJA
Ma 5.1.	Lepo	
Ti 6.1.	Voima 2, kuntosali	
Ke 7.1.	Kestävyys 1	
To 8.1.	Voima 3, kuntosali	
Pe 9.1.	Lepo	
La 10.1.	Voima 1, kuntosali	
Su 11.1.	Kestävyys 5	
Ma 12.1.	16-17 Ryhmäliikunta, Liikunta VS	
Ti 13.1.	Voima 3, liikunnan kuntosali 16 - 17.30	
Ke 14.1.	Lepo	
To 15.1.	Voima 2, kuntosali	
Pe 16.1.	Kestävyys 6	
La 17.1.	Liikuvuusharjoitus 1	
Su 18.1.	Lepo	
Ma 19.1.	16-17 Ryhmäliikunta, Liikunta VS	
Ti 20.1.	Voima 1, kuntosali	
Ke 21.1.	Kuntopiiri 1	
To 22.1.	Voima 3, kuntosali	
Pe 23.1.	Lepo	
La 24.1.	Voima 2, kuntosali	
Su 25.1.	Lepo	
Ma 26.1.	16-17 Ryhmäliikunta, Liikunta VS	
Ti 27.1.	Voima 3, kuntosali	
Ke 28.1.	Kestävyys 4, Aalto Alvari 16 - 17	
To 29.1.	Lepo	
Pe 30.1.	Voima 2, kuntosali	
La 31.1.	Liikuvuusharjoitus 1	
Su 1.2.	Lepo	
Ma 2.2.	16-17 Ryhmäliikunta, Liikunta VS	
Ti 3.2.	Voima 1, kuntosali	
Ke 4.2.	Kestävyys 2	
To 5.2.	Voima 2, kuntosali	
Pe 6.2.	Lepo	
La 7.2.	Voima 3, kuntosali	

VKO 2

VKO 3

VKO 4

VKO 5

VKO 6

Liite 9. jatkuu

	Su 8.2.	Lepo	
VKO 7	Ma 9.2.	16-17 Ryhmäliikunta, Liikunta VS	
	Ti 10.2.	Voima 2, liikunnan kuntosali 16 - 18.30	
	Ke 11.2.	Kuntopiiri 1	
	To 12.2.	Lepo	
	Pe 13.2.	Voima 3, kuntosali	
	La 14.2.	Kestävyys 3	
	Su 15.2.	Lepo	
	Ma 16.2.	16-17 Kuntotestit, Liikunta VS	
	Ti 17.2.	Lepo	
	Ke 18.2.	Voima 1, kuntosali	
VKO 8	To 19.2.	Henk.koht.haastattelu, liikunta aula 15.30	
	Pe 20.2.	Voima 2, kuntosali	
	La 21.2.	Kestävyys 2	
	Su 22.2.	Liikkuvuusharjoitus 1	

Liite 10. Harjoitusten sisällöt tehojaksolla.

HARJOITUSOHJELMAT AJALLE 18.11.2008 - 22.2.2009

TAVOITTEET:

1. Aerobisen (kestävyys) kunnan parantuminen. Tämä on tärkeää jokapäiväisissä toiminnissa jaksamisen kannalta. Myös harjoituksista palautuminen helpottuu hyvän aerobisen kunnan avulla. Aerobisen harjoittelun myötä hengitys- ja verenkiertoelimistösi kunto kohenee ja luo ns. pohjaa harjoittelullesi. Tässä harjoittelumuodossa liikutaan koko ajan suhteellisen matalalla ja tasaisella sykkeellä. Alla on erityyppisiä vaihtoehtoja harjoituksen toteuttamiseksi. Vauhtileikkelyssä ja uinnissa sykevälit vaihtelevat enemmän kuin tasavauhtisessa lenkissä ja kuntopyörässä/soudussa.

2. Lihasmassan/kuntosaliharjoittelu. Lihasmassan kasvattamiseen tähtäävässä kuntosaliharjoittelussa toistomäärät ovat suht. pieniä. Oleellista on, että sarjojen viimeiset toistot ovat tiukkoja. Suoritustapa on rauhallinen, ei nopea/räjähtävä. Lihas pyritään väsyttämään. Kuntosaliharjoittelussa oleellista on oikea ja turvallinen suoritusmekaniikka.

3. Liikkuvuuden parantuminen. Tämä ominaisuus parantuu lihaksia venyttämällä. Ohjelmaasi on merkitty varsinaisia venytysharjoituksia, joiden tarkoituksena on lihasten ja nivelten liikkelaajuuksien lisääminen. Tämän lisäksi jokaisen harjoituksen alkuun tulee tehdä perusteelliset alku- ja loppuvenytykset. Hyvän venyttelyn avulla paritisi lisätä lihasten ja nivelten liikkuvuutta, myös tehostetaan lihasten palautumista sekä ehkäistään loukkaantumisia.

