

**TAPAUSTUTKIMUS KAMPPAILULAJIEN OPETUKSESTA LUKION  
LIIKUNTATUNNEILLA**

Miika Vauhkonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2020

## TIIVISTELMÄ

Vauhkonen, M. 2020. Tapaustutkimus kamppailulajien opetuksesta lukion liikuntatunneilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma, 82 s., 2 liitettä.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella sitä, miten kamppailulajit soveltuvat lukion liikuntatuntien sisällöksi. Lisäksi tavoitteena oli selvittää voidaanko lukiossa toteutettujen kamppailutuntien avulla edistää opiskelijoiden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Tutkimuskysymysten avulla tarkasteltiin opiskelijoiden merkityksellisimpiä kokemuksia ja mielipiteitä tuntien sisällöistä, ryhmän sosiaalisista suhteista ja kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Lisäksi tutkimuksessa arvioitiin, miten tutkija-opettaja koki kamppailulajikurssin tavoitteiden toteutuneen sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta.

Tutkimus oli laadullinen ja määrällinen tapaustutkimus, joka toteutettiin Jyväskylän lyseon lukiossa. Kamppailulajitunnit pidettiin Jyväskylän monitoimitalon budosaleissa 13.3 – 23.3.2017 välisenä aikana. Tutkimusjoukko koostui neljästä ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista koostuvasta ryhmästä, joista kaksi oli tyttöjen ryhmiä ja kaksi poikaryhmiä. Jokaiselle ryhmälle opetettiin kaksi kaksoistuntia kamppailua, joista ensimmäisellä tunnilla oli teemana judo ja paini, ja viimeisellä tunnilla potkunyrkkeily. Tutkimukseen osallistui yhteensä 54 opiskelijaa, joista 28 oli tyttöjä ja 26 poikia. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja osallistuvalla havainnoinnilla ja tukiaineistona toimi tutkijaopettajan tutkimuspäiväkirja. Videotallenteita sekä opettajien ja opiskelijoiden kanssa käytyjä keskusteluita käytettiin muistin ja havainnoinnin tukena. Kamppailulajituntien arviointi perustui opiskelijoilta kerättyyn palautteeseen ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöihin. Laadullisen aineiston analyysimenetelmä oli sisällönanalyysi.

Tuloksista kävi ilmi, että enemmistön opiskelijoiden mielestä kamppailulajit soveltuvat hyvin lukion liikuntaan. Parhaiten lukion liikuntaan soveltui opiskelijoiden mielestä potkunyrkkeily, jonka 96 % opiskelijoista koki soveltuvan hyvin lukion liikuntaan. Seuraavaksi pidetyin kamppailulaji oli judo ja viimeiseksi paini. Suurimmaksi syyksi lajien kokemiselle epämiellyttäväksi nousi lähikontakti, kosketus ja vieraan parin kanssa harjoittelu. Tytöistä 64 % ja pojista 7 % koki judoon ja painiin liittyvän lähikontaktin epämiellyttävänä. Opiskelijat kokivat, että kamppailulajeilla on mahdollista kehittää itseluottamusta, itsetuntoa ja toisen ihmisen kunnioitusta. Pareittain työskentely opetti opiskelijoiden välistä luottamusta, toisen ihmisen kohtaamista ja huomioon ottamista. Kamppailutaidoista koettiin olevan apua muun muassa itsepuolustukseen uhkaavissa tilanteissa, jolla voi olla itseluottamusta ja itsetuntoa kohottava vaikutus. Enemmistö opiskelijoista koki ryhmän sosiaaliset suhteet hyväksi ja lähes kaikki opiskelijoista viihtyivät hyvin ryhmässä. Muutaman kamppailutuntin aikana ei opi puolustamaan itseään tehokkaasti, mutta itseluottamuksen lisäämiseen, ryhmäytymiseen ja toisen ihmisen kunnioituksen opettamiseen se soveltuu kouluun hyvin. Kamppailulajien avulla koulun liikuntatunneilla voidaan edistää myös opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta.

Asiasanat: kamppailulajit, koululiikunta, kosketus, liikunnanopetus, lukio

## ABSTRACT

Vauhkonen, M. 2020. A case study of the teaching of combat sports in high school sport lessons. Faculty of Sport and Health sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 82pp., 2 appendices.

This study focuses on how the combat sports are suitable for the content of physical education in high school. The aim was to find out whether the combat sports classes can be used to promote students' social, physical and mental functioning. The research questions were used to examine the students' most relevant experiences and opinions about the content of the lessons, the social relations of the group and the suitability of combat sports for physical education classes. In addition, the study assessed how the teacher-researcher felt that the goals of the combat sports course were achieved from the perspective of social, physical, and mental functioning.

The study was a qualitative and quantitative case study conducted at Jyväskylä Lyseo High School. Combat sport classes were held in the budo halls of the Jyväskylä monitoimitalo between March 13 and March 23, 2017. The study population consisted of four groups of first- and second-year students, of which two were groups of girls and two groups of boys. Each group was taught two two-hour combat sport lessons, the first lesson with the theme of judo and wrestling, and the last lesson with kickboxing. A total of 54 students participated in the study, 28 of whom were girls and 26 boys. The research material was collected with a questionnaire and participatory observation, and the teacher researcher's diary served as supporting material. Video recordings as well as discussions with teachers and students were used to support memory and observation. The evaluation of combat sport lessons was based on feedback collected from students and the researcher teacher's diary entries. The method of analysis of the qualitative data was content analysis.

The results show that the majority of students think that combat sports are well suited for high school physical education. According to the students, kickboxing was the most suitable for high school exercise, which 96 % of the students felt was well suited for high school sport lessons. The next most popular combat sport was judo and the last was wrestling. The main reason for experiencing the combat sport as unpleasant was close contact, touching and training with a unfamiliar person. Two third (64 %) of the girls and 7 % of the boys found the close contact related to judo and wrestling uncomfortable. Students felt that combat sports have the potential to develop self-confidence, self-esteem, and respect for another person. Working in pairs taught trust between students, meeting another person and being considered. Combat sports were perceived to be helpful in situations that threaten self-defense, among other things, which can have a self-confidence and self-esteem-boosting effect. The majority of students felt the social relationships in the group were good and almost all of the students enjoyed training in this group. During a few combat sports lessons, you don't learn to use techniques effectively, but for building self-confidence, grouping, and teaching another person's respect, it's well suited for school. With the help of combat sports, teacher could also promote interaction between students in physical education lessons.

Key words: combat sports, school sports, contact, physical education, high school

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Taustani kamppailulajien harrastajana ja opettajana .....	2
1.2	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät.....	3
2	KAMPPAILULAJIT .....	5
2.1	Kamppailulajien termistöä.....	5
2.2	Tutkimukseen valitut kamppailulajit .....	6
2.2.1	Judo.....	7
2.2.2	Paini .....	9
2.2.3	Potkunyrkkeily.....	10
3	KAMPPAILULAJIEN OPETUS KOULUSSA.....	13
3.1	Lukion liikunnanopetuksen opetussuunnitelman yleiset tavoitteet .....	13
3.1.1	Sosiaaliset tavoitteet .....	14
3.1.2	Kasvatukselliset tavoitteet .....	15
3.1.3	Liikunnalliset tavoitteet .....	17
3.2	Kamppailulajien soveltaminen kouluun .....	18
3.2.1	Judoa kouluihin.....	19
3.2.2	Koulupaini .....	20
3.2.3	Kuntopotkis.....	21
3.3	Kamppailulajien lähikontakti ja kosketus.....	22
4	TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS .....	26
4.1	Tapaustutkimuksen luonne .....	26
4.2	Kamppailulajikurssin toteutus ja kohderyhmä .....	27
4.2.1	Judo- ja painituntien toteutus.....	29
4.2.2	Potkunyrkkeilytuntien toteutus .....	34
4.3	Aineiston hankinta .....	36
4.4	Aineiston analyysi.....	39
4.4.1	Tilastollinen analyysi.....	39
4.4.2	Sisällönanalyysi .....	39
5	TULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA .....	43
5.1	Opiskelijoiden merkitykselliset kokemukset kurssista .....	43
5.1.1	Uusien taitojen oppiminen.....	43
5.1.2	Kosketus ja lähikontakti kamppailulajeissa.....	45

5.1.3	Mukavimmat ja epämiellyttävimmät asiat tunneilla.....	48
5.1.4	Ajatuksia itseluottamuksen kehittymisestä.....	52
5.2	Opiskelijoiden käsitys kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan .....	54
5.3	Ryhmän sosiaalisten suhteiden ilmeneminen kurssilla.....	57
5.4	Tutkija-opettajan kokemuksia tavoitteiden toteutumisesta kurssilla .....	64
6	POHDINTA.....	71
6.1	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia .....	75
6.2	Jatkotutkimusaiheita .....	77
	LÄHTEET .....	79
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Kamppailulajien suosio on ollut jatkuvassa kasvussa Suomessa. Suosion lisääntyminen näkyy muun muassa harrastajamäärien kasvussa kansallisissa liikuntatutkimuksissa vuosien 2001–2002 ja 2009–2010 välillä. Harrastajamäärien suhteellinen kasvu näkyy vuosien 2001–2010 välillä etenkin potkunyrkkeilyssä (+ 60 %), nyrkkeilyssä (+ 57 %) ja painissa (+ 50 %). (Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus.) Vuonna 2010 kamppailulajien harrastajamäärät 3–18-vuotiaiden keskuudessa olivat judossa 8500, painissa 6000 ja potkunyrkkeilyssä 4000 harrastajaa. Muita suosittuja kamppailulajeja Suomessa ovat nyrkkeily, karate, taekwondo ja aikido.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) kysyttiin 7–29-vuotiailta, mitä lajeja haluttaisiin aloittaa harrastaa urheiluseurassa. Tutkimukseen vastasi kaiken kaikkiaan 1099 lasta ja nuorta. Suosituimmiksi lajeiksi nousivat sekä tytöillä että pojilla jalkapallo, sähly, kamppailulajit, uinti, lentopallo, yleisurheilu sekä jääkiekko. Kamppailulajit olivat kolmenneksi suosituin lajiryhmä 15–19-vuotiaiden keskuudessa ja 20–24-vuotiaat sekä 25–29-vuotiaat nostivat lajiryhmän kaikkein halutuimmaksi. Kamppailulajeille olisi siis selkeästi kysyntää lukioikäisissä ja vielä lukion jälkeenkin. Vaikka kamppailulajit ovat kiinnostavimpien urheiluharrastusten joukossa, tästä huolimatta kamppailulajeja opetetaan kouluissa suhteellisen vähän.

Lukion liikunnanopetuksen sisältöihin kuuluu uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 339). Kamppailulajit ja niiden sovellukset ovat liikuntamuotoja, jotka soveltuvat kouluihin hyvin esittely- ja kokeilulajeiksi (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264). Näen kamppailulajit opetussuunnitelman sisältöjen mukaisena uutena liikuntamuotona ja -lajina, joka voisi antaa kipinän liikunnan harrastamiseen lukion jälkeenkin. Moni harrastaja löytääkin kamppailulajit vasta myöhemmällä iällä. Erilaisten liikuntamuotojen tarjoaminen lapsille ja nuorille voi antaa kipinän koko elämän jatkuvaan harrastukseen, jota pidän yhtenä liikunnanopetuksen tärkeimpänä tavoitteena.

Liikunnan opetuksen tavoitteena on opettaa opiskelijoille taitoja, joilla he pystyvät ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia (Lukion

opetussuunnitelman perusteet 2015, 208). Kamppailulajit soveltuvat hyvin opetussuunnitelmaan, koska kamppailu on fyysisesti kuormittavaa ja se on monelle lapselle sekä nuorelle uusi ja kiinnostava liikuntamuoto. Lisäksi kamppailulajien kautta voidaan pyrkiä vaikuttamaan suurempiin kasvatuksellisiin tavoitteisiin, kuten opiskelijoiden itsetunnon kehittämiseen ja toisten ihmisten kunnioittamiseen. Henkilön fyysiset ja sosiaaliset taidot ovat tärkeä osa kamppailulajeja. Itsensä ja omien kykyjensä tunteminen sekä toisten ihmisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen kuuluvat olennaisesti kamppailulajeihin. (Marjo & Matinlompolo 2005.) Kamppailulajien harrastaminen parantaa parhaimmillaan keskittymiskykyä, itsepuolustustaitoa, itsevarmuutta ja tarjoavat harrastuksen, jonka kautta voi saada ystäviä (Potenza, 2014).

Tämä pro gradu –tutkielma käsittelee kamppailulajien soveltamista lukion liikuntaan. Tarkastelen valitsemaani aihetta tutkimalla lukiolaisten kokemuksia kamppailulajien opetuksesta lukion liikuntatunneilla. Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena ja tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida lukion liikuntatunneille soveltuvat kamppailutunnit judon, painin ja potkunyrkkeilyn näkökulmasta. Arviointi perustuu opiskelijoilta saatuun palautteeseen ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöihin.

## **1.1 Taustani kamppailulajien harrastajana ja opettajana**

Esittelen tässä luvussa taustaani kamppailulajien harrastajana ja opettajana, koska sillä on vaikutusta tutkimusprosessiin sekä tutkimukseni uskottavuuteen ja luotettavuuteen. Taustani kamppailulajien parissa on ollut merkittävä tekijä haluuni perehtyä kamppailulajeihin tarkemmin ja suunnannut ajatuksiani tutkimuksen tekemiseen. Esittelen myös omaa arvomaailmaani kamppailulajien opetuksessa koululiikunnassa, sillä se liittyy olennaisesti opetusfilosofiaani ja tapaani opettaa.

Sain ensimmäisen kosketuksen kamppailulajeihin ollessani 9-vuotias, kun vanhempani ilmoittivat minut judon peruskurssille. Harrastin judoa kaksi vuotta, jonka jälkeen lopetin judon harrastamisen, koska kaikki parhaat kaverini lopettivat lajin yksi kerrallaan. Kiinnostukseni kamppailulajeihin syttyi uudestaan seitsemän vuotta myöhemmin kun veljeni ja kaverieni

kimppuun hyökättiin uimarannalla. Seurasin sivusta kun veljeäni ja kavereitani pahoinpideltiin, enkä uskaltanut mennä väliin. Silloin päätin aloittaa judon uudestaan, jotta voisin puolustaa tarpeen tullen itseäni sekä muita. Vuosien saatossa olen huomannut oppineeni itsepuolustustaitojen lisäksi myös monia muita elämässä tärkeitä taitoja. Kamppailulajit ovat opettaneet minulle hyviä tapoja, nöyryyttä, kärsivällisyyttä, peräänantamattomuutta, terveitä elämäntapoja, itseluottamusta ja toisten kunnioitusta. Kyseiset arvot ovat olennainen osa kamppailulajeja ja pyrin vaalimaan näitä arvoja opetuksessani. Olen kokeillut useita eri kamppailulajeja, mutta eniten minulla on kokemusta judosta, potkunyrkkeilystä, brasilialaisesta jujutsusta ja lukkopainista. Judoa harrastin kymmenen vuotta, joista viisi vuotta kilpailin aktiivisesti.

Harjoittelemisen lisäksi halusin jakaa osaamistani ja kamppailulajien ajatusmaailmaa ihmisen kokonaisvaltaisesta kehittymisestä myös muille. Olen opettanut judoa, potkunyrkkeilyä, vapaaottelua, lukkopainia ja brasilialaista jujutsua harrastamissani seuroissa. Minulla on kokemusta eri ikäisten ja tasoisten ryhmien opettamisesta, kuten nassikkapainin, muksujudon ja sovelletun judon ryhmistä. Lisäksi olen opettanut judoa sekä kunto- ja potkunyrkkeilyä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan opiskelijoille. Kiinnostukseni kamppailulajien opettamiseen koulussa sai alkunsa ollessani työharjoittelussa entisessä lukiossani, jossa opetin liikuntatunnilla itsepuolustustaitoja. Opetin lukiolaisille itsepuolustusta ja kamppailua ottamalla vaikutteita judosta, painista ja potkunyrkkeilystä. Positiivinen palaute ja opiskelijoiden kiinnostus kamppailulajeja kohtaan saivat minut vakuuttumaan, että kamppailulajien opetukselle voisi olla kysyntää lukiossa. Syvä kiinnostus kamppailulajeja kohtaan ja halu ymmärtää kamppailulajien opettamista paremmin, on syynä haluuni tutkia aihetta tarkemmin ja on johdattanut minut lopulta tekemään tätä tutkimusta.

## **1.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida, miten kamppailulajien opetusta voidaan toteuttaa lukion liikunnanopetuksessa opetussuunnitelmien puitteissa. Tarkoituksena oli suunnitella kamppailulajitunnit, jotka soveltuvat ajatusmaailmaltaan ja toiminnaltaan lukiolaisille. Suunnittelun perusteena toimi lukion perusopetuksen opetussuunnitelmat, jonka tavoitteisiin tunneilla pyritään (Lukion opetussuunnitelman perusteet



2015, 2019). Tutkimuksessa ei keskitytty yhteen tiettyyn kamppailulajiin, vaan tarkasteltiin kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan judon, painin ja potkunyrkkeilyn kannalta.

Tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, miten kamppailulajit soveltuvat koulun liikuntatuntien sisällöksi. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, voidaanko lukiossa toteutetun kamppailulajikurssin avulla edistää opiskelijoiden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Tutkimuskysymykset muuttuivat suunnitteluprosessin aikana ja tiivistyivät lopulta seuraavanlaisiksi:

- 1) Millaisia kokemuksia opiskelijoilla oli kamppailulajikurssista? Mitä mieltä he olivat tuntien sisällöistä?
- 2) Millä tavalla kurssille osallistuneet opiskelijat kokivat kamppailulajikurssin sosiaalisten suhteiden näkökulmasta?
- 3) Millainen käsitys opiskelijoilla oli kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan?
- 4) Millä tavalla tutkija-opettaja koki, että kamppailulajikurssin tavoitteet sekä lukion opetussuunnitelman mukaiset sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet toteutuivat?

## 2 KAMPPAILULAJIT

Kerron tässä luvussa valitsemieni kamppailulajien historiaa ja käyn läpi aiheeseen liittyvää termistöä. Kamppailulajeja on satoja erilaisia ja niitä harrastetaan ympäri maailmaa. Kamppailua harrastetaan esimerkiksi Euroopassa, Afrikassa, Amerikassa, Aasiassa ja Oseanilla. Suosituimpia kamppailulajeja maailmalla ovat muun muassa judo, aikido, brasilialainen jujutsu, karate, krav maga, kung fu, capoeira, arnis/escrima/kali, thainyrkkeily (*muay thai*) ja taekwondo. (Lawler, 1996, 248–264.) Näiden lisäksi suosittuihin lajeihin kuuluu myös viime vuosina räjähdysmäisesti kasvanut vapaaottelu (*MMA*), jossa sallitaan monipuolinen pysty- ja mattotekniikoiden käyttö.

### 2.1 Kamppailulajien termistöä

Taistelu-, itsepuolustus- ja kamppailulaji -termeillä kuvataan lajeja, joiden tarkoituksena on opettaa taitoja, joita henkilö voi käyttää fyysiseen hyökkäykseen, puolustautuakseen fyysisistä hyökkäystä vastaan tai kilpaillakseen lajissa. Yksioikoista määritelmää termeille on vaikeaa esittää, koska ne ovat usein epämääräisiä, kiistanalaisia ja osin rinnakkaisia. (Wikipedia.org. Itsepuolustuslaji. 2019.) Kyseisten osa-alueiden osuus ja tärkeys riippuu lajin tyylistä, koulusta sekä opettajasta ja jotkut lajit voidaan katsoa kuuluvaksi jokaiseen osa-alueeseen (Crudelli, 2010. 10). Useat lajeista sisältävät piirteitä kaikista tai joistakin termien määritteistä ja jokainen laji määrittelee tarkemmin lajin tarkoituksen ja ideologian, mihin laji pohjautuu (Wikipedia.org. Itsepuolustuslaji. 2019). Seuraavaksi esittelen karkean jaon kyseisten termien eroista.

*Taistelulajeilla* tarkoitetaan lajeja, joiden perimmäisenä tarkoituksena on vastustajan vahingoittaminen ja usein jopa tappaminen. Useat taistelulajit pohjautuvat historiallisista sodankäynnin lähitaistelutekniikoista, kuten miekka- ja keihästekniikoista. (Lewis 1998, 13.) Taistelulajien ainoa tarkoitus oli varustaa soturi vihollisen tappamiseen tai lamaannuttamiseen tarvittavilla taidoilla (Crudelli, 2010. 10). Taistelulajeja opetetaan edelleen useiden maiden asevoimissa. Taistelulajit ovat vanhin lajityyppi ja useimpien nykyisten lajien perusta on jossakin taistelulajissa. Tyypillisiä taistelulajeja ovat muun muassa jujutsu, ninjutsu, kungfu, silat ja tang soo do. (Wikipedia.org. Itsepuolustuslaji. 2019.)

*Itsepuolustuslaji* on ”lievennetty” versio taistelulajista, jossa pääasiallisena tarkoituksena on oman tai toisen henkilön fyysisen koskemattomuuden suojaaminen. Itsepuolustuslajien välillä on suuria eroja tekniikoiden kovuudessa. Lievimmillään tekniikat ovat vain torjuntia ja vastustajan voiman hyväksikäyttöä hänen hyökkäystahtonsa nujertamiseksi ja kovimmillaan hyökkääjää vakavasti vaurioittavia, mutta ei tappavia. Tyypillisiä itsepuolustuslajeja ovat aikido, krav maga, defendo, systema, senshido, P.D.F.S. (*Practical Defensive Fighting System*), hokutoryu jujutsu, hapkido ja kapap. (Wikipedia.org. Itsepuolustuslaji. 2019.)

*Kamppailulajit* valmentavat urheilijaa kilpailuihin, eivätkä hengenvaarallisiin tilanteisiin (Crudelli, 2010. 10). Kamppailulajit ovat ensisijaisesta kilpailemiseen tarkoitettuja lajeja, joiden säännöt, tekniikat ja luonne on luotu turvalliseen ja mielekkääseen kilpailemiseen. Näistä parhaat esimerkit ovat judo ja taekwondo, jotka molemmat ovat olympialajeja. Kamppailulajeja voi myös soveltaa itsepuolustukseksi. Tyypillisiä kamppailulajeja ovat taekwondo, thainyrkkeily (*muay thai*), vapaaottelu (*MMA*), potkunyrkkeily, judo, paini, sambo, brasilialainen jujutsu, lukkopaini, savate ja jujutsu. (Wikipedia.org. Itsepuolustuslaji. 2019.)

## **2.2 Tutkimukseen valitut kamppailulajit**

Päätin valita kamppailulajeista tutkimukseeni judon, potkunyrkkeilyn ja painin, koska minulla on niistä eniten kokemusta ja kyseisiä lajeja voi soveltaa mielestäni hyvin koulumaailmaan. Kyseiset lajit soveltuvat kokemukseni mukaan hyvin koulumaailmaan, koska niitä on mahdollista opettaa opetussuunnitelman tavoitteiden ja arvopohjien mukaisilla tavoilla. Lukion opetussuunnitelman mukaiset työtavat korostavat fyysisisten ominaisuuksien kuten voiman, kestävyuden, liikkuvuuden ja nopeuden harjoittamista. Lukion opetussuunnitelma korostaa myös parhaansa yrittämistä, aktiivista työskentelyä, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä sekä toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208.) Tämän lisäksi edellä mainitut lajit ovat suosituimpia kamppailulajeja Suomessa (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus), mikä mahdollistaa niiden harrastamisen myös koulun ulkopuolella ja usealla eri paikkakunnalla.

Judo ja paini valikoituivat opetettaviin lajeihin oman taustani lisäksi myös siitä syystä, että koen niissä kehittyvän hyvin fyysiset ja henkiset ominaisuudet, kuten vartalonhallinta ja

itseluottamus. Halusin mukaan myös lajeja, joissa ollaan lähikontaktissa harjoitusparin kanssa ja tekniikoita voi opettaa mahdollisimman monipuolisesti. Potkunyrkkeilyn valitsin siitä syystä, että siinä korostuvat monipuoliset lyönti- ja potkutekniikat, lihaskuntoilu, kehonhallinta ja motoriikka. Potkunyrkkeily on lisäksi suoraviivaista ja potkut sekä lyönnit tehdään välineisiin, jolloin lähikontaktikin on erilaista. Potkunyrkkeily on lisäksi suosittua myös naisten keskuudessa.

### **2.2.1 Judo**

Judo sai alkunsa 1800-luvun Japanissa ja sen perinteet ovat syvällä vuosituhansien takaisessa kulttuurissa. Lajin tekniikat ovat peräisin vanhoista taistelutaidoista, kuten jujutsusta ja sumopainista, joita kasvatustieteilijä ja jujutsu –mestari Jigoro Kano alkoi muokata kamppailulajiksi ja liikuntamuodoksi. Kano kehitti jujutsun tekniikoita niin, että kamppailutilannetta voitiin harjoitella täydellä suoritusteholla, ilman merkittävää loukkaantumisriskiä. Judossa korostetaan kilpailemisen lisäksi myös harjoittelijoiden henkistä kasvua ja kehittymistä ihmisenä. Tällä tarkoitetaan kokonaisvaltaista kehittymistä paremmaksi ihmiseksi. (Fagerlund 1990, 1992; Jensen 1972, 1993; Myllylä & Pilviö 1995.)

Judon suosio kamppailulajina lisääntyi vuonna 1886, kun Japanin poliisivoimille etsittiin jujutsu –koulua voimankäyttöä varten. Eri jujutsu –koulujen edustajat laitettiin kilpailemaan keskenään turnauksessa, johon kukin koulu lähetti 15 oppilasta kilpailuun. Kolmetoista otteluista päättyi judokan voittoon ja kaksi ratkaisemattomana. Judo valittiin poliisien lajiksi ja pian osaksi opetusohjelmaa kouluissa. Kanon tarkoituksena oli alusta asti levittää judo myös Japanin ulkopuolelle. Judo saikin mainetta ja harrastajia vuosisadan alussa, kun judokat kiersivät maailmaa ja haastoivat muun muassa painijoita ja nyrkkeilijöitä voitokkaasti. Judo valittiin Kanon vaikutuksesta Olympialajiksi Tokion kisoihin vuonna 1964. (Fagerlund 1990; 1992; Jensen 1972; 1993; Myllylä & Pilviö 1995.)

Suomeen judon toi Japanin lähetystösihteeri Shigemi Tagami 1950-luvulla. Suomen Judoliitto perustettiin 1958. Nykyisin judolla on Suomessa noin 12 500 aktiiviharrastajaa ja sitä harrastetaan yli 120 seurassa joka puolella Suomea. Judo on kansainvälisesti maailman levinnein ja harrastajamääriltään suurin kamppailulaji. Olympialajien joukossa se on viidenneksi

suurin laji kansainvälisen liiton jäsenmaiden lukumäärällä mitattuna. Kansainväliseen judoliittoon (IJF) kuuluu 200 jäsenmaata ja Euroopassa lajia harrastaa yli kaksi miljoonaa ihmistä. (Suomen Judoliitto ry.)

Judon perusideana on joustavuuden periaate. Judo tarkoittaakin joustavaa tapaa tai tietä. Judon kehittäjä Kano ilmaisee asian seuraavasti: ”Voimaa ei kannata vastustaa voimalla, vaan suuntaamalla sitä tarkoituksenmukaisesti.” Judoon kuuluu maksimaalisen tehon periaate, millä tarkoitetaan sitä, että judoka pyrkii aina suuntaamaan henkisen ja fyysisen suorituksen mahdollisimman tehokkaasti tuloksen suunnassa. Itse voima ei ole pahasta, vaan sen turha käyttö. Judon periaatteisiin kuuluu myös yhteisen hyvän periaate. Harjoitellessaan ja kilpaileessaan judokat pyrkivät kehittämään ja tukemaan toinen toisiaan. Parista pidetään huolta kannattelemalla heitoissa, koska ilman heittäjän käden tukea, kaatuminen tuntuu epämiellyttävältä. Judon arvomaailmaan kuuluu, että voi olla kova itselleen, mutta ei muita kohtaan. (Fagerlund 1990; 1992; Jensen 1972; 1993; Myllylä & Pilviö 1995.)

Judossa käytettävät tekniikat muodostuvat heitoista, sidonnoista, lukoista ja kuristuksista sekä niiden yhdistelmistä. Maksimaalisen tehon periaatteeseen kuuluu, että vastustaja horjutetaan tasapainosta ja heitetään käyttäen apuna koko kehoa. Vastustajan hyökkäysliikettä käytetään hyväksi suuntaamalla se omaan heittoon tarkoituksenmukaisella tavalla. (Fagerlund 1990; 1992; Jensen 1972; 1993; Myllylä & Pilviö 1995.) Heittotekniikat koostuvat käsi-, lonkka-, jalka- ja uhrautumisheitoista. Sidontoja, kuristuksia ja käsilukkoja hyödynnetään mattotasossa. Sidonnoilla pyritään hallitsemaan vastustajaa matossa ja kuristuksilla sekä käsilukoilla pyritään saada vastustaja luovuttamaan. Kuristuksia ja käsilukkoja saavat harjoitella vain pidemmälle edenneet ja 16 vuotta täyttäneet judon harrastajat. Tällä pyritään suojelemaan nuoria harrastajia esimerkiksi nivelvammoilta. (Suomen Judoliitto ry.)

Judo-ottelussa pyrkimyksenä on heittää vastustaja selälleen. Täydellisesti onnistunut heitto päättää ottelun ipponiin, mikä on korkein pistesuoritus mitä voi judossa saada. Ottelun voi ratkaista myös kuristamalla tai tekemällä käsilukon, jolloin vastustaja antautuu. Antautuminen tapahtuu taputtamalla vastustajaa kädellä tai sanomalla ”maitta”. Myös 20 sekuntia kestänyt sidonta matossa tuo voiton. Lyhyemmän aikaa kestäneistä sidonnoista ja osittain onnistuneista

heitoista saa pisteitä, joilla ottelu lopulta ratkaistaan, ellei kumpikaan ottelijoista saa ipponia. (Suomen Judoliitto ry.)

### 2.2.2 Paini

Paini on yksi maailman vanhimmista urheilumuodoista ja sen harrastamisesta on löydetty viitteitä jo egyptiläisten faaraoiden hautaholveista löytyneistä piirroksista 5000-6000 vuoden takaa. Painin avulla ollaan kautta aikojen mitattu taitoja ja voimia kaikkien kansojen keskuudessa. Painilla oli myös antiikin Kreikan olympialaisissa erittäin tärkeä rooli. Olympialaisten viisiotteluun kuuluivat stadionjuoksu, pituushyppy, keihäänheitto, kiekonheitto ja paini. Neljässä ensimmäisessä lajissa parhaiten menestyneet valittiin lopulta jatkamaan painissa, joka oli viisiottelun viimeinen laji. Koko olympialaisten voittajaksi tuli painin voittaja. Suomessa painilla on pitkät perinteet ja erilaiset voimien mittelöt ovat aina kuuluneet suomalaiseen kansanperinteeseen. (Järvinen 1976, 9.)

Paini kasvatti suosiotaan 1800-luvulla ympäri Eurooppaa. Kansainvälistä painiliittoa tai virallisia sääntöjä ei vielä tuohon aikaan ollut ja kilpailut olivat lähinnä ammattilaisten välisiä näytösotteluja. Ottelu päättyi vain vastustajan selätykseen ja tästä syystä ottelut saattoivat venyä jopa 10 tunnin mittaisiksi. Otteluaika rajoitettiin myöhemmin kahteen tuntiin, jos selätys ei tullut kahdessa tunnissa, tuomittiin ottelu ratkaisemattomaksi. (Järvinen 1976, 9, 25.) Kansainvälinen painiliitto FILA (*Fédération Internationale de Lutte Amateur*) perustettiin vuonna 1912 Berliinissä ja sillä on nykyään 162 jäsenmaata. Suomeen perustettiin itsenäinen painijaosto 1910, joka toimi SVUL:n (Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto) alaisuudessa. Suomen Painiliitto perustettiin vuonna 1931, johon liittyi jo ensimmäisenä toimivuotena 7000 jäsentä ja yhteensä 123 seuraa. Seurojen ilmoitusten mukaisesti painin harrastajamäärä seuratoiminnassa oli vuonna 2010 12 765 henkilöä, joilla 4 582 oli rekisteröity lisenssi. Painin suosio kasvoi 1930-luvulla rajusti ja erityisesti Etelä-Pohjanmaalta alkoi tulla paljon huippupainijoita maailmalle. Suomalaiset ovat voittaneet painissa vuosien saatossa yhteensä 85 olympiamitalia ja 76 MM-mitalia. (Järvinen 1976, 15-16; Suomen Painiliitto ry.)

