

Työikäisten liikunnan kehittäminen Kirkkonummen uimahallilla – Ohjaajan opas lyhytkursseihin

Miikka Tulla



Tekijä Miikka Tulla	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Työkäisten liikunnan kehittäminen Kirkkonummen uimahallilla – ohjaajan opas	Sivu- ja liitesivumäärä 30 + 43
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ohjaajan opas Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalveluille. Opas toimii apuna uusien lyhytkurssien ohjaajille Kirkkonummen uimahallilla. Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalveluiden tarjoama liikunta on matalan kynnyksen toimintaa, joka sopii kaiken tasoisille liikkujille. Uudet kurssit alkavat syksyllä 2020.</p> <p>Lyhyt kurssien teemat pohjautuvat WHO:n ja UKK-instituutin luomiin liikkumisen suosituksiin. Näiden mukaan liikehallintaa ja lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Kaikki kurssit sisältävät lihaskuntoharjoittelua eri muodoissa. Kehonhallinta ja keskivartalo kurssilla harjoitetaan lihaskunnan lisäksi tasapainoa. HIIT kurssilla päästään rasittamaan myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä, mikä on tärkeää arjessa jaksamisen kannalta.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu oppaan lisäksi kirjallisuuskatsauksesta. Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään aiheita, jotka keskittyvät työkäisten liikkumisen kannalta olennaisiin asioihin. Alussa käsitellään terveyskuntoa ja terveysliikuntasuosituksia, liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyttä sekä liikunnan hyötyjä. Kirjallisuuskatsauksen loppupuolella käsitellään ohjaajan roolia. Siinä keskiössä ovat motivaatio, tunnin suunnittelu, toiminta ohjaustilanteessa, palautteen antaminen ja itsensä kehittäminen. Lopussa käsitellään vielä opinnäytetyön tavoitteet, vaiheet, menetelmät sekä tuotos.</p> <p>Oppaan alussa käsitellään lyhyt kurssien aiheet, mitä tunneilla on tarkoitus tehdä ja mitä kyseisten kurssien sisällöt tarkoittavat. Seuraavaksi oppaassa siirrytään itse ohjaamiseen lämmittelyyn, harjoittelun, loppuverryttelyyn ja venyttelyyn parissa. Ohjaajan rooli osuudessa käsitellään motivaation perusteita, toiminta ohjaustilanteessa, korjaaminen ja palaute sekä itsensä kehittäminen. Oppaan lopussa on jokaiseen kurssiin esimerkki liikkeitä kuvineen, joita voi hyödyntää sellaisenaan tai varioituna ohjaustilanteissa. Kaikista liikkeistä on kirjattu liikkeessä työskentelevät lihakset, suoritusohje, kuinka liike tehdään oikeaoppisesti sekä variaatiota liikkeistä</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ohjaajan opas tulee käyttöön syksyllä 2020. Tuotoksen materiaali ei ole kuitenkaan pelkästään hyödyksi näillä lyhytkursseilla, vaan sitä voi hyödyntää kuka vain liikunnanohjaaja omassa työssään sen monipuolisuuden vuoksi.</p>	
Asiasanat Työkäisten liikunta, terveysliikunta, ohjaajan opas, liikunnanohjaajat, ohjaajan rooli	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Terveyskunto ja terveystoiminta	3
2.1	Työikäisten liikkumisen suositukset.....	4
2.1.1	Lihaskunto ja liikehallinta	5
2.1.2	Rasittava- tai reipasliikunta	5
2.1.3	Kevyttä liikuskelua.....	5
2.1.4	Taukoja paikallaoloon	6
2.1.5	Palauttava uni	6
3	Liikunta ja terveys.....	7
3.1	Liikunnan vaikutukset terveyteen	7
3.2	Työhyvinvointi.....	8
3.3	Kuntosaliharjoittelu	9
3.4	Kehonhallinta ja keskivartalo.....	10
3.5	Kehonpainoharjoittelu.....	11
3.6	HIIT.....	11
4	Ohjaajan rooli	13
4.1	Motivaatio	13
4.2	Tunnin suunnittelu	14
4.3	Harjoittelun kaari	15
4.3.1	Alkulämmittely	15
4.3.2	Loppuverryttely.....	16
4.3.3	Venyttely	16
4.4	Toiminta ohjaustilanteessa.....	17
4.5	Korjaaminen ja palaute.....	18
4.6	Itsensä kehittäminen	19
5	Opinnäytetyön tavoitteet.....	20
6	Opinnäytetyön menetelmät – Miten luoda hyvä opas.....	22
7	Opinnäytetyön vaiheet.....	23
8	Opinnäytetyön tuotos.....	25
9	Pohdinta	26
	Lähteet	28

1 Johdanto

Nykyään ihmiset liikkuvat merkittävästi vähemmän, kun aikaisemmin. Tämä johtuu muutoksesta yhteiskunnassa ja toimintaympäristössä. Monissa ammateissa istuminen on lisääntynyt ja ruumiillinen rasitus on vähentynyt. Työhön, harrastuksiin ja muihin matkoihin käytetään yhä enemmän autoa tai julkisia kulkuneuvoja lyhyilläkin matkoilla. Tämän takia arkiliikunta jää todella vähäiseksi. Vähäinen liikunta johtaa huonoon fyysiseen kuntoon, mikä on taas yhteydessä useisiin sairauksiin esimerkiksi 2 tyypin diabetekseen ja lihavuuteen. Suurimpaan osaan sairauksista liikunnalla voitaisiin vaikuttaa ennaltaehkäisevästi tai viimeistään hoitovaiheessa. WHO:n mukaan terveyden kannalta liian vähäinen liikunta on neljänneksi yleisin kuolinsyy maailmassa. (Mehiläinen 2020.)