Kestävyysharjoitukset:

Kestävyys 1 Kuntopyörä/soutulaite 30 - 45 min, syke 135 - 150

Kestävyys 2 Tasavauhtinen lenkki 45 - 60 min, syke 135 - 150

Kestävyys 3 Vauhtileikkely 45 min, lenkin aikana vaihdellaan juoksunopeutta, Syke 135 - 170

Kestävyys 4 Uinti 30 - 45 min, uidaan matkaa vaihdellen eri tyyliä 100m/tyyli Syke 135-170

Kestävyys 5 Intervalliharjoitus (vauhtikestävyys) 30 - 45min, syke 150-170 Juostaan tasavauhtista 5 min, jonka jälkeen 5 min veto. Tämän jälkeen palautellaan tasavauhtisella taas 5 min, jonka jälkeen 5 min veto jne.

Kuntosaliharjoitus, Voima 1:

Hyvä alkulämmittely! 10-15 min kuntopyörä/soutulaite/ juoksumatto + lyhyt/rauhalliset (5 - 10 sek.) venytykset pohkeet, reidet, pakarat, kyljet, rinta, hartia, kädet

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus	Teho
Jokaisen sarjaan alle 1 venytysarja				lämmittelyä 60-80 % max
1. Jalkeprässä	3	8-12	2 min	
2. Penkkiynnerrus	3	8-12	2 min	
3. Istumaannousu	3	15 - 20	2 min	
4. Takareidet, laite	3	8-12	2 min	
5. Ylätaiveto	3	8-12	2 min	
6. Ojentajat, talja	3+3	8-12	2 min	
7. Hauiskääntö käsip	3	8-12	2 min	
+ pystyynnerrus				
8. Selkälihakset	3	15 - 20	2 min	

+ loppuvenyttely 5 - 10 min kuntopyörä/ soutulaite/ juoksumatto sekä loppuvenyttely (kuten alkulämmittelyssä)

Liite 10. jatkuu

Kestävyys 6 Intervalliharjoitus(vauhtikestävyys) kuntopyörällä/soutulaiteella 30 - 45 min, syke 150 -170. Tehdään samalla periaatteella kuin kestävyys 5. Ensin tasaisella vauhdilla, jonka jälkeen 5 min kiireydytys. Sitteen taas palautellaan 5 min tasaisella, jonka jälkeen 5 min kovempaa jne.

Liikkuvuusharjoitus 1

Alkulämmittelynä 10-15min lenkki, kuntopyörä tai soulu.

Aloita venytys rauhallisesti niin, että lihaksessa tuhtuu hieman kireyttä. Hengitä rauhallisesti ja pyri rentouttamaan lihas. Kun lihasta ei enää kiristä, jatka venytystä hieman pidemmälle. Venytä yhtä lihasta 2 x 1 - 2 minuutin ajan. Ohjeet löytyvät liikekuvastosta (monistenippu).

1. Pohkeet
2. Takareidet
3. Etureidet
4. Nivuset
5. Pakarat / alaselkä
6. Vatsat
7. Kyjät
8. Lonkan koukistajat
9. Rintalihakset
10. Yläselkä/lapojen väli
11. Harjat
12. Niska ja kaulan lihakset.

Kuntosaliharjoitus(viävertalo), Voima 2:

Hyvä alkulämmittely! 10-15 min kuntopyörä/suolulaite/ juoksumatto + lyhyet/rauhalliset (5 - 10 sek.) venytykset pohkeet, reidet, pakarat, kyljet, rinta, hartia, kädet

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus Teho
1. Penkkipunnerrus käsipainoilla	4	8-12	2 min 60-80% max
2. PEC DECK	4	8-12	2 min
3. Vipunosto alataljassa/sivuille käsipainoilla	4	8-12	2 min
4. Vuoropystypunnerrus	4	8-12	2 min
5. Hauiskääntö laitteessa	4	8-12	2 min
6. Ranskalainen punnerrus maaten tangolla	4	8-12	2 min
7. Istumaannousu (vatsat)	4	20	2 min

1. sarja 60 %, 2. sarja 70 %, 3. sarja 80 % ja 4. sarja 70 %

+ loppuverryttely 5 - 10 min kuntopyörä/ soutulaite/ juoksumatto sekä loppuverryttely (kuten alkulämmittelyssä)

Liite 10. jatkuu

Kuntopiiri 1

3 kierrosta 40 sek/ liike (30 toistoa)
 palautus liikkeen väliä 10 sek. kierroksen väliä 2 min.