Painin muotoihin lukeutuvat kreikkalais-roomalainen paini ja vapaapaini. Merkittävin ero kreikkalais-roomalaisessa painissa ja vapaapainissa on siinä, että kreikkalais-roomalaisessa

painissa vastustajasta ei saa ottaa otetta lantion alapuolelta. Kreikkalais-roomalaisen painin nimi juontuu siitä, että sen uskottiin edustavan sitä painityyliä, jota antiikin sotilaat harjoittivat. Nykyajan kreikkalais-roomalainen paini on kehitetty 1800-luvun ranskalaisesta sirkuspainista. Alkuperäinen kreikkalainen paini muistutti enemmän vapaapainia kuin nykyistä kreikkalais-roomalaista painia. (Järvinen 1976, 9-10.)

Painiottelu koostuu kolmesta kahden minuutin pituisesta ottelujaksosta, joiden jokaisen välissä on kolmenkymmenen sekunnin tauko. Kahden jakson voittaminen riittää voittoon, jolloin kolmatta jaksoa ei enää painita. Ottelu päättyy selätykseen, toisen painijan hylkäämiseen, loukkaantumiseen, kolmeen varoitukseen tai painiajan päättymiseen. Muuten jakson voi voittaa pisteillä, esimerkiksi ylivoimaisella piste-erolla (kuuden pisteen ero) tai laajakaarisella viiden pisteen heitolla tai kahdella kolmen pisteen heitolla. Suorituspisteitä saa muun muassa vyörytyksistä, vastustajan saamisesta siltaan, mattotilanteessa vastustajan päälle pääsemisestä, vastustajan alle pääsemisestä pystytilanteessa, vastustajan astumisesta maton ulkopuolelle kamppailutilanteessa ja vastustajan varoituksista. Varoituksia saa muun muassa päällä puskemisesta, sormien vääntämisestä, lyömisestä/läpsimisestä, otteesta kieltäytymisestä ja trikoista repimisestä. Tasatilanteessa ottelu ratkeaa varoitusten, korkeimman pistesuorituksen tai viimeisen pistesuorituksen mukaan. (Suomen Painiliitto ry.)

Painijakso koostuu kreikkalais-roomalaisessa painissa yhden minuutin pystypainiosuudesta ja kahdesta 30 sekunnin mattopainiosuudesta, jotka alkavat kreikkalais-roomalaisen painin clinch-asennosta. Clinch-asennossa toinen painija ottaa kontallaan olevan vyötärön ympäri molemmin käsin kiinni, eli niin sanotun juntaotteen. Vapaapainissa pistelasku ja säännöt ovat samat, lantion alapuolelta otteiden ottoa lukuunottamatta. Vapaapainin jakso koostuu yhdestä kahden minuutin pystypainiosuudesta. Jakso päättyessä tilanteeseen 0-0, ottelu jatkuu vapaapainin clinch-asennosta ensimmäiseen suoritukseen asti tai maksimissaan 30 sekuntia. (Suomen Painiliitto ry.)

### **2.2.3 Potkunyrkkeily**

Potkunyrkkeily (*kickboxing*) sai alkunsa 1970-luvun Yhdysvalloissa, kun päätettiin järjestää kilpailut maan parhaiden karatekoiden ja yhden seuran parhaiden nyrkkeilijöiden välillä. Ottelu

käytiin nyrkkeilykehässä ja molempien lajien edustajat saivat käyttää oman lajinsa tekniikoita. Seurauksena oli, että nyrkkeilijät voittivat kaikki ottelut tyrmäyksellä. Tästä järjestäjät saivat ajatuksen kehittää uuden lajin, jossa yhdistyvät nyrkkeilyn käsitekniikat ja karaten potkutekniikat. Aluksi lajia nimitettiin *full contact karateksi*, mutta nimi muutettiin pian potkunyrkkeilyksi. Potkunyrkkeily rantautui Suomeen 1980-luvun alussa kamppailulajien opettajan ja turvallisuuskouluttaja Auvo Niinikedon toimesta. Suomen potkunyrkkeilyliitto perustettiin vuonna 1994. Suomalaiset ovat voittaneet potkunyrkkeilyssä vuosien saatossa 38 MM-mitalia ja 44 EM-mitalia. (Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry.)

Potkunyrkkeilyotteluita käydään useilla erilaisilla säännöillä, kuten esimerkiksi *full contact*, *low kick*, *semi contact*, *light contact* ja *K1* säännöillä. Naiset ottelevat samoilla säännöillä kuin miehet. Suomessa yleisin muoto on *full contact*, jossa jalkoihin potkiminen, polvipotkut ja kyynerpäiden käyttö on kielletty, mutta muuten kontaktia ei rajoiteta ja tyrmäminen on sallittua kehässä. *Low kick* ja *full contact* muodot eroavat toisistaan siinä, että *low kick*:ssä myös jalkoihin potkiminen, polvipotkut ja kyynerpäiden käyttö on sallittua. *K1* säännöillä kaikki edellä mainittu on sallittua muutamien erikoistekniikoiden lisäksi. Potkunyrkkeilyn amatööriottelut koostuvat joko kolmesta, tai viidestä kahden minuutin erästä. Ammattilaisottelut saattavat kestää jopa kaksitoista kahden minuutin erää. (Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry.)

Amatööripotkunyrkkeilyotteluissa korostetaan ottelijoiden turvallisuutta ja tyrmäykset ovat harvinaisia. Ottelun tärkeimpiä tavoitteita ovat oman koskemattomuuden turvaaminen ja puolustaminen. Kehätuomarien tehtävänä on taata ottelijoiden turvallisuus ja epätasaiset ottelut keskeytetään jo hyvissä ajoin. Amatööriotteluiden otteluparit valitaan niin, että ottelijoiden taidot vastaavat toisiaan. Valinnassa otetaan huomioon myös ottelijoiden ikä, paino ja kokemus. Potkunyrkkeilijöiden turvallisuus varmistetaan tarkoin säännöin ja kaikilla kilpailijoilla pitää olla lisenssivakuutus ja Suomen potkunyrkkeilyliiton myöntämä passi. (Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry.)

Oikeanlaisilla varusteilla potkunyrkkeily on turvallista ja mielekästä. Potkunyrkkeilyn harjoittelussa pitää olla asianmukaiset suojat: potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, jalkasuojat, alasuojat, käsisiteet, nyrkkeilyhanskat, säkkihanskat, hammassuojat ja nyrkkeilykypärä. (Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry.) Potkunyrkkeily on naisten keskuudessa erittäin suosittua ja



harrastajista naisten osuus on lähes puolet. Naisille löytyy monesta seurasta oma harjoitteluryhmä, mutta useimmat naiset haluavat harjoitella miesten kanssa saadakseen parhaimman mahdollisen hyödyn irti harjoittelusta. Suuri osa naisista harrastaa lajia kuitenkin puhtaasti kuntoilusyistä. (Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry.)

### **3 KAMPPAILULAJIEN OPETUS KOULUSSA**

Käsittelen tässä luvussa kamppailulajien opetusta koulussa huomioiden lukion liikunnanopetuksen opetussuunnitelman. Perustelen kamppailulajien opetusta koulussa sosiaalisten, kasvatuksellisten ja liikunnallisten tavoitteiden näkökulmasta. Esitän lisäksi kouluun sopivat sovellukset judosta, painista ja potkunyrkkeilystä. Tarkastelen myös kamppailulajien lähikontaktia ja kosketusta, koska se on olennainen osa kamppailulajeja joka tulee mielestäni huomioida kouluopetuksessa.

#### **3.1 Lukion liikunnanopetuksen opetussuunnitelman yleiset tavoitteet**

Liikunnan opetuksen yleisiin tavoitteisiin kuuluu, että opiskelija oppii soveltamaan liikuntatietoja ja -taitoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa, vuodenaikasta ja olosuhteista riippumatta. Opiskelija pystyy tekemään perusteltuja valintoja fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseksi sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tavoitteena on harjaantua itsearvioinnissa tavoitteenasettelun, suunnittelun, toteutuksen ja edistymisen arvioinnin avulla. Opiskelija kehittää itseään pitkäjänteisesti suorittaen tehtävät tunnollisesti ja vastuullisesti sekä työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti. Opiskelijan odotetaan toimivan vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, oppivan auttamaan ja avustamaan muita liikuntatunneilla ja tukemaan yhteisöllisyyttä kannustamalla sekä antamalla rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335.)

Lukion pakollisten kurssien tarkoituksena on syventää peruskoulussa opittuja liikuntaitoja ja -tietoja sekä antaa mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 209). Opetuksen tavoitteena on tukea opiskelijoiden toimintakykyä, kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua osallisuuteen sekä kannustaa elinikäiseen liikunnan harrastamiseen ja liikkuvan elämäntavan omaksumiseen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335).

### 3.1.1 Sosiaaliset tavoitteet

Liikunnan tavoitteena on edistää kaikkien opiskelijoiden tasa-arvoa, toisten huomioon ottamista, yhdenvertaisuutta, osallisuutta, kestävä elämäntapaa, yhdessä toimimisen taitoja ja yhteisöllisyyttä (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208). Aikido, judo, karate, miekkailu ja 5-ottelu, nyrkkeily, paini, taekwondo, taido sekä jujutsu ovat kirjoittaneet 2018-2019 yhdenvertaisuussuunnitelman, jonka päämääränä on edistää tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumista ja vahvistaa moninaisuutta kunnioittavaa ilmapiiriä. ”Kamppailija ei kiusaa” -kampanjan tarkoituksena on tunnistaa ja poistaa käytäntöjä, jotka aiheuttavat ja ylläpitävät eriarvoisuutta. Kampailuyhteisön arvoihin kuuluu yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja esteettömyys. (Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelma, 2018-2019.)

Sosiaalinen vuorovaikutus fyysisen kontaktin välityksellä kuuluu olennaisesti kamppailulajeihin. Kampailulajit opettaa opiskelijoille toisten huomioon ottamista, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhdessä toimimisen taitoja. Kampailulajit kasvattavat ymmärtämään omat velvollisuudet ja vastuun, koska opituilla taidoilla voi satuttaa toista. Harjoitusparin tahallinen satuttaminen ei ole tarkoituksenmukaista harjoittelua. On tärkeää, että oppilaille opetetaan myös seurauksista, joita voi syntyä kun vahingoitetaan toista ihmistä (McCallum 1994, 10). Lukion liikunnanopetuksen keskeisiin sisältöihin kuuluu lisäksi opiskelijan liikunnallista pätevyyttä ja yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 337.) Parityöskentely sekä erilaiset kamppailulliset pelit ja leikit, ovat tyypillisiä opetusmenetelmiä judossa, painissa ja potkunyrkkeilyssä.

Sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin liikunnanopetuksessa kuuluvat parhaansa yrittäminen, aktiivinen työskenteleminen, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen sekä toisia kunnioittava vuorovaikutus (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208). Kampailulajien avulla on mahdollista kehittää sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Esimerkiksi judossa vyöasteissa eteneminen vaatii aktiivista työskentelyä, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä ja parhaansa yrittämistä. Mitä korkeammalla vyöasteella henkilö on, sitä enemmän kyseisen vyön saamisen eteen on joutunut tekemään töitä.

Lukion liikunnanopetuksen tavoitteisiin kuuluu, että opiskelija osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 338). Toisten kannustaminen, auttaminen ja vertaispalautteen antaminen kuuluvat oleellisesti kamppailulajien harjoitteluun ja on tärkeää kaikkien kehittymisen kannalta. Sosiaalisiin tavoitteisiin voidaan lukea myös yhdenvertaisuus ja toisen kunnioitus. Kamppailutunneilla ketään ei saa syrjiä ja harjoitusparin voimatasot, kokemus ja koko tulee ottaa huomioon vyöarvoista riippumatta. Myös yhteisöllisyys on tärkeä osa kamppailulajeja. Vaikka kamppailu on yksilölaji, sen harjoittelu tapahtuu ryhmässä. Ryhmän ilmapiiri on tärkeä tekijä viihtyvyyden kannalta, koska kamppailulajit ovat psyykkisesti vaativia ja harjoittelu on fyysisesti raskasta.

### **3.1.2 Kasvatukselliset tavoitteet**

Liikunnan opetuksen tavoitteena on pyrkiä vahvistamaan opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ymmärrystä elämänmittaisen liikunta-aktiivisuuden merkityksestä (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334). Menestyäkseen kamppailulajeissa on oltava päämäärätietoinen ja harjoiteltava ahkerasti. Kunnan paranemisen lisäksi myös itseluottamus ja itsekuri kehittyvät (Mitchell 1997, 6). Etenkin itämaisissa kamppailu- ja itsepuolustuslajeissa psyykkistä puolta harjoitetaan keskittymällä ja tekemällä erilaisia mielikuvaharjoitteita ennen harjoitusta. Potenzan (2014) mukaan kamppailulajien harrastamisen on huomattu parantavan keskittymiskykyä, itsepuolustustaitoa ja itsevarmuutta.

Vuorovaikutusosaaminen on keskeisiä liikunnan opetuksen tavoitteita, joita voidaan kehittää monipuolisten työtapojen ja menetelmien avulla. Hyvä vuorovaikutusosaaminen koostuu omien tunteiden tunnistamisesta, ymmärtämisestä ja ilmaisun säätelemisestä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334.) Kamppailulajit opettavat tunteiden hallintaa ja vuorovaikutustaitoja, koska voittaminen ja häviäminen herättävät suuria tunteita. Liikunta oppiaineena edistää kouluyhteisön yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta. Oleellista on lisäksi opiskelijan myönteisen minäkuvan ja kehosuhteen vahvistuminen niin, että opiskelija oppii arvostamaan itseään. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334.) Myönteistä suhtautumista omaan kehoon edesauttaa se, että

kamppailulajeja pystyy harrastamaan kaikenkokoiset ja kilpailuissa otellaan painoluokkien mukaan. Kamppailu saattaa olla monelle isokokoiselle nuorelle niitä harvoja liikuntamuotoja, joissa he kokevat onnistumisen elämyksiä kevyempään vastaan. Kamppailulajeissakin korostettu arvomaailma ihmisen kokonaisvaltaisesta kehittymisestä fyysisen harjoittelun avulla sopii suomalaisen koululiikunnan tavoitteisiin. Oppilaita kasvatetaan sekä liikuntaan, että liikunnan kautta. (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264.)

Liikunnan avulla tuetaan opiskelijan myönteisiä sosiaalisia arvoja ja toimintaa, kuten vastuullisuutta, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334-335). Kamppailulajien avulla voidaan esimerkiksi tyttöjen ja poikien yhteisillä liikuntatunneilla havainnollistaa oppilaille sukupuolten välisiä voimaeroja, sekä osoittaa keinoja selviytyä fyysisesti vahvempaa vastustajaa vastaan (Marjo & Matinlompola, 2005). Kamppailulajien arvomaailma perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen ja hyviin tapoihin. Tämä näkyy judossa esimerkiksi siinä, että ottelijat kumartavat toisilleen ennen harjoittelua ja sen jälkeen. Myös kilpailuissa ottelijat kumartavat toisilleen ennen ja jälkeen ottelun. Potkunyrkkeilyssä vastustajaa kunnioitetaan tuomalla vastustajan kanssa nyrkit yhteen ennen ottelua ja painissa kättelemällä. Kamppailulajeissa toimii yhteisen hyvän periaate. Harjoitusparia ei pyritä tietoisesti satuttamaan ja harjoitellessaan kamppailijat pyrkivät kehittämään ja tukemaan toinen toisiaan (Hirvensalo & Prittinen 2003, 364).

Lukion liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija oppii tunnistamaan tunteitaan, toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittaen sekä tukee yhteisöllisyyttä toisia auttaen ja kannustaen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 336). Kamppailulajit opettavat työskentelemään kaikkien kanssa ja kehittämään tunnetaitoja. Olen kohdannut kamppailulajeja harrastaessani useita emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita. Olen kokenut surua, pelkoa, pettymyksiä ja jopa vihaa hävitessäni kamppailun. Olen kokenut myös paljon iloa ja ylpeyttä omista sekä muiden onnistumisista. Kamppailulajit opettavat hyvin häviämistä, koska häviäminen tuntuu niin henkilökohtaiselta ja konkreettiselta, varsinkin jos vastustaja on ollut ylivoimainen. Useat tutkimukset osoittavat, että pitkäaikainen kamppailulajien harrastaminen voi vähentää aggressiivisuutta (Daniels & Thornton 1990, 1992; Graczyk, M. 2010; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Nosanchuk, 1981; Skelton, Glynn, & Berta, 1991). Olen huomannut tämän

myös oman kamppailu-urani aikana. Vihaisena otteleminen heikentää suoritusta ja jatkaakseen kamppailuharrastusta, on totuttava häviämään, koska aina löytyy parempi vastustaja.

Liikunnan opetuksessa tulisi hyödyntää mahdollisuuksien mukaan hyvinvointi- ja liikuntateknologiaa sekä tiedon kriittistä tulkintaa ja turvallista toimintaa mediassa, kuten suoritusten kuvaamista ja paikkatietojen julkaisuja. Liikunta on globaalia ja yhdistää erilaiset ihmiset ja kulttuurit kehollisesti ja kielellisesti vahvistaen opiskelijoiden globaali- ja kulttuuriosaamista. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335). Myös kamppailulajeissa omien suoritusten kuvaaminen on tyypillistä oman osaamisen tarkastelemiseksi ja omia tekniikoita ja kisasuorituksia kuvataan opetusmielessä. Opiskelijoille tulee kuitenkin mainita, että tehtyjä kamppailutekniikoita saa tehdä vain tunnilla ja niiden jakaminen mediassa voi aiheuttaa tekniikoiden väärinkäyttöä ja vahinkoa osaamattomissa käsissä. Monessa kamppailulajissa on lisäksi vieraskieliset komennot sekä tekniikoiden nimet, mitkä tutustuttavat myös vieraisiin kulttuureihin, kuten judossa japanin kieleen.

### **3.1.3 Liikunnalliset tavoitteet**

Lukion liikunnan tavoitteena on, että opiskelija oppii arvioimaan ja harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksia, kuten voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335). Kamppailulajit, kuten judo, paini ja potkunyrkkeily sopivat hyvin kunnon harjoittamiseen, koska niissä tarvitaan kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia. Lukion pakollisten ja valinnaisten liikuntakurssien tavoitteisiin kuuluvat lisäksi liikkuvuuden, kehonhuollon, hyvän ergonomian ja kehonhallinnan harjoittaminen sekä uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 336-338). Hyvä liikkuvuus ja kehonhallinta auttavat kamppaillessa, mutta eivät ole välttämättömiä harrastamisen kannalta. Kehonhuolto sekä hyvä ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa ovat oleellisia kamppailulajeissa ja loukkaantumisten välttämiseksi niihin tulee kiinnittää paljon huomiota.

Esimerkiksi potkunyrkkeilyharjoittelu koostuu lihaskunnan, kesto- ja lajivoiman parantamisesta. Harjoitteluun sisältyy myös nopeusharjoitteita, venyttelyä, perus- ja paritekniikkaa sekä väline-, ottelu- ja nyrkkeilyharjoitteita (Suomen potkunyrkkeilyliitto ry).

Judo kehittää tehokkaasti ja tasapuolisesti kestävyyttä, voimaa, nopeutta, notkeutta sekä tasapainoa ja ketteryyttä. Judo kasvattaa myös henkisesti, koska jokainen harjoitus tarjoaa pieniä voittoja ja tappioita sekä yhdessä oppimisen elämyksiä. (Suomen judoliitto ry.) Painijat tarvitsevat suurta voimaa, räjähtävyyttä ja lihaskestävyyttä suhteessa painoon. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys sekä notkeus ja nopeat refleksit ovat painissa tärkeässä roolissa. (Horswill 1992.)

Liikunnan oppimistilanteissa kehittyvät monitieteinen ja luova osaaminen ja ne ovat luonteeltaan ongelmanratkaisutilanteita. Liikunta tukee opiskeluvireyttä ja oppimisedellytyksiä kehittämällä aivoja ja niiden hyvinvointia monipuolisesti. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334.) Kamppailulajit voidaan nähdä eräänlaisena ihmisshakkina ja ongelmanratkaisutilanteina, missä vastustajan siirtoihin tulee vastata oikea-aikaisesti ja tilanteeseen sopivalla tavalla.

### **3.2 Kamppailulajien soveltaminen kouluun**

Kamppailulajeissa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka näen tärkeäksi huomioida kouluopetuksessa. Tärkeitä huomioitavia asioita ovat muun muassa turvallisuus, parityöskentely ja lähikontakti. Opettajan tulee valvoa ennen tunnin alkua, että pitkät hiukset laitetaan kiinni ja kaikki kellot sekä korut otetaan pois turvallisuussyistä. Opiskelijoille on syytä korostaa, että harjoiteltuja taitoja saa tehdä vain tunnilla ja harjoitteiden luvattomasta käytöstä tuntien ulkopuolella seuraa sanktio myös kamppailuseuroissa. Tunnilla harjoitellaan vain opettajan näyttämiä tekniikoita ja tekniikoita tehdessä tulee ottaa huomioon voima- ja kokoerot parien välillä. Tästä syystä on järkevää jakaa parit mahdollisuuksien mukaan koon perusteella. Lisäksi ohjeiden ja mallisuorituksen tulee olla riittävän selkeitä ja ryhmän taitotasolle sopivia. Suurin osa kamppailulajeista soveltuu harvoin sellaisenaan koululiikuntaan. Monet tekniikat vaativat vuosien harjoittelun ja saattavat olla liian vaikeita ja vaarallisia toteuttaa sellaisenaan koululiikunnassa. Tästä syystä tekniikoita tulee soveltaa kouluun sopiviksi. Seuraavaksi esittelen koululiikuntaan soveltuvat versiot judosta, painista ja potkunyrkkeilystä..

### 3.2.1 Judoa kouluihin

Judo on monipuolinen laji kehittämään erilaisia ominaisuuksia. Judossa sekä fyysiset ja henkiset ominaisuudet kehittyvät (Myllylä & Pilviö 1995, 11; Korpiola & Korpiola 2010, 18–19). Vaikka judo on yksilölaji, opitaan sitä yhdessä. Tyypillinen judoharjoitus alkaa yhteisellä alkukeskittymisellä rivissä ja kumarruksella harjoituksen vetäjälle. Kumarruksen tarkoituksena on tervehtiä ja samalla osoittaa harjoittelijoiden välistä keskinäistä kunnioitusta. Itse harjoittelu aloitetaan huolellisella alkulämmittelyllä, johon kuuluu esimerkiksi kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja koordinaatiokykyä parantavia harjoituksia. Kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja koordinaatiokykyä voi harjoitella pariharjoitteina tai itsenäisesti. Myös erilaiset kamppailuleikit ja -pelit, kuten sumo- ja merimiespaini soveltuvat hyvin alkulämmittelyyn. Hyvän lämmittelyn jälkeen siirrytään tyypillisesti tekniikkaharjoitteluun. Tekniikkaharjoittelu tulee tehdä pehmeällä alustalla, kuten jumppamattojen päällä, permannolla tai tatamilla.

Judoa harjoitellaan yleisesti puvun (*judogi*) kanssa, mutta kouluun sovelletussa kokonaisuudessa judopukua ei välttämättä tarvita. Pitkät housut ja t-paita riittävät hyvin. Jos opiskelijalta löytyy judogi omasta takaa, voi sitä käyttää. Koulussa opetettavaan judokokonaisuuteen voidaan valita esimerkiksi kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita, kaatumisen harjoittelua, heittoja, sidontoja ja kamppailua. Kaatumista eli *ukemia* voidaan harjoitella kaatumalla jokaiseen suuntaan: eteen, taakse ja sivuille. Kaatumisessa on tärkeää, että liike on pyöreä ja pää suojataan (leuka rintaan). Kaatumisen harjoittelun tarkoituksena on opetella tulemaan heitoista turvallisesti alas. Kaatumisen harjoittelu on lisäksi yleishyödyllistä, koska se opettaa kaatumaan turvallisesti itseä loukkaamatta, esimerkiksi liukastuessa.

Heittotekniikan harjoittelu tehdään pariharjoitteluna, jossa opetettuja liikkeitä harjoitellaan vuorotellen toisilleen tehden. Heitot voidaan toteuttaa ensin polvilta ja sitten seisaaltaan pehmeälle patjalle, jolloin heitosta alas tuleminen on miellyttävämpää heitettävälle. Heittotekniikoita harjoitellaan rauhallisesti paria kädellä kannattaen ja harjoitusparin turvallisuudesta huolehtien. Sidontaa eli parin hallintaa matossa ja pitämistä selällään harjoitellaan opettelemalla ensiksi sidontatekniikka, jonka jälkeen sidontaa harjoitellaan parin kanssa vuorotellen. Judoharjoittelun luonteeseen kuuluu, että oman tekniikkansa toimivuutta pääsee kokeilemaan myös otteluharjoituksessa (*randori*), joka voidaan toteuttaa esimerkiksi



polviltaan tai seisten, ryhmän taitotasosta riippuen. Otteluharjoituksessa ei ole kyse kilpailusta vaan tekniikan opettelusta kamppailutilanteessa. (Suomen judoliitto ry.)

### **3.2.2 Koulupaini**

Perinteinen Olympia-paini voidaan soveltaa koululiikuntaan sopivaksi liikuntamuodoksi – koulupainiksi. Koulupaini mahdollistaa sääntöjen mukaisen fyysiseen kontaktin, turvallisen toimintakyvyn kehittämisen sekä energian purkamisen. Koulupainiin ei kuulu lyöntejä eikä potkuja. Koulupaini kehittää monipuolisesti eri lihasryhmiä ja on monipuolinen ja vaihteleva kunto- ja kisailumuoto. Koulupaini kehittää tehtävästä riippuen koko vartalon hallintaa, tasapainoa, nopeutta, voimaa, reaktionopeutta ja itseluottamusta. Opiskelijat oppivat kamppaillessaan sitkeyttä ja peräänantamattomuutta. Koulupaini soveltuu sekä tytöille että pojille. Toteutukseen ei vaadita isoa tilaa eikä välineitä ja se voidaan järjestää sisällä tai ulkona. Koulupainin opettaminen onnistuu myös isolle opetusryhmälle. (Kainulainen 1997; Painiliiton ”Painia koululiikuntaan” –materiaali.)

Koulupainin säännöt ovat yksinkertaiset ja niitä voidaan käyttää helposti muissakin lajeissa samalla tunnilla. Koulupainin periaatteisiin kuuluu, että harjoitukset ja varsinainen paini suoritetaan pystyasennossa rajatulla ja pehmeällä alueella. Tavoitteena on saada työnnettyä vastustaja rajatulta alueelta ulos, nostaa vastustaja ilmaan tai alustan ollessa pehmeä, horjuttamaan paria niin, että käsi tai polvi osuu maahan. Opiskelijoita ohjataan ottamaan vastuuta parista sekä opetellaan sääntöjä ja niiden myötä kontrolloimaan omaa toimintaa. Koulupainiin voidaan sisällyttää myös runsaasti parin tai ryhmän kanssa tehtäviä kamppailuja ja kisailuja, lihaskuntoharjoituksia, perusvoimistelua, permantovoimistelua, painin tekniikkaa ja itse painimista. (Kainulainen 1997; Painiliiton ”Painia koululiikuntaan” –materiaali.)

Painia voidaan myös soveltaa ottamalla mukaan välineitä kuten kuntopallo tai muuttamalla painimisen sääntöjä. Hyviä harjoituksia on kuntopallon riistäminen parilta, jossa toisen parin tehtävänä on pitää kuntopallosta kiinni kaikin voimin ja toisen tavoitteena on riistää pallo parilta. Harjoitus voidaan tehdä pareittain tai ryhmässä niin, että useampi yrittää riistää palloa yhdeltä opiskelijalta. Matossa pari voidaan yrittää selättää päinmakuu asennosta tai vastavuoroisesti kääntää selinmakuu asennosta mahalleen parin vastustaessa. Myös erilaiset

parin kanssa kehonpainolla tehtävät lihaskuntoharjoitukset ja kamppailut kehittävät tehokkaasti vartalon hallintaa, tasapainoa, nopeutta, voimaa, reaktionopeutta ja itseluottamusta.

### **3.2.3 Kuntopotkis**

Potkunyrkkeily on monipuolista harjoittelua ja se kehittää muun muassa lihaskuntoa, kestävyyttä, notkeutta ja nopeutta. Harjoitteluun kuuluu oleellisesti lihaskestävyyden kehittäminen, venyttely, perus- ja paritekniikan harjoittelu erilaisin välinein sekä otteluharjoitukset ja nyrkkeilyharjoitteet. Potkunyrkkeilyä voi harjoitella myös ilman kilpailullisia tavoitteita ja pelkästään kunnan kohotus mielessä. Harjoittelu kehittää kunnan lisäksi myös koordinaatiokykyä ja itsepuolustustaitoja. (Suomen potkunyrkkeilyliitto ry.)

Tyypillinen potkunyrkkeilyharjoitus alkaa huolellisella alkulämmittelyllä, joka koostuu useimmiten erilaisista lajinomaisista reaktiota ja nopeutta kehittävästä pariharjoituksista, kuten reisi- ja olkapäähipasta. Alkulämmittelyn jälkeen venytellään lihakset jotka tuntuvat kireiltä ja joita tullaan käyttämään harjoituksessa. Hyvän lämmittelyn ja kevyen venyttelyn jälkeen siirrytään tekniikkaharjoitteluun, joka tapahtuu parin kanssa vuorotellen. Näytettyä lyönti- ja potkukombinaatiota toistetaan parin kanssa useita kertoja, tavoitteena saada tekniikka sujumaan mahdollisen tehokkaana ja jatkuvana. Varsinaisissa potkunyrkkeilyseurojen harjoituksissa oman tekniikan toimivuutta pääsee lisäksi kokeilemaan turvallisesti otteluharjoituksessa (sparri) täydessä suojavarustuksessa. Suojavarustukseen kuuluvat muun muassa säärisuojat, nyrkkeilyhanskat, hammassuojat ja nyrkkeilykypärä. Otteluharjoituksen jälkeen harjoitus päätetään tyypillisesti loppujumppaan, jossa yhdistetään lihaskuntoilua sekä lyönti- ja potkutekniikoita.

Potkunyrkkeilyä voidaan soveltaa kouluun esimerkiksi kuntopotkiksen keinoin. Kaikilla opiskelijoilla olisi hyvä olla nyrkkeilyhanskat, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman mielekästä. Kuntopotkiksen tekniikat koostuvat peruslyönneistä ja -potkuista niin, että lajin omaksuu nopeasti ja opituista tekniikoista voidaan koostaa tehokas ja monipuolinen lajinomainen kokonaisuus. Aluksi tunneilla on hyvä keskittyä oikeanlaiseen otteluasentoon ja liikkumiseen sekä yksinkertaisten lyönti- ja potkutekniikoiden harjoitteluun. Harjoittelu kehittää tehokkaasti erityisesti käsiä, jalkoja ja keskivartaloa. Kuntopotkiksen tavoitteena ei ole kilpailu, mutta se

mahdollistaa myös joustavan siirtymisen varsinaiseen potkunyrkkeilyharjoitteluun. Laji sopii kouluihin, koska kovempaa kontaktia otetaan ainoastaan välineisiin, ei koskaan toiseen harjoittelijaan. Potkut voidaan suorittaa jalkojen tai vartalon korkeudelle, eikä niiden oppiminen vaadi erityistä notkeutta, koska liikkuvuus kehittyy harjoittelun mukana. Kuntopotkikseen voidaan ottaa nyrkkeilyssäkin harjoittelun lisäksi välineharjoittelua, tekniikkaharjoituksia yksin ja parin kanssa sekä fyysisiä oheisharjoitteita. (Suomen potkunyrkkeilyliitto ry.)

### **3.3 Kamppailulajien lähikontakti ja kosketus**

Käsittelen tässä luvussa kamppailulajien erityispiirteisiin kuuluvaa lähikontaktia ja kosketusta sekä niihin liittyviä pelkoja, koska se nousi tutkimuksessani yhdeksi merkittävämmäksi tekijäksi epämiellyttävyyden kokemuksille. Uskon samalla lähikontaktin olevan yksi tärkeimmistä syistä kamppailulajien harrastamiseen. Kosketuskäyttäytymisestä Suomessa on yleisesti hyvin vähän tutkimustietoa, kamppailulajeihin kuuluvasta kosketuksesta puhumattakaan. Ritva Enäkoski, Pirkko Routasalo ja Juulia Suvisalo ovat muun muassa tutkineet kosketusta ja aihetta sivutaan muutamassa muussakin tutkimuksessa. Yleinen mielipide tuntuu olevan, että Suomi on kosketusaktiivisuudeltaan maailmalla häntäpäässä. Kulttuuriantropologi Taina Kinnunen toteaa hieman provosoivastikin Ylen radio-ohjelmassa ”Liikuntatunti: Kosketus poistaa stressiä”, että suomalaiset ovat kosketuskammoisin kulttuuri jonka hän tietää. (Kinnunen, 2013.)