Suomalaisen aikuisväestön liikunta määrät vaihtelevat tutkimuksien ja mittaustapojen mukaan. Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan vain 9,5% suomalaisista täytti koko liikuntasuosituksen eli joko 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa sekä kaksi kertaa viikossa liikehallinta ja lihaskunto harjoittelua. Pelkästään kestävyysliikunta-osan täytti 24,5% suomalaisista. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 8-9.)

Liikkumattomuudella on todella isot kustannukset yhteiskunnallisesti vuosittain ja ne kasvavat vuosittain noin 5% tahtia. Suuren osan kustannuksista aiheuttavat krooniset kansansairaudet. Liikkumattomuuden osuus kroonisten kansansairauksien suorista kustannuksista eli terveydenhuollon osuus on 600 miljoonaa, joka on 3% suomen terveydenhuollon kokonaismenoista. Tämän lisäksi tuottavuuskustannuksien osuus on noin 3,8 miljardia. Tuottavuuskustannuksia ovat sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenai-kaisten kuolemien vuoksi menetetyt elinvuodet. Yhteensä liikkumattomuus kansansairauksien osalta aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain 4,4 miljardin euron kustannukset. Tällä hetkellä noin joka neljäs (24,5%) aikuinen liikkuu kestävyysliikuntasuosituksen mukaisesti. Jos edes puolet aikuisista liikkuisi kestävyysliikuntasuosituksen mukaisesti, saataisiin sillä vuosittain 1,15 miljardin euron säästöt yhteiskunnalle. (Kolu, Vasankari & Raitanen 2018, 15-19.)

Suomalaisten suosituin liikkumismuoto on käveleminen ja sitä tulee päivittäisissä askareissa 2000-5000 askeleen verran. UKK-instituutin mukaan 6000-9000 askelta päivässä on riittävä terveyden kannalta. Päivittäisten askareiden lisäksi tarvitaan siis noin 30 minuutin kävelylenkki, jossa tulee noin 4000 askelta lisää, jotta päästään suosituksen mukaiseen määrään. Ihanteellinen määrä taas on 13 000 askelta, johon päästään askareiden lisäksi tunnin kävelylenkillä tai vaihtoehtoisesti useammalla lyhyemmällä kävelyllä. (UKK-instituutti 2018.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kirkkonummen kunnan nuoriso- ja liikunta-palvelut. Palvelun tarjonnasta löytyy tällä hetkellä 15 ohjattua vesijumppaa viikoittain ja tämän lisäksi vain yksi kuntosali starttiryhmä työikäisille. Suurin osa ohjatusta toiminnasta järjestetään Kirkkonummen uimahallilla. Liikuntatiloja hallilla on kuntosalin lisäksi kaksi jumppasalia. Liikuntapalvelut tarjoavat matalankynnyksen toimintaa kuntalaisille, joka so-pii kaikäntasoisille liikkujille. Tämän työn tarkoituksena on luoda uutta ja monipuolisempaa kurssitoimintaa kuntalaisille, joka on kohdennettu työikäisiin.

2 Terveyskunto ja terveystoiminta

Terveyskunto on osa ihmisen fyysistä kuntoa. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysisyyttä vaativista tehtävistä. Terveyskuntoon kuuluvat sellaiset kehon rakenteet ja toiminnot, joihin aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti ja aktiivisuuden puuttuminen taas negatiivisesti. Huonolla terveystunolla on negatiivinen vaikutus terveyteen ja se altistaa sairauksille, kun taas hyvä terveystunto toimii täysin päinvastoin. (Suni & Husu 2012a, 14-18.)

Terveystunto jaetaan viiteen osa-alueeseen, joita ovat kehonkoostumus, liikehallintakyky, tuki- ja liikuntaelimistö, hengitys- ja verenkiertoelimistö ja aineenvaihdunta. Kehon koostumukseen kuuluvat paino, pituus, rasvan jakautuminen kehossa sekä luutiheys ja lihasmassa. (Suni & Husu 2012a, 14-18). Liikehallinnalla tarkoitetaan kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Se jaetaan viiteen eri osa-alueeseen, joita ovat tasapaino-, reaktio-, koordinaatio-, suuntautumis- ja liikeaistikyky. (Rinne 2012, 99-100). Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon liittyviä tekijöitä ovat notkeus, nopeusvoima, maksimivoima ja kesto-voima. Notkeudella tarkoitetaan lihasten ja nivelten kykyä venyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto tarkoittaa sydämen, keuhkojen ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa happea lihaksille. Sitä mitataan yleensä maksimaalisella hapenottokyvyllä ($VO_2\max$). Aineenvaihduntaan liittyy terveystunnon näkökulmasta sokeri- ja rasva-aineen vaihdunta, kuten veren insuliinipitoisuus ja kolesteroliarvot. Terveystunnon osatekijät vaikuttavat molempiin suuntiin terveyden ja liikunnan välillä. Esimerkiksi liikunnalla saadaan kehitettyä lihasten voimaa ja näin kehitettyä terveystuntoa, kun taas lihasten voimalla pystytään suoriutumaan paremmin erilaisista liikunta suorituksista. (Suni & Husu 2012a, 14-18.)