1. Askelkytky
2. Etunojapunnerrus
3. Istumaannousu (vatsat)
4. Haarahyppy
5. Dippiipunnerrus
6. Ylävartalonnostot päinmakuulla (selät)
7. Pohjahyppy
8. Vatsakierrot
9. Jännehypy x 10

Kuntosaliharjoitus(alavartalo/jalat), Voima 3:

Hyvä alkulämmittely! 10-15 min kuntopyörä/soutulaite/ juoksumatto
 + lyhyet/rauhalliset (5 - 10 sek.) venytykset pohkeet, reidet, pakarat, kyjät, rinta, hartia, kädet

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus Teho
1. Jalkaprässi	4	8-12	2 min 60 - 80% max
2. Polven ojennus laitteessa	4	8-12	2 min
3. Polven koukistus makuulta	4	8-12	2 min
4. Reiden lähennys laitteessa	4	8-12	2 min
5. Pohjaprässi laitteessa	4	8-12	2 min
6. Lonkan ojennus laitteessa/taljassa	4	8-12	2 min
7. Reiden loitonnuks tajassa	4	8-12	2 min
8. Alataljasoutu	4	8-12	2 min

1. sarja 60 %, 2. sarja 70 %, 3. sarja 80 % ja 4. sarja 70 %

+ loppuverryttely 5 - 10 min kuntopyörä/ soutu laite/ juoksumatto sekä loppuverryttely (kuten alkulämmittelyssä)

Liite 11. Esimerkki kuntopiiriohjelma.

Printout

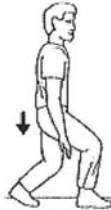
Page 1 of 2



Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Laatija Teemu Manner
Asiakas PT-Omavalmennettava

Kuntopiiri 1
25.11.2008



©PhysioTools Ltd

ASKELKYKKY

Seiso haara-asennossa jalat hartioiden leveydellä. Ota syvä askel eteen toisella jalalla ja palaa takaisin perusasentoon. Tee sama toisella puolella. Voit pitää kädet vyötäröllä.



©PhysioTools Ltd

ETUNOJAPUNNERRUS

Päinmakuulla kädet hartian leveydellä toisistaan.

Punnerra vartalo suorana ja muista ojentaa kyynärpäät loppuun asti.



©PhysioTools Ltd

ISTUMAANNOUSU(SUORAT VATSAT)

Selinmakuulla jalat koukussa, kädet niskan takana ja kyynärpäät ulospäin.

Jännitä vatsalihaksia ja nosta pää ja hartiat ylös alustasta, ylösnoustaessa kyynärpäät koskettavat reisiä.



©PhysioTools Ltd

HAARAPERUSHYPPELY: aloita seisten perusasennossa.

Hyppää hartioiden levyiseen haara-asentoon ja vie samalla käsivarret sivukautta suorina ylös. Hyppää takaisin perusasentoon ja tuo käsivarret sivukautta takaisia alas. Suorita liike jatkuvasti toistuvana sarjana.

25.11.2008

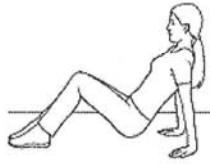
PhysioTools Online

1 / 2

Liite 11. jatkuu

Printout

Page 2 of 2



DIPPIPUNNERRUS

Istu polvet koukussa ja laita kämmenet lattiaan sormien osoittaessa eteenpäin. Nosta pakarat irti lattiasta.

Koukista kyynärpäitä, niin että takamus laskeutuu lähelle alustaa. Ojenna kyynärpäät. Voit tehdä saman kädet dippipenkillä.

@PhysioTools Ltd

YLÄVARTALONNOSTOT(SUORAT SELKÄLIHAKSET)



Päinmakuulla kädet edessä vartalon jatkeena.

Nosta ylävartalo irti alustasta, hengitä sisään liikkeen aikana. Kädet voi olla niskan takana ristissä.

@PhysioTools Ltd

YLÄVARTALON KIERROT(VINOT VATSALIHAKSET)



Asetu selinmakuulle polvet koukussa, kädet niskan takana ristissä.

Paina leuka rintaan, supista vatsalihakset ja kohottaudu alustalta niin, että kyynärpäät kurkottuu vastakkaista polvea kohti. Kurkotuksen puoleinen jalka saa koukistua hieman vatsaa kohti. Laskeudu alustalle ja kurkota kohti toista polvea.

@PhysioTools Ltd

Liite 12. Esimerkki kuntosaliohjelma.