Kamppailulajeissa esiintyvä kosketus koostuu lyhyistä ja räjähtävistä liikkeistä sekä voimakkaista iskuista, kuten lyönneistä ja potkuista. Kamppailulajeissa esiintyy myös pyristelyä, kiemurtelua, rimpuilua ja vartalokontaktia kamppailun aikana. Kamppailu voi olla myös pehmeää tekniikan harjoittelua pareittain, missä kosketus on jatkuvaa, hidasta ja hienovaraista. Kosketus voi jatkua useita tunteja, kohdistuen käsiin, käsivarsiin, nilkkoihin ja koko vartaloon. Intiimit kehonosat voivat olla lähellä toisiaan kun vartalot ovat kietoutuneena toisiinsa kamppaillessa. (Channon & Jennings, 2013.) Heslin ja Alper (1983) ovat määritelleet viisi erilaista kosketustyyppiä. Yksi näistä kosketustyypeistä on välttämätön/ammattillinen kosketus, joka liittyy tehtävän suorittamiseen tai palvelun esittelemiseen. Välttämättömässä ja ammatillisessa kosketustyyppissä kosketus on ”kylmän asiallista” ja henkilöä kohdellaan ikään kuin persoonattomana seksuaalisten vaikutelmien välttämiseksi. Esimerkkeinä voidaan sanoa

muun muuassa järjestyksenvalvoja, kampaaja tai golf-opettaja. Luokittelisin myös kamppailulajien opetuksen kuuluvan tähän kosketustyyppiin.

Olen törmännyt kamppailutunteja pitäessäni erilaisiin kosketuspelkoihin, jotka voivat aiheuttaa osalle opiskelijoista ahdistusta. Kamppailuun liittyvästä kosketuksesta on hyvin vähän tutkimuksia, joten perustan havaintoni tutkimuksiin kosketuksesta yleisesti sekä omiin havaintoihin vuosien varrelta ja opiskelijoilta saamaani palautteisiin. Jaan kamppailuun liittyvät kosketuspelot viiteen eri kategoriaan: toisen satuttamiseen, vieraisiin ihmisiin, homofobiaan, tunnesiteisiin ja kulttuuriin liittyviin pelkoihin.

Channonin & Jenningsin (2013) tutkimuksessa havaittiin, että yleisesti vähän kamppailua harjoitelleet naiset pelkäsivät satuttavansa samaa sukupuolta olevaa harjoittelukumppaniaan ja miehet pelkäsivät satuttavansa erityisesti naisia. Useat kamppailutunneilla tekemäni havainnot ja opiskelijoilta saamani palaute tukevat kyseistä käsitystä. Erityisesti naiset pelkäävät satuttavansa toisiaan ja tästä syystä tekniikat tehdään usein todella varovaisesti tai harvoissa tapauksissa jättäytyään harjoitteesta jopa kokonaan pois. Syynä voi olla esimerkiksi iso kokoero parien välillä ja pelko vieraan ihmisen satuttamisesta. Vieraan ihmisen kosketus voidaan lisäksi kokea epämiellyttävänä, koska toiseen henkilöön ei välttämättä luoteta täysin. Fyysinen läheisyys ihmisten välillä on suoraan verrannollinen siihen, kuinka luottamuksellisen suhde heillä on (Morris 1988, 138). Heslin ja Alper (1983) tutkivat kosketuksen kokemista, jos koskettajana on läheinen tai tuntematon ihminen. Tuloksista kävi ilmi, että mitä intiimimpää kosketus on, sitä epämiellyttävämpänä se koetaan, jos koskettajan ja kosketettavan välillä on heikko suhde tai ei suhdetta ollenkaan.

Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että erityisesti miehet eivät pidä toisten miesten kosketuksesta tai koskettamisesta (Crawford 1994; Willis & Rawdon 1994). Miesten välillä kosketuksen pelko voi liittyä homofobiaan. Kysyessäni palautelomakkeella yläkoulun poikaryhmän oppilailta, miltä lähikontakti kamppailutunnilla heistä tuntui, neljä oppilasta vastasi ”vähän homolta” tai ”homolta”. Tyttöjen palautteissa kyseistä asiaa ei ole esiintynyt. Useissa amerikkalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että saman sukupuolen koskettamisen kammo liittyy homofobiaan eli pelkoon leimautua homoseksuaaliksi (Roesen ym. 1992; Knapp & Hall 2002; Selin 2003). Roesen ym. (1992) tutkimukset vahvistavat tätä oletusta, joiden mukaan ihmiset, jotka

välttelevät eniten samaa sukupuolta olevien kosketusta, on vastaavasti eniten homofobisia asenteita. Poikkeuksen miesten kosketuksessa muodostavat ainoastaan tietyt erityistilanteet, kuten urheilutapahtumat, joissa kosketus kuuluu peliin ja on osa joukkuehengen ilmaisua (Knapp & Hall 2002, 276). Kokemukseni mukaan suurin osa oppilaista ja etenkin vanhemmat opiskelijat näkevät kosketuksen kuitenkin luonnollisena osana kamppailulajeja.

Morriksen (1988) mukaan kosketus on miehille luonnollista joukkuepeleissä ja muissa rajuissa leikeissä, koska niissä miesten rooli on selkeästi määritelty ja maskuliinisuutta voidaan ilmaista pelin rajuudella. Tällöin kosketus on hyväksyttävää ja esimerkiksi halaaminen kentällä nähdään täysin sukupuolettomana toimituksena. Ongelmallisiksi muodostuu tilanteet, joissa roolit eivät ole niin selkeät. (Morris 1988, 114–115.) Kosketuksen kaipuu voi ilmetä lapsella käyttäytymisenä, jossa kosketus on toissijaista. Erilaiset painileikit ja nahistelut ovat askel kohti aikuisempaa aggressiivisuutta, mutta suovat mahdollisuuden kokea vielä vauvaiän läheisyyttä. (Morris 1988, 30–31.) Emme halaile esimerkiksi veljeni kanssa juuri koskaan, mutta lapsena painimme ja kamppailimme paljon, koska tuntui luontevammalta koskettaa rajummin. Kenties kamppaillessa tapahtuvalla kosketuksella on samanlaisia positiivisia vaikutuksia kuin kosketuksella yleisesti. Omalla kohdallani kosketus on tärkeä osa kamppailulajeja ja on omalla tavallaan myös terapeutista.

Kosketusta saattaa rajoittaa myös tunnesidonaisuus. Ihmiset voivat vältellä vieraiden koskettamista, koska kosketuksen voidaan pelätä herättävän tunteita ja aiheuttavan tunnesidoksia (Morris 1988, 97-98). Opiskelijat voivat pelätä, että tulevat toisen puolen taholta väärinymmärretyksi (ihastuminen ja seksuaalinen kiinnostuminen). Olen huomannut tämän muodostuvan ongelmaksi etenkin murrosikäisten oppilaiden sekaryhmissä. Usein pojat ja tytöt eivät halua olla keskenään pareja, koska murrosiässä kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen herää ja omasta kehosta ollaan epävarmoja. Toinen syy koskemattomuuteen voi olla myös ihmisen ”reviiri”, eli koskemattomuusalue, joka vaihtelee kulttuureittain. Koskeminen voidaan kokea tunkeutumisenä omaan henkilökohtaiseen tilaan. Ihmisen intiimivyöhyke on noin puolen metrin mittainen säde ihmisen ympärillä, jonka sisälle tuleminen vaatii erityisen syyn ja luvan. (Enäkoski & Routasalo 1998, 27–28.)

Kamppailulajeille on myös tyypillistä, että opettaja koskettaa oppilaitaan ja näyttää esimerkiksi harjoiteltavan tekniikan yhdellä oppilaista. Tavanomaista on myös, että opettaja havainnollistaa opetusta tekemällä esimerkiksi judosidonnan oppilaalle tai ohjaamalla ”kädestä pitäen” oikeaan asentoon. Tämä voi tuntua kosketukseen tottumattomasta ahdistavalta ja se tulee ottaa huomioon *ukea* eli harjoituskumppania valitessa. Varminta on valita oppilas, jolla on kokemusta kamppailulajeista. Pidän myös tärkeänä kiinnittää huomiota siihen miten oppilasta koskettaa. Epävarma, hapuileva ja yltiövarovainen kosketus saatetaan tulkita väärin. Otteet tulee näyttää riittävän jämakästi ja varmasti, jolloin siitä ei jää mitään tulkinnan varaa. Kosketus on asiaan kuuluvaa ja sen ainoa tarkoitus on, että opiskelija oppii esimerkiksi miten käsi tai jalka kuuluu asettaa tekniikassa. Englantilaisissa tutkimuksissa kävi ilmi, että lapset pitivät koskettelevia opettajia ”hauskoina” ja ”ystävällisinä”, mutta rankaisevasta kosketuksesta ei kukaan lapsi pitänyt. Tutkimuksessa oli eroja ikäryhmien välillä ja esimerkiksi 17-vuotiaat eivät pitäneet siitä, että opettaja koskettaa. (Neill 1991, 149–150.)

## 4 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS

### 4.1 Tapaustutkimuksen luonne

Tapaustutkimuksen käsitteen määrittely ei ole täysin yksiselitteinen. Eskola ja Suoranta (2014, 65–66) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa on aina tavallaan kysymys tapauksesta. Tapaustutkimusta voidaan kuitenkin kuvailla empiiriseksi tutkimukseksi, joka tutkii nykyistä tapahtumaa tai toimivia ihmisiä tietyssä ympäristössä, useita eri tiedonhankintakeinoja käyttäen (Metsämuuronen 2006, 90). Tapaustutkimus ei ole synonyymi laadulliselle tutkimukselle ja siten se ei rajoita menetelmävalintoja. Käytössä ovat yhtä hyvin kvantitatiiviset kuin kvalitatiiviset menetelmät. (Saarela-Kinnunen & Eskola, 2010.)

Tapaustutkimukselle on luonteenomaista yksityiskohtainen ja intensiivinen tieto yksittäisestä tapauksesta (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 190). Tapaustutkimuksissa lähtökohta on usein toiminnallinen ja saatuja tuloksia voidaan soveltaa käytännössä (Metsämuuronen 2006, 91). Prosessiluonteensa vuoksi, tapaustutkimus sopii hyvin myös opetuksen tutkimiseen. Opetusoppimisprosessin tarkastelu tapahtuu tapaustutkimuksessa luonnollisessa ympäristössä ja aidossa tilanteessa. Tapauksen tutkimisessa otetaan huomioon myös osallistujien näkökulma. (Syrjälä, Syrjäläinen, Ahonen & Saari 1994, 15–18.)

Tutkimukseni luonne täyttää toiminnallisen tapaustutkimuksen määritelmät. Pysin keräämään tutkimuksessani yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa tietyssä ympäristössä toimivista ihmisistä useita erilaisia tiedonhankintakeinoja käyttäen. Näiden tietojen avulla pyrin ymmärtämään ja kuvailemaan ilmiötä laajemmin. Hankkimani tutkimusaineisto on sekä laadullista ja määrällistä. Olemalla itse tutkijaopettajana aktiivinen toimija tutkimuksessa, sekä opiskelijoiden ollessa aktiivisia osallistujia, voidaan tätä tutkimusta pitää myös toimintatutkimuksena. (Metsämuuronen 2006, 90.)

## 4.2 Kamppailulajikurssin toteutus ja kohderyhmä

Ajatus kamppailulajien opettamisesta koululiikunnassa lähti liikkeelle jo kandidaatintutkielmassani, jossa käsittelin kamppailulajien soveltamista koululiikuntaan. Päätin jatkaa pro gradu –tutkielmaa samasta aiheesta ja keskusteltuani asiasta graduryhmäni sekä työn ohjaajani kanssa, alkoi aihe elää ideasta todellisuudeksi. Tarkoituksena oli aluksi tutkia, voidaanko kamppailulajien avulla edistää sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Aineiston suunnittelin hankkivani toteuttamalla toiminnallisen tapaustutkimuksen liikuntaryhmässä, jossa opetan kamppailua lukion opiskelijoille. Havainnoimalla tällaisen ryhmän toimintaa arvelin saavani tietoa, voidaanko kamppailulajien opetuksella osana liikunnanopetusta edistää esimerkiksi yhteenkuuluvuutta ja itseluottamusta. Tulin kuitenkin siihen johtopäätökseen, että kaksi kaksoistuntia olisi ollut aivan liian lyhyt aika yhteenkuuluvuuden ja itseluottamuksen edistymisen tutkimiseen. Tästä syystä päätin toteuttaa oppitunnit eräänlaisina lajiesittelyinä ja kysyä opiskelijoiden kokemuksia tunteista ja siitä, miten kamppailulajit soveltuisivat heidän mielestään koululiikuntaan. Halusin kuitenkin tutkia edelleen alkuperäisen suunnitelmani mukaan kamppailulajien yhteyksiä sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn myös kysymällä opiskelijoiden kokemuksia ryhmän sosiaalisista suhteista, itsetuntemuksesta ja toisten ihmisten kunnioittamisesta.

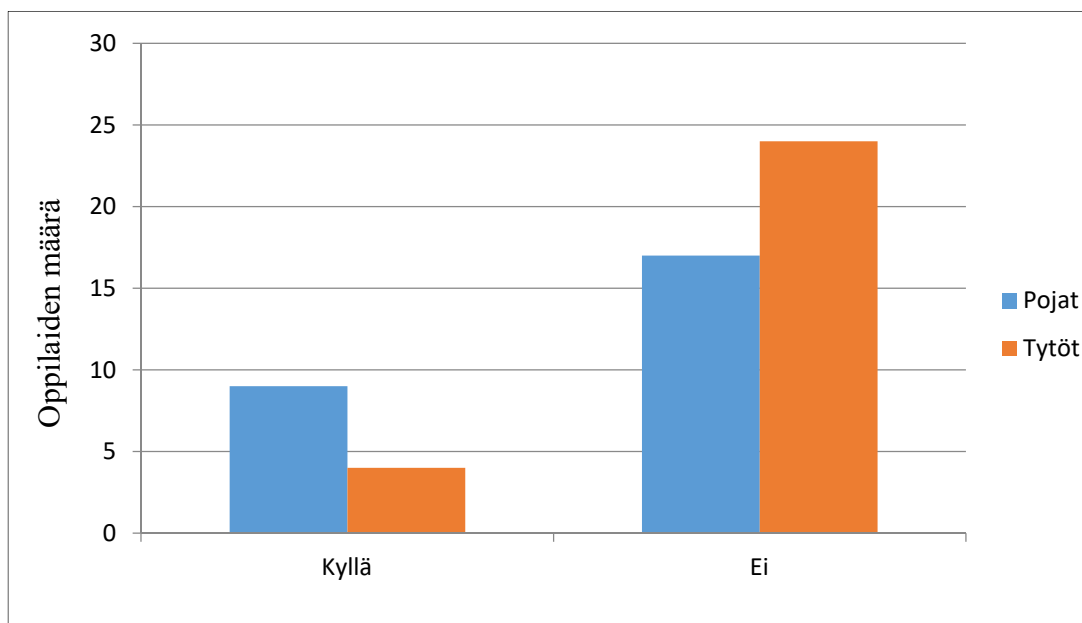
Tämä tutkimus on kertomus lukion pakollisen liikuntakurssin opiskelijoiden, liikunnanopettajien sekä tutkijaopettajan kokemuksista ja näkemyksistä kamppailulajien opetuksesta lukion liikunnassa. Ryhmien liikunnanopettajien ajatukset syventävät kertomusta muun kerätyn aineiston ohella. Tutkittavien ryhmän etsintä käynnistyi jo syyskuussa 2016. Tarkoitukseni oli aluksi opettaa kamppailua jossain Jyväskylän yläkoulussa tai lukiossa. Päätin lopulta laittaa kyselyn Jyväskylän lyseon lukioon, koska se sijaitsi lähellä ja graduohjaajallani oli sinne yhteyksiä. Otin yhteyttä Jyväskylän lyseon liikunnanopettajiin ja kyselyni tuotti tulosta.

Sain tutkittavakseni neljä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista koostuvaa liikuntaryhmää, joista kaksi oli tyttöryhmiä ja kaksi poikaryhmiä. Ryhmät sopivat tutkimukseeni hyvin, koska opiskelijoita oli usealta eri luokalta ja pitämäni tunnit olivat osa opiskelijoille pakollista liikuntakurssia, mikä teki ryhmistä hyvin heterogeenisia. Tutkimukseen



osallistui lähes yhtä paljon poikia ja tyttöjä, ja näin sain kummankin sukupuolen kokemuksia. Myös ryhmien jakautuminen erillisiin poika- ja tyttöryhmiin mahdollisti sukupuolten välisen vertailun hyvin.

Selvitin kyselylomakkeen toisessa kysymyksessä opiskelijoiden aiempaa kamppailulajikokemusta (kuvio 1). Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 54 opiskelijaa, joista 28 oli tyttöjä ja 26 poikia. Vastanneista kolmella oli aiempaa kokemusta kamppailulajeista, heistä 9 oli poikia ja 4 tyttöä. Opiskelijoilla oli aikaisempaa kokemusta judosta, nyrkkeilystä, karatesta, painista, potkunyrkkeilystä, aikidosta, kemposta, hapkidosta, thainyrkkeilystä, vapaaottelusta ja jujutsusta. Kuudella opiskelijalla oli kokemusta useammasta kuin yhdestä eri kamppailulajista. Vastaajista 41 ei ollut aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista ja heistä 17 oli poikia ja 24 tyttöä.



KUVIO 1. Aiempi kokemus kamppailulajeista.

Kamppailulajitunnit toteutuivat ajalla 13.3.2017 – 23.3.2017. Pidin jokaiselle neljälle ryhmälle kaksi kaksoistuntia (2 x 90 min) kamppailua, joista ensimmäisellä tunnilla oli teemana judo ja paini, ja toisella tunnilla potkunyrkkeily. Todellisuudessa opiskelijoilla meni siirtymisiin ja vaatteiden vaihtoon aikaa ja varsinaiseen opetukseen jäi aikaa noin 60 minuuttia. Kaikki tunnit pidettiin Jyväskylän monitoimitalon budosalissa.

Suunnittelin jokaiselle ryhmälle samanlaiset tunnit (liite 2), koska en tiennyt ryhmien todellista kokoa ja opiskelijoiden osallistuminen tunneille vaihteli. Lisäksi ryhmät eivät olleet minulle ennestään tuttuja. Tuntisuunnitelma muuttui hieman sen mukaan, kun huomasin mikä harjoitteista toimii ja mikä ei. Saatoin esimerkiksi tehdä saman harjoitteen hieman eri tavalla ja soveltaa sitä kullekin ryhmälle sopivaksi. Tavoitteenani oli tehdä tunneista mahdollisimman lajinomaisia ja samanlaisia kuin kamppailuseurojen harjoituksissa, unohtamatta kuitenkin koululiikunta-aspektia ja lukion liikunnanopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita. Tunneilla oli tavoitteena tarjota opiskelijoille mahdollisuuksia ongelmanratkaisuun, vuorovaikutukseen ja opiskelijälähtöiseen oppimiseen lajinomaisella tavalla. Pyrin soveltamaan tunteja kullekin ryhmälle sopivaksi opiskelijoiden sukupuolen, motivaation ja taitotason mukaan.

Ryhmien koko oli tunnista riippuen kolmentoista ja kuudentoista opiskelijan välillä. Minulla oli lisäksi jokaisella tunnilla mukana kamppailua harrastava avustaja, mikä helpotti tuntien suunnittelua ja kulkua merkittävästi. Avustajat olivat kamppailua harrastavia kurssikavereitani ja liikuntapedagogiikan opiskelijoita. Avustajan kanssa pystyin näyttämään esimerkiksi heittotekniikat ja parin kanssa tehtävät lihaskuntoliikkeet vaivattomasti. Ilman avustajaa minun olisi pitänyt käyttää ryhmän opiskelijoita näytöissä, johon olisi mennyt enemmän aikaa ja näytössä mukana olleen opiskelijan olisi voinut olla vaikeampi omaksua näytettyä liikettä. Lisäksi opiskelijoita joilla ei ole aiempaa kamppailutaustaa olisi saattanut ahdistaa olla apunani näytöissä.

#### **4.2.1 Judo- ja painituntien toteutus**

Judo- ja painitunnit aloitettiin kaikilla ryhmillä judosta tyypillisellä alkukeskittymisellä polvi-istunnassa ja yhteisellä kumarruksella keskinäisen kunnioituksen osoittamiseksi (liite 2). Kumartaminen on myös tapa tervehtiä Japanissa, judon syntypaikassa. Keskkittymisen jälkeen esittelin itseni, tutkimukseni tavoitteen, tunnin sisällön sekä judon ja painin historiaa. Alkulämmittelyksi pelasimme rymypalloa, joka on sovellus jalkapallosta, jossa vastustajan sitominen ja estäminen käsillä on sallittua. Vastustajan kaataminen, taklaaminen ja satuttaminen on kiellettyä. Harjoituksen tavoitteena oli totuttaa opiskelijat fyysiseen kontaktiin tutulla ja turvallisella lajilla sekä lämmittää lihakset tulevia harjoitteita varten. Kannustuksestani

huolimatta, suurin osa opiskelijoista, etenkin tytöt, vältteli fyysistä kontaktia harjoitteessa. Ero kontaktin määrässä poika- ja tyttöryhmien välillä oli huomattava rymypallon aikana.

Toisessa tyttöryhmässä oli mukana tunnilla myös italialaisia vaihto-opiskelijoita. Laitoin merkille, miten paljon rohkeammin italialaiset tytöt ottivat kontaktia suomalaisiin verrattuna. Tyttöjen liikunnanopettaja kysyi minulta luvan vaihto-opiskelijoiden osallistumiseen tunnille, johon annoin suostumukseni. Italialaiset vaihto-opiskelijat eivät olleet kuitenkaan mukana seuraavalla tunnilla ja kyselylomakkeen täyttämässä. Havaitsin, että ryhmissä, joissa opiskelijat tunsivat toisiaan edes vähän, he ottivat rohkeammin kontaktia toisiinsa. Osallistuin tutkijaopettajana itse harjoitukseen ja näyttämäni esimerkki rohkaisi osaa opiskelijoista ottamaan enemmän fyysistä kontaktia vastustajajoukkueen pelaajiin.

Rymypallon jälkeen lämmittelimme kehoa lisää akrobatia- ja lihaskuntoharjoitteilla, kuten kuperkeikoilla, ukemeilla, pukkihyppelyillä ja parin kantamisella eri tavoin. Opetus oli opettajajohtoista niin, että tutkijaopettajana näytin liikkeet ja opiskelijat seurasivat malliesimerkkiäni. Kamppailulajien opetukseen kuuluu perinteisesti huolellinen alkulämmittely loukkaantumisten välttämiseksi. Tyypillistä on myös opettajalähtöinen lähestyminen, koska tehdyt harjoitteet ovat usein hyvin teknisiä. Akrobatia- ja lihaskuntoharjoitteiden tavoitteena oli lämmitellä keho monipuolisesti ja harjoittaa opiskelijoiden kehonhallintaa sekä totuttaa lähikontaktiin pariharjoitteiden muodossa.

Huolellisen alkulämmittelyn jälkeen siirryimme parikamppailuihin, kuten puskutraktoriin ja merimiespainiin. Puskutraktorissa tavoitteena on työntää harjoituspari tatamin palalta ulos, selät vastakkain istuen sekä käsiä ja jalkoja käyttäen. Merimiespainissa pari seisoo molemmat jalat viivan päällä, oikean jalan jalkaterät vastakkain. Tavoitteena on horjuttaa oikealla kädellä vastustaja tasapainosta. Harjoitteiden tarkoituksena on madaltaa kynnystä kamppailemiseen ja valmistaa opiskelijat henkisesti tuleviin kamppailuihin. Havainnoillistin merimiespainin avulla judostakin tärkeää joustamisen periaatetta, missä voimaa ei pyritä vastustamaan voimalla, vaan ohjaamaan sitä tarkoituksenmukaisesti. Pyrin vaihtamaan pareja mahdollisimman usein, että opiskelijat tutustuisivat toisiinsa ja saisivat mahdollisimman erilaista vastusta.

Parikamppailuiden jälkeen siirryimme painitekniikan harjoitteluun. Tavoitteena oli opettaa opiskelijoille jokin konkreettinen tekniikka, jota he voisivat hyödyntää pystypainissa. Opetin opiskelijoille opettajajohtoisesti muun muassa käsivedon tekniikan näyttämällä ensiksi avustajan kanssa malliesimerkin eli demonstraation. Demonstraatio eli näyttäminen ja jäljittely on opettajan antaman ohjauksen yksinkertaisin ja suorin muoto. Demonstraatiossa on tärkeää, että kaikki oppilaat seuraavat tarkasti demonstraatiota. (Aebli 1991, 69–77.) Hyödynsin myös opiskelijälähtöistä opetusmenetelmää kysymällä havainnollistavia ja tarkentavia kysymyksiä tekniikasta.

Demonstraation jälkeen opiskelijat siirtyivät harjoittelemaan tekniikkaa pareittain, minun ja avustajan kierrellessä ja opastaessa. Harjoittelun jälkeen tekniikkaa pääsi kokeilemaan konkreettisesti koulupainissa. Koulupaini on sovellettu versio sumopainista, jossa tavoitteena on päästä halausotteeseen vastustajan kainaloiden alle tai selän taakse. Pisteitä saa nostamalla vastustajan ilmaan, horjuttamalla niin, että esimerkiksi polvi osuu maahan tai työntämällä ulos alueelta. Käsivedon tavoitteena on pyrkiä pääsemään vastustajan selän taakse. Poikien ryhmissä lähes kaikki opiskelijat kokeilivat käsivetoa koulupainissa ja osa sai sen myös onnistumaan. Koulupaini motivoi etenkin poikia todella paljon ja osa opiskelijoista oli aivan poikki kamppailun jälkeen. Vastaavasti tyttöjen motivaatio laski silminnähävästi painiin siirryttäessä. Osa tytöistä ei halunnut mennä niin ”iholle”, kuin mitä harjoitus olisi vaatinut. Yllättävää oli myös se, että samaa sukupuolta olevan koskettaminen tuntui osasta tytöistä ahdistavalta. Myös painitekniikan harjoittelu oli suhteellisen vaisua. Osa tytöistä kokeili tekniikkaa vain muutaman kerran, jonka jälkeen he jäivät seisomaan paikalleen ja juttelemaan toisilleen.

Koulupainin jälkeen oli vuorossa judoharjoittelua. Ensimmäisenä tehtävänä oli mennä selälleen maahan makaamaan, toisen ottaessa sidonta vapaavalintaisella tyylillä. Tehtävänä oli, että päällä olevalla on 30 sekuntia aikaa yrittää pitää alla oleva selällään ja alla olevalla kääntyä mahalleen. Kamppailun jälkeen vaihdettiin roolit toisinpäin. Kamppailun jälkeen tiedustelin opiskelijoilta kuinka moni pääsi kierähtämään mahalleen ja vastauksena oli, että lähes kaikki onnistuivat siinä. Opiskelijat, jotka tiesivät judosidontoja ennestään, saivat pidettyä parin paremmin selällään. Tämän jälkeen opetin opiskelijoille hon-kesa-gatame eli kaulahuivisidonnan ja kokeilimme kamppailua uudestaan. Sidontatekniikan opetuksen jälkeen enää vain muutama opiskelija pääsi sidonnasta pois, mikä motivoi opiskelijoita silminnähävästi. Kamppailun

jälkeen oli luontevaa opettaa miten kyseisestä sidonnasta on mahdollista päästä pois, jonka jälkeen opiskelijat siirtyivät harjoittelemaan sidonnasta poistuloja pareittain, minun ja avustajan neuvoessa tarvittaessa. Harjoittelun jälkeen toistimme sidontakamppailut uusiksi ja nyt jo noin puolet opiskelijoista pääsi sidonnasta pois.

Kamppailujen tavoitteena oli havainnollistaa opiskelijoille tekniikoiden toimivuus, antaa pätevyyden kokemuksia ja motivoida kamppailemaan. Tekniikkaharjoittelun jälkeen siirryimme kamppailuosioon, jossa harjoiteltuja sidontoja ja poistuloja pääsi harjoittelemaan randorissa eli otteluharjoituksessa. Ennen otteluharjoitusta ohjeistin opiskelijat kumartamaan toisilleen judosta tyypillisellä tavalla, kunnioituksen ja reilun pelin osoitukseksi. Opiskelijat tekivät 30 sekunnin pituisia kamppailuja, niin että molemmat pääsivät pitämään sidontaa ja yrittämään pois sidonnasta. Molempien kokeiltua kummatkin roolit, vaihtui uusi pari. Tavoitteena oli, että opiskelijat pääsisivät kamppailemaan mahdollisimman monen erilaisen vastustajan kanssa ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Judotekniikan harjoittelu tuntui etenkin tytöistä mielekkäämmältä kuin painitekniikan harjoittelu. Muutama tytöistä koki sidonnassa olemisen ahdistavana ja he kokeilivat tekniikkaa vain muutaman kerran.

Mattokamppailujen jälkeen siirryimme heittotekniikoihin. Heittotekniikka, jota lähdimme harjoittelemaan oli taaksepäin suuntautuva jalkakamppi eli osoto-gari. Näytin jalkakampin avustajan ollessa korkeassa polviasennossa, jolloin tekniikkaa pystytään harjoittelemaan aloittelijoille turvallisesti. Malliesimerkin jälkeen opiskelijat siirtyivät harjoittelemaan osoto-garia pareittain. Muutamassa ryhmässä taso oli sen verran hyvä, että näytin saman tekniikan pehmeällä patjalla, heittäjän ja heitettävän ollessa seisaallaan. Pehmeä patja osoittautui hyväksi valinnaksi, koska etenkin pojat heittivät toisiaan suhteellisen rajusti. Korostin etenkin heitoissa parista huolehtimisen tärkeyttä kannattelemalla paria heiton lopussa pitämällä hänen kädestä kiinni, jolloin heitettävänä oleminen tuntuu miellyttävämmältä. Yhdessä ryhmässä muutama tyttö pyysi, että näyttäisimme avustajani kanssa myös muutaman muun judoheiton, joka herätti opiskelijoissa kiinnostusta. Opiskelijat esittivät demonstraatiomme jälkeen kysymyksen muun muassa siitä, että sattuuko heitettävänä oleminen. Muutin kyseisellä ryhmällä suunnitelmaa aikaisemmista tunteista niin, että teimme jalkakampin lisäksi myös lonkkaheiton polviltaan, koska se on tekniikkana näyttävämpi ja yksinkertaisempi tehdä. Ilokseni huomasin, että judoheiton näyttäminen lisäsi tyttöjen motivaatiota harjoitella lonkkaheiton tekniikkaa.

Tunnin loppuun oli varattu aikaa judomies ja makkaralinjasto -leikille. Judomies on sovellettu versio ”kuka pelkää jäämiestä” -leikistä. Leikissä yksi opiskelijoista aloittaa judomiehenä kontallaan keskellä tatamia, muiden yrittäessä kontata judomiehen ohi tatamin toiseen päähän. Tavoitteena on kontata tatamin päästä toiseen, ilman että judomies, joka liikkuu myös kontaamalla, saa selätettyä konttaajaa. Judomiehen saadessa selätettyä, muuttuu judomieheksi. Laitoin merkille, että kaksi tyttöä ei halunnut osallistua leikkiin. Vaikka ryhmän varsinainen liikunnanopettaja oli ilmoittanut ryhmilleen, että kaikki ottaisivat pitkät housut mukaan, oli muutamalla opiskelijalla vain shortsit mukana. Judotatami on sen verran karhea, että paljaan ihon viistäessä tatamin pintaa on pieniltä ja ikäviltä palovammoilta vaikea välttyä ja muutama opiskelijoista sai lieviä palovammoja polviinsa. Olisin voinut korostaa pitkien housujen merkitystä enemmän palovammojen välttämiseksi.