Terveystoiminnaksi lasketaan kaikki liikkuminen ja aktiivisuus, joka vaikuttaa positiivisesti terveyteen eikä aiheuta terveyshaittoja. Terveystoiminnan olisi hyvä olla säännöllistä ja jatkuvaa, mutta on kuitenkin tärkeä muistaa kohtuullinen kuormittavuus. Terveystoiminta voidaan toteuttaa monella eri tavalla ja onkin tärkeää jatkuvuuden kannalta, että jokainen löytää itselleen sopivan ja mielekkään tavan toteuttaa sitä. Liikkuminen voi olla kävelyä, lenkkeilyä, pyöräilyä, työmatkaliikuntaa, jonkun urheilulajin harrastamista tai vaikka fyysisen työn tekemistä. (Suni & Husu 2012a, 14-18). Terveystoiminnalla on todella paljon myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Se auttaa muun muassa painonhallinnassa, mielen jaksamisessa, lukuisissa sairauksissa ja niiden ehkäisyssä (esimerkiksi tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonitaudit), alentaa verenpainetta ja lisää yleistä jaksamista arjessa. (UKK-instituutti 2016.)

2.1 Työikäisten liikkumisen suositukset

UKK-instituutin sekä WHO:n mukaan aikuisväestöksi luokitellaan kaikki 18-64-vuotiaat. Tämän kohderyhmän tulisi harjoittaa rasittavaa liikuntaa vähintään 75 minuuttia tai reipasta liikuntaa vähintään 150 minuuttia viikon aikana. Tämän lisäksi viikon aikana tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Uusien UKK-instituutin luomien liikuntasuosituksen (kuva 1.) mukaan voidaan nähdä, että edellä mainittujen lisäksi tulisi tehdä kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, välttää paikalla oloa sekä saada unta riittävästi. (UKK-instituutti 2019a; WHO 2018). Nämä edellä mainitut ovat vähimmäismääriä pitämään kuntoasi yllä. Kehittääkseen omaa terveyskuntoaan tulisi reipasta liikuntaa olla vähintään 300 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa 150 minuuttia. (WHO 2018.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumissuositus 18-64 vuotiaille. (UKK-instituutti 2019a.)

2.1.1 Lihaskunto ja liikehallinta

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa Näiden tulisi harjoittaa etenkin suuria lihasryhmiä, joita ovat etu- ja takareidet, pakarat, vatsa, selkä, rinta sekä hartiat. Näitä voit harjoittaa esimerkiksi kuntosalilla tai kuntopiiriin avulla kehonpainoa hyödyntäen. (UKK-instituutti 2019a.)

Liikehallinta jaetaan viiteen eri osa-alueeseen, joita ovat tasapaino-, reaktio-, koordinaatio-, suuntautumis- ja liikeaistikyky. Liikehallinnan harjoittamisen tulisi olla säännöllistä ja sitä tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Esimerkkejä liikehallinnasta ovat tasapainottelu yhdellä jalalla, kahdeksikkojuoksu, erilaiset koordinaatiota harjoittavat liikkeet sekä pallonheitto seinään ja kiinni ottaminen. (Rinne 2012, 99-100). Lihaskunnon ja liikehallinnan harjoittelun on todettu parantavan lihasten voimaa ja kestävyyttä, lisäävän nopeutta, kehittävän tasapainoa ja kehonhallintaa sekä lisäävän luiden lujuutta (Suni & Husu 2012b, 37.)

2.1.2 Rasittava- tai reipasliikunta

Viikon aikana tulisi tehdä joko 150 minuuttia reipasta liikkumista tai 75 minuuttia rasittavaa liikkumista. Jokaisen on hyvä löytää itselleen sopiva ja mukava tapa liikkua. Liikkumisen tulee olla mielekästä oman motivaation kannalta. Esimerkkejä reippaasta liikkumisesta ovat kevyt uinti, reipas kävely, tanssi ja retkeily. Kaikki sydämen sykettä nostattava liikkuminen käy. Reippaan liikkumisen aikana pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Rasittavasta liikkumisesta esimerkkejä ovat juoksu, hiihto, pyöräily ja pallopelit. Tähänkin kategoriaan sopii kaikki sykettä nostattava liikkuminen, jossa puhuminen tuottaa hankaluuksia hengästymisen takia. (UKK-instituutti 2019a.)

Näiden suositusten mukainen kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, auttaa painonhallinnassa ja parantaa veren rasva- ja sokeriarvoja (Suni & Husu 2012b, 37). Liikkumisen voi toteuttaa lyhyissä jaksoissa. Aikaisemmin UKK-instituutti ohjeisti vähintään 10 minuutin liikkumishetkiin, mutta uuden päivitetyn ohjeistuksen mukaan muutamankin minuutin liikkumishetket käyvät yhtä hyvin. (UKK-instituutti 2019a.)

2.1.3 Kevyttä liikuskelua

Kevyttä liikuskelua tulisi olla mahdollisimman usein. Liikuskelusta saat hyötyä muun muassa sokeri- ja rasva-arvoihin, nivelten vetreyteen ja se virkistää mieltäsi. Esimerkkejä ovat kotiaskareet, kauppareissut, pihatyöt ja portaiden käyttö. (UKK-instituutti 2019a.)

2.1.4 Taukoja paikallaanoloon

Taukoja paikallaanoloon tulisi olla mahdollisimman paljon. Tauoilla liikuskelu aktivoi lihaksia ja lisää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Esimerkkejä, joita voi hyödyntää omassa arjessa ovat seisomatyöskentely, taukoliikunta ja istumisen tauottaminen. Viimeisin on suositeltavaa varsinkin istumatyössä. (UKK-instituutti 2019a.)