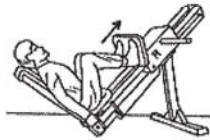
Printout

Page 1 of 3



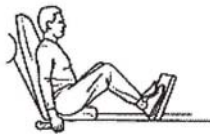
Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Laatija Teemu Manner

PT valmennettava
4.1.2009

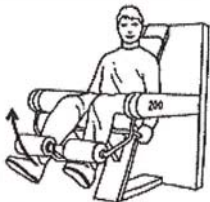
- älä koskaan työnnä täyteen ojennukseen
- pyri pitämään polvet ja jalkaterät samassa suunnassa

@PhysioTools Ltd



- pidä selkä kiinni penkissä
- älä työnnä jalkoja täyteen ojennukseen
- pidät polvet ja jalkaterät samansuuntaisina

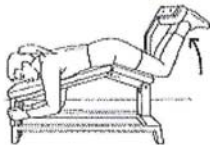
@PhysioTools Ltd



- tee täysiä liikeratoja
- aseta penkki niin, että selkä on kiinni penkissä
- tee työtä molempiin suuntiin

@PhysioTools Ltd

Hamstrings (polven koukistajat)



Polven koukistus

Asetu päinmakuulle laitteeseen ja tartu käsillä kiinni kahvoista. Koukista jalkoja vastusta vastaan. Pidä varpaat koukussa ja lantio koko ajan alustalla.

Pidä alaselkä suorana jännittämällä vatsalihaksia.

@PhysioTools Ltd

Liite 12. jatkuu

Printout

Page 2 of 3



- säädä liikerata itsellesi sopivaksi

@PhysioTools Ltd



- tee laajoja liikeratoja
- pidä selkä suorana

@PhysioTools Ltd



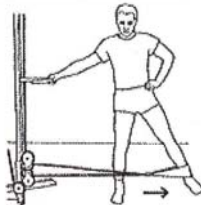
Aseta tukijalan astinlauta siten, että lantio asettuu tukevasti tukityynyihin. Säädä reisirulla oikealle pituudelle. Tue lantio tukevasti kallistamalla ylävartalo eteenpäin. Ota käsillä tuki koneesta. Ojenna lonkka mahdollisimman taakse. Hengitä samalla ulos. Laske jalka takaisin koukkuun liikettä jarruttaen. Hengitä samalla sisään.

@PhysioTools Ltd



Seiso taljan edessä alataljan lenkki pujotettuna nilkan ympäri. Ota taljasta tuki ja pidä vartalo ja jalat suorina. Ojenna toinen jalka uloshengityksen aikana taakse jännittäen samalla molemmat pakarat. Varo vartalon heilumista ja kiertymistä. Palauta alaraaja lähtöasentoon liikettä jarruttaen ja hengitä samalla sisään.

@PhysioTools Ltd



Abductor (reiden loitontajat)

Reiden loittonus taljassa

Seiso kylki kohti vetolaitetta. Tukeudu sisemmällä kädellä laitteeseen ja laita ulommainen käsi lanteille. Vie ulommainen jalka suorana sivulle nilkka koukussa. Pidä vartalo suorana ja lantio paikallaan liikkeen aikana.

@PhysioTools Ltd

4.1.2009

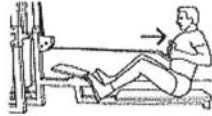
PhysioTools Online

2 / 3

Liite 12. jatkuu

Printout

Page 3 of 3



Latissimus dorsi (leveä selkälihas)

Soutuliike

Istu soutilaitteessa. Vedä kädet kohti rintaa pitäen kyynärpäät kiinni kyljissä. Pidä vatsalihakset tiukkoina liikkeen aikana.

©PhysioTools Ltd

Liite 13. Esimerkki liikkuvuusohjelma.

Printout

Page 1 of 4



Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Laatija Teemu Manner
Asiakas PT-Omavalmennettava

Liikkuvuusohjeitus 1
25.11.2008



©PhysioTools Ltd

Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa. Laita kädet lattiaan hartioiden leveydelle toisistaan. Pidä katse lattiassa jalkojen välissä.

Siirrä toista jalkaa hieman taaksepäin ja paina kantapäätä kohti lattiaa. Tunne venytys pohkeessa. Anna toisen jalan joustaa hieman polvesta.



©PhysioTools Ltd

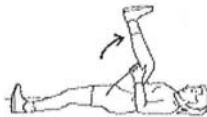
Quadriceps (nelipäinen reisilihas)

Reisilihaksen venytys

Asetu toispolvisoisontaan. Tarvittaessa voit laittaa tyynyn polven alle ja ottaa kiinni tuesta. Tartu kädellä kiinni saman puolen nilkasta. Vedä kantapäätä varovasti kohti pakaraa kunnes tunnet venytyksen reiden etuosassa.