Makkaralinjaston tavoitteena oli loppurentoutuminen sekä yhteistyön ja yhteishengen kehittäminen. Makkaralinjastossa opiskelijat menevät makaamaan tatamille vierekkäin ja yksi opiskelijoista menee poikittain muiden päälle makaamaan. Alla olevat lähtevät pyörimään yhtä aikaa, jolloin päällä oleva liikkuu rullamaton kärkeen linjaston jatkoksi pyörimään muiden mukana. Maton viimeisenä oleva siirtyy aina maton päälle makaamaan ja pyöritään niin kauan kunnes kaikki ovat käyneet rullamaton päällä tai tila loppuu. Kyseinen leikki otettiin viimeisenä, koska siinä ollaan todella läheisessä kontaktissa toisiin. Harjoite toimi varsin hyvin ja se nauratti opiskelijoita. Laitoin merkille, että sama tyttö, joka oli jäänyt pois judomies -leikistä, jäi pois myös tästä harjoitteesta.

Päätimme tunnin jokaisessa ryhmässä samaan muodostelmaan kuin alussa ja kysyin opiskelijoilta heidän kokemuksia tunnista. Opiskelijat mainitsivat kamppailun olevan mukavaa vaihtelua palloilutunteihin ja kamppailua saisi olla enemmän. Mukavaa oli ollut heitot ja tekniikoiden opettelu ja epämiellyttävää oli muutaman tytön mielestä painiminen. Syiksi mainittiin muun muassa vieraan ihmisen kosketuksen tuntuvan ahdistavalta, kosketukseen tottumattomuuden ja mahdolliset aiemmat väkivaltaiset kokemukset. Esitin opiskelijoille kysymyksen voiko kamppailuun tottua ja yksi opiskelijoista mainitsi asian riippuvan henkilön asenteesta. Esitin opiskelijoille myös kysymyksen sopiiko kamppailulajit heidän mielestään koululiikuntaan, mikä jakoi mielipiteitä. Eräs tytöistä vastasi, että kamppailulajit sopii paremmin alemmille luokille, mutta ei lukioon ja osa mainitsi kamppailun sopivan kaikille kouluasteille.

#### 4.2.2 Potkunyrkkeilytuntien toteutus

Aloitin potkunyrkkeilytunnin esittelemällä itseni, tunnin tavoitteen sekä kertomalla tunnin sisällöstä ja potkunyrkkeilyn historiasta (liite 2). Esittelyiden jälkeen siirryimme alkulämmittelyyn, johon kuului reaktioiden ja lihasten herättelyä varvas- ja reisihipan avulla. Pari vaihtui hipoissa usein, jotta opiskelijat pääsisivät harjoittelemaan ja tutustumaan mahdollisimman monen eri opiskelijan kanssa. Opiskelijat olivat harjoitteissa hyvin mukana ja harjoitteet toimivat hyvänä alkulämmittelynä. Korostin ”läpyjen” eli käsien läpsäisyä yhteen merkitystä hipan aloituksessa osoittamaan vastustajan kunnioitusta ja reilua peliä. Hipoissa kontakti pysyikin sopivan kevyenä ja näytti, että opiskelijoilla oli hauskaa. Muutaman parin kohdalla huomasin, että tekeminen meni välillä enemmän juttelun puolella, mutta liikettä oli silti mukana.

Hippojen jälkeen oli vuorossa parin kanssa tehtävää lihaskuntoharjoittelua lihaksille, joita tulimme käyttämään tulevissa tekniikoissa. Pareittain tehtävään lihaskunto-osioon sisältyi harjoitteita muun muassa jaloille, olkapäille, vatsalihaksille ja rintalihaksille. Lihaskuntoharjoitteiden tavoitteena oli lämmitellä lihakset potkunyrkkeilylle tyypillisillä liikkeillä, kuten väistöillä, lyönneillä ja suojautumisella. Harjoittelimme esimerkiksi u-väistöä, jossa nimensä mukaisesti väistetään koukkulyönti menemällä hieman kyykkyyyn ja tekemällä u:n muotoinen liike siirtämällä painoa jalalta toiselle. Harjoite kohdistuu etenkin jalkoihin ja keskivartaloon. U-väistön jälkeen opiskelijat tekivät pareittain vuorotellen lihaskuntoliikkeitä, kuten etu- ja takakäden suoraa lyöntiä kämmenet vastakkain, toisen parin vastustaessa käsillään liikettä. Teimme vastaavalla periaatteella lämmittelyliikkeitä myös olkapäille ja niskalle, jossa toinen pari vastustaa käsien nostoa sivulle ja niskan ojentamista suoraksi leuan ollessa rinnassa. Harjoitteet motivoivat opiskelijoita hyvin ja arkuutta koskettamisen suhteen ei esiintynyt, vaikka harjoitteessa oltiin lähellä toista.

Alkulämmittelyn jälkeen vuorossa oli potkunyrkkeilytekniikan opetusta, joka lähti liikkeelle oikeasta ja tasapainoisesta otteluasennosta sekä liikkumisesta otteluasennossa. Opetus oli opettajalähtöistä niin, että opettaja näytti esimerkkiä ja opiskelijat seurasivat mallia. Opiskelijat olivat puolikaareissa edessäni samalla kun suorittivat näyttämiäni tekniikoita. Näin minun oli helppo nähdä jokaisen suoritus ja ohjeistaa tarvittaessa. Kokeilimme tekniikoita ensiksi yhdessä,

jonka jälkeen opiskelijat siirtyivät pareittain harjoittelemaan otteluasennossa liikkumista ”seuraa johtajaa” –periaatteella. Otteluasennosta ja liikkumisesta siirryttiin luontevasti etu- ja takakäden lyöntitekniikkaan. Toteutin lyöntitekniikoiden opetuksen samalla periaatteella kuin aiemmatkin tekniikat. Opiskelijat olivat rivissä edessäni ja toistivat näyttämäni esimerkkiä lyömällä ilmaan. Lyöntien alkaessa sujua, opiskelijat siirtyivät pareittain harjoittelemaan lyöntitekniikoita pistehanskoihin, minun ja avustajan kierrellessä sekä opastaessa. Myös etu- ja takakoukkulyöntien opetus toteuttiin vastaavalla tavalla.

Lyönneissä huomasi selkeästi, että opiskelijat pitivät niistä ja pistehanskoihin uskallettiin lyödä vähän kovempaa. Tavoitteena oli opettaa potkurykkeilytekniikoiden perusteet nopeasti ja tehokkaasti, koska aikaa oli vähän. Kamppailulajeissa opetus perustuu hyvin pitkälti opettajajohtoiseen opetukseen, koska sen on huomattu olevan turvallinen ja tehokas tapa oppia. Komentotyylin tarkoituksena on opettaa tekemään tehtävä mahdollisimman tarkasti ja lyhyessä ajassa opettajan johdolla (Mosston & Ashwort 1994, 248). Opettajajohtoiset opetustavat tulevat kyseeseen silloin, kun opetettava asia on uusi tai se edellyttää erityisiä turvatoimia (Karvinen ym. 1991, 138). Opetuksessa tulee käyttää selkeitä ohjeita ja huomioida turvallisuus. Tärkeää on keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan, eikä edes yrittää opettaa monia asioita samanaikaisesti. (McCallum 1994, 7.) Tekniikkaosio näytti kiinnostavan opiskelijoita ja toistoja tuli runsaasti. Oli myös mukava nähdä, että opiskelijoilla oli hauskaa harjoitellessa tekniikoita ja naurua kuului tunnilla.

Lyöntitekniikoiden jälkeen oli vuorossa potkutekniikat, joista ensimmäisenä käytiin läpi etu- ja takajalan kiertopotku. Toteutin tekniikan opetuksen näyttämällä esimerkin avustajani kanssa, jonka jälkeen opiskelijat jakautuivat kolmen ryhmiin. Jokaisella ryhmällä oli yksi potkutyyny, koska tyynyjä ei riittänyt jokaiselle parille. Yksi opiskelijoista piti potkutyynyä ja kaksi muuta potki vuorotellen molemmilta puolilta tyynyä. Kymmenen toiston jälkeen opiskelijat vaihtoivat potkaisevaa jalkaa. Potkutyynyn pitäjä vaihtui kymmenen potkun jälkeen molemmilla jaloilla. Tämän jälkeen opiskelijat siirtyivät tekemään lyönti- ja potkutekniikoita pareittain, samalla kun itse kiertelin ja annoin henkilökohtaista palautetta. Jos huomasin monella opiskelijalla samanlaisia ongelmia tekniikassa, annoin palautetta koko ryhmälle. Pidän tärkeänä antaa palautetta tasapuolisesti kaikille, koska yksipuolinen palautteen antaminen saattaa antaa



opiskelijoille tunteen, että opettaja ei huomioi kaikkia tasapuolisesti. Jatkuva palautteen antaminen tietyille opiskelijalle voi antaa myös tunteen, että hän on huonompi kuin muut.

Kiertopotkuista siirryimme pysäytyspotkuun, joka toteuttiin myös kolmen ryhmässä ja potkutyydyn avulla. Näytin avustajan kanssa esimerkin, jonka jälkeen opiskelijat siirtyivät harjoittelemaan tekniikkaa samoissa kolmen hengen ryhmässä. Harjoituksen tavoitteena oli, että tyynynpitäjän tulee kohti ja painostaa kahta muuta opiskelijaa vuorotellen. Potkijoiden tehtävä oli potkaista suoralla potkulla eteen ja pitää tyynynpitäjä kaukana. Kymmenen toiston jälkeen vaihdettiin tyynynpitäjää. Harjoite motivoi opiskelijoita hyvin, vaikka tyynyn pitäminen tuntui joistakin tytöistä epämiellyttävältä tärähdyksen takia. Yhdelle poika- ja tyttöryhmälle jäi aikaa opettaa pysäytyspotkun lisäksi polvipotku, mikä toimi hyvänä lisänä painostusharjoituksessa. Ryhmien välillä oli suhteellisen isot tasoerot ja osalle opiskelijoista oli välillä vaikeaa hahmottaa joitakin tekniikoita.

Pysäytyspotkujen jälkeen oli viimeisenä vuorossa loppujumppa, jonka tavoitteena oli yhdistää lihaskuntoilua ja harjoiteltuja lyöntitekniikoita. Loppujumppa suoritettiin pareittain. Huusin numeroita järjestyksessä ykkösestä kymmeneen, niin että opiskelijat tekevät jokaisen numeron kohdalla niin monta monta lyöntiä ja yleisliikettä kuin huudettu numero ilmoittaa. Minun huutaessa esimerkiksi numeron 5, toinen parista tekee viisi tuplalyöntiä (etu- ja takakäden suora lyönti) pistehanskoihin ja viisi yleisliikettä, jonka jälkeen toinen tekee saman. Tunnin lopuksi opiskelijat täyttivät kyselylomakkeen valvotusti.

### **4.3 Aineiston hankinta**

Aineiston keräämisessä hyödynsin menetelmätriangulaatiota. Menetelmätriangulaatiossa tiedon hankintaan yhdistetään erilaisia tutkimusmenetelmiä (Huovinen & Rovio 2007, 104). Keräsin tutkimuksen aineiston havainnoimalla, keskustelemalla, videoimalla ja kyselylomakkeella. Tutkimuksen pääaineistona toimi kyselylomake ja osallistuva havainnointi. Lisäksi käytin tukiaineistona tutkimuspäiväkirjaa. Videotallenteet sekä opettajien ja opiskelijoiden kanssa käydyt keskustelut toimivat muistin ja havainnoinnin tukena. Pidin tutkimuspäiväkirjaa tunneista sekä opiskelijoiden ja opettajien kanssa käydyistä keskusteluista. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa jokaisen tunnin jälkeen ja havainnoin tuntia vielä videotallenteelta.

Keskustelin opiskelijoiden kanssa tuntien lopuksi heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan tunnilla. Viimeisen tunnin lopuksi opiskelijat täyttivät nimettömänä kyselylomakkeen (liite 1), jossa he saivat kertoa kokemuksistaan ja tuntemuksistaan opetukseen liittyen.

Aineistonhankinnassa hyödynsin osallistuvaa havainnointia, jossa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedon hankintaa ja tutkija toimii aktiivisesti tutkittavien kanssa. Havainnointi sopii tiedonhankintamenetelmänä silloin kun ilmiöstä ei tiedetä mitään ja halutaan nähdä asiat oikeissa yhteyksissään sekä tuoda asiaan liittyviä normeja voimakkaammin esiin. Havainnoinnilla voidaan myös monipuolistaa ilmiöstä saatua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83-84.) Osallistuva havainnointi on subjektiivista toimintaa ja voi olla hyvinkin valikoivaa. Ennako-odotukset voivat suunnata havainnointia muiden asioiden jäädessä huomaamatta. Subjektiivisuus voidaan nähdä myös rikkautena, joka kuvaa arkielämän monivivahteisuutta ja tulkintojen rikkautta (Eskola & Suoranta 2014, 99–104.) Osallistuvassa havainnoinnissa pyrin keskittymään sekä opettamiseen että opiskelijaryhmän ilmapiiriin ja oppimisen havainnointiin. Oma osallistuminen ja kurssin lyhyt kesto osaltaan myös rajoittivat aineiston keräämistä.

Tuntien kuvaaminen sujui vaivattomasti ja sain kaiken tarvitsemani videolle. Sain videokameran lainaksi Jyväskylän liikuntatieteelliseltä tiedekunnalta. Kuvauspaikkana toimi Jyväskylän monitoimitalon budosalit. Asetin videokameran jalustalle budosalin nurkkaan tatamille, jossa se tallensi tunnit. Äänentoisto ja kuvanlaatu oli hyvä ja opiskelijoiden sekä minun ääni kuului hyvin. Havainnoin videoituja tunteja äänen ja kuvan perusteella. Yhteensä kuvamateriaalia kertyi noin yhdeksän tuntia.

Kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan ja ryhmän sosiaalisia suhteita mittasin kvantitatiivisesti kyselylomakkeen avulla (liite 1). Kyselylomakkeeseen vastasi nimettömästi yhteensä 54 opiskelijaa, joista 26 oli poikia ja 28 tyttöjä. Kyselyllä pyrin selvittämään ryhmän sosiaalisia suhteita sekä käsityksiä judon, painin ja potkunyrkkeilyn soveltuvuudesta koululiikuntaan. Kyselylomakkeessa oli mukana myös kuusi avointa kysymystä, joihin opiskelijat saivat vastata vapaasti omin sanoin. Jaoin kyselylomakkeet jokaiselle ryhmälle potkunyrkkeilytunnin lopuksi ja vastaamiseen oli varattu aikaa 15 minuuttia. Olin paikalla valvomassa kyselylomakkeen täyttöä ja tarkensin kysymyksiä tarvittaessa.

Kyselylomakkeen alkuosassa kysyttiin opiskelijan sukupuolta ja aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista. Seuraavat kolme kysymystä olivat kunkin kamppailulajin sopivuudesta koululiikuntaan ja kuusi avointa kysymystä muodostin itse tutkimuksen aiheeseen soveltuviksi. Kyselylomakkeen ryhmän sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kysymykset muokkasin Konun (2002) koulun sosiaalisten suhteiden mittarista. Seitsemäs ja viimeinen kyselylomakkeen kysymys oli ”Haluatko sanoa vielä jotain muuta?”, joka oli vapaaehtoinen ja johon opiskelijat saivat antaa vapaasti palautetta kurssista.

Tutkimuspäiväkirja auttaa tutkijaa prosessoimaan saatua tietoa ja on siksi erittäin tärkeä apuväline. Tutkija tallentaa tutkimuspäiväkirjaan aineistoa ja ajatuksia tutkimuksen etenemisestä, kenttätapahtumista, tunnelmista sekä omaa toimintaa koskevista havainnoista. (Huovinen & Rovio 2007, 107.) Päiväkirjat ovat keskeisiä tiedonlähteitä tutkimuksessani ja toimivat videoiden tapaan havainnoinnin vahvistajina. Pidin tutkimukseni aikana kahta erilaista päiväkirjaa, kenttäpäiväkirjaa ja erillistä tutkimuspäiväkirjaa. Kenttäpäiväkirjaan kirjasin lyhyesti heti tunnin jälkeen tehdyt huomiot ja havainnot. Omien havaintojen lisäksi sain kenttäpäiväkirjaan materiaalia ryhmän oman opettajan ja opiskelijoiden kanssa käydyistä keskusteluista. Kenttäpäiväkirja toimi hyvänä muistin tukena tutkimuspäiväkirjaa kirjoittaessa heti tunnin jälkeen kotona.

Tutkimuspäiväkirjaan kirjoitin tapahtumat kronologisessa järjestyksessä alkulämmittelystä loppukeskusteluihin asti. Loppuun kirjasin päällimmäiset tuntemukset tunnista ja mahdolliset korjausehdotukset toiselle ryhmälle. Pyrin kuvaamaan tutkimuspäiväkirjassa mahdollisimman tarkasti tuntien kulkua, tapahtumia ja tilanteita sekä tunneilla tekemiä havaintojani. Pohdin tutkimuspäiväkirjassa lisäksi harjoitusten toimivuutta kokonaisuutena ja tuntien tarkka reflektointi auttoi minua karsimaan epäkäytännölliset harjoitteet pois sekä valitsemaan ryhmälle sopivat harjoitteet. Tutkimuspäiväkirjassa käymäni vuoropuhelu itseni kanssa auttoi minua reflektoimaan toimintaani ja kirjaamaan ylös tärkeimpiä kokemuksiani ja tuntemuksiani kamppailulajien opettamisesta koulussa. Pohdin tutkimuspäiväkirjassa lisäksi syitä vaikeille tilanteille ja opiskelijoiden käytökselle, esimerkiksi opiskelijan jättäytymiselle pois tietyissä harjoitteissa. Tutkimuspäiväkirjaa kertyi yhteensä 12 sivua (Times New Roman, 1,5 riviväli).

## **4.4 Aineiston analyysi**

Yhdistin tutkimuksessa laadullista ja määrällistä aineistoa ja analysoin tutkimuksen aineiston kahdella eri tavalla: tilastollisella analyysillä ja sisällönanalyysillä. Tutkimuksella ei ole aiempaa teoreettista viitekehystä eikä aiempi teoria ole vaikuttanut avoimiin kysymyksiin ja siten opiskelijoiden vastauksiin. Tästä syystä se on aineistolähtöinen. Tutkimuksen ollessa aineistolähtöinen, tutkittavan ilmiön käsitteen määrittely on vapaata suhteessa teoriaosan jo tiedettyyn tietoon tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111). Näin ollen aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ei saisi vaikuttaa analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska sen oletetaan olevan aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111.) Opiskelijat eivät olleet minulle ennestään tuttuja, joten aikaisemmat tiedot eivät vaikuttaneet tuloksiin.

### **4.4.1 Tilastollinen analyysi**

Kamppailulajien sopivuutta koululiikuntaan ja ryhmän sosiaalisia suhteita kysyttiin viisi- ja neliportaisella Likert-asteikolla ja tulokset esitettiin pylväsdiagrammina. Opiskelijat arvioivat judon, painin ja potkunyrkkeilyn sopivuutta koululiikuntaan viisiportaisella Likert-asteikolla ympyröimällä parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vastausvaihtoehdot kunkin kamppailulajin sopivuudesta koululiikuntaan olivat 1=Erittäin hyvin, 2=Melko hyvin, 3=En osaa sanoa, 4=Melko huonosti ja 5=Erittäin huonosti. Ryhmän sosiaalisia suhteita arvioitiin neliportaisella Likert-asteikolla, jossa vastausvaihtoehdot olivat 1=täysin samaa mieltä, 2=samaa mieltä, 3=eri mieltä ja 4=täysin eri mieltä. Kysymyksiä ryhmän sosiaalisista suhteista oli yhteensä kuusi ja ne käsittelivät ryhmässä viihtymistä, tuntien ilmapiiriä, pari ja ryhmätyöskentelyä, opiskelijoiden auttamista ongelmatilanteissa sekä ryhmään kuulumisen ja hyväksynnän tunnetta.

### **4.4.2 Sisällönanalyysi**

Laadullisen aineiston käsittelyssä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi koostui kyselylomakkeen avoimien kysymysten vastausten sekä tutkijaopettajan tutkimuspäiväkirjan analysoinnista. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuoda aineistosta esille tutkielman kannalta merkittäviä tekijöitä, muuttamatta kuitenkaan alkuperäisen sisällön

merkitystä sisällönanalyysia tehdessä. Sisällönanalyysin tavoitteena on selittää tutkittavaa ilmiötä ja luoda selkeä kuva tutkittavasta aihealueesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.) Suoritin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kyselylomakkeessa esitetyistä kuudesta eri avoimen kysymyksen vastauksista. Avoimilla kysymyksillä haluttiin saada esille opiskelijoiden omia ajatuksia ja mielipiteitä tunneilla opituista taidoista, kamppailulajeihin kuuluvasta lähikontaktista sekä itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittymisestä. Avoimilla kysymyksillä kysyttiin myös mukavimmista ja epämiellyttävimmistä asioista tunneilla sekä kamppailulajien mahdollisuudesta opettaa toisen ihmisen kunnioitusta. Avoimet kysymykset olivat esitetty kyselylomakkeessa seuraavassa muodossa:

- Opitko uusia taitoja? Mitä?
- Miltä sinusta tuntui kamppailulajeihin kuuluva lähikontakti ja kosketus? Perustele.
- Mikä tunneilla oli mukavinta? Miksi?
- Mikä tuntui epämiellyttävältä? Miksi?
- Tunneilla pyrittiin kehittämään itsetuntemusta ja itsetuntoa kamppailulajien avulla.

Minkälaisissa tilanteissa huomasit näin tapahtuvan?

- Tunneilla pyrittiin kehittämään toisen ihmisen kunnioittamista. Minkälaisissa tilanteissa huomasit näin tapahtuvan?

Sisällönanalyysissa aineisto tiivistetään ja luodaan selkeään muotoon, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124). Käytin aineistolähtöisen sisällönanalyysin apuna Microsoft Office Excel 2016 -tekstinkäsittelyohjelmaa, jonka avulla pyrin selkeyttämään analysoitavaa aineistoa muun muassa muotoilemalla, erottelemalla sekä käyttämällä värikoodeja teemoittelussa. Analyysin ensimmäinen vaihe muodostui opiskelijoilta saatujen vastausten purkamisesta ja pelkistämisestä. Aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla tarkoitetaan aineiston auki kirjoittamista, jossa pyritään karsimaan kaikki epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124). Pelkistämisen jälkeen käytin teemoittelua, koska sen on todettu olevan hyvä tapa käytännön ongelmien kokoamiseen ja tutkimiseen. (Eskola & Suoranta 2014, 175-176).

Teemoittelin opiskelijoiden avoimien kysymysten vastaukset samankaltaisiin ryhmiin erottelemalla kunkin ryhmän tyttöjen ja poikien vastaukset toisistaan. Jokainen vastaus sai

teemoittelun mukaisen värikoodin sen mukaan, mihin ryhmään vastaus kuului. Esimerkiksi poika, jonka vastaus kysymykseen ”Opitko uusia taitoja?” oli lyöntitekniikka, merkitsin sinisellä ja koodasin muotoon P6R1A lyöntitekniikka. Kirjain P kertoi vastaajan sukupuolen, numero 6 opiskelijan järjestysnumeron, R1 ryhmän numeron ja A teemoittelun mukaisen ryhmän A. liike tai lajiharjoittelu. Esimerkki teemoittelusta löytyy kuviosta 2.

Opitko uusia taitoja?	Mitä?
Potkunyrkkeily (39)	<p><i>”Paremmat lyönnit.”</i></p> <p><i>”Lyömään ja potkimaan hieman harkitummin.”</i></p> <p><i>”Eri potku ja lyöntitapoja.”</i></p>
Judo (21)	<p><i>”...Pari sidontaa ja niistä pois pääsy.”</i></p> <p><i>”Judossa lukkoja.”</i></p> <p><i>”Judoa, kaulahuivisidonta, kaato.”</i></p>
Paini (10)	<p><i>”Painia, judoa.”</i></p> <p><i>”Oppi monia eri liikkeitä painissa ja potkunyrkkeilyssä.”</i></p> <p><i>”Judoliikkeitä ja painimisliikkeitä.”</i></p>
Ei oppinut uusia taitoja (6)	<p><i>”Olen tiennyt asiat jo ennestään, joten en.”</i></p> <p><i>”En oppinut, tuttuja aikaisemmilta kerroilta.”</i></p> <p><i>”Kaikki tunnilla oli ennestään tuttua hapkidosta.”</i></p>
Oppi muita taitoja (5)	<p><i>”... hyviä lämmittely tapoja.”</i></p> <p><i>”Erilaisia pelejä, jotka sopisivat hyvin myös tavalliselle liikuntatunnille.”</i></p> <p><i>”... itsepuolustusta.”</i></p>

KUVIO 2. Esimerkki teemoittelusta. Suluissa oleva numero ilmaisee sen, kuinka monessa vastauksessa asia mainittiin, vastaajia oli yhteensä 53. Osa opiskelijoista mainitsi oppineensa jotain jokaisesta lajista. Kuviossa on suoria lainauksia vastauksista. Vastauksissa nousi tärkeimmiksi teemoiksi lajiharjoittelu, muut taidot ja ettei opiskelija oppinut mitään.

Kävin vastaukset läpi yksitellen moneen kertaan ja erottelin samalla niistä tutkimuksen kannalta merkityksellisimmät ilmaukset sekä etsin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Opiskelijoiden vastaukset rakentuivat pitämieni liikuntatuntien kokemusten pohjalta ja ne muodostuivat

lauseista tai yksittäisistä sanoista. Pyrin pitämään opiskelijoilta saadut vastaukset mahdollisimman muuttumattomina, jotta niiden alkuperäinen ajatus säilyisi. Kävin aineistoa läpi useaan kertaan ja pyrin löytämään samankaltaisia ilmauksia, jotka ryhmittelin eri teemoihin sisältöjen perusteella. Ryhmittelyssä eli aineiston pilkkomisessa tavoitteena on tehdä yleistyksiä eli tyyppiesimerkkejä, joita esiintyy vastauksissa toistuvasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 106-108.) Tämän jälkeen suoritin kvantifioinnin, eli laskin montako kertaa kukin tyyppiesimerkki esiintyy vastauksissa. Tyyppiesimerkit merkitsin eri väreillä, mikä helpotti aineiston lukemista ja karsi epäolennaisuuksia pois. Lopuksi tein eniten nousseista teemoista johtopäätöksiä. Tällä tarkoitetaan käsitteellistämistä, jossa tutkimuksesta noussutta tietoa peilataan teoriittisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Etenin samalla tavalla myös tutkijaopettajan tutkimuspäiväkirjan kohdalla, joka toimi videomateriaalin ohella tukiaineistona. Pehdyin päiväkirjaani lukemalla sen useaan kertaan läpi ja tein siihen merkintöjä, joita sitten vertailisin toisiinsa ja päädyin muodostamaan pääteemat. Analysoin tutkimuspäiväkirjani sisällönanalyysillä vastatakseni tutkimuskysymykseeni, miten tutkijaopettajana koin kamppailulajikurssin tavoitteiden toteutuneen lukion opetussuunnitelman mukaisen sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta.

Tapahtumien videoinnilla tuetaan osallistuvaa havainnointia (Huovinen & Rovio 2007, 106). Videokuvaaminen osoittautui hyväksi tiedonhankintamenetelmäksi ja toimi muistin tukena. Videolta pystyin palauttamaan tuntia mieleen ja havainnoimaan sekä omaa ja opiskelijoiden toimintaa. Lisäksi videointi ja videoiden analysointi tukivat päiväkirjaan merkitsemiäni havaintoja, kuten opiskelijoiden kanssa tunnilla käytyjä keskusteluita. Analysoin videomateriaalia aineistolähtöisesti tutkimuskysymyksien pohjalta. Videoita havainnoimalla pyrin tarkastelemaan muun muassa ryhmän sosiaalisia suhteita ja toimintaa lähikontaktissa. Tarkastelin myös omaa toimintaani organisoinnin, tehtävänannon sekä opetuksen sisällön osalta. Videoinnin koin hyvänä siksi, että videotallenteiden avulla saatoin havaita tunnin jälkeen jotakin, mitä minulta jäi tunnilla huomaamatta. Tuntien jälkeen katsoin videoita ja kirjasin ylös merkityksellisiä tilanteita omasta ja ryhmän toiminnasta, ryhmän sosiaalisista suhteista sekä opiskelijoiden ilmeistä, eleistä ja kommenteista. Merkitykselliseksi tilanteiksi luin esimerkiksi opiskelijan pois jättäytymisen jostain harjoituksesta tai koskettamisen arastelun pariharjoitteissa.

## 5 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA

### 5.1 Opiskelijoiden merkitykselliset kokemukset kurssista

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden merkityksellisimmät kokemukset kurssista ja mielipiteet tuntien sisällöistä. Tässä luvussa esittelen tekstinäytteillä avoimissa kysymyksissä eniten esiintyviä ja tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisimpiä vastauksia hyödyntäen aineistolainauksia. Suojellakseni tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteettiä, en tuo heidän oikeita nimiä esille. Käytän tutkimuksessani keksittyjä pseudonimiä, joista käy esille henkilön sukupuoli, koska se on oleellinen tieto tutkimukseni kannalta. Sukupuoli näkyi vastauksissa, siinä millä tavalla kamppailulajit koettiin.

#### 5.1.1 Uusien taitojen oppiminen

Ensimmäisen avoimen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia opituista uusista taidoista. Suurin osa opiskelijoista mainitsi vastauksissaan oppineensa uusia taitoja kaikista lajeista, mutta määrällisesti eniten vastauksissa korostuivat erilaiset potkunyrkkeilytaidot. 54 opiskelijasta 39 opiskelijaa mainitsi oppineensa yleisesti erilaisia potku- ja lyöntitekniikoita. Osa opiskelijoista kuvaili potkunyrkkeilytunnilla opittuja taitoja myös yksityiskohtaisemmin ja alla on esimerkkejä heidän vastauksistaan:

*Opin, että lyönnissä suojataan leukaa olkapäällä. (Jari.)*

*Suojauksen parantaminen. (Kalle.)*

*Lyömään, käyttämään kierrettä tehokkaasti. (Miia.)*

*Lyömään ja potkimaan hieman harkitummin. (Marko.)*

21 opiskelijaa mainitsi oppineensa erilaisia judotekniikoita kuten heittoja, sidontoja ja sidonnoista pois pääsyjä. Ohessa joitakin esimerkkejä kyseisten opiskelijoiden vastauksista:

*...pari sidontaa ja niistä pois pääsy. (Jukka.)*

*Judoa, kaulahuivisidonta, kaato. (Emma.)*



*Judossa lukkoja. (Sami.)*

Opetetuista lajeista määrällisesti vähiten mainintoja sai paini, joka mainittiin kymmenessä eri vastauksessa. Vastaukset eivät olleet samalla tavalla yksityiskohtaisia kuin judossa ja potkunyrkkeilyssä, vaan koskivat painitaitoja yleisesti. Seuraavat esimerkit havainnollistavat painissa uusien taitojen oppimiseen liittyviä vastauksia:

*Painia... (Ville.)*

*Opin monia eri liikkeitä painissa... (Antti.)*

*Painissa kaikki uutta... (Minttu)*

Viisi opiskelijoista mainitsi oppineensa myös muita taitoja, kuten käyttämään voimaa harkitummin sekä liikuntatunneille sopivia pelejä ja itsepuolustusta. Esittelen seuraavaksi muihin taitoihin liittyviä lainauksia:

*Erilaisia pelejä, jotka sopisivat hyvin myös tavalliselle liikuntatunnille. (Riku.)*

*...hyviä lämmittely tapoja. (Saku.)*

*...kannattelemaan kehoa eri tavalla (hyvä ryhti, vatsiksien jännitys). (Tiina.)*

*Opin itsepuolustusta ja parempia kamppailutekniikoita (parempi lyönti, tasapaino, yms). (Tatu.)*

*Opin miten saada toiselta jalat alta ja miten päästä ylös hankalasta tilanteesta. (Mira.)*

Kuusi opiskelijoista vastasi, että tunneilla opetetut asiat olivat ennestään tuttuja tai he eivät oppinut mitään uutta. Tunneilla opetetut kamppailutekniikat olivat perustekniikoita kyseisistä lajeista ja on hyvin todennäköistä, että osalle opiskelijoista ne oli ennestään tuttuja. Tämä kävi ilmi esimerkiksi judosidonnoista, jotka osa opiskelijoista osasi tehdä jo valmiiksi. Vastaajista neljällä opiskelijalla oli aikaisempaa kamppailulajitaustaa ja yksi opiskelijoista mainitsi ettei ollut judo- ja painitunnilla. Alla esimerkkejä opiskelijoiden vastauksista:

*Olen tiennyt asiat jo aiemmin. (Satu.)*

*Olen ollut jumpassa potkunyrkkeily tunnilla, joten liikkeet olivat entuudestaan tuttuja. (Outi.)*

*Vanhan uusintaa. (Eero.)*

*Kaikki tunnilla oli ennestään tuttua hapkidosta. (Tuomo.)*

Yhteenvedon voidaan sanoa, että enemmistö opiskelijoista (87 %) oppi jonkin uuden taidon ja vähemmistö (11 %) opiskelijoista ei kokenut oppineensa mitään uutta. Ainoastaan yksi opiskelija jätti kysymyksen vastaamatta. Vastauksiin uusien taitojen oppimisesta voi vaikuttaa, että kyselylomake täytettiin viimeisen tunnin eli potkunyrkkeilytunnin jälkeen, jolloin potkunyrkkeilyssä käytyt asiat olivat tuoreimpana mielessä. Judo- ja painikerrasta oli kaikilla ryhmillä yli viikko aikaa, jolloin paljon asioita oli varmasti ehtinyt unohtua siinä ajassa. Lisäksi painin vähäiset maininnat saattoivat johtua siitä, että painitekniikat sekoittuivat helposti judotekniikoiden kanssa, koska judopukua ei ollut käytettävissä.