2.1.5 Palauttava uni

Palauttavaa unta tulisi olla riittävästi ja aikuisilla suosituksena on 7-9 tuntia yössä. Virkeyden ja päivän askareissa jaksamisen kannalta unen tulisi olla säännöllistä. (National Sleep Foundation 2015; Suomen Mielenterveys ry 2020). Nukahtamiseen menevä aika on yksilöllinen, mutta keskimäärin siihen menee 17 minuuttia (Suomen Mielenterveys ry 2020). Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti unen laatuun. Se nopeuttaa nukahtamista, pidentää syvän unen vaihetta sekä lyhentää vilkeunta. Säännöllinen liikunta vaikuttaa uni-häiriöihin positiivisesti, kun taas sen puuttuminen edesauttaa unihäiriöiden syntymistä. Raskaan liikunnan tulisi kuitenkin sijoittua vähintään 3-4 tuntia ennen nukkumaan menemistä unen laadun kannalta. Lähempänä nukkumaan menemistä voi kuitenkin harrastaa rauhallista liikuntaa esimerkiksi kehonhuoltoa. (UKK-instituutti 2015a.)

3 Liikunta ja terveys

Liikunta ja terveys ovat todistetusti vahvasti yhteydessä toisiinsa. Terveiden määritelmiä on monia. WHO:n määritelmänä on, että terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila”. Tällaista täydellistä tilaa ei ole kuitenkaan mahdollista saavuttaa. Terveyttä pidetäänkin muuttuvana tilana, johon vaikuttavat sairaudet ja oma henkilökohtainen elinympäristö ja tuntemukset siitä. Tästä voidaankin päätellä, että jokainen ihminen kokee terveyden omalla tavallaan ja se on kaikkein tärkeintä. Toinen voi kokea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi pieniä vaivoja, kun taas toinen voi kokea päinvastoin. Siitä kuitenkin ollaan yhtä mieltä, että liikunnan avulla terveyttä voidaan kohentaa. Terveys on määre, jota voidaan kasvattaa tai kuluttaa. Tämänhetkiseen terveyteen vaikuttaa kaikki valinnat ja teot, joita olemme tehneet ennen tätä hetkeä. Tulevaisuuden terveyteen vaikuttavat taas kaikki tämän päivän ja tulevaisuuden päätökset ja teot. (Terveyskirjasto 2020.)

3.1 Liikunnan vaikutukset terveyteen

Liikunnalla on merkittävästi terveyttä edistäviä hyötyjä. Se vaikuttaa fyysisen terveyden lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Sillä on myös suuri rooli sairauksien ennalta ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Liikunnan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen on lukuisia. Se vaikuttaa koko tuki- ja liikuntaelimeistöön, hengitys- ja verenkiertoelimeistöön, verenpaineeseen, painonhallintaan, veren rasva-arvoihin, aineenvaihduntaan sekä uneen myönteisesti. Esimerkiksi liikuminen tekee kehosta vahvemman, parantaa unen laatua, vähentää riskiä sairastua useihin sairauksiin, vahvistaa sydäntä ja keuhkoja sekä lisää energiankulutusta. (Terve koululainen 2020.)

Erityylinen liikunta vaikuttaa eri tavalla terveyteen. Kestävyysliikunnan on todettu vaikuttavan hengitys- ja verenkiertoelimeistöön, parantavan veren rasva- ja sokeritasapainoa, edistävän sydämen ja keuhkojen terveyttä sekä auttavan painonhallinnassa. Lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittaminen vaikuttaa positiivisesti lihasvoimaan ja -kestävyyteen, parantaa tasapainoa, lisää luiden lujuutta ja parantaa kokonaisvaltaisesti tuki- ja liikuntaelimeistön terveyttä. (UKK-instituutti 2019b.)

Liikunnan on todettu vaikuttavan fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkiseen terveyteen eli mielenterveyteen. Mielenterveyttä pidetään voimavarana, joka ohjaa elämäämme ja sitä pidetään keskeisenä osana terveyttä. Hyvän mielenterveyden keskiössä ovat stressin hallinta, sopeutuminen elämäntilanteeseen sekä ahdistuksen tunteen sietäminen. Mielenterveyttä edistävinä asioina pidetään sellaisia, jotka edistävät mielenterveyttä tai vähentävät sitä vahingoittavia tekijöitä. (Partonen 2011, 508-509.)

Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista. Liikunnan merkitys korostuu varsinkin masennuksen ehkäisy- ja hoitovaiheissa. Molemmissa tapauksissa toiminnan tulee olla pitkäjänteistä. Liikunnalla voidaan kuitenkin saada lyhyenkin ajan vaikutuksia stressin hallintaan, unettomuuteen tai ahdistuneisuuteen. Säännöllinen pitkäjänteinen liikunta tuo paremmin esille mielenterveyden edistämisen vaikutukset. Tärkeimpänä vaikutuksena voidaan pitää liikunnan tuottamaa hyvinolontunnetta aivoissa. Parhaimmat vaikutukset mielenterveyteen ovat saatu aerobisella harjoittelulla, mutta myös anaerobisella harjoittelulla on saatu kestäviä tuloksia. Masennuksesta kärsivien liikuntaa voidaan toteuttaa eri tavoin. Parhaimmillaan se on aluksi ammattilaisen ohjaamaa ja progressiivisesti nousevaa ja lopulta itseohjautuvaa säännöllistä toimintaa. Onnistumisen perustana on, että ihminen kokee liikunnan itselleen mielekkäänä. (Partonen 2011, 508-512.)