Pidä selkä suorana jännittämällä vatsalihaksia.

Varoitus! Tee liike varoen, jos sinulla on akuutti polvivaiva.



©PhysioTools Ltd

Hamstrings (polven koukistajat)

Polven koukistajien venytys

Asetu selinmakuulle ja ota kiinni reiden takaosasta. Vedä jalkaa kohti rintakehää kunnes tunnet venytyksen takareidessä. Pidä koko venytyksen ajan reisi lähellä rintakehää. Toinen jalka on suorana lattialla.

Liite 13. jatkuu

Printout

Page 2 of 4



©PhysioTools Ltd

Iliopsoas (lonkan koukistajat)

Lonkan ojennus toispolviseisonnassa

Asetu polviseisontaan. Tuo toinen jalka eteen koukkuun ja laita kädet polven päälle. Pidä selkä suorana ja työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lonkan etuosassa.

Pidä alaselkä suorana jännittämällä vatsalihaksia.



©PhysioTools Ltd

Asetu leveään haara-asentoon.

Siirrä paino toiselle jalalle ja ota käsillä tuki polvesta. Koukista tukijalkaa niin paljon, että toisen suoran jalan reiden sisäosalla tuntuu venytys.



©PhysioTools Ltd

Istu lattialla jalat koukussa. Vie jalka toisen yli. Laita kätesi venytettävän jalan ympäri.

Vedä polvea kohti vastakkaista hartiaa. Tunne venytys pakarassa.



©PhysioTools Ltd

Selinmakuulla polvet koukussa. Laita venytettävän jalan nilkka toisen jalan polven päälle. Tartu käsillä reidestä.

Vedä reittä vatsaa kohti. Tunne venytys pakarassa.



©PhysioTools Ltd

Selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Nosta polvet kohti rintaa.

Tartu käsillä polvitaiteista ja vedä polvia kohti rintaa.

Liite 13. jatkuu

Printout

Page 3 of 4

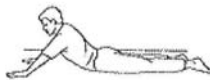
Selinmakuulla toinen jalka koukussa.



@PhysioTools Ltd

Vie koukussa oleva polvi toisen jalan yli ja paina polvea lattiaa kohti vastakkaisella kädellä. Kurkota toisella kädellä vastakkaiseen suuntaan ja anna katseen seurata kättä. Tunne venytys alaselässä, pakarassa ja rintalihaksessa.

Selän ojentaminen



@PhysioTools Ltd

Makaa vatsallasi kädet punnerrusasennossa. Pidä reidet alustassa, työnnä yläraajat suoraksi, jolloin rintakehä nousee ja selkä ojentuu.

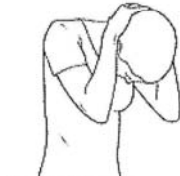
Asetu selinmakuulle polvet koukussa.



@PhysioTools Ltd

Nosta jalat ylös ja tuo polvet kohti otsaa niin pitkälle että venytys tuntuu selkälihaksissa.

Seisten tai istuen.



@PhysioTools Ltd

Vie sormet niskan taakse ristiin. Uloshengityksen aikana anna käsien painollansa venyttää niska- ja rintarankaa alaspäin.



@PhysioTools Ltd

Trapezius (epäkäslihas)

Niskan sivutaivutus

Asetu istumaan selkä suorana. Kurkota kädellä pään yli ja vie niska kevyeen sivutaivutukseen. Paina samalla venytyksen puoleista kättä alaspäin. Venytys tuntuu niskan sivulla.

Tee venytys rauhallisesti!

Liite 13. jatkuu

Printout

Page 4 of 4



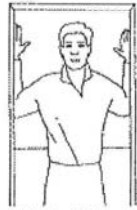
©PhysioTools Ltd

Iliopsoas (lonkan koukistajat)

Lonkan ojennus toispolviseisonnassa

Asetu polviseisontaan. Tuo toinen jalka eteen koukkuun ja laita kädet polven päälle. Pidä selkä suorana ja työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lonkan etuosassa.

Pidä alaselkä suorana jännittämällä vatsalihaksia.



©PhysioTools Ltd

Rintalihakset ja hartialihaksen etuosa

Seiso kyynärvarret ovenpieliin nojaten. Pidä olkapäät ja kyynärnivelet 90 asteen kulmassa. Nojaa eteenpäin ja vie hartioita taaksepäin.