### **5.1.2 Kosketus ja lähikontakti kamppailulajeissa**

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, miltä kamppailulajeihin kuuluva lähikontakti ja kosketus tuntui opiskelijoiden mielestä. Outona ja epämiellyttävänä kosketusta sekä lähikontaktia kamppailulajeissa piti yhteensä 20 opiskelijaa, joista 18 oli tyttöjä ja 2 poikia. 16 opiskelijaa mainitsi kosketuksen ja lähikontaktin tuntuvan epämiellyttävältä tai oudolta, jos kyseessä on vieras henkilö. Loput neljä opiskelijaa mainitsivat kosketuksen vain tuntuvan epämiellyttävältä tai oudolta. Vastauksissa korostui selkeästi: mitä intiimimpää kosketus on, sitä epämiellyttävämpänä se koetaan, jos koskettaja on vieras henkilö. Seuraavat esimerkit havainnoillistavat lähikontaktiin ja kosketukseen liittyviä vastauksia:

*Painissa ei mukava, ei ole tottunut noin läheiseen kontaktiin muiden tuntemattomien ihmisten kanssa. Osa tuntui liian väkivaltaiselta. (Minttu.)*

*Vähän outoa. Varsinkin jos esim. pari on tuntematon. Niin ei tiedä miten voi kohdella. (Jukka.)*

*Tuntemattoman ihmisen kanssa epämiellyttävää. (Emma.)*

*Aluksi oudolta, mutta siihen tottui. Osa ihmisistä oli vieraita, jonka takia tuntui oudolta ”mennä iholle”. (Minna.)*

*Painissa ja judossa se tuntui vähän epämiellyttävältä. Potkunyrkkeilyssä ei. (Essi.)*

*Lähikontaktia ja kosketus oli joskus häiritsevää/outoa, jos ei tuntenut ihmistä. (Satu.)*

*Välillä tuntui kiusalliselta täysin vieraan henkilön kanssa. (Julia.)*

Myös kulttuurin ja aikaisempien koululiikuntakokemusten merkitys kosketukseen esiintyi opiskelijoiden vastauksissa. Kosketus voidaan kokea tunkeutumisenä omalle ”reviirille” tai koskemattomuusalueelle, jonka koko vaihtelee kulttuurittain. Jokaisella ihmisellä on noin puolen metrin mittainen intiimivyöhyke, jonka sisälle tuleminen vaatii erityisen luvan tai syyn. (Enäkoski & Routasalo 1998, 27–28.) Intiimivyöhykkeen sisälle tuleminen voidaan kokea outona, mikä käy ilmi muutamien opiskelijoiden vastauksista:

*Aika erikoiselta, koska koululiikunnassa ei yleensä olla muihin kosketuksessa. (Sini.)*

*Oudolta, hyvin harvinaista suomalaisessa kulttuurissa. (Miia.)*

22 opiskelijaa, joista 15 oli poikia ja 7 tyttöjä, koki kamppailulajeihin kuuluvan lähikontaktin normaalina ja kuuluvan lajiin. Keskustelin poikien liikunnanopettajan kanssa painin ja potkunyrkkeilyn eroista tyttöjen ja poikien välillä. Poikien liikunnanopettaja mainitsi, että pojat saattavat nähdä judon ja painin reilumpana verrattuna potkunyrkkeilyyn, koska siinä väännetään eikä lyödä. Poikien kasvatuksessa tämä näkyy siinä, että painia pidetään luonnollisena lapsen kehityksen kannalta. Painiminen nähdään jopa suotavana, mutta lyömisestä torutaan heti, koska sillä voi satuttaa vakavammin. Etenkin pojat mainitsivat vastauksissaan kamppailun olevan normaalia ja kuuluvan ihmisluntoon. Ohessa poimintoja opiskelijoiden vastauksista aiheeseen liittyen:

*Ne tuntuivat varsin normaaleilta, koska tälläisiin lajeihin kuuluu kontakti. Jotkut voivat niistä kiusaantua, mutta mielestäni syytä siihen ei ole. (Riku.)*

*Ihan normaalilta, kuuluu itsepuolustuslajeihin. (Sami.)*

*Normaalilta, kuuluu ihmisluntoon tapella joten tässä ei ollut mitään tavallisesta poikkeavaa. (Saku.)*

*Asiaan kuuluvaa joten se meni. Välillä epämiellyttävää. (Markus.)*

Osa opiskelijoista mainitsi, että kosketuksen kokeminen on tottumuskysymys. Enäkosken ja Routasalon (1998) mukaan kosketuksen kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat muun muassa tilanteen erityispiirteet, aikaisemmat kokemukset kosketuksesta, persoonallisuustekijät

ja ympäristön asenteet. Opiskelijoiden vastauksista kävi ilmi, että osa ei ollut tottunut kamppailulajeihin tyypilliseen kosketukseen. Vastaavasti, osa opiskelijoista oli tottunut kosketukseen esimerkiksi harrastamassaan lajissa, jolloin he eivät kokeneet kosketusta tästä syystä epämiellyttävänä. Taustalla saattaa olla myös, että kontaktiin tottumattomilla ei ole kokemusta vastaavanlaisesta kosketuksesta ja tästä syystä heidän on vaikea luottaa pariin täysin. Aiempi tottumus kosketukseen välittyi joidenkin opiskelijoiden vastauksista, mikä käy ilmi seuraavista poiminnoista:

*Se ei ollut iso asia. Olen jalkapallossa tottunut kontaktiin. (Sofia.)*

*Se tuntuu eka vähä oudolta, mutta siihe kyl tottuu ja jos enemmän harrastaa sellasii lajeja koulussa nii se ei tunnu enää oudolta vanhempana. (Tanja.)*

*Tuntui luonnolliselta, ihan hyvä että sitä täytyy harjoitella mikäli tuntuu epämiellyttävältä. (Juha.)*

*Vieraiden kanssa vähän awkward, koska ei ole tottunut sellaiseen, mutta kaverin kanssa se oli ihan hauskaa. (Veera.)*

Useat tutkijat uskovat kosketuksen olevan voimakkain sanattoman viestinnän muoto (Lee & Guerrero 2001, 197). Kosketuksella on lukuisia positiivisia vaikutuksia elimistössä ja kosketuksen yhteydessä erittyvä mielihyvähormoni oksitosiini synnyttää kiintymyksen tunnetta toisiaan koskettavien välille (Uvnäs-Moberg 2007, 125). 11 opiskelijaa, joista 8 oli poikia ja 3 tyttöjä mainitsivat kosketuksen ja lähikontaktin tuntuvan hyvältä. Kyseisten opiskelijoiden vastauksista voidaan huomata, että he nauttivat etenkin parityöskentelystä ja yhdessä tekemisestä. Opiskelijat, jotka vastasivat kosketuksen tuntuvan hyvältä kirjoittivat seuraavanlaisia vastauksia:

*Se oli kivaa ja fyysistä. (Kalle.)*

*Ei tuntunut yhtään oudolta. Oli kivaa tehdä ja ”pelleillä” (ei niin vakavaa) parin kanssa. Sai paljon enemmän irti tunnista, kun pääsi jakamaan ja tekemään tunnin aktiviteetit jonkun toisen kanssa. (Tiina.)*

*Oli kiva tehdä ryhmässä/parin kanssa, koska aina on kivaa tehdä yhdessä. (Outi.)*

*Hauska ihmissläheinen laji, jos kaipaa urheiluun yhteisöllisyyttä ja kontaktia, kamppailulajit ovat mainio vaihtoehto! (Suvi.)*

Kaiken kaikkiaan yhteensä 20 opiskelijaa 54 opiskelijasta vastasi kosketuksen tuntuvan oudolta tai epämiellyttävältä, joista suuri enemmistö (f=18) oli tyttöjä. Toisin sanoen yli puolet (64 %) tytöistä koki kosketuksen epämiellyttävänä, etenkin jos koskettaja on vieras henkilö. Loput kymmenen tyttöä pitivät kosketuksesta tai se ei haitannut heitä. Suurin osa pojista (92 %) piti kosketuksesta tai se ei haitannut heitä. Montagun (1971) mukaan naiset reagoivat kosketukseen voimakkaammin kuin miehet, ja kosketus on naisille myös merkityksellisempää. Kaikki opiskelijat vastasivat kysymykseen.

### 5.1.3 Mukavimmat ja epämiellyttävimmät asiat tunneilla

Kolmas ja neljäs avoin kysymys kartoitti opiskelijoiden kokemuksia mukavimmista ja epämiellyttävimmistä asioista kamppailutunneilla. Mukavimpina asioina vastauksissa esiintyi määrällisesti potkunyrkkeilyyn (fr=18), painiin ja judoon (fr=13) sekä uusien asioiden (fr=10) kokemiseen liittyvät asiat. Vastaukset jakautuvat tyttöjen ja poikien kesken lähes tasan. Opiskelijat mainitsivat mukaviksi asioiksi myös yhdessä tekemisen (fr=6) ja paineiden purkamisen (fr=5) tunnilla. Mukavimpina asioina määrällisesti pidettiin lajeihin liittyvien lajitaitojen ja -tekniikoiden harjoittelua. Opiskelijoiden vastauksia mukavimmista asioista olivat esimerkiksi:

*Tunneilla parasta oli liikkeiden harjoittelu sillä siinä tunsin kehittyvänsä ja oppivansa, koska tekniikan paraneminen näkyy paremmin kuin esim. kunnan paraneminen. (Tatu.)*  
*Tykkäsin painista. Siinä yhdistyi nopea liikkuminen ja voimakkaat sidonnat ja kamppailu. Erittäin mukava laji! (Riku.)*  
*Fyysinen kontakti, oikeat lyönnit ja potkut voivat auttaa tulevaisuudessa. (Marko.)*  
*Paini, koska siinä oppi, että tekniikka on tärkeämpää kuin silkka voima. (Niklas.)*  
*Potkunyrkkeily. Siinä sai kunnolla hikeä pystyyn sekä oli yleensäkin hauskaa. (Markus.)*  
*Tunneissa mukavinta oli rento ilmapiiri ja judossa opetellut heitot. (Tiia.)*

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan n. 20 % tytöillä ja 9 % pojilla on koulu-uupumusta. Koulu-uupumuksen on huomattu olevan yhteydessä stressin kokemiseen, erilaisiin psyykkisiin oireisiin sekä koulunkäynnin ja opiskeluelämän vaikeuksiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019.) Minulla ei ole tarkempaa tietoa tutkimukseen osallistuneiden aikaisemmista

stressikokemuksista, mutta viisi opiskelijaa mainitsi mukavimpana asiana aggression ja stressin purkamisen. Lyöminen ja potkiminen nähdään usein aggressiivisena käyttäytymisenä, jota ei pääse kokeilemaan yleensä muualla kuin kamppailulajitunneilla. Myös painiminen voi purkaa stressiä, kun pääsee vääntämään parin kanssa kaikin voimin uupumukseen asti. Kamppailulajit saattavatkin olla niitä harvoja lajeja, jossa aggressiota ja stressiä pääsee purkamaan hyväksyttävällä tavalla, toisia satuttamatta. Pitkäaikaisen itsepuolustuslajien harjoittelun on huomattu vähentävän aggressiivisuutta (Daniels & Thornton 1990, 1992; Graczyk, M. 2010; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Nosanchuk, 1981; Skelton, Glynn, & Berta, 1991). Alla esittelen poimintoja opiskelijoiden vastauksista aggression ja stressin purkuun liittyen:

*Aggression purku. Koska sen voi tehdä muita satuttamatta. (Jukka.)*

*Nyrkkeily! Sai haastaa itseään ja purkaa aggressiota! (Julia.)*

*Lyönnit ja potkut. Ne oli hauskoja ja hyvä tapa purkaa stressiä. (Laura.)*

*Itse kamppailu, sai purkaa paineita. (Saku.)*

*Tunneilla mukavinta oli saada lyödä kovaa, sillä se purki paineita. (Satu.)*

Kuusi opiskelijaa vastasi yhdessä tekemisen olevan mukavin asia tunneilla. Lukion liikunnaopetuksen sisältöihin kuuluu yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 337). Pari- ja ryhmätehtävät kuuluvat oleellisesti kamppailulajeihin ja ne olivat tunnilla isossa roolissa. Kamppailulajit ovat paritanssien ohella yksi harvoista liikuntamuodoista, jossa parin kanssa työskennellään fyysisesti hyvin lähellä toista. Seuraavat tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kuvasivat parityöskentelyä hyvin myönteisesti:

*Parin kanssa toiminta. Mukavaa tehdä tutun henkilön kanssa liikkeitä. (Niko.)*

*Se ku pääs ite opettelee niitä lyöntejä ja heittoja, koska ne oli kivoja ja yhdessä tekeminen kavereitten kaa ja se et oppi kaikkee uutta. (Tanja.)*

*Judossa oli kivaa päästä temppuilemaan parin kanssa, sekä ryhmässä. Täysin erilaista kuin yleensä liikuntatunneilla. Paini oli kivaa kun pääsi kokeilemaan erilaisia heittoja parin kanssa. (Tiina.)*

Kymmenen opiskelijaa piti mukavimpana asiana tunneilla uusien lajien ja asioiden kokemista. Lukion liikunnanopetuksen keskeisiin tavoitteisiin ja sisältöihin kuuluu uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen. Enemmistöllä (76 %) opiskelijoista ei ollut aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista. Kamppailulajeja voidaan siis pitää lukion liikunnanopetuksen tavoitteiden mukaisina uusina liikuntamuotoina ja -lajeina. Alla on poimintoja opiskelijoiden vastauksista uusien asioiden kokemiseen liittyen.

*Uuteen lajiin tutustuminen. (Matti.)*

*Lajeihin tutustuminen yleisesti, koska ei muuten olisi tullut sitä tehtyä. (Eveliina.)*

*Kun pääsi tekemään ja kokeilemaan uusia asioita. (Sami.)*

Yhteensä 15 opiskelijaa vastasi kokeneensa myös epämiellyttäviä asioita tunneilla. Epämiellyttävimpänä asiana pidettiin lajeihin liittyvää lähikontaktia (fr=6). Vastaajista neljä oli tyttöjä ja kaksi poikia. Seuraavaksi epämiellyttävimpänä asiana koettiin vieras pari (fr=4), joista kolme oli tyttöjä ja yksi poika. Epämiellyttäväksi asioiksi mainittiin myös lajien rajuus (fr=3) ja judo (fr=2), joita vain tytöt pitivät epämiellyttävinä. Alla opiskelijoiden vastauksia epämiellyttävistä asioista:

*Parin kanto, liian läheistä. (Marko.)*

*No esim. jos kontaktissa osuu jotkut ilkeät paikat yhteen. (Jukka.)*

*Paini. Lähinnä lähikontaktin takia. (Markus.)*

*Varmaan se kosketus joissa liikkeissä. (Jonna.)*

Osasta vastauksista käy ilmi, että etenkin judo ja paini koetaan liian rajuna lajina ja jopa väkivaltaisena, jos siihen ei ole tottunut. Tyttöjä huolesti lisäksi parin satuttaminen vahingossa kamppailun aikana. Channon & Jennings (2013) havaitsivat tutkimuksessaan, että yleisesti vähän kamppailua harjoitelleet naiset pelkäsivät satuttavansa samaa sukupuolta olevaa harjoittelukumppaniaan. Seuraavat tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kuvasivat lajien rajuutta ja toisten vahingoittamiseen pelkäämistä näin:

*Potkunyrkkeilyssä patjojen pito (tärähys ei ollut kiva). (Tiina.)*

*Lajien rajuus, koska mielestäni etenkin judo olisi vaatinut jotain pohjaa. (Eveliina.)*

*Muiden ”satuttamisen” pelkääminen painissa. Ei ollut varma miltä toisesta tuntuu.  
(Minttu.)*

*Painissa piti kaataa toinen, en uskaltanut tehdä täysillä, koska pelkäsin että toiseen sattuu. (Iina.)*

*Täysin vieraiden kanssa työskentely, ei uskalla tehdä täysillä. (Julia.)*

Vieraan ihmisen kosketus nousi esille neljän opiskelijan vastauksessa liittyen tunnin epämiellyttävimpiin asioihin. Syy tähän voi löytyä esimerkiksi aikaisemminkin nousseista asioista, kuten kosketukseen tottumattomuudesta, parin tai itsensä satuttamisen pelkäämisestä, aikaisemmista epämiellyttävistä kokemuksista tai luottamuksen puuteesta vieraaseen ihmiseen. Yksi opiskelijoista kuvasi vieraan ihmisen kosketusta näin:

*Kosketus vieraaseen ihmiseen sillä normaalisti ei koske niin se oli erittäin outoa joskus.  
(Satu.)*

Yhdeksän opiskelijaa ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Syynä tähän voi olla esimerkiksi, että opiskelija ei kokenut epämiellyttäviä asioita tunneilla tai opiskelija ei halunnut jostain syystä mainita epämiellyttäväksi kokemaansa asiaa. Lisäksi 22 opiskelijaa vastasi, etteivät kokeneet tunneilla mitään epämiellyttäviä asioita. Ohessa esimerkkejä heidän vastauksistaan:

*Mikään ei tuntunut erityisen epämiellyttävältä mielestäni. (Veera.)*

*Mikään ei ollut epämiellyttävää, koska kaikki toiminta liittyi aiheeseen eikä mikään tuntunut epämukavalle. (Pekka.)*

Yli puolet (57 %) opiskelijoista koki mukavimpina asioina harjoitellut lajitekniikat, erityisesti potkunyrkkeilytekniikat. Tämä kertoo siitä, että tehdyt harjoitteet ovat olleet pidettyjä ja ne ovat jääneet positiivisesti mieleen. Toisiksi pidetyin asia oli uusien asioiden kokemiseen liittyvät asiat, mikä kertoo mielestäni siitä, että uusien asioiden ja liikuntamuotojen kokeilu koettiin ryhmien opiskelijoiden keskuudessa mielekkäänä. Opiskelijoista 18 % koki epämiellyttävimpinä asioina lajeihin kuuluvan lähikontaktin ja vieraan parin. Lähikontaktin ja vieraan parin kokeminen epämiellyttävänä oli yhteydessä judon ja painin kokemiseen epämiellyttävänä. Lisäksi kyseisistä opiskelijoista suurin osa koki potkunyrkkeilyn olevan mukavin asia tunneilla.



#### 5.1.4 Ajatuksia itseluottamuksen kehittymisestä

Viidennen avoimen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden ajatuksia siitä voidaanko kamppailulajitunneilla kehittää opiskelijoiden itseluottamusta ja itsetuntoa sekä minkälaisissa tilanteissa opiskelija huomasi näin tapahtuvan. 37 opiskelijaa 54 opiskelijasta koki itseluottamuksen ja itsetunnon kehittymisen mahdollisena. Määrällisesti eniten opiskelijat kokivat itseluottamuksensa ja itsetunnon parantuneen saadessaan erilaisia pystyvyyden ja pätevyyden kokemuksia tunneilla (fr=24) sekä luottamuksen itseen ja pariin lisääntymisen myötä (fr=10).

Useassa vastauksessa toistui pystyvyyden ja pätevyyden kokemukset itseluottamuksen ja itsetunnon kohottajina. Taustalla saattaa olla ajatus, että opetellut kamppailutaidot toimivat itsepuolustukseen uhkaavissa tilanteissa, jolla voi olla itseluottamusta ja itsetuntoa kohottava vaikutus. Potenzan (2014) mukaan säännöllinen itsepuolustustunneille osallistuminen kehittää itsetuntoa, itsehillintää ja itsensä toteuttamista. Seuraavaksi esittelen esimerkkejä opiskelijoiden vastauksista pystyvyyden ja pätevyyden kokemuksiin liittyen:

*Kun oppi uusia taitoja esim. puolustusta. (Emilia.)*

*Kun tekniikoihin tuli varmuutta, ja kaveri tsemppasi, oli mukavaa ja tuli itsevarmuutta.*

*(Marko.)*

*Pariharjoitteluissa tuli tarkkailtua toisen liikkeitä ja samalla huomasi omia vahvuuksiani ja heikkouksiani, joita voisin kehittää. (Tatu.)*

*Kun saa kaverin horjumaan paljon kanssa potkulla se antaa luottoa omaan tekemiseen.*

*(Miia.)*

*Oli mukava huomata, että esim osaa lyödä kovaa. (Julia.)*

*Vastustajaa eikä itseä vahingoiteta, mutta silti näytetään että pystyy puolustamaan itseään. (Markus.)*

Kymmenen opiskelijaa koki itseluottamuksen ja itsetunnon kehittymisen näkyvän luottamuksen lisääntymisenä itseen ja pariin. Kuten opiskelijoiden vastauksista voi havaita, joillakin opiskelijoilla saattaa olla ennakkoluuloja kamppailulajeista pelottavina ja jopa väkivaltaisina lajeina. Opiskelijoilla voi olla myös ennen tuntia erilaisia huolia esimerkiksi siitä, että tunnilla

sattuu jotain. Kosketuksen epämiellyttävyyden kokemus voidaan nähdä suoraan verrannollisena siihen, kuinka luottamuksellinen suhde parilla on. Esittelen seuraavaksi poimintoja vastauksista itseluottamuksen ja itsetunnon kehittymiseen liittyen:

*Kun huomasi, ettei tämä niin pelottavaa ja vain väkivaltaista olekaan. (Minttu.)*

*Tunneilla huomasi eri ottelutilanteiden aikana sen kuinka sinut on kontaktin ottamisen kanssa. (Pekka.)*

*Kun porukka alkoi pikkuhiljaa luottamaan muihin ja sitä kautta itseensäkin ja heittäytyivät mukaan, esim ryhmärullaus. (Tiina.)*

*Tämän huomasi, kun joutui harjoittelemaan muiden kanssa ja kaikki kunnioitti toisiaan.*

*Oppi myös omasta kehosta ja omista rajoista. (Niklas.)*

*Kun piti ottaa lähikontaktia hiukan vieraiden ihmisten kanssa. Kaikki olivat mielestäni hyvin mukana. (Tiia.)*

Vastaavasti yhdeksän (16 %) opiskelijoista ei huomannut minkäänlaista kehitystä itseluottamuksessa tai itsetunnossa ja kahdeksan (15 %) opiskelijaa jätti vastaamatta kysymykseen. Kyseisiä lukuja voi pitää varsin suurina, josta herääkin kysymys, oliko kaksi tuntia liian lyhyt aika kyseisen asian huomaamiseen tai oliko kysymys liian vaikea? Alla esimerkkejä kyseisten opiskelijoiden vastauksista:

*Ei kahdella tunnilla vielä kerkiä miettiä. (Matti.)*

*En huomannut. (Mikael.)*

*Vaikea sanoa, kun oli yhdellä tunnilla. (Outi.)*

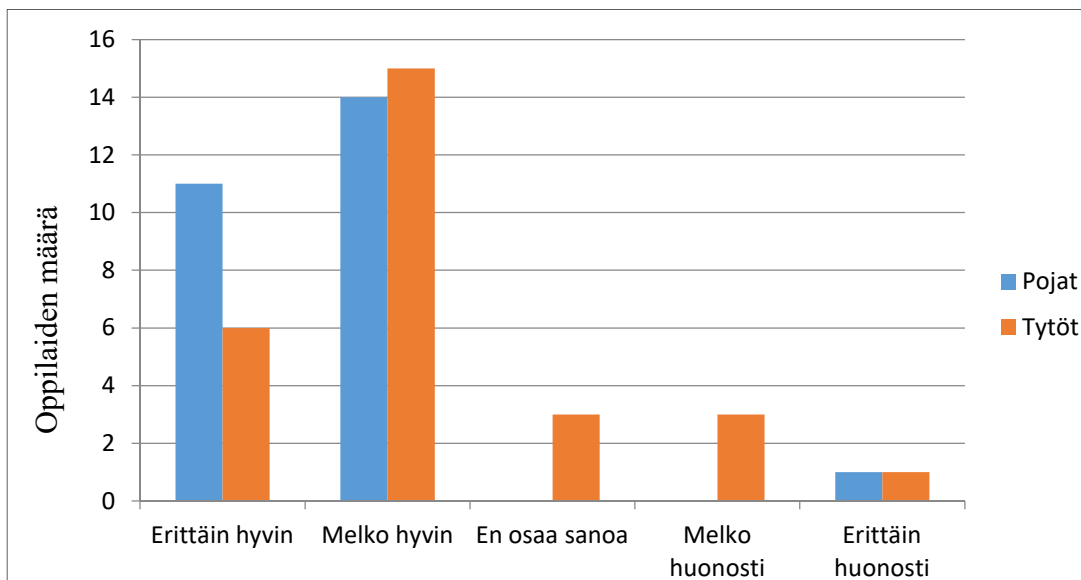
*En osaa sanoa. (Katri.)*

Yhteenvetona voidaan sanoa, että yli puolet (69 %) opiskelijoista huomasi itseluottamuksen ja itsetunnon kehittyneen tuntien aikana. Opiskelijat saivat pätevyyden ja pystyvyyden kokemuksia huomatessaan pystyvänsä puolustamaan itseään tarpeen tullen, esimerkiksi lyömällä tai potkaisemalla kovaa. Vaikka kamppailulajeissa harjaantuminen vaatii vuosien säännöllistä harjoittelua, eikä itsepuolustustaitoja opi käyttämään tehokkaasti muutaman tunnin opetuksen jälkeen, voi niiden harjoittelu kuitenkin lisätä itseluottamusta ja itsetuntemusta.

## 5.2 Opiskelijoiden käsitys kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli selvittää opiskelijoiden käsityksiä kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Opiskelijoiden käsityksiä judon, painin ja potkunyrkkeilyn soveltuvuudesta koululiikuntaan tarkasteltiin kolmen eri kysymyksen avulla. Jokaisen edellä mainitun kamppailulajin soveltuvuutta arvioitiin 5-portaisella Likert-asteikolla, jossa vastausvaihtoehdot olivat: 1=erittäin hyvin, 2=melko hyvin, 3=en osaa sanoa, 4=melko huonosti ja 5=erittäin huonosti. Mitä pienempi arvo oli kyseessä, sitä myönteisempänä laji koettiin.

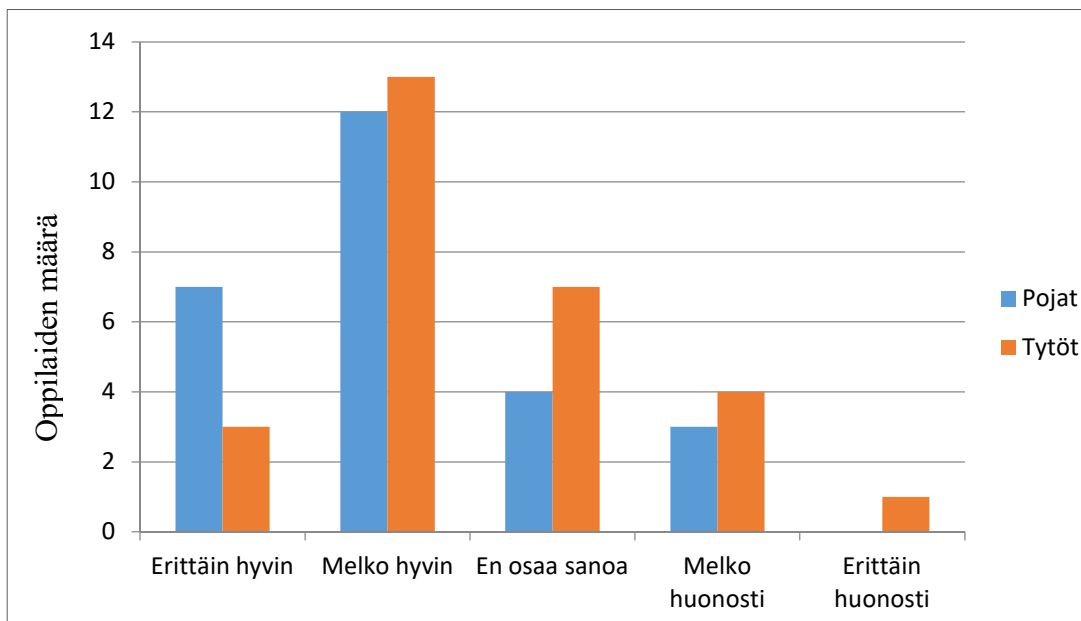
Toinen kyselylomakkeen kysymys oli *miten judo sopii mielestäsi koululiikuntaan?* (kuvio 3). 11 poikaa ja 6 tyttöä vastasi, että judo sopii koululiikuntaan *erittäin hyvin*. 14 poikaa ja 15 tyttöä vastasi *melko hyvin*. Toisin sanoen, enemmistön (85 %) opiskelijoiden mielestä judo soveltuu koululiikuntaan hyvin. Kolme tyttöä *ei osannut sanoa* sekä kolme tyttöä vastasi *melko huonosti*. Yksi poika ja tyttö vastasi judon sopivan koululiikuntaan *erittäin huonosti*. Judon kokeminen huonosti soveltuvaksi koululiikuntaan ja lähikontaktin kokeminen epämiellyttävänä oli yhteydessä toisiinsa. Opiskelijat, jotka olivat vastanneet judon sopivan koululiikuntaan huonosti, mainitsivat avoimissa kysymyksissä epämiellyttäviksi asioiksi muun muassa lähikontaktin, toisen satuttamisen pelkäämisen, judon rajuuden ja tuntemattoman parin.



KUVIO 3. Miten judo sopii mielestäsi koululiikuntaan?

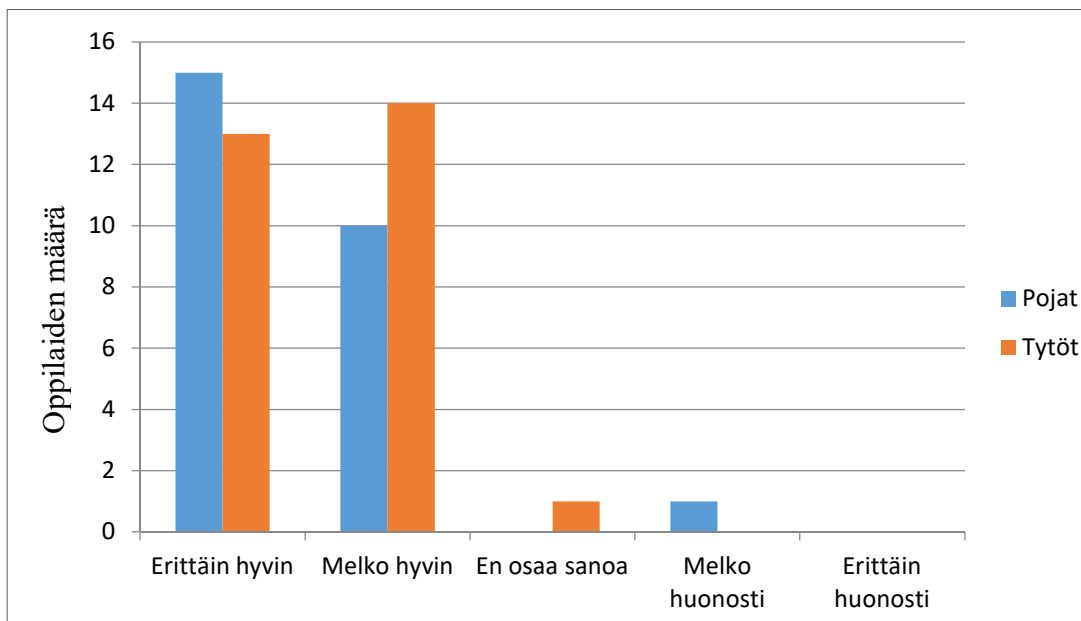
Kolmas kyselylomakkeen kysymys oli *miten paini sopii mielestäsi koululiikuntaan?* (kuvio 4). Kyselyyn vastanneista kymmenen mielestä paini sopii koululiikuntaan *erittäin hyvin*, joista seitsemän oli poikia ja kolme tyttöä. 12 poikaa ja 13 tyttöä vastasi *melko hyvin*. Yli puolet (65 %) opiskelijoista kokivat painin sopivan koululiikuntaan hyvin. Yhteensä 11 opiskelijaa (20 %), joista 4 poikaa ja 7 tyttöä *eivät osanneet sanoa*, mitä voidaan pitää suhteellisen korkeana määränä. Syynä tähän voi olla judon ja painin läpikäynti samalla tunnilla, jolloin opiskelijat eivät välttämättä hahmottaneet judo- ja painitekniikoita toisistaan.