3.2 Työhyvinvointi

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ”työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi”. Sitä edistävät hyvä johtaminen, työpaikan ilmapiiri sekä työntekijöiden ammattitaito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Työhyvinvointi ei ole pelkästään työnantajan vastuulla, vaan siitä ovat vastuussa myös työntekijät, työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet. (Työterveyslaitos 2020b.)

Liikunta toimii työhyvinvoinnin tukena. Se vahvistaa niin psyykkisiä kuin fyysisiä voimavaroja ja vähentää sairauspoissaoloja. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva kestäää työn kuormitusta paremmin ja palautuu nopeammin. Hyvä fyysinen kunto suhteessa työn vaatimuksiin on tärkeää työkyvyn kannalta. Säännöllinen liikkuminen hallitsee myös stressiä, vähentää unettomuutta ja parantaa unen laatua, parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä vaikuttaa positiivisesti työkykyyn. (Työterveyslaitos 2020a.)

Hyvinvoivan työyhteisön tunnistaa esimerkiksi seuraavista seikoista: avoimuus ja luottamus kaikkien toimijoiden kesken, innostaminen ja kannustaminen puolin ja toisin sekä yhteen hiileen puhaltaminen. Hyvinvoiva työntekijä on kannattava sijoitus yritykselle ja sen tunnistaa muun muassa siitä, että työntekijä on motivoitunut, vastuuntuntoinen, halukas kehittämään itseään sekä tietysti onnistuu ja innostuu työssään. (Työterveyslaitos 2020b.)

Miksi työhyvinvoinnin tulisi olla tärkeää työnantajan kannalta? Sen on todettu vaikuttavan moniin asioihin työnantajan kannalta. Se vaikuttaa muun muassa tuottavuuteen, tuloksellisuuteen sekä laatuun. Työympäristö ja yrityksen tulos ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvä työympäristö vähentää tapaturmia ja sairauspoissaoloja ja sitä kautta niistä aiheutuvia kustannuksia. Työn tuottavuus sekä laatu ovat yhteydessä työhyvinvointiin. Sairauspoissaolot ja tapaturmat aiheuttavat työn laadun ja tuottavuuden heikkenemistä. Tämä ilmenee, kun toinen ihminen joutuu paikkaamaan poissa olevaa työntekijää tai työt viivästyvät. Yksi tuottavuuden kasvun avaintekijöistä on häiriöttömyys, jota hyvä työympäristö edistää. Kun ei ole paljoa poissaoloja ja työolot ovat hyvät, pääsevät työntekijät työskentelemään rauhassa, tehokkaasti ja laadukkaasti. (Rauramo 2008, 18-19.)

Yhteiskuntavastuulla on myös tärkeä rooli yrityksissä. Työterveys, henkilöstön hyvinvointi, työturvallisuus ja ympäristöasiat kuuluvat yrityksen yhteiskuntavastuuseen. Näiden toteutuminen edesauttaa työpaikan houkuttelevuutta työntekijän kannalta. Tämän lisäksi se lisää kiinnostavuutta yhteistyökumppaneiden silmissä. (Rauramo 2008, 18-19.) Työhyvinvoinnin kehittämistä ei saavuteta kuitenkaan lyhyessä ajassa lyhyillä tempauksilla, vaan sen tulee olla pitkäjänteistä toimintaa ja kohdistua koko henkilöstöön. (Työterveyslaitos 2020.)

3.3 Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelu on nimensä mukaisesti kuntosalilla tapahtuvaa lihaskuntoharjoittelua. Tavoitteita kuntosaliharjoittelussa voi olla monia, esimerkiksi voiman hankinta, kehon muokkaus, terveyden ylläpito ja sen kehittäminen tai työkyvyn ja yleisen vireyden edistäminen. Hyvä lihaskuntoharjoitusohjelma on turvallinen sekä tavoitteet ja resurssit huomioiva. Sen tulee kuormittaa suuria lihasryhmiä, kuitenkin huomioiden yksilölliset tavoitteet. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 63.) Kuntosaliharjoittelun alkutaipaleella on tärkeä lähteä rauhallisesti liikkeelle ja totutella keho uuteen harjoitusmuotoon. Alussa yksi harjoitus viikossa, neljästä kuuteen liikettä, 1-2 sarjaa ja toistoja 15-20 siten, että viimeiset menevät suhteellisen vaivattomasti. (Aalto & Seppänen 2012, 9-10)

Kuntosaliharjoittelulla on hyötyä painonhallinnassa, sairauksien ehkäisyssä, kuten sydänsairaudet, kakkostyypin diabetes ja verenpainesairaudet sekä tietysti tuki- ja liikuntaelin sairauksien ehkäisy-, hoito- ja kuntoutusvaiheissa. Säännöllisesti lihaskuntoharjoittelua tehnyt henkilö voi selviytyä jopa 10-20 vuotta pidempään itsenäisesti kotioloissa, kuin sellainen, joka ei ole harjoittanut lihaskuntoaan. (Aalto ym. 2014, 63.)