Opiskelijoista kolme poikaa ja neljä tyttöä vastasi painin sopivan koululiikuntaan *melko huonosti*. Yhden tytön mielestä paini sopii koululiikuntaan *erittäin huonosti*. Toisin sanoen 15 % opiskelijoista koki painin soveltuvan huonosti koululiikuntaan, joka oli huonoin tulos kolmesta kysytystä kamppailulajista. Myös painissa epämiellyttävät kokemukset ja opiskelijoiden vastaukset huonosta soveltuvuudesta koululiikuntaan olivat yhteydessä toisiinsa. Opiskelijat jotka vastasivat painin sopivan koululiikuntaan huonosti mainitsivat avoimissa kysymyksissä epämiellyttäväksi asioiksi muun muassa vieraan parin, lähikontaktin, alkulämmittelyleikit, muiden satuttamisen pelkäämisen ja lajin rajuuden.



KUVIO 4. Miten paini sopii mielestäsi koululiikuntaan?

Viimeinen kysymys oli *miten potkunyrkkeily sopii mielestäsi koululiikuntaan?* (kuvio 5). Kysymykseen vastanneista 54 opiskelijasta, 28 opiskelijan mielestä potkunyrkkeily sopii koululiikuntaan *erittäin hyvin*, joista 15 oli poikia ja 13 tyttöjä (kuvio 4). *Melko hyväksi* lajin sopivuuden koululiikuntaan koki yhteensä 24 vastaajaa. Heistä 10 oli poikia ja 14 tyttöä. Yhteenvetona voidaan sanoa, että enemmistön (96 %) vastaajien mielestä potkunyrkkeily sopii hyvin koululiikuntaan. Vastaajista yksi *ei osaa sanoa* ja yhden mielestä potkunyrkkeily sopii *melko huonosti* koululiikuntaan. Kukaan opiskelijoista ei kokenut potkunyrkkeilyn sopivan koululiikuntaan *erittäin huonosti*.



KUVIO 5. Miten potkunyrkkeily sopii mielestäsi koululiikuntaan?

Kysyin jokaiselta ryhmältä myös tuntien lopuksi sopisivatko kamppailulajit heidän mielestään koululiikuntaan. Osan mielestä kamppailulajit sopisivat paremmin alemmille luokille, mutta ei lukioon. Toisten mielestä kamppailulajit sopisivat kaikille kouluasteille. Alla poimintoja opiskelijoiden vastauksista kamppailulajien sopivuudesta koululiikuntaan liittyen:

*Hyvältä. Tykkään kamppailulajeista ja koen, että se olisi hyvä laji koululiikuntaan.*  
(Toni.)

*Mielestäni itsepuolustus sopii hyvin koululiikuntaan mm. toisten kunnioittamisen ja lihaskunnan kannalta. (Pekka.)*

*Pidän enemmän tällaisestä liikunnasta kuin normaaleista jumppatunneista. (Antti.)*

*Paini ja judo oli ihan mukavaa vaihtelua koululiikuntaan! (Iina.)*

*Oli kivaa ja kamppailulajit sopisi koululiikuntaan. (Emmi.)*

*Oli tosi kivoja nää tunnit ja ois kiva et ois enemmä tälläisiä! Oli tosi hauskaa ja opettavaista! (Tanja.)*

Yhteenvetona voidaan sanoa, että enemmistön mielestä kaikki kyseiset kamppailulajit sopivat koululiikuntaan. Eniten ääniä sai potkunyrkkeily, joka soveltuu lukion liikuntatunneille 96 % vastaajien mielestä. Toiseksi pidetyin laji oli judo, joka soveltui tunneille 85 % vastaajien mielestä. Huonoiten liikuntatunneille sopi opiskelijoiden mielestä paini, jonka vain 65 % vastaajista koki soveltuvan hyvin lukion liikuntatunneille.

### **5.3 Ryhmän sosiaalisten suhteiden ilmeneminen kurssilla**

Toisen tutkimuskysymykseni tavoitteena oli selvittää millä tavalla kurssille osallistuneet opiskelijat kokivat kamppailulajikurssin sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Sosiaalisia suhteita ryhmässä tarkastelin kuuden eri kysymyksen avulla. Kyselylomakkeen kysymykset käsittelivät sosiaalisista suhteista ryhmässä viihtyvyyttä, tuntien ilmapiiriä, pari- ja ryhmätyöskentelyä, ongelmatilanteissa auttamista, ryhmän yhteenkuuluvuutta ja opiskelijoiden välistä hyväksyntää. Opiskelijat arvioivat ryhmän sosiaalisia suhteita 4-portaisella Likert-asteikolla, jossa vastausvaihtoehdot olivat 1=täysin samaa mieltä, 2=samaa mieltä, 3=eri mieltä ja 4=täysin eri mieltä. Eli mitä pienemmästä arvosta oli kyse, sitä myönteisempänä kyseinen asia koettiin.

Liitän tähän lukuun myös viimeisen avoimen kysymyksen vastauksia, koska ne liittyvät olennaisesti ryhmän sosiaalisiin suhteisiin. Viimeisellä avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään opiskelijoiden mielipiteitä siitä voiko kamppailutunneilla kehittää toisen ihmisen kunnioittamista ja minkälaisissa tilanteissa opiskelija huomasi näin tapahtuvan. Vastauksissa toisen ihmisen kunnioituksen kehittyminen näkyi sekä poikien, että tyttöjen mielestä selvimmin pari- ja ryhmätyöskentelyn sujumisena hyvin tunnilla (fr=19). Seuraavaksi eniten mainintoja sai

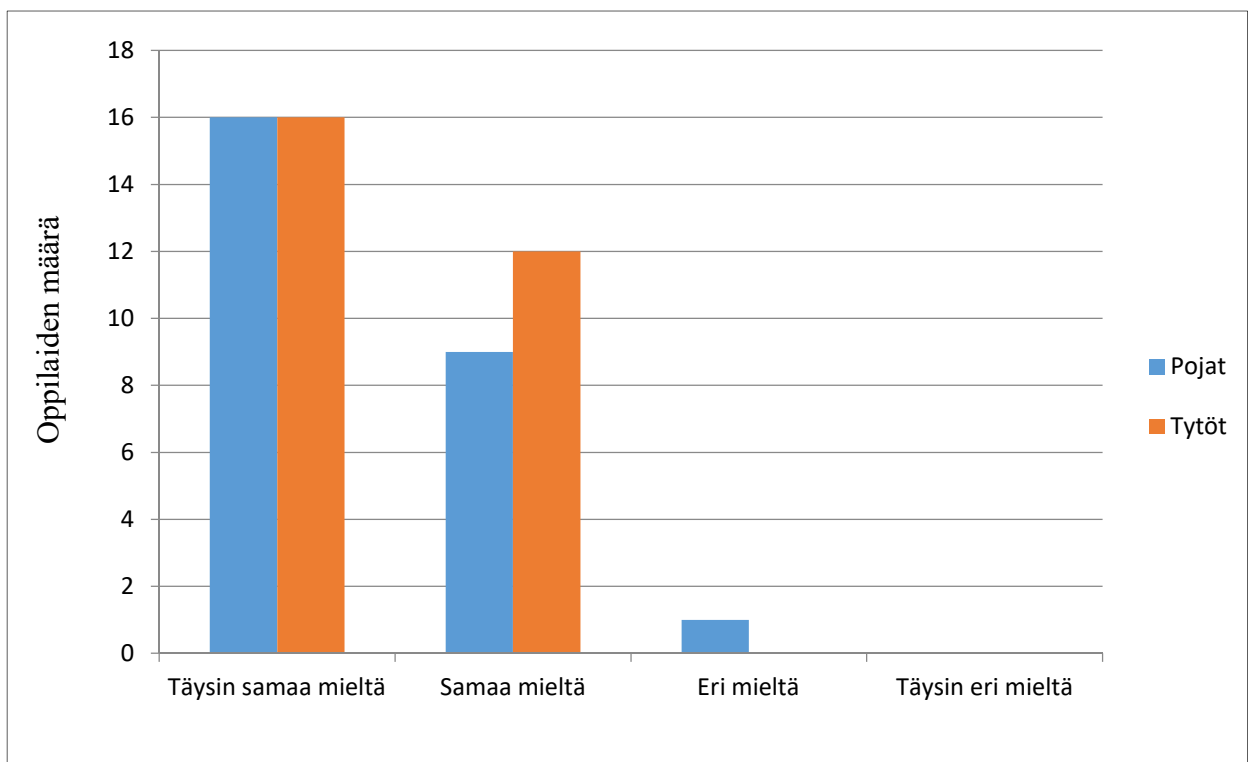
ryhmäläisten kanssa oli helppo tulla toimeen (fr=16) ja kolmanneksi eniten mainintoja saanut asia oli ongelmatilanteissa auttaminen (fr=11).

Ensimmäinen väittämä ryhmän sosiaalisten suhteiden ilmenemisestä tunnilla oli *viihdyin hyvin ryhmässä* (kuvio 6). 16 poikaa ja tyttöä vastasivat *täysin samaa mieltä* sekä 9 poikaa ja 12 tyttöä oli *samaa mieltä*. Yksi poika oli *eri mieltä* väittämän kanssa. Yksikään opiskelijoista ei ollut *täysin eri mieltä*. Yhteenvedon voidaan sanoa, että lähes kaikki (98 %) opiskelijoista viihtyivät hyvin ryhmässä, mikä näkyi myös opiskelijoiden vastauksista. Ohessa poimintoja opiskelijoiden vastauksista ryhmässä viihtymiseen liittyen:

*Hyvä meininki oppitunnilla. Jälkeenpäin mukava fiilis. (Tuomo.)*

*Hyvä opetus, hyvä meininki. (Juha.)*

*Tunnit olivat mukavia. (Niko.)*



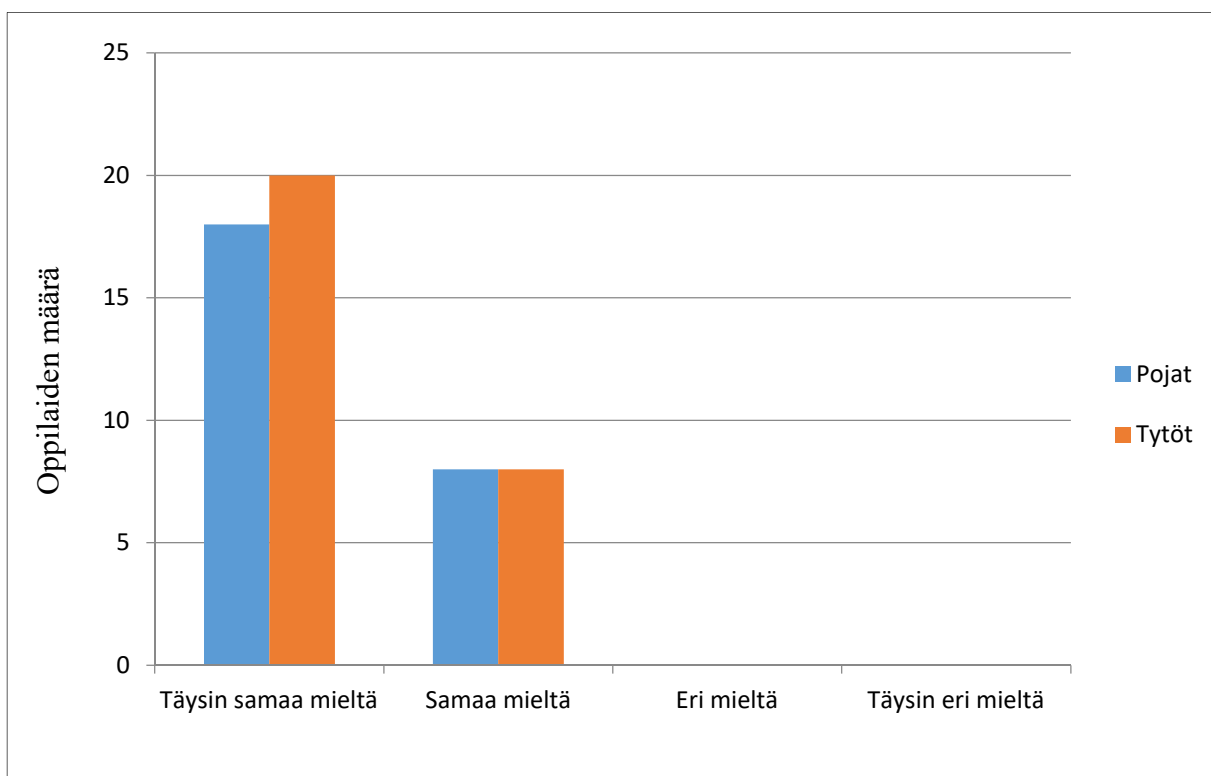
KUVIO 6. Viihdyin hyvin ryhmässä.

*Tunneilla oli hyvä ilmapiiri* (kuvio 7) kaikkien opiskelijoiden mielestä. 18 poikaa ja 20 tyttöä oli väittämän kanssa *täysin samaa mieltä*. Kahdeksan poikaa ja tyttöä vastasi olevan *samaa mieltä*. Yksikään opiskelijoista ei ollut *eri mieltä* tai *täysin eri mieltä* väittämän kanssa. Opiskelijoiden välinen kunnioitus välittyi tunnille hyvänä ja kannustavana ilmapiirinä, mikä kävi ilmi myös opiskelijoiden vastauksista kyselylomakkeeseen. Vastauksissa mainittiin muun muassa ilmapiiriä ja tiimihenkeä parantavina tekijöinä irvailun puuttumisen, lähikontaktin ja kannustamisen. Esittelen seuraavaksi poimintoja opiskelijoiden vastauksista hyvään ilmapiiriin liittyen:

*Kontakti toi tiimihenkeä ja hyvän ilmapiirin muiden kanssa. (Tatu.)*

*Rento ilmapiiri ja kannustus. (Minna.)*

*Kannustava ilmapiiri, ei irvailua yleisesti. (Miia.)*



KUVIO 7. Tunneilla oli hyvä ilmapiiri.



Enemmistön (96 %) opiskelijoiden mielestä *pari ja ryhmätyöskentely sujui tunnilla hyvin* (kuvio 8). Väittämän kanssa *täysin samaa mieltä* oli 20 poikaa ja 17 tyttöä. Kuusi poijista ja yhdeksän tytöistä oli väittämän kanssa *samaa mieltä*. Kaksi tyttöä oli *eri mieltä*, mutta kukaan opiskelijoista ei ollut väittämän kanssa *täysin eri mieltä*. Syynä erimielisyyteen voi olla kosketuksen kokeminen epämiellyttävänä, koska eri mieltä olleet tytöt vastasivat avoimissa kysymyksissä kokeneensa lähikontaktin ja kosketuksen epämiellyttävänä vieraan ihmisen kanssa. Lisäksi toinen tytöistä koki kamppailulajit rajuina ja väkivaltaisina lajeina. Esittelen seuraavaksi poimintoja pari- ja ryhmätyöskentelyn merkityksestä toisen henkilön kunnioittamiseen.

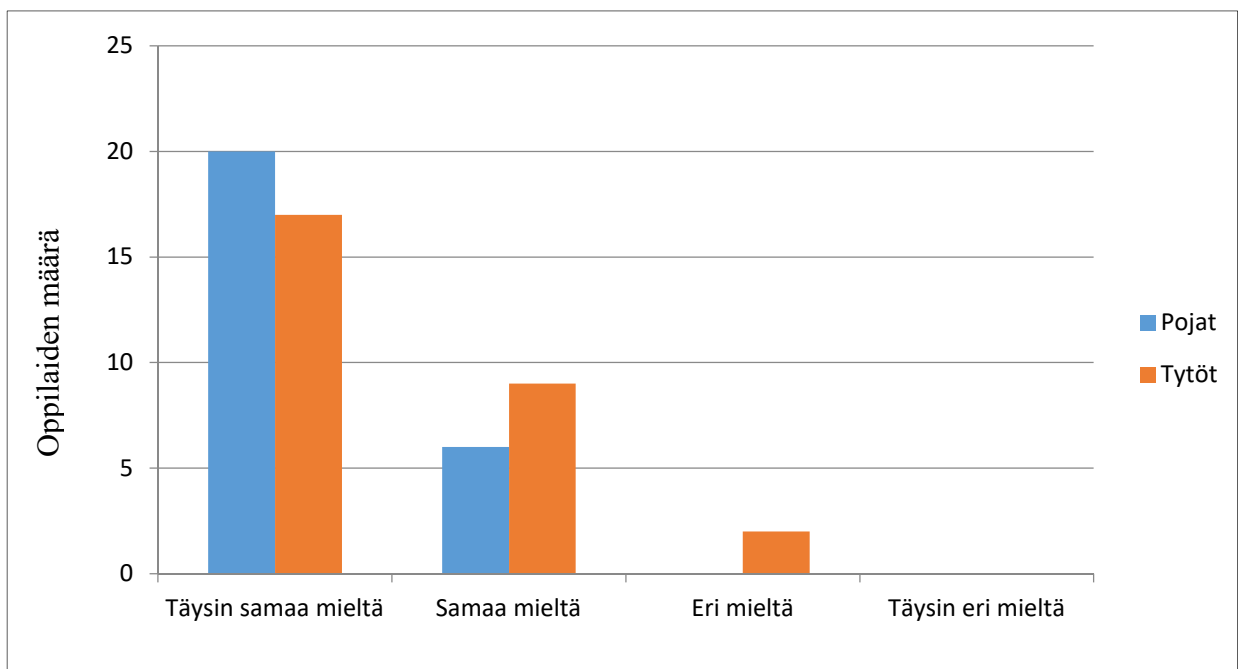
*Ainaki siinä judossa ku pidettii tavallllaa kaverista ”huolta” eikä heitelty maahan.*

*(Tanja.)*

*Kun esim kaadoissa autettiin toista samalla. (Katri.)*

*Esim. jos vaikka parisi olisi judonnut ennenkin niin hän ei vetänyt sinua aivan nippuun.*

*(Jukka.)*



KUVIO 8. Pari ja ryhmätyöskentely sujui hyvin tunnilla.

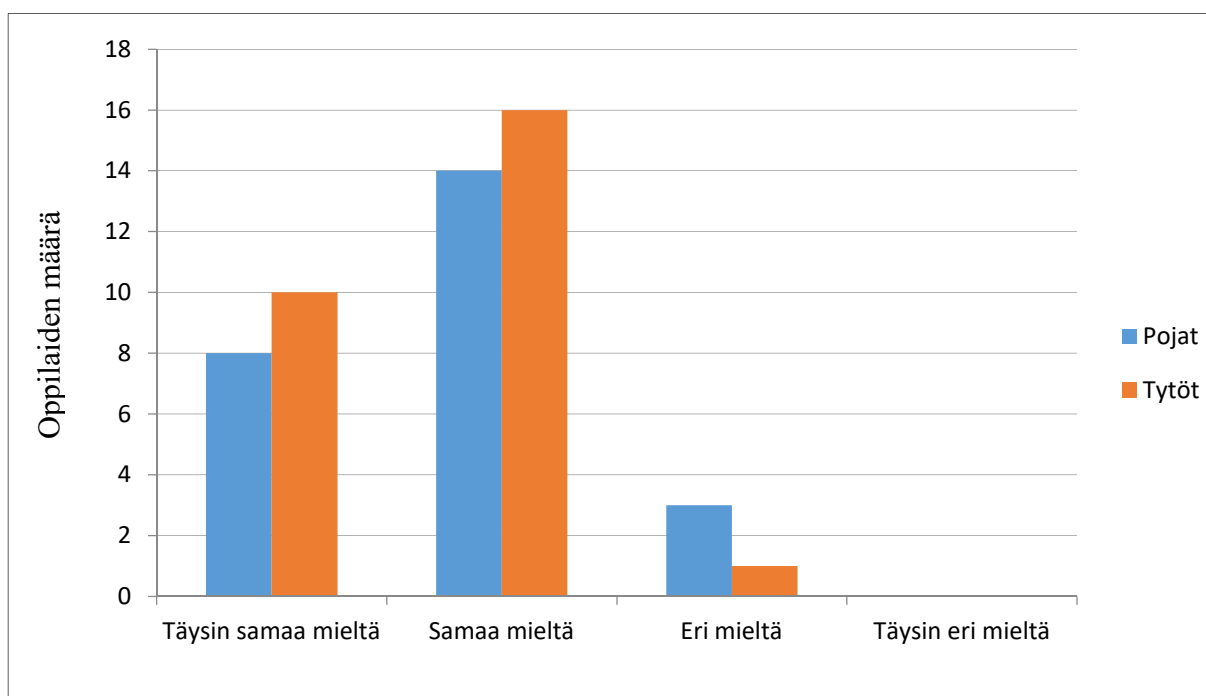
Neljäs väittämä oli *opiskelijat auttoivat toisiaan ongelmatilanteissa* (kuvio 9). 18 opiskelijaa vastasi olevansa väittämän kanssa *täysin samaa mieltä*, joista 8 oli poikia ja 10 tyttöjä. *Samaa mieltä* oli yhteensä 31 opiskelijaa, joista 14 oli poikia ja 17 tyttöjä. *Eri mieltä* oli kolme poikaa ja yksi tyttö. *Täysin eri mieltä* väittämän kanssa ei ollut yksikään opiskelija. Yksi poika ja tyttö jätti vastaamatta kysymykseen. Vaikka kyseisessä väittämässä oli eniten hajontaa, voidaan sanoa, että enemmistön mielestä (92 %) opiskelijat auttoivat toisiaan ongelmatilanteissa. Opiskelijoiden vastauksista voidaan huomata, että toisen ihmisen kunnioitus näkyi heidän mukaan parin auttamisena:

*Kaveria autettiin tekniikoissa. Ketään ei myöskään haukuttu jos homma ei ollut hanskassa. (Tuomo.)*

*Auttaessa kaveria tarvittaessa. (Emilia.)*

*Kun esim ohjeistettiin toisia asiallisesti ja keuhuttiin tekniikkaa yms. (Marko.)*

*Oltiin kaikkien kaveri ja toista tsempattiin ja neuvottiin jos jokin oli hankalaa. (Minna.)*



KUVIO 9. Opiskelijat auttoivat toisiaan ongelmatilanteissa.

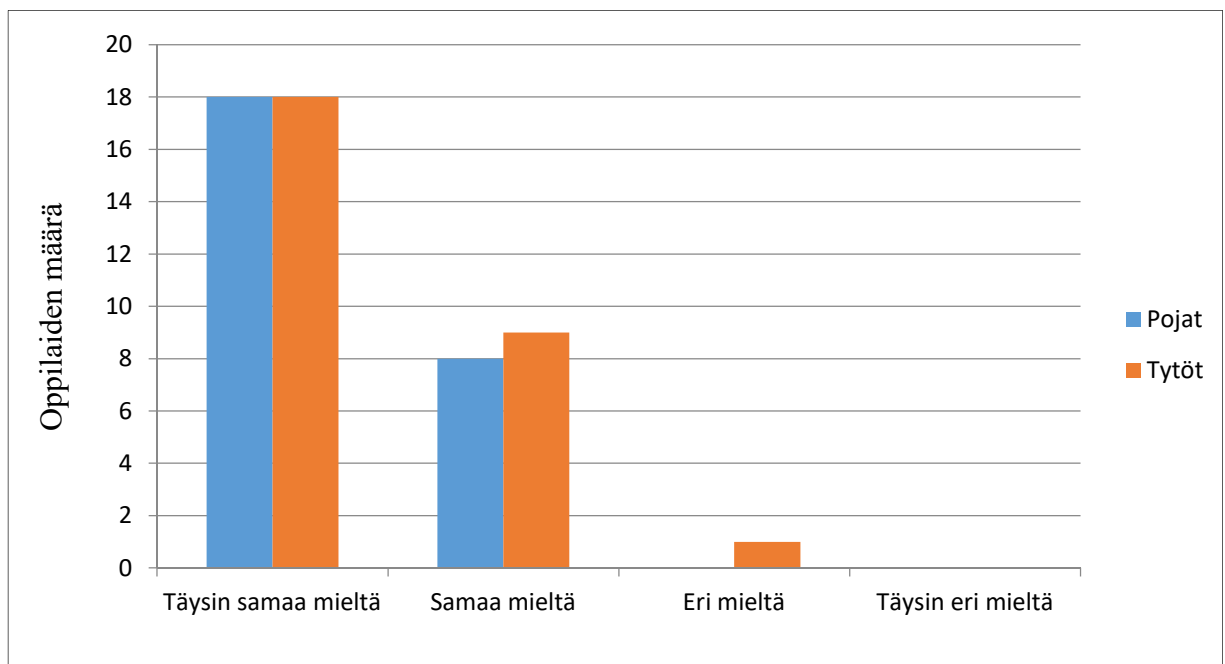
Viides väittämistä oli *ryhmäläisten kanssa oli helppo tulla toimeen* (kuvio 10). Vastaajista 36 oli *täysin samaa mieltä*, joista puolet oli poikia ja puolet tyttöjä. *Samaa mieltä* väittämän kanssa oli 17 opiskelijaa, joista 8 oli poikia ja 9 tyttöjä. *Eri mieltä* väittämän kanssa oli yksi tyttö. *Täysin eri mieltä* ei ollut yksikään opiskelijoista. Opiskelijat kokivat, että toisen kunnioitus ja ryhmäläisten kanssa toimeen tuleminen tuli parhaiten esille muun muassa siinä, että painiessa on rehti meininki ja kukaan ei pyrkinyt satuttamaan toista tahallaan ottelutilanteissa. Seuraavaksi esittelen esimerkkejä opiskelijoiden vastauksista kyseiseen asiaan liittyen.

*Judon alussa ja sen tyylissä huomasi, että ei ole tarkoitus murjoa toista. Harjoituksissa ei olla täysillä esim. jos toinen fyysisesti heikompi niin annetaan vähän periksi. (Samuli.)*

*Kun kiitettiin, ja sovittiin yhdessä kuinka tosissaan kamppaillaan. (Minttu.)*

*Kaikissa ottelutilanteissa, sillä kokoajan pitää ottaa toinen huomioon, ettei kumpaankaan satu. (Pekka.)*

*Painissa, että on rehti meininki eikä satuteta toista. (Iina.)*

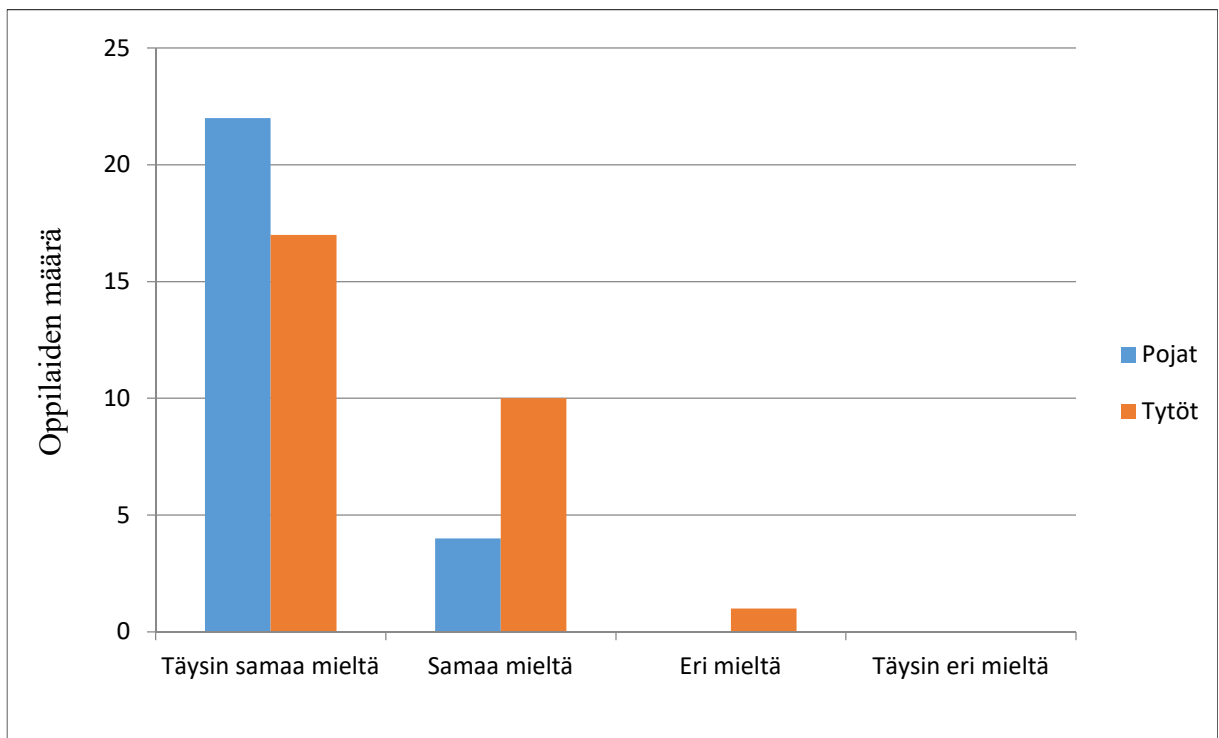


KUVIO 10. Ryhmäläisten kanssa oli helppo tulla toimeen.

Viimeinen väittämä oli *ryhmä hyväksyi minut sellaisena kuin olen* (kuvio 11). Yhteensä 39 opiskelijaa vastasi olevansa väittämän kanssa *täysin samaa mieltä*, joista 22 oli poikia ja 17 tyttöjä. *Samaa mieltä* oli yhteensä 14 opiskelijaa, joista 4 oli poikia ja 10 tyttöjä. Yksi tyttö oli *eri mieltä* väittämän kanssa. *Täysin eri mieltä* väittämän kanssa ei ollut yksikään opiskelija. Hyväksyntä ja toisen kunnioitus näkyi tunnilla opiskelijoiden vastausten perusteella muun muassa parin kannustamisena ja kiittämisenä sekä ketään ei ”dissattu” eli halveksittu. Ohessa poimintoja kyseisten opiskelijoiden vastauksista:

*Paria kannustettiin, ei ollut väkivaltaista, lopuksi aina kiitetään/kunnioitetaan paria/vastustajaa. (Markus.)*

*Ketään ei dissattu, sen ainakin huomasin ja vaikka kyse kamppailulajeista, niin ketään ei tahallaan satutettu. (Veera.)*



KUVIO 11. Ryhmä hyväksyi minut sellaisena kuin olen.

Lisäksi 15 opiskelijaa, joista 8 oli poikia ja 7 tyttöjä, mainitsi toisen ihmisen kunnioituksen näkyvän tunneilla konkreettisina paria kunnioittavina tekoina ennen harjoittelua, kuten läpyinä, ylävitosina ja kumartamisena parille. Kamppailulajeissa kyseisillä eleillä ilmaistaan vastustajan kunnioitusta ja reilua peliä, jonka osa opiskelijoistakin mainitsi vastauksissaan:

*Esim. kun heitettiin yläfemmat jne. (Jonna.)*

*Kumartaessa ja aina ennen aloitusta käteltiin. (Kaisa.)*

*Kun kumarrettiin ennen harjoittelemista tai heitettiin läpyt... (Antti.)*

Yhteensä 46 opiskelijaa, josta puolet oli poikia ja puolet tyttöjä, koki että kamppailulajien avulla on mahdollista kehittää toisen ihmisen kunnioitusta. Yksi poika ja tyttö, ei huomannut kamppailulajien opetuksella olevan vaikutusta toisen ihmisen kunnioitukseen. Lisäksi kuusi opiskelijoista ei vastannut kysymykseen. Tämä voi esimerkiksi kertoa siitä, että opiskelija ei kokenut kamppailulajien opettavan toisen kunnioitusta, kysymys on ollut liian vaikea tai sitä ei ole ymmärretty.

#### **5.4 Tutkija-opettajan kokemuksia tavoitteiden toteutumisesta kurssilla**

Viimeinen tutkimuskysymys liittyi tutkija-opettajan omiin kokemuksiin kamppailulajikurssin tavoitteiden toteutumisesta lukion opetussuunnitelman mukaisten sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Käyn tässä luvussa läpi tavoitteiden toteutumista hyödyntämällä poimintoja tutkimuspäiväkirjasta sekä opettajien ja opiskelijoiden kanssa käydyistä keskusteluista, jotka toimivat tukiaineistona ja havainnointia vahvistavina seikkoina tutkimuksessani.

Ensimmäinen yleinen huomio, jonka tein tunneista oli niiden lyhyys ja tuntia varjostava kiireen tuntu. Opiskelijoiden paikalle saapumisen ja esittelyiden jälkeen 90 minuutin tunnista jäi itse toimintaan aikaa vain 60 minuuttia. 60 minuuttia on aivan liian lyhyt aika harjoiteltujen lajien omaksumiseen, mutta lajiesittelyyn se on riittävä. Lukion liikunnan tavoitteisiin kuuluukin uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen. Olin jo suunnitteluvaiheessa muokannut tuntisuunnitelmia niin, että harjoitteille olisi riittävästi aikaa, mutta tästä huolimatta jouduin muokkaamaan tuntisuunnitelmia kurssin edetessä. Lyhensin esimerkiksi joidenkin harjoitteiden

kestoja ja jätin muutamia harjoitteita kokonaan pois. Sain kuitenkin säilytettyä mielestäni kaikki oleellimmat harjoitteet. Myös opiskelijoiden kanssa käytyihin keskusteluihin olisi voinut varata enemmän aikaa.

Yhtenä kurssin tavoitteista oli edistää yhdessä toimimisen taitoja ja yhteisöllisyyttä lukion opetussuunnitelman mukaisesti (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 336). Koska en tuntenut ryhmiä entuudestaan, kysyin jokaiselta ryhmältä ensimmäisen tunnin alussa, miten hyvin opiskelijat tuntevat toisensa. Opiskelijat eivät olleet toisille ennestään kovinkaan tuttuja, eivätkä etenkin tytöt tunteneet toisiaan kovin hyvin. Poikaryhmissä sen sijaan ainakin osa tunsi toisensa entuudestaan ja tämä näkyi tunnilla esimerkiksi kontaktin määrässä jo ensimmäisessä harjoitteessa.

*Aloitimme tunnin rymypallolla ja huomasin, että tässä ryhmässä opiskelijat ottivat rohkeammin kontaktia. Kysyin tunnin alussa tuntevatko opiskelijat miten hyvin toisiaan ja kuulemma ainakin osa tunti toisensa. Olisiko tästä johtunut myöskin kontaktin määrä. (Tutkijaopettajan päiväkirja.)*

Pyrin edistämään tunneilla tasa-arvoa, toisten huomioon ottamista, yhdenvertaisuutta ja yhteisöllisyyttä kamppailulajeista tyypillisillä kumarruksilla, kättelyillä ja läpyillä. Näillä osoitetaan molemminpuolista kunnioitusta ja hyväksyntää. Korostin ”läpyjen” antamisen merkitystä erityisesti ennen parienvälisiä kamppailuja. Osa opiskelijoista mainitsikin avoimissa kysymyksissä, että toisen kunnioitus näkyi tunnilla muun muassa kyseisistä eleistä, mikä kertoo mielestäni siitä, että onnistuin tavoitteessani. Myös poikien liikunnanopettaja laitto merkille, että läpyjen antaminen saattoi lähentää joidenkin opiskelijoiden välejä ja kommentoi niiden merkitystä erään tunnin jälkeen:

*Kumarrukset ja läpyt olivat hyvä juttu, koska jos opiskelija joutu ottamaan semmoisen henkilön kanssa, josta ei pitänyt niin paljoa, niin se lähensi välejä. (Poikien liikunnanopettaja.)*

Tavoitteena tunnilla oli edistää myös ryhmäytymistä ottamalla mukaan yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittäviä liikunnallisia pari- ja ryhmätehtäviä (Lukion opetussuunnitelman

perusteet 2019, 337). Suurin osa tunnilla tehtävistä harjoitteista tehtiin parin kanssa ja pari vaihtui tunnin aikana usein. Näin opiskelijat pääsivät tutustumaan mahdollisimman monen uuden ihmisen kanssa. Leikkien kuten makkaralinjaston ja judomiehen tavoitteena oli edistää opiskelijoiden yhteistyötaitoja ja ne olivat lukion opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisia ryhmätehtäviä. Hyvästä ilmapiiristä ja yhteishengestä kertoo myös kyselylomakkeen tulokset ryhmän sosiaalisista suhteista, joiden mukaan kaikkien opiskelijoiden mielestä tunneilla oli hyvä ilmapiiri. Mielestäni onnistuin tavoitteessa ja kirjoitin huomioita tuntien ilmapiiristä tutkimuspäiväkirjaani.

*Tekniikoiden jälkeen pelasimme vielä judomiestä ja otimme loppuun makkaralinjaston, mitkä molemmat toimivat tosi hyvin. Molemmissa opiskelijat olivat täysillä mukana ja pilke silmäkulmassa. Kysyin lopuksi opiskelijoiden mielipidettä tunnista ja palaute oli positiivista. Moni opiskelijat sanoi tykänneensä tunnista ja eräs opiskelija kommentoi, että oli mukavaa vaihtelua palloilutunteihin ja kamppailua saisi olla enemmän.*  
(Tutkijaopettajan päiväkirja.)

Lukion opetussuunnitelman tavoitteisiin kuuluu myös toisten huomioon ottaminen, vastuullisuus, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus, joihin tunnilla pyrittiin (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 334-335). Toisten huomioon ottamisen ja vastuullisuuden merkitys korostui etenkin leikkimielisissä kamppailuissa. Otellessa tulee ottaa parien väliset voimaerot huomioon ja tarkoituksena ei ole satuttaa toista. Joustamalla tarvittaessa mahdollistetaan se, että molemmat oppivat ja saavat pätevyyden kokemuksia. Korostin kyseistä asiaa etenkin pojille, koska kokemukseni mukaan pojilla on taipumus kamppailla välillä liiankin rajusti. Tästä huolimatta pieniltä haavereilta ja kolhuilta ei täysin vältytty. Tyttöillä tilanne on usein päinvastainen. Tavoitteessa mielestäni onnistuttiin, koska en huomannut, että kukaan olisi satuttanut itseään pahemmin, pahoittanut mieltään tai suuttunut tunneilla. On tärkeää, että opiskelija oppii tunnistamaan tunteitaan, koska kamppailu jos mikä, herättää tunteita.

*Tunnille tuli myöhässä kaksi opiskelijaa, jotka hämmensivät pakkaa hieman. Heillä oli välillä vähän omat jutut ja kontakti oli selvästi kovempi kuin muilla, joten heitä piti toppuutella välillä. (Tutkijaopettajan päiväkirja.)*

Lukion opetussuunnitelman tavoitteisiin kuuluu parhaansa yrittäminen sekä muiden kannustaminen ja auttaminen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208). Osa harjoitteista, etenkin parin kanssa tehtävät lihaskuntoliikkeet olivat suhteellisen rankkoja ja rohkaisin opiskelijoita kannustamaan toisiaan. Liikkeet sai tehdä oman kuntonsa mukaisesti ja niin hyvin kuin jaksaa. Huomasin videotallenteelta myös opiskelijoiden neuvovan ja antavan palautetta toisilleen tekniikoissa, jos olimme avustajan kanssa neuvomassa muita pareja. Tärkeää on myös pyrkiä vahvistamaan opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Koin onnistuneeni tavoitteissa, koska opiskelijat vastasivat avoimissa kysymyksissä saaneensa motivaatiota ja pätevyyden kokemuksia uusien kamppailutaitojen oppimisesta sekä itseluottamuksensa kohonneen sen vaikutuksesta.

Lukion opetussuunnitelman tavoitteisiin pyrittiin tunneilla myös fyysisten ominaisuuksien osalta. Tavoitteena oli, että opiskelijat oppisivat arvioimaan ja harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335). Tunneilla harjoitettiin muun muassa voimaa ja kestävyyttä lihaskuntoharjoittelun ja kamppailemisen avulla. Nopeus ja liikkuvuus harjaantuivat esimerkiksi akrobatiasa, lyönneissä ja potkuissa. Erityisesti tytöt pitivät itsenäisesti tehdyistä akrobatia- ja lihaskuntoharjoitteista, mutta pariharjoitteet jakoivat mielipiteitä tyttöjen keskuudessa.

Myös tuntien fyysisyys jakoi mielipiteitä opiskelijoiden kesken, koska opiskelijoiden erot taidoissa ja kunnossa olivat suuret. Esimerkiksi yksi poikaryhmän opiskelija mainitsi kyselylomakkeessa epämiellyttävimmäksi asiaksi liiallisen kunnan koetteluun. Vastaavasti, yksi tytöistä mainitsi, että tunneilla olisi saanut olla enemmän liikettä. Sopivan tasapainon löytäminen voi olla vaikeaa ryhmissä, jossa on isot taitoerot. Joillekin ryhmille olisin voinut soveltaa tuntisuunnitelmaa enemmän ja esimerkiksi pitää tekniikan opetuksen lyhyempänä, jolloin tunnista olisi tullut fyysisempi. Fyysisen aktiivisuuden ja toistojen määrää rajoittivat esimerkiksi potkunyrkkeilytunnilla tunnin lyhyys, välineiden vaihtamiseen kuluva aika ja välineiden rajallinen määrä. Suurimmaksi osaksi palaute oli kuitenkin positiivista.

*Tyynyihin potkimisessa ei tullut niin paljon toistoja kuin olisin halunnut, koska se jouduttiin tekemään kolmen ryhmissä tyynyjen määrästä johtuen ja muutamassa ryhmässä oli jopa neljä opiskelijaa. (Tutkijaopettajan päiväkirja.)*



*Kuulin tunnin jälkeen erään tyttöryhmän opiskelijan sanovan, että vaikea kirjoittaa palautelomaketta kun kädet särisevät niin paljon. (Tutkijaopettajan päiväkirja.)*

Lukion liikunnan tavoitteisiin kuuluvat lisäksi liikkuvuuden, kehonhuollon ja kehonhallinnan harjoittaminen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 337). Myös hyvä ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa on tärkeää. Vaikka emme varsinaisesti venytelleet tunnilla, kehittyi liikkuvuus ja kehonhallinta huomaamatta muun muassa akrobatiasa, painiessa ja potkunyrkkeillessä. Esimerkiksi potkuissa jalkaa joutuu nostamaan usein lantion yläpuolelle ja painiessa päädytään usein hankaliin asentoihin, joista pois pääsemiseen vaaditaan lajinomaista liikkuvuutta. Korostin heitoissa, sidonnoissa ja parin kanssa tehtävässä lihaskunnossa sekä lyönti- ja potkutekniikoissa hyvää suoritustekniikkaa ja ergonomiaa, loukkaantumisten ehkäisemiseksi. Hyvä ergonomia ja suoritustekniikka korostui etenkin parin kantamisessa ja heitoissa, koska osalla pareista oli suuri kokoero.

*Huomasin, että osalla pareista oli huomattava kokoero, mikä hankaloitti joidenkin liikkeiden tekemistä. Tästä huolimatta nekin parit ainakin kokeilivat liikettä. (Tutkijaopettajan päiväkirja.)*

Tunnin loppuun käydyissä keskusteluissa opiskelijat kertoivat tykänneensä eniten muun muassa tekniikan opettelusta ja leikeistä. Olisin voinut ottaa tunneille mukaan enemmän kamppailullisia leikkejä ja pelejä, koska etenkin tytöt pitivät kamppailusta leikkien kautta. Joissakin harjoitteissa koskettamisesta muodostui muutamalle opiskelijalle ylitsepääsemätön este. Koskettamisen olisi siis hyvä tulla jonkun pelin tai leikin kautta, jolloin on vähän kuin lupa heittäytyä hassuttelemaan ja kosketus unohtuu. Myös itsenäisesti tehdyt akrobatia- ja lihaskuntoliikkeet sekä tekniikan opetus olivat tytöille mieluisia, kunhan tekniikassa ei tarvitse mennä liian iholle. Tämän osoitti esimerkiksi painin käsiveto, joka oli erityisesti monelle tytölle epämiellyttävää.

Liikunnan tavoitteena on edistää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208). Fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin luominen tunnille on todella tärkeää kamppailulajien opetuksessa. Kamppailulajeihin voi liittyä ennakkoluuloja väkivaltaisina ja jopa pelottavina lajeina. Keskustellessani opiskelijoiden kanssa, suurimmat turvattomuuden tunteet liittyivät kosketukseen. Syiksi tähän

esitettiin muun muassa mahdolliset aiemmat väkivaltaiset kokemukset ja kosketukseen tottumattomuuden. Etenkin tytöt mainitsivat sekä avointen kysymysten vastauksissa, että tunnilla käydyissä keskusteluissa vieraan ihmisen kosketuksen tuntuvan ahdistavalta sukupuolesta riippumatta.

Liikunnan tehtävänä on lisäksi rakentaa myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa liikunnan avulla (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 333). Fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden merkitys korostui etenkin judo- ja painitunneilla. Esimerkiksi epävarmuus omaa kehoa kohtaan voi tehdä koskettamisesta epämiellyttävää. Tämä oli asia mitä en opiskelijoiden suusta kuullut ja mitä en ollut tullut ajatelleeksi. Asian otti puheeksi tyttöjen liikunnanopettaja eräässä keskustelussamme tunnin jälkeen. Havaitsin jo tunneilla sekä videotallenteilta, että isokokoiset tytöt eivät halunneet että heitä esimerkiksi nostellaan. Tähän saattoi olla syynä juuri painoon liittyvät epävarmuudet ja esimerkiksi pelko siitä, että toinen ei jaksa nostaa.

Myös joidenkin tekniikoiden ja leikkien tekeminen saattaa tuntua epämiellyttävältä jos on tunne, että ”liiskaa” toisen. Etenkin, jos on painoon liittyviä epävarmuuksia tai varsinaisia sairauksia, kuten syömishäiriö. Tämä korostui etenkin sidontojen harjoittelussa ja makkaralinjasto – leikissä, joissa ollaan lähes täydellä painolla toisten päällä, ja joihin muutama työstä ei osallistunut. Dadin ja Raevuoren (2013) mukaan koululiikunnassa sairastuneen nuoren suhde liikkumiseen voi näkyä muun muassa pidättäytymisenä ryhmässä liikkumisesta. Naiset ja tytöt sairastuvat laihuushäiriöön yleensä 10-24-vuotiaana sairastumishuipun ajoittuessa ikävuosiin 13-14 ja 17 (Raevuori & Ebeling 2016). Koen aiheen hankalana, koska minulla ei ole aiheesta aiempaa kokemusta. En keksinyt asiaan tunneilla muuta ratkaisua kuin näyttämällä hyvää esimerkkiä, kannustamalla opiskelijoita ottamaan saman kokoinen pari ja pyrkimällä luomaan tunnille mahdollisimman turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Kyseistä ongelmaa ei esiintynyt poikien ryhmissä.

Onnistuin mielestäni omissa sekä lukion liikunnan opetussuunnitelman tavoitteissa niin hyvin kuin se oli annettujen tuntien puitteissa mahdollista. Opetukseni taso parantui sitä mukaan, mitä enemmän opetin. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä millaisia tuloksia olisi saatu pitemmällä kurssilla. Kurssin jälkeen oli ilahduttavaa lukea opiskelijoiden vastauksia kyselylomakkeen

”Haluatko sanoa vielä jotain muuta?” kohdasta, johon 31 opiskelijaa vastasi. Alla muutamia esimerkkejä opiskelijoiden palautteista:

*Yhdet parhaista liikuntatunneista lukiossa, kiitos! (Veera.)*

*Se oli kivaa ja kehittävää. Voisin aloittaa potkunyrkkeilyn. (Pauliina.)*

*Erittäin mukava harjoitella uusia lajeja, ja olit mukava opettaja. (Marko.)*

*Hyvä meininki oppitunnilla. Jälkeenpäin mukava fiilis. (Tuomo.)*

*Tätä lisää! (Riku.)*

Elinikäinen liikunnan harrastaminen ja liikkuvan elämäntavan omaksuminen on mielestäni yksi tärkeimpiä liikunnan tavoitteita. Koen onnistuneeni tavoitteessa, jos yksikin opiskelija saa opetukseni kautta kipinän harrastaa kamppailulajeja tai poistuu tunnilta hyvällä mielellä, mikä kannustaa kamppailun opettamiseen myös jatkossa.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida koululiikuntaan soveltuvat kamppailulajitunnit lukion opetussuunnitelmien tavoitteiden mukaisilla tavoilla. Lähestyin kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan judon, painin ja potkunyrkkeilyn näkökulmasta. Tapaustutkimuksen tulokset kertovat vain yhden koulun ryhmien opiskelijoiden kokemukset, eivätkä ne siten ole suoraan yleistettävissä koskemaan kaikkia kouluja ja ryhmiä. Jokainen ryhmä oli kuitenkin täysin erilainen toisistaan, joten vastaavien kamppailulajituntien opettaminen ei ole mahdottomuus muissakaan kouluissa.

Tutkimuksen tekeminen oli todella opettavainen kokemus ja nyt tiedän entistä paremmin, mitä kamppailulajien opetus koulussa vaatii. Tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset vahvistivat käsitystäni kamppailulajien sopivuudesta koululiikuntaan, koska vastaukset olivat pääosin positiivisia. Tulevana liikunnanopettajana tulen varmasti hyödyntämään kamppailua liikunnanopetuksessa. Tutkimus toi esille myös kamppailulajien liikunnallisia ja kasvatuksellisia hyötyjä sekä itsepuolustusellisia elementtejä. Kamppailulajeilla on mielestäni paljon sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä annettavaa kouluopetukseen.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden merkityksellisimmät kokemukset ja mielipiteet tunteista sekä niiden sisällöistä. Opiskelijoista 87 % koki oppineensa uusia taitoja tunteilla. Tulosten mukaan eniten opittiin erilaisia potkunyrkkeilytekniikoita. Tuloksista kävi myös ilmi, että 20 (37 %) opiskelijoista, joista 18 (90 %) oli tyttöjä, piti kamppailulajeihin kuuluvaa kosketusta epämiellyttävänä tai outona. Yli puolet (64 %) tunneille osallistuneista tytöistä koki kosketuksen epämiellyttävänä, jos koskettaja oli vieras henkilö. Tulos tukee aiempia tutkimuksia, joissa kosketuksen epämiellyttävyyden kokemukseen vaikutti kosketuksen intiimiys sekä koskettajan ja kosketettavan välinen suhde (Heslin & Alper, 1983). Suurinta osaa pojista (92 %) lähikontakti ei haitannut tai he kokivat sen normaalina ja kamppailulajeihin kuuluvana. Kamppailulajien kokeminen huonosti soveltuvaksi koululiikuntaan ja lähikontaktin kokeminen epämiellyttävänä olivat yhteydessä toisiinsa. Opiskelijat, jotka eivät pitäneet kamppailulajeista ja lähikontaktista, kokivat kamppailulajit usein myös rajuina ja pelkäsivät satuttavansa pariaan.

Mukavimpana asioina tunneilla pidettiin uusien asioiden kokemista ja kamppailulajitekniikoiden oppimiseen liittyviä asioita. Erityisesti potkunyrkkeilyyn liittyviä harjoitteita pidettiin mielekkäinä. Epämiellyttävimpänä asioina vastaavasti koettiin kamppailulajeihin liittyvää lähikontaktia sekä vierasta paria. Tulosten perusteella 37 (69 %) opiskelijaa koki, että kamppailulajeilla on mahdollista kehittää itseluottamusta ja itsetuntoa. Tutkimusten mukaan itsepuolustuksen osaaminen kehittää itseluottamusta ja itsetuntoa (Potenza 2014, Purjo 1997, 7; Österman 1991, 9) Itseluottamuksen ja itsetunnon parantuminen näkyi opiskelijoiden mukaan pystyvyyden ja pätevyyden kokemuksista tunneilla sekä luottamuksen itsen ja pariin lisääntymisen myötä. Taustalla saattaa olla ajatus, että opetelluista kamppailutaidoista on apua itsepuolustukseen uhkaavissa tilanteissa, jolla voi olla itseluottamusta ja itsetuntoa kohottava vaikutus. Kamppailulajit, kuten judo, rinnastetaankin usein itsepuolustukseen ja ne sisältävät erilaisia itsepuolustuksellisia tekniikoita ja peruseräitä. (Purjo 1997, 9.)

Toinen tutkimuskysymys pureutui opiskelijoiden kokemuksiin kamppailulajitunneista sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Ryhmän sosiaalisia suhteita kysyttiin kuudella kysymyksellä: viihtyminen ryhmässä, tunnin ilmapiiri, pari ja ryhmätyöskentely, opiskelijoiden auttaminen ongelmatilanteissa, ryhmään kuulumisen ja hyväksynnän tunne. Lähes kaikki (98 %) opiskelijat viihtyivät hyvin ryhmässä ja tunneilla oli hyvä ilmapiiri kaikkien opiskelijoiden mielestä. Enemmistö (96 %) opiskelijoista koki, että pari ja ryhmätyöskentely sujui tunnilla hyvin. Lisäksi 92 % opiskelijoista vastasi, että opiskelijat auttoivat toisiaan ongelmatilanteissa. Ryhmäläisten kanssa oli helppo tulla toimeen ja ryhmä hyväksyi kaikki sellaisina kun he olivat (98 % vastaajista).

Opiskelijoista 85 % koki, että kamppailulajien avulla voi kehittää toisen ihmisen kunnioitusta. Toisen ihmisen kunnioituksen kehittyminen näkyi sekä poikien, että tyttöjen mielestä selvimmän pari- ja ryhmätyöskentelyn sujumisessa hyvin, ryhmäläisten kanssa toimeen tulemisessa ja ongelmatilanteissa auttamisessa. Muutaman kamppailutunnin aikana ei opi käyttämään tekniikoita tehokkaasti, mutta itseluottamuksen lisäämiseen, ryhmäytymiseen ja toisen ihmisen kunnioituksen opettamiseen ne soveltuvat kouluun hyvin. Kamppailulajien avulla koulun liikuntatunneilla voisi edistää myös opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta. Pareittain työskentely opettaa luottamusta, toisen ihmisen kohtaamista ja huomioon ottamista. Pariharjoituksissa on vastuussa sekä itsestä että parista.

Kolmas tutkimuskysymys liittyi opiskelijoiden käsityksiin kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Tulosten perusteella parhaiten koululiikuntaan soveltuu opiskelijoiden mielestä potkunyrkkeily. 96 % opiskelijoista vastasi potkunyrkkeilyn soveltuvan hyvin koululiikuntaan. Judon vastattiin soveltuvan hyvin koululiikuntaan 86 % opiskelijoiden mielestä ja paini 69 %. Yhteenvetona voidaan sanoa, että tytöt pitivät yleisesti ottaen enemmän potkunyrkkeilystä kuin judosta ja painista. Syynä tähän voi olla, että potkunyrkkeilyssä ei mennä samalla tavalla ”iholle” kuin judossa ja painissa. Lisäksi lyönti- ja potkutekniikat tehdään välineisiin, jolloin kosketusta ei tapahdu. Pojat pitivät kaikista lajeista, mutta vastasivat useammin judon ja painin soveltuvan koululiikuntaan erittäin hyvin.

Vaikka potkunyrkkeilyä voi myös pitää väkivaltaisena lajina, oli se silti tyttöjen keskuudessa suosituempaa ja koettiin muita lajeja vähemmän väkivaltaisena. Voisiko syynä olla välineet, jotka luovat ajatuksen siitä, että potkunyrkkeily vaikuttaa vähemmän väkivaltaiselta verrattuna muihin kamppailulajeihin? Judossa ja painissa ollaan myös läheisessä kosketuksessa ja satuttaessa paria, tapahtuu se suorasta kosketuksesta. Potkunyrkkeilyssä tätä ei luultavasti nähdä samanlaisena ongelmana, koska potkunyrkkeilysoijat suojaavat kontaktilta ja potkujen sekä lyöntien välissä on tyyny, pistehanska tai jokin muu väline. Potkunyrkkeilyn suosion voi nähdä myös potkunyrkkeilyn peruskursseilla, jossa puolet peruskurssilaisista on yleensä naisia. Potkunyrkkeilyä pidetään myös trendikkäänä lajina ja samoja tekniikoita tehdään ryhmäliikuntatunneilla muun muassa body combatissa, josta muutamalla opiskelijallakin oli kokemusta. Uskon myös, että potkunyrkkeily on nopeammin omaksuttavissa kuin esimerkiksi paini. Tytöt pitivät myös potkunyrkkeilyn lihaskunnollisesta puolesta.

Tavoitteena oli myös selvittää voidaanko kamppailulajiopetuksen avulla edistää opiskelijoiden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Tarkastelin aihetta viimeisessä tutkimuskysymyksessä, joka liittyi kamppailulajikurssin ja lukion opetussuunnitelman tavoitteiden toteutumiseen tutkija-opettajan näkökulmasta. Saavutin mielestäni asettamani tavoitteet suhteellisen hyvin. Haasteita aiheutti tuntien lyhyys ja siitä aiheutuva kiireen tuntu. Tuntien sisältöihin sekä opiskelijoiden ja opettajien kanssa käytäviin keskusteluihin olisi voinut käyttää enemmän aikaa. Jos kurssista pitäisi muuttaa jotain, jättäisin painin kokonaan pois ja keskittyisin pelkästään judoon ja potkunyrkkeilyyn. Painiosiolle olisi pitänyt olla oma tuntinsa,

koska se jäi mielestäni opiskelijoille hieman epämääräiseksi ja sekoittui helposti judon kanssa. Eroavaisuudet judon ja painin välillä ovat varsin häilyviä, kun käytössä ei ole judopukua.

Kokemukseni mukaan kouluissa opetetaan hyvin vähän kamppailulajeja liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassakin kamppailulajien opetuskin on ollut ainoastaan yhden kurssin varassa, jota ei järjestetä säännöllisesti. Yhtenä syynä opetuksen vähyyteen kouluissa saattaa olla liikunnanopettajien pelko siitä, että jotain sattuu. Riskit tähän ovat tietenkin aina olemassa kun kokeillaan uusia liikuntamuotoja ja kaksi kokematon kamppailee keskenään. Toisaalta, kaikissa liikuntalajeissa voi sattua tapaturmia. Opettajan selkeät ohjeet ja valvonta auttavat jo paljon riskien vähentämisessä.

Toinen syy kamppailulajien opetuksen vähäisyydelle saattaa löytyä liikunnanopettajien kokemuksen tai itseluottamuksen puutteesta. Jos opettajilla ei ole kokemusta kamppailulajeista, niitä saatetaan vieroksua. Esimerkiksi paini on monelle lapselle ja nuorelle hyvin luontainen liikuntamuoto eikä koulupainin opettaminen vaadi liikunnanopettajalta pitkää kokemusta painista. Koulupainin ohjeistaminen on lisäksi helppoa, koska säännöt ovat yksinkertaiset. Syynä kamppailulajien opetuksen vähyyteen saattaa olla myös resurssien puute. Aina ei ole tarjolla liikuntakurssia, jossa pääsisi kokeilemaan näitä liikuntamuotoja ja -lajeja. Lisäksi kamppailulajit jäävät usein suosituimpien kokeilulajien, kuten esimerkiksi keilauksen ja seinäkiipeilyn varjoon. Tosiasia kuitenkin on, että liikuntatunnit eivät riitä kaikkien lajien läpikäymiseen ja lajeista joudutaan tinkimään.

Uskon, että kamppailulajien opetuksen vähäisyys ei johdu tiedon tai opetusmateriaalin puutteesta, sillä materiaalia löytyy niin judosta, painista kuin potkunyrkkeilystäkin. Ongelmana on vain saada tieto ja koulutus liikunnanopettajille asti. Opetusmateriaalista ei ole apua, jos ne eivät tavoita liikunnanopettajia. Lukion uuden opetussuunnitelman myötä toivon, että tilanne muuttuu ja näitäkin lajeja kokeiltaisiin rohkeasti. Uskon, että yhteistyö paikallisten kamppailuseurojen kanssa mahdollistaisivat lajikokeilut liikuntatunneilla, vaikka liikunnanopettajalla ei olisikaan ammattitaitoa kamppailutunnin ohjaamiseen.

Lukion opetussuunnitelma mahdollistaa kamppailulajien opetuksen hyvin. Keskiössä eivät ole enää niinkään liikuntalajit, vaan liikkumistaidot, mihin kuuluvat esimerkiksi välineenkäsittely-

ja tasapainotaidot sekä motoriset taidot. Tämä tarkoittaa sitä, että opetuksen pääpaino on tavoitteissa ja sisällöstä on määritelty vain keskeiset kohdat. Suosituimmat lajit, kuten esimerkiksi sähly, jalkapallo ja pesäpallo eivät ole enää keskiössä, vaan niiden sijasta voidaan opettaa esimerkiksi motorisia taitoja, joissa voidaan mahdollistaa kaikkia lajien osa-alueiden harjoittelua. Uskon, että tämä mahdollistaa mielikuvituksellisemman ja monipuolisemman lähestymisen liikuntataitojen opetteluun sekä monenlaisten lajien kokeiluun. Yksi koululiikunnan suurimpia haasteita on yrittää motivoida liikuntaa harrastamattomat liikkumaan enemmän. Tulosten perusteella kamppailulajeille olisi selvästi kysyntää koululiikunnassa. Kamppailulajit voisivatkin toimia uutena ja erilaisena liikuntamuotona perinteisten koululiikuntalajien rinnalla ja vastata omalta osaltaan edellä mainittuun haasteeseen.

## **6.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteistä ohjetta (Eskola & Suoranta 2014, 211). Tutkimuksessani tavoittelen ymmärrystä tutkittavieni kokemuksista kamppailutunnilla. Tapaus- ja toimintatutkimuksen keinoin yritän päästä lähelle opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia. Tiedostan tehtävän haasteelliseksi ja en kuvittelekaan, että tiedonhankintakeinoni olisivat aukottomia. Tavoittelen tutkittavieni ajatusten kertomista sellaisina kun he ne esittävät ja arvottamatta niitä. Aineiston keruun ajan reflektoin jatkuvasti omaa toimintaani ja huomioin eettisen vastuuni tutkijana. Olen pyrkinyt noudattamaan tutkimusta tehdessäni hyviä tieteellisen käytännön periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön ja toimintatapoihin kuuluvat huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys aikaisemman kirjallisuuden käytössä, tutkimustyössä, tulosten esittämisessä sekä arviointiprosessissa. Luotettavuuden parantamiseksi olen pyrkinyt raportoimaan kaikista tutkimuksen vaiheista mahdollisimman tarkasti, läpinäkyvästi ja avoimesti sekä esittämään tulokset muuntelematta niitä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää useiden eri aineistonkeruumenetelmien eli triangulaation käyttäminen (Hirsjärvi ym. 2009, 218). Tutkimuksen pääaineistona ja aineistonkeruumenetelmänä toimi kyselylomake ja osallistuva havainnointi. Tutkimuspäiväkirja toimi tukiaineistona. Opettajien



sekä opiskelijoiden kanssa käydyt keskustelut eivät olleet varsinaista aineistoa, mutta toimivat havainnointia vahvistavina seikkoina.

Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta tietoa ja taitoa ja se vie monesti paljon aikaa (Hirsjärvi ym. 2009, 195-204). Muokkasin kyselylomaketta useaan kertaan ennen sen antamista opiskelijoille ja sain palautetta kysymyksistä graduseminaariryhmäni kanssaopiskelijoilta sekä työn ohjaajaltani Mariana Siljamäeltä. Lisäksi Mirja Hirvensalo, jolla on pitkä asiantuntemus judon opettamisesta, antoi palautetta kyselylomakkeesta. Tutkimuksen uskottavuutta parantaa se, että käytin tulosten esittelyssä suoria lainauksia tutkimukseen osallistuneiden vastauksista. Uskottavuutta saattaa kuitenkin vähentää se, että vastausten paikkansa pitävyydestä ei voi aina olla täysin varma. Tutkija ei voi varmuudella tietää, miten opiskelijat ovat ymmärtäneet ja kokeneet kysymykset sekä ovatko he vastanneet niihin rehellisesti ja totuudenmukaisesti.