3.4 Kehonhallinta ja keskivartalo

Kehonhallinta jaetaan normaalisti viiteen eri osaan, joita ovat tasapaino, reaktio-, koordinaatio-, suuntautumis- ja liikeaistikyky. Tasapaino tarkoittaa kykyä ylläpitää asentoa suhteessa liikkeeseen ja reagoitua kehon ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Tasapainon ylläpitäminen vaatii kykyä aktivoida eri tilanteissa tarvittavia lihaksia. Tasapaino määritellään yleensä joko staattiseksi tai dynaamiseksi. Staattinen tasapaino tarkoittaa paikallaan tapahtuvaa asennon hallintaa, jossa tukipinta pysyy samana. Esimerkkinä yhdellä jalalla seisominen paikallaan. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa liikkeessä tapahtuvaa asennon hallintaa, jossa tukipinta muuttuu liikkeen aikana. Esimerkiksi normaali kävely tai askelkyykkäkävely. Tasapaino on erittäin tärkeä yleisen fyysisen suorituskyvyn osa ja se alkaa heikkenemään noin 55 vuoden iässä. Varsinkin iäkkäillä ihmisillä arjen askareista selviäminen vaatii hyvää tasapainoa. (Rinne 2012, 107-108.)

Keskivartalo on koko liikkumisen perusta. Sen avulla liikutetaan ylä- ja alavartaloa ja se tukee myös selkärankaa, kylkiluita ja lantiota liikkeiden aikana. Keskivartalo voidaan helposti yhdistää pelkästään vatsalihaksiin, mutta sillä on tärkeitä tehtäviä, jotka koskevat koko kehoa. Se tukee rintakehää ja lantiota, ylläpitää selkärangan liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa sekä luo sisäistä painetta elintoiminnoille. (Dorling Kindersley Book 2013, 10-19.)

Keskivartalon lihakset jaotellaan etu- ja takaosan lihaksiin. Etupuolen lihaksiin kuuluu suora vatsalihas, poikittainen vatsalihas, ulommat- ja sisemmät vinot vatsalihakset, lantionpohja sekä lonkankoukistajat (lannelihakset). Takaosan lihaksiin kuuluu selän ojentajalihas, monihalkoiset lihakset, nelikulmainen lannelihas sekä pieni-, keskimmäinen- ja iso pakaralihas. Hyvän keskivartalon hyötyjä ovat parempi ryhti, tasapaino, koordinaatio, selän tuki ja se antaa yleisesti lisää voimaa. Voidaankin sanoa, että keskivartalolla on erittäin suuri merkitys kaikissa päivittäisissä askareissa. (Dorling Kindersley Book 2013, 10-19.)

Keskivartaloharjoittelu jaotellaan kolmeen osa-alueeseen, joita ovat liikkuvuus, tasapaino ja voima. Näillä kaikilla on tärkeä rooli kehon toimintakyvyn kannalta. Keskivartalon liikkuvuudella tarkoitetaan selkärangan ja lantion liikkuvuutta. Tähän kuuluvat taivutukset eteen, taakse ja sivulle sekä kierrot. Selkäranka ja lantio on tärkeä vetreyttää ennen harjoitusta, että saadaan jäykät lihakset joustaviksi. Näitä liikkeitä voi tehdä hyvin alkulämmittelyssä. Keskivartalon tasapaino on vartalon asennon ja liikkeiden hallintaa. Tasapainoa kehittävät harjoitteet kohdistuvat syviin lihaksiin, joita ovat lantionpohjan lihakset, monihalkoiset lihakset ja poikittainen vatsalihas. Keskivartalon voimalla tarkoitetaan kykyä selviytyä tehtävistä, joissa tarvitaan hyvää kuntoa ja kontrollia. Voimaa vaativissa tehtävissä

ovat mukana niin syvät kuin pinnalliset vatsalihakset. Keskivartalon voimaharjoittelusta saadaan paras hyöty irti, kun vastusta on paljon tai vaihtoehtoisesti tekemällä pitoja, joissa lihaskestävyys paranee. (Dorling Kindersley Book 2013, 10-19.)

3.5 Kehonpainoharjoittelu

Kehonpainoharjoittelu eroaa painoharjoittelusta suuresti. Painoharjoittelussa rasitetaan yleensä vain yhtä tiettyä lihasta kerrallaan, kun taas kehonpainoharjoittelu haastaa liikkeen aikana monia eri lihasryhmiä eri puolella kehoa. Kehonpainoharjoittelu vahvistaa myös keskivartalon lihaksia huomattavasti enemmän. Painoharjoittelussa suurilla painoilla tehtävät liikkeet voivat olla vaarallisia väärin tehtynä, kun taas kehonpainoharjoittelussa liikkeet ovat turvallisia ja niissä välttyy nivelongelmilta. Näitä harjoituksia on erittäin helppo tehdä missä vain, kun niihin ei tarvita mitään välineitä. Vastuksena harjoittelussa toimii oma kehonpaino. Voisi helposti ajatella, että kovakuntoinen ei saa tarpeeksi haastavia harjoitteita, kun vastuksena on vain kehonpaino. Jos normaali punnerrus tuntuu helpolta, sitä voi vaikeuttaa nostamalla jalat korokkeelle tai liikkeen voi tehdä yhdellä kädellä. Kehonpainoharjoittelu liikkeissä on todella paljon erilaisia variaatioita helposta vaikeaan. Liikkeitä varioimalla löytyy varmasti jokaiselle sopiva vastus omaan harjoitteluunsa. (Lauren & Clark 2014, 21-24.)

3.6 HIIT

HIIT eli high intensity intervall training, suomeksi korkeatehoinen intervalliharjoittelu on alkanut viime aikoina nostamaan suosiotaan valtavasti kuntoilijoiden keskuudessa. Sen suosio piilee sen positiivisissa vaikutuksissa ja treenin kestossa, joka on lyhyt verrattuna muihin harjoittelu muotoihin. HIIT:iä voi lähestyä eri näkökulmista, mutta kaikissa harjoituksissa peruseriaatteena on vaihdella lyhyiden kovatehoinen harjoitteiden ja lyhyiden lepotaukojen välillä. Esimerkiksi 30 sekunnin kovatehoinen juoksu, jota seuraa 30 sekunnin kävely osuus tai vaihtoehtoisesti 20 sekunnin jaksoissa tehtäviä kyykyjä, jossa välissä on 10 sekunnin tauko. HIIT-harjoitus voi kestää esimerkiksi vain 10-20 minuuttia. Tutkimusten mukaan vain seitsemän minuutin HIIT-harjoittelu synnyttää lihaksissa sellaisia molekyyli-tason muutoksia, joita saa vain vasta tunnin holkän jälkeen. Tämä edellyttää kuitenkin harjoittelua täydellä teholla. (Bartman 2016, 14-18.)

HIIT-harjoittelulla on paljon hyötyjä ja etuja, jonka takia sen suosion ymmärtää. Nykyaikana ihmisillä on kiireiset aikataulut ja kaikilla ei ole välttämättä aikaa lähteä yli tunniksi kuntosalille. HIIT-treenin voi tehdä missä vaan ja siihen menee alle puolituntia kokonaisuudessaan. Yksi tärkein hyöty mitä HIIT harjoittelusta saadaan, on jälkipolttoilmiö EPOC eli harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus, jolla elimistö kumoaa harjoituksen

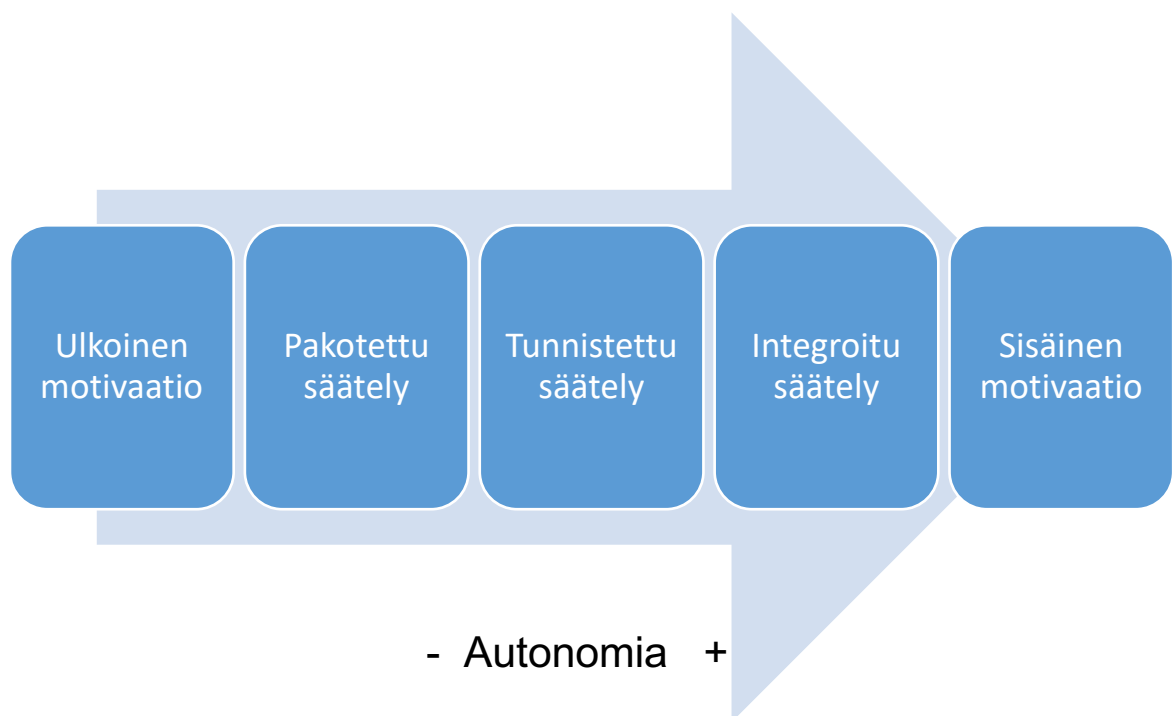
aikana tulleen happivelan. Elimistö käyttää tässä hyödykseen rasvahappoja ja jälkipolttovoimaa voi kestää jopa yli 48 tuntia. Tämä edellyttää kuitenkin harjoittelua maksimisykkeellä. Hölkkäämiseen verrattuna HIIT-harjoittelu polttaa rasvaa yhdeksän kertaa tehokkaammin. HIIT-harjoittelun on todettu tuottavan myös sydämelle ja verisuonille positiivisia tuloksia jo kerran viikossa tehtävästä harjoittelusta. (Bartman 2016, 14-18.)

4 Ohjaajan rooli

4.1 Motivaatio

Motivaatio voidaan määritellä eri tavoin. Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 130-131) mukaan motivaation keskiössä ovat näkymättömät psykologiset ilmiöt muun muassa arvot, uskomukset, asenteet ja tavoitteet. Motivaatio on aina yhteydessä siihen, että yksilö osallistuu toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai hän yrittää saavuttaa tietyn normin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 130-131.) Motivaatio ilmenee neljällä tavalla toiminnassamme. Se vaikuttaa, miten kovasti ponnistelemme jonkun asian eteen, kuinka sitoudumme tehtävään, miten uskallamme haastaa itseämme sekä miten laadukkaasti suoriudumme erilaisista tehtävistä. Korkean motivaation omaava onnistuu ja suoriutuu tehtävistä laadukkaammin. (Jaakkola 2015, 109-110.)

Motivaatiota pidetään jatkumona (kuvio 1), jossa toisessa päässä on ulkoinen motivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Jatkumon välissä on kolme ulkoisen motivaation muotoa, joita ovat pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely.



Kuvio 1. Motivaatiojatkumo. (Jaakkola 2015, 110-112, mukailtu.)

Ulkoinen motivaatio on vahvasti ulkoapäin suunnattua ja siinä toimintaan osallistutaan palkinnon tai pakotteen vuoksi. Nämä voivat olla lyhyellä ajalla tehokkaita, mutta pitkässä

juoksussa ne aiheuttavat ahdistusta ja negatiivisia kokemuksia. Pakotettu säätely on osallistumista toimintaan ilman vaihtoehtoja ja poisjääminen aiheuttaisi huonoa omatuntoa. Henkilö ei osallistu toimintaan omasta tahdostaan vaan osallistuminen tapahtuu siksi, että hän kokee sen itselleen tärkeäksi. Tunnistettu säätely on jokseenkin autonomista ja siinä osallistuminen ei aiheuta negatiivisia kokemuksia. Siinä esimerkiksi liikkuminen on arvo maailmassa tärkeässä asemassa, jonka takia toimintaan osallistutaan. Integroitu säätely on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Silloin toiminta on autonomisempaa kuin edellisissä. Liikkuja kokee toiminnan elintapojen ja itsensä kehittämisen kannalta tärkeäksi. (Jaakkola 2015, 109-111.) Sisäinen motivaatio kehittyy ihmisen sisällä ja se edustaa puhtaasti autonomista motivaatiota. Tällöin toimintaan osallistutaan omasta halusta ja itsensä vuoksi ilman ulkoisia pakotteita. Ilo ja myönteiset tuntemukset ohjatusta tunnista toimivat motiiveina. Sisäisen motivaation omaava jaksaa harjoitella pitkäjänteisesti, vaikka vastaan tulisivatkin vastoinkäymisiä tai loukkaantumisia. Sisäisen motivaation on todettu olevan suoraan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 136-137.)

Itsemääräämisteoria on yksi uusimmista motivaation viitekehyksiä. Siinä keskiössä ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä pidetään ihmisen psykologisina perustarpeina ja jokainen pyrkii tyydyttämään ne jokapäiväisessä elämässä. Näitä on hyvä miettiä sekä suunniteltaessa ohjausta, että ohjauksen aikana. Koettu autonomia tarkoittaa ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan niin, että hän tekee valintansa omista lähtökohdista kenenkään painostamatta. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemuksia ja tuntemuksia omista taidoista ja kyvyistään ja niiden riittävydestä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa omia kokemuksia ryhmään kuulumisen tunteesta. Näiden psykologisten perustarpeiden täytyminen edesauttaa sisäisen motivaation syntyä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 132-135.) Liikunnanohjauksessa näiden toteutuminen voi edesauttaa omalla toiminnallaan. Ohjaajan on tärkeä antaa eri vaihtoehtoja liikkeiden suorittamiseen, jotta liikkeet ovat sopivan haastavia eritasoisille liikkujille. Tämä synnyttää koetun pätevyyden sekä autonomian tunnetta. On hyvä luoda positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen asiakas ja myös ohjaaja saa yrittää ja epäonnistua vapaasti, mikä tukee sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tärkeintä ohjatessa on olla oma itsensä ja innostaa sekä rohkaista asiakkaita. (UKK-instituutti 2015b.)

4.2 Tunnin suunnittelu

Ohjauksen suunnittelulla on tärkeä rooli koko ohjauksen sujuvuuden ja laadun kannalta. On erittäin tärkeää huomioida kohderyhmälle suunnatut tavoitteet. Asiakkaat tulevat kursseille tietyillä ennako-odotuksilla, joten on hyvä selvittää, mitä asiakkaille on kerrottu kyseisen tunnin sisällöstä, jotta pystyy toteuttamaan kohderyhmälle suunnattua liikuntaa.

Ammattitaitoinen ohjaaja suunnittelee tunnin etukäteen, mutta pystyy kuitenkin muuttamaan sitä kesken harjoituksen tarvittaessa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi tarvittavien välineiden puuttuminen, suunnitelman liiallinen haastavuus asiakkaille tai ryhmän suuret tasoerot. Varsinkin matalan kynnyksen ohjauksissa tasoerot voivat olla tosi suuria tai asiakkailta voi olla tiettyjä rajoitteita, jotka estävät tekemästä tiettyjä liikkeitä tunnilla. (UKK-instituutti 2015). Eriyttämisellä on suuri vaikutus varsinkin ryhmässä, joissa on tasoeroja. Eriyttämisellä tarkoitetaan asiakkaiden tietoista ja tarkoituksellista erilaista käsittelyä ohjauksen aikana. Eli esimerkiksi eritasoisille liikkujille annetaan helpompi ja haastavampi variaatio liikkeen suorittamiseksi tai vaihtoehtoisesti se huomioidaan välineiden käytössä. (Huovinen