Vaikka avointen kysymysten aihepiirejä sivuttiin tunneilla, niiden kohdalla esiintyi jonkin verran vastaamattomuutta tai opiskelija vastasi ettei osaa sanoa. Kysymykset joissa esiintyi eniten vastaamattomuutta liittyivät epämiellyttäviin asioihin, itseluottamukseen ja toisen ihmisten kunnioitukseen. Tämä voi kertoa esimerkiksi siitä, että opiskelija ei ole ollut molemmilla tunneilla, kysytyä asiaa ei ole esiintynyt, kysymys on ollut liian vaikea tai sitä ei ole ymmärretty. Tämän olisi saattanut välttää esimerkiksi käymällä jokainen kysymys läpi opiskelijoiden kanssa ennen kyselylomakkeen täyttöä. Korostin kuitenkin opiskelijoille ennen kyselylomakkeen täyttöä, että vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuvan nimettömästi sekä selventäväni kysymyksiä, jos niihin liittyy epäselvyyksiä.

Kyselylomakkeen luotettavuutta vähentää myös se, että osa opiskelijoista eivät välttämättä ole olleet ensimmäisellä tunnilla, jolloin esimerkiksi judon ja painin sopivuutta koululiikuntaan on vaikea arvioida. Lisäksi vastaus esimerkiksi kysymykseen *”miten potkunyrkkeily soveltuu mielestäsi koululiikuntaan”* pohjautuu täysin oppilaan omiin kokemuksiin. Tutkijan näkökulmasta on mahdoton sanoa, vaikuttiko vastaukseen oppilaan edellinen kokemus potkunyrkkeilytunnista vai oliko se pitkän aikavälin aikana muodostunut kokemus. Muutama opiskelijoista vastasikin kyselylomakkeeseen judon ja painiin soveltuvuudesta koululiikuntaan *en osaa sanoa*. Lisäksi yksi opiskelijoista mainitsi avoimessa kysymyksessä, ettei ole ollut judo- ja painitunnilla. Toisaalta muutama opiskelija vastasi *en osaa sanoa* myös potkunyrkkeilyyn

kohdalla, vaikka ovat tunnilla olleet. Tämän olisi voinut välttää esimerkiksi ohjeistamalla opiskelijoita vastaamaan suoraan *en osaa sanoa*, jos eivät ole olleet judo- ja painitunnilla.

Laadullisessa tapaustutkimuksessa esiin nousseet tulokset ja niiden pohdinta ovat pitkälti tutkijan omaa analysointia, joten täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista. Tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri ja keskeinen tutkimusväline on tutkija itse. Luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia, ei ainoastaan yksittäisiä mittareita tai aineistoja. (Eskola & Suoranta 2014, 211–212.) Tutkijaopettajana olin liikunnanopettajan roolissa ohjaamalla tunnin kulkua sekä toimimalla osallistuvana havainnoijana. Tein opiskelijoille selväksi, että heistä tehdään havaintoja tunnilla, mutta osallistuin muutoin ryhmän toimintaan olemalla vastuussa tunnin kulusta. Samanaikainen opettaminen ja havainnointi voi olla haastavaa ja tästä syystä hankin jokaiselle tunnille avustajan, kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa heti tuntien jälkeen ja videoin kaikki tunnit alusta loppuun. Avustaja ja videointi lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Ammattitaitoinen avustaja antoi minulle enemmän aikaa havainnoida oppilaita ja videolta pystyin käymään tuntia läpi uudestaan ja pistämään merkille asioita, jotka jäivät tunnilla havaitsematta.

Huolehdin tutkimuksen eettisyydestä hankkimalla opettajilta, rehtorilta ja opiskelijoilta luvan tutkimuksen tekemiseen ja tuntien videokuvaamiseen. Kerroin opiskelijoille tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista. Onnekseni yksikään opiskelijoista ei kieltäytynyt tutkimukseen osallistumisesta tai kuvaamisesta. Kerroin tutkimukseen osallistujille mihin käyttötarkoitukseen videomateriaalia tullaan käyttämään ja ketkä videoita pääsevät katsomaan. Pidin tutkimukseen osallistujien oikeuksista huolta toteuttamalla palautekyselyn nimettömänä, jolloin yksittäisiä opiskelijoita ei pysty tunnistamaan. Säilytin myös vastauksia ja videomateriaalia vastuullisesti ja luottamuksellisesti sekä niin, että ulkopuoliset ei pääse niihin käsiksi.

## **6.2 Jatkotutkimusaiheita**

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa lukion opetussuunnitelman tavoitteisiin soveltuva kamppailulajikurssi ja selvittää voidaanko lukiossa toteutetun kamppailulajikurssin avulla edistää opiskelijoiden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Tutkimuksen

tulosten myötä kamppailulajeihin kuuluva kosketus muodostui yllätykseksi yhdeksi tärkeimmistä asioista tutkimuksessani ja aihetta olisi mielenkiintoista tutkia enemmän. Olisi ollut mielenkiintoista haastatella oppilaita ja pureutua syvemmälle esimerkiksi niiden opiskelijoiden ajatuksiin, joiden mielestä kamppailulajit eivät sovi koululiikuntaan. Kiinnostavaa olisi selvittää esimerkiksi kokemuksia ja syitä kosketuksen ahdistavuuden taustalla sekä tottuisiko kosketukseen jos tunteja olisi enemmän. Kamppailulajit ja etenkin painilajit ovat yksi harvoista lajeista paritanssin ohella, jossa kosketus on intensiivistä ja jatkuvaa. Kosketuksen merkitystä voisi tutkia myös muiden urheilulajien kannalta kuin kamppailulajien.

Kosketukseen liittyen on tehty tutkimuksia ja sen positiivisista terveydellisistä vaikutuksista on runsaasti tutkimusnäyttöä, mutta urheilussa tapahtuvaa kosketusta on tutkittu hyvin vähän. Olisi kiinnostavaa tutkia onko esimerkiksi urheilussa ja liikunnassa tapahtuvalla kosketuksella samanlaisia terveydellisiä vaikutuksia ja miten se eroaa sosiaalisiin suhteisiin liittyvästä normaalista kosketuksesta. Mielenkiintoista olisi myös tutkia voiko kosketukseen tottua liikunnan kautta ja voidaanko sillä korvata esimerkiksi lapsena koettua kosketuksen puutetta tai vaikuttaa kulttuurillisiin eroihin.

## LÄHTEET

- Aebli, H. 1991. Opetuksen perusmuodot. Juva: WSOY.
- Channon, A. & Jennings, G. 2013. The Rules of Engagement: Negotiating Painful and "Intimate" Touch in Mixed-Sex Martial Arts. *Sociology of Sport Journal* 30 (4), 490-492.
- Crawford, C. B. (1994a). Effects of sex and sex roles on same-sex touch. *Perceptual and Motor Skills* 78, 391–394.
- Crudelli, C. 2010. Maailman taistelutaidot ja kamppailulajit. Helsinki: Readme.fi.
- Dadi, Y. & Raevuori, A. 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt –Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL: 61-78.
- Daniels, K., & Thornton, E. W. 1990. An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sport Science* 8(2), 95-101.
- Daniels, K., & Thornton, E. W. 1992. Length of training, hostility and the martial arts: A comparison with other sporting groups. *British Journal of Sport Medicine* 26(3), 118-120.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fagerlund, R. 1990. Judo. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa, K. Häkkinen. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 321–325.
- Fagerlund, R. 1992. Budolajit. Teoksessa E. Mälkiä (toim.) Erityisliikunta II liikunnan sovellutukset. Jyväskylä: Gummerrus, 237-241.
- Heslin, R. & Alper, T. 1983. Touch: Abonding gesture. Teoksessa J. Wiemann & R. Harrison (toim.) *Nonverbal Interaction*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2003. Budolajit ja koululiikunta. Teoksessa P. Heikinaro Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 1. painos. Porvoo: WSOY, 263–274.
- Horswill, C. A. 1992, Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine* 14(2), 114-143.

- Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkijana kentällä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 104–110.
- Jensen, M. 1972. Judo. Hämeenlinna: Karisto.
- Jensen, M. 1993. 8. painos. Judon salaisuudet ja musta vyö. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, E. 1977. 70 vuotta suomalaista painia 1906-1976. Helsinki: Suomen painiliitto.
- Kainulainen, T. 1997. Koulupaini: koulupainin opetusopas ala-asteelle. Helsinki: Suomen painiliitto.
- Karvinen, J. Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava
- Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen verkkosivut. Viitattu 7.10.2016.  
<http://www.kihu.fi/faktapankki/lisenssit/>.
- Knapp, M. L. & Hall, J. A. 2002. Nonverbal communication in human interaction. Fifth Edition. U.S.A.: Wadsworth –Thomson Learning.
- Konu A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Lamarre, B.W., & Nosanchuck, T. A. 1999. Judo – the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills* 88, 992-996.
- Lawler, J. 1996. *The martial arts encyclopedia*. McGraw-Hill Education.
- Lee, J. S. & Guerrero, L. K. 2001. Types of touch in cross-sex relationships between coworkers: Perceptions of relational and emotional messages, inappropriateness, and sexual harassment. *Journal of Applied Communication Research* 29, 197–220.
- Lewis, P. 1998. *Taistelulajien maailma*. (The martial arts: Origins, philosophy, practice, 1987.) Suomentanut Kimmo Kankaanpää. Hämeenlinna: Karisto.
- Liikuntatunti: Kosketus poistaa stressiä. Radio-ohjelma 6.11.2013. Haastateltavana kulttuuriantropologi Taina Kinnunen. Yle Areena -verkkopalvelu. Viitattu 3.12.2019.  
<https://areena.yle.fi/1-2077579>.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Helsinki: Opetushallitus.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Helsinki: Opetushallitus.
- Marjo, K., Matinlompola M., 2005. Itsepuolustus osana koululiikuntaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

- Graczyk, M., Hucinski, T., Norkowski, H., Pećzak-Graczyk, A., Rozanowska, A. 2010. The level of aggression syndrome and a type of practiced combat sport. *Journal of Combat Sports and Martial Arts* 1(2), 1-14.
- McCallum, P. 1994. *The parent's guide to teaching self-defense*. Ohio: Betterway books.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp.
- Mitchell, D. 1997. *Itämaiset itsepuolustuslajit (The young martial arts enthusiast)*. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Montagu, A. 1971. *Touching –the human significance of the skin*. New York: Harper & Row.
- Morris, D. 1988. *Hellyyden anatomia*. Suom. O. Suihkola. Helsinki: Otava, 138.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching physical education*. New York: Macmillan College Publishing Company.
- Myllylä S. & Pilviö R. 1995. *Opi judoa: Tekniikat, vyöarvot, harjoittelu*. Helsinki: Gummerus.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Nuorisosiain neuvottelukunta/Nuorisotutkimusseura.
- Neill, S. R. St J. 1991. Children's Responses to Touch: A Questionnaire Study. *British Educational Research Journal* 17, 149–150.
- Nosanchuk, T. A. 1981. The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations* 34 (6), 435-444.
- Potenza, G. M., Konukman, F., Yu, J. H., Gümüşdağ, H., 2014. Teaching Self-Defense to Middle School Students in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 85:1, 47-50.
- Purjo, T. 1997. *Väkivallan hallinta- ilman väkivaltaa*. Helsinki: Porrum.
- Roese, N. J., Olson, J. M., Borenstein, M. N., Martin, A., & Shores, A. (1992). Same-sex touching behavior: The moderating role of homophobic attitudes. *Journal of Nonverbal Behavior* 16, 249–259.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 1, 189-199. PS-kustannus, Juva.
- Selin, R. 2003. Kosketa. Se kannattaa. *Tiede* 2, 24–26.
- Skelton, D. L., Glynn, M. A., & Berta, S. M. (1991). Aggressive behavior as a function of taekwondo ranking. *Perceptual & Motor Skills* 72 (1), 179-182.

- Suomen Judoliitto ry:n verkkosivut. Viitattu 12.5.2016. <http://www.judoliitto.fi/judo/>
- Suomen Painiliitto ry:n verkkosivut. Viitattu 12.5.2016.  
<http://www.painiliitto.net/painijoille/painin-saannot>.
- Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry:n verkkosivut. Viitattu 13.5.2016.  
<http://www.kickboxing.fi/harrastaminen2/yleista>.
- Syrjäläinen, E. 1994. Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 67–112.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyt 2017-2019. Viitattu 16.5.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 5.5.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).
- Uvnäs-Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus – oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Willis, F. N. Rawdon V. A. 1994. Gender and national differences in attitudes toward same-gender touch. *Perceptual and Motor Skills* 78, 1027–1034.
- Wikipedia. 2019. Itsepuolustuslaji. Viitattu 7.8.2019. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Itsepuolustuslaji>.
- Österman, J. 1991. Maailman kamppailutaidot. Hämeenlinna: Karisto.

## LIITTEET

### LIITE 1. Palautelomake

**1. Sukupuoli:** 1. Nainen

2. Mies

**2. Onko sinulla aiempaa kokemusta kamppailulajeista? (Kyllä/Ei). Jos on, mistä lajeista?**

**3. Miten judo sopii mielestäsi koululiikuntaan?**

1. Erittäin hyvin
2. Melko hyvin
3. En osaa sanoa
4. Melko huonosti
5. Erittäin huonosti

**4. Miten paini sopii mielestäsi koululiikuntaan?**

1. Erittäin hyvin
2. Melko hyvin
3. En osaa sanoa
4. Melko huonosti
5. Erittäin huonosti

**5. Miten potkunyrkkeily sopii mielestäsi koululiikuntaan?**

1. Erittäin hyvin
2. Melko hyvin
3. En osaa sanoa
4. Melko huonosti
5. Erittäin huonosti

**6. Opitko uusia taitoja? Mitä?**

**7. Miltä sinusta tuntui kamppailulajeihin kuuluva lähikontakti ja kosketus? Perustele.**

**8. Mikä tunneilla oli mukavinta? Miksi?**

**9. Mikä tuntui epämiellyttävältä? Miksi?**

**10. Tunneilla pyrittiin kehittämään itsetuntemusta ja itsetuntoa kamppailulajien avulla. Minkälaisissa tilanteissa huomasit näin tapahtuvan?**

**11. Tunneilla pyrittiin kehittämään toisen ihmisen kunnioittamista. Minkälaisissa tilanteissa huomasit näin tapahtuvan?**



**Ryhmän sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kysymykset:**

**12. Viihdyin hyvin ryhmässä**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**13. Tunneilla oli hyvä ilmapiiri**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**14. Pari ja ryhmätyöskentely sujui hyvin tunneilla**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**15. Opiskelijat auttoivat toisiaan ongelmatilanteissa**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**16. Ryhmäläisten kanssa oli helppo tulla toimeen**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**17. Ryhmä hyväksyi minut sellaisena kuin olen**

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä

**18. Haluatko sanoa vielä jotain muuta?**

**Kiitos kurssista ja vastauksistasi!**

**LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA****LIITE 2****Tunnin pitäjä:** Miika Vauhkonen

PVM: 13.03.2017

KLO: 14-16

RYHMÄ: Lyseon lukion valinnainen

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Judo ja paini**Turvallisuusohjeet tunnille:** Korut, kellot ja sukat pois

<b>TAVOITTEET</b>	<b>HARJOITTEET</b>	<b>TYÖTAVAT ORGANISOINTI</b>	<b>JA</b>	<b>SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN</b>	<b>HAVAINNOINTI JA PALAUTE</b>	<b>AIKA</b>
K: Harjoitukseen keskittyminen, aiheeseen johdattelu, judon ja painin taustoista kertominen.	<b>Alkukeskittyminen ja esittely</b> - Alkukeskittymisessä ”Mokuso” hiljennytään hetkeksi ja kumarretaan kanssaoilijoille. - Tunnin sisällöstä kertominen - Judon ja painin taustoista kertominen	Kokoontuminen riviin tatamille opettajan eteen polvi-istuntaan.		Jos jollakin on osallistumiseen vaikuttavia haasteita niin annan mahdollisia lisäohjeita tunnilla tekemisestä.	Pysyvätkö opiskelijat ”mokuson” aikana hiljaa? Nousiko tunnin sisällöstä kysymyksiä?	5 min
PM: Kehon herättely ja lihasten lämmittely	<b>Alkulämmittely:</b>	Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen.Toiselle		Halutessaan saa pelata myös normaalin	Tuliko hiki?	10 min

<p>tulevia harjoitteita varten.</p> <p>K: Lähikontaktiin totuttauminen</p> <p>SA: Hauskan pitäminen, ryhmäytyminen</p>	<p><b>Rymypallo:</b></p>	<p>joukkueelle liivit.</p> <p>Rymypallo:</p> <p>Jalkapalloa kamppailusäännöllä, jossa lähikontakti on sallittu.</p> <p>Vastustajaan tarrautuminen, sitominen ja estäminen on sallittua. Taklaaminen, heittäminen, kamppaaminen ja kaikenlainen satuttaminen on kielletty.</p>	<p>jalkapallon säännöllä, jolloin ei saa tarrata kiinni tai sitoa.</p>	<p>Uskalsivatko opiskelijat ottaa rohkeasti kontaktia?</p> <p>Oliko opiskelijoilla hauskaa?</p>	
<p>PM: Ketteryyden, kehonhallinnan ja lihaskunnan harjoittelu</p> <p>K: Uusien liikkeiden opettelu</p> <p>SA: Parityöskentely</p>	<p><b>Ketteryys ja lihaskuntoharjoitteet:</b></p> <p><b>Akrobatia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuperkeikka (eteen, taakse)</li> <li>2. Ukemit (eteen, taakse)</li> <li>3. Katkarapu</li> <li>4. Kylkimyyry</li> <li>5. Mittarimato</li> </ol>	<p>Opettaja näyttää mallisuorituksen avustajan kanssa, jonka jälkeen opiskelijat tekevät akrobatia- ja lihaskuntoliikkeet tatamin päästä toiseen.</p>	<p>Akrobatia ja lihaskuntoliikkeiden soveltaminen ja eriyttäminen tarpeen mukaan, jos haasteita niiden tekemisessä.</p> <p>Esimerkiksi pukkiahypyn tekeminen matalammalta.</p>	<p>Olivatko liikkeet liian vaikeita/helppoja?</p> <p>Oppivatko oppilaat uusia liikkeitä?</p> <p>Toimiko parityöskentely?</p>	<p>15 min</p>

	<p><b>Lihaskunto parin kanssa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pukkihyppy</li> <li>2. Kottikärrykävely</li> <li>3. Raahautuminen</li> <li>4. Työntäminen</li> <li>5. Kaverin kantaminen (repparissa, sylissä)</li> </ol> <p><b>Parikamppailut</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merimiespaini</li> </ol>	<p>Parit jakautuvat tasaisesti tatamille, niin että kaikilla on tilaa. Opettajan merkistä parien vaihto.</p> <p>1. Merimiespaini: Parit asettuvat jalat peräkkäin viivalle oikeat jalkaterät vastakkain ja ottavat oikealla kädellä toisiaan käsistä kiinni. Tavoitteena saada horjutettua paria niin, että hän horjahtaa.</p>	<p>Parikamppailussa haastetta saa esimerkiksi tekemällä merimiespainin huonommalla kädellä tai katerpillari käyttämällä pelkästään jalkoja.</p>		
--	---	--	---	--	--

	2. Katerpillari	2. Parit asettuvat istumaan tatamin palalle selät vastakkain. Tavoitteena saada työnnettyä pari ulos tatamin palalta käyttäen jalkoja ja käsiä, ilman että takapuoli nousee tatamista.			
<p>PM: Painiteknikoiden harjoittelu, lihaskuntoa painimalla</p> <p>K: Uusien liikkeiden opettelu. Lähikontaktiin totuttautuminen</p> <p>SA: Parityöskentely</p>	<p><b>Paini:</b></p> <p><b>Painia ilman pystyteknikkaa</b></p> <p><b>Painiteknikka:</b></p> <p>Painin käsivedon tekniikka</p> <p>Koulupaini:</p>	<p>Jakautuminen pareittain tasaisesti tatamille, niin että kaikilla on tilaa.</p> <p>Kokeillaan painimista pareittain vapaasti, ilman tekniikan opetusta.</p> <p>Opettaja näyttää käsivedon tekniikan avustajan kanssa, jonka jälkeen parit harjoittelevat käsivedon tekniikkaa opettajan kierrellessä ja neuvoessa.</p> <p>Kokeillaan koulupainia tekniikan opetuksen jälkeen.</p>	<p>Käsivedon tekniikan tekeminen molemmilta puolilta tuo haastetta.</p> <p>Tekniikan opettelu todella hitaasti helpottaa oppimista.</p>	<p>Saivatko opiskelijat pistesuorituksia toisistaan?</p> <p>Hahmottivatko opiskelijat käsivedon tekniikan?</p> <p>Muuttuiko paini käsivedon opetuksen johdosta?</p> <p>Toimiko parityöskentely?</p>	10 min

		<p>Painiminen tapahtuu koulupainisäännöillä. Pisteitä saa vastustajan työntämisestä rajatulta alueelta ulos, nostamisesta ilmaan ja vastustajan polven osumisesta maahan. Opettajan merkistä parinvaihto.</p>			
<p>PM: Judotekniikoiden harjoittelu, lihaskuntoa painimalla</p> <p>K: Uusien liikkeiden opettelu. Lähikontaktiin totuttautuminen</p> <p>SA: Parityöskentely</p>	<p><b>Judo:</b></p> <p><b>Mattotekniikat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sidontakamppailu ilman tekniikkaa parin kanssa</li> <li>2. Honkesa-katame sidonnan opetus ja sidonnasta poistulo</li> <li>3. Sidontakamppailu honkesa-katame sidonnassa</li> </ol>	<p>Jakautuminen pareittain tasaisesti tatamille, niin että kaikilla on tilaa.</p> <p>Kokeillaan ensiksi parin pitämistä selällään ilman sidonnan tekniikan opetusta, jonka jälkeen kokeillaan samaa sidontatekniikan opetuksen jälkeen.</p>	<p>Kamppaileissa otetaan huomioon parin voima ja koko ero. Parit pyritään jakamaan mahdollisimman tasaväkisesti.</p>	<p>Tuliko painiessa hiki?</p> <p>Omaksuivatko opiskelijat tekniikat?</p> <p>Miten parityöskentely sujui?</p>	25 min

	<p><b>Heittotekniikat</b></p> <p>1. Lonkkaheiton (o-goshi) tekniikan opetus</p> <p>2. Lonkkaheiton vastatekniikka</p> <p>3. Jalkakampin (osoto-gari) tekniikan opetus</p> <p><b>Randori</b></p>	<p>1. Harjoitellaan lonkkaheittoa polviltaan tatamille tai pystystä patjalle.</p> <p>2. Harjoitellaan lonkkaheiton vastaheitto pystystä patjalle.</p> <p>3. Harjoitellaan jalkakamppia pystystä tai polviltaan.</p> <p>Harjoitusottelua polviltaan/seisaaltaan.</p>			
<p>PM: Kamppailemisen harjoittelua leikin muodossa</p> <p>K: Tekniikoiden soveltaminen</p> <p>SA: Hauskan pitäminen, yhteistyön harjoittelu</p>	<p><b>Leikki:</b></p> <p>Judomies</p>	<p>Judomiestä pelataan samoilla säännöillä kuin ”kuka pelkää jäämiestä?”, mutta liikkuminen tapahtuu konttaamalla tatamin päästä päähän. Aluksi valitaan yksi judomies puoleen väliin tatamia. Judomiehen tehtävänä on pysäyttää ja yrittää selättää ohi konttaavia. Kiinni jää, kun judomies saa selätettyä,</p>	<p>Päästä ei saa vääntää ja vastustajan voima sekä kokoero pitää ottaa huomioon.</p>	<p>Uskalsivatko opiskelijat painia rohkeasti?</p> <p>Osattiinko opeteltuja tekniikoita soveltaa leikissä?</p> <p>Oliko opiskelijoilla hauskaa?</p>	<p>10 min</p>

		jolloin selätetystä tulee myös judomies.			
<p>PM: Lihasten ja mielen rentouttaminen</p> <p>K: Kosketukseen tottuminen</p> <p>SA: Ryhmähengen nostattaminen, yhteistyön harjoittelu</p>	<p><b>Loppurentoutus:</b> Makkaralinjasto</p>	<p>Opiskelijat menevät makaamaan tatamille vierekkäin ja yksi menee poikittain muiden päälle makaamaan. Alla olevat lähtevät pyörimään yhtä aikaa, jolloin päällä oleva liikkuu rullamaton kärkeen jonon jatkoksi. Maton viimeisenä oleva siirtyy aina maton päälle makaamaan ja pyöritään niin kauan kunnes kaikki ovat käyneet rullamaton päällä.</p>		<p>Oliko harjoitus rentouttava?</p> <p>Miten opiskelijat suhtautuivat kosketukseen?</p> <p>Nostiko harjoitus ryhmähenkeä ja yhteistyötä? Oliko oppilailla hauskaa?</p>	5 min
	<p><b>Loppukeskustelu</b></p>				5 min



## LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

**Tunnin pitäjä:** Miika Vauhkonen

PVM: 13.3

KLO: 14-16 RYHMÄ: Lyseon lukion valinnainen

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Potkunyrkkeily

**Turvallisuusohjeet tunnille:** Korut ja kellot pois, paljain jaloin tatamille, ei lyödä tai potkita ilman lupaa

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: Tunnin sisällön esittely, potkunyrkkeilyn historia ja turvallisuusohjeet	<b>Alkuesittely:</b> - Pikainen katsaus potkunyrkkeilyn historiasta - Tunnin sisällöstä kertominen	Kokoan opiskelijat riviin eteeni viivalle ja käyn läpi potkunyrkkeilyn historiaa, tunnin sisällön ja turvallisuusohjeet.	Jos jollakin on osallistumiseen vaikuttavia haasteita niin annan mahdollisia lisäohjeita tunnilla tekemisestä.	Tarkkailen opiskelijoita aktiivisesti ja havainnoin mahdollisia haasteita tulevalla tunnilla.  Nouseeko opiskelijoille kysymyksiä aiheista?	5 min
PM: Kehon lämmittely tulevia harjoitteita varten	<b>Alkulämmittely:</b> - Varvashippa - Reisihippa	Opiskelijat valitsevat parin itselleen ja ottavat itselleen reilusti tilaa tatamilta. Hipassa, jomman kumman saadessa 3 kosketusta, kummatkin tekevät 5	Hippojen ja lihaskuntoliikkeiden soveltaminen ja eriyttäminen tarpeen	Lämpesivätkö lihakset riittävästi alkulämmittelyssä?	15 min

<p>K: Lajinomaisen liikkumisen yhdistäminen alkulämmittelyyn</p> <p>SA: Yhteistyö parin kanssa</p>	<p>- Olkapäähippa</p> <p><b>Lihaskunto parin kanssa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lyönnit</li> <li>2. Olkapäät</li> <li>3. Niskat</li> <li>4. U-väistö</li> </ol>	<p>toistoa opettajan määräämää lihaskuntoliikettä (kyykky, punnerrus tai istumaannousu) ja etsivät itselleen uuden parin.</p> <p>Opiskelijat valitsevat parin itselleen ja ottavat tilaa tatamilta. Opettaja näyttää ensiksi parin kanssa tehtävän lihaskuntoliikkeen, jonka jälkeen opiskelijat suorittavat sen oman parinsa kanssa.</p>	<p>mukaan, jos haasteita niiden tekemisessä.</p> <p>Esimerkiksi punnerruksen tekeminen kevennetysti.</p>	<p>Omaksuttiinko lajinomainen liikkuminen?</p> <p>Sujuiko parien välinen yhteistyö?</p>	
<p>PM: Kehon hallinta ja liikesarjojen jatkuvuus, liikkuvuus</p> <p>K: Otteluasennon, liikkumisen ja lyönti- ja potkutekniikoiden</p>	<p><b>Tekniikka</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otteluasento liikkuminen parin kanssa</li> <li>2. Väistäminen + suojautuminen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käydään läpi ensiksi otteluasento ja liikkuminen. Opiskelijat ovat rivissä opettajan edessä ja opiskelijat liikkuvat peilikuvana opettajan mukana.</li> <li>2. Opiskelijat jakautuvat pareihin, jonka jälkeen opettaja näyttää avustajan kanssa miten väistetään ja suojaudutaan. Tämän jälkeen</li> </ol>	<p>Opettaja kiertää neuvomassa pareja ja eriyttää/soveltaa tarpeen vaatiessa, jos tekniikka tuntuu vaikealta.</p> <p>Potkut voi tehdä matalemmalle korkeudelle, jos</p>	<p>Onko kehonhallinta ja liikkuvuus riittävää tekniikoiden tekemiseen?</p> <p>Osaavatko oppilaat tekniikoiden ydinkohtia</p>	<p>25 min</p>

<p>perusteiden omaksuminen</p> <p>SA: Yhteistyö ja pariin luottaminen</p>	<p>3. Lyöntitekniikat (suorat, koukut) -&gt; kaveri näyttää paikkoja</p> <p>4. Potkut (sivupotku, pysäri, polvipotku) -&gt; kaveri näyttää paikkoja</p>	<p>opiskelijat siirtyvät harjoittelemaan näytettyjä asioita pareittain.</p> <p>3. Opettaja näyttää tekniikat avustajan kanssa, jonka jälkeen opiskelijat siirtyvät harjoittelemaan näytettyjä lyöntitekniikoita pareittain vuorotellen. Kun alkaa sujua, parit näyttävät vuorotellen toisilleen tekniikan, jonka haluaa toisen tekevän.</p> <p>4. Opettaja näyttää potkutekniikat avustajan kanssa, jonka jälkeen parit siirtyvät harjoittelemaan potkutekniikoita vuorotellen. Kun alkaa sujua, parit näyttävät vuorotellen toisilleen tekniikan, jonka haluavat toisen tekevän.</p>	<p>liikkuvuus ei ole riittävä.</p> <p>Liikkeet voi tehdä myös varjonyrkkeilynä itsenäisesti, jos ei pysty lyömään tai potkimaan potkutyynyihin.</p>	<p>ja osaavatko he toimia ohjeiden mukaisesti?</p> <p>Luottavatko parit toisiinsa?</p>	
<p>PM: Harjaannutaan silmä-, jalka- ja käsikoordinaatiossa</p>	<p><b>Kombinaatiot:</b></p> <p>Etukäsi→takakäsi→taka jalanpotku</p> <p>Etukäsi→takakäsi→etuj alanpotku</p>	<p>Opettaja näyttää avustajan kanssa tekniikat kombinaatio kerrallaan, jonka jälkeen opiskelijat siirtyvät harjoittelemaan kombinaatiota opettajan kierrellessä ja neuvoessa.</p>	<p>Kombinaatiot voi tehdä myös varjonyrkkeilynä itsenäisesti, jos ei pysty lyömään tai potkimaan potkutyynyihin.</p>	<p>Parantuuko tekniikka toistojen myötä?</p>	<p>20 min</p>

<p>K: Opiskelijat ymmärtävät pitää liikkeen jatkuvana</p> <p>SA: Yhteistyö ja pariin luottaminen</p>	<p>Etukäsi→takakäsi→etu koukku→takajalanpolvi</p> <p>Etukäsi→etukäsi→takajalan pysäytyspotku</p> <p>Etukoukku→takakoukku→polvipotku</p>		<p>Jos haluaa haastetta, tekniikat voi tehdä huonommalta puolelta.</p>	<p>Onko kombinaatiot jatkuvia? Pysähtyykö liike?</p> <p>Toimiiko yhteistyö? Luottavatko parit toisiinsa?</p>	
<p>PM: Lihaskunnan kehittäminen</p> <p>K: Potkunyrkkeilytekniikan yhdistäminen lihaskuntoharjoitteluun</p> <p>SA: Parin kannustaminen</p>	<p><b>Loppujumppa:</b></p> <p>Etukäsi -&gt; takakäsi -&gt; yleisliike</p>	<p>Jaetaan opiskelijat pareittain. Opettaja huutaa numeroita järjestyksessä 1-10, niin että opiskelijat tekevät vuorotellen jokaisen numeron kohdalla niin monta monta lyöntiä ja yleisliikettä kun numero ilmoittaa. Esimerkiksi opettajan huutaessa numeron 5, toinen parista tekee viisi tuplalyöntiä toisen pitäessä pistehanskoja (etu ja takakäsi) ja viisi yleisliikettä, jonka jälkeen toinen tekee saman.</p>	<p>Yleisliikkeen tilalla voi tehdä kyykkyhypyn tai kyykyn.</p> <p>Toisen parin tehdessä yleisliikettä, toinen voi pitää käsiä kädet suorana ylhäällä, jolloin harjoitus on rankempi.</p>	<p>Tuleeko opiskelijoille hiki?</p> <p>Tehdääkö lyönnit hyvällä tekniikalla?</p> <p>Kannustavatko parit toisiaan?</p>	<p>10 min</p>
	<p><b>Palautekysely</b></p>				<p>15 min</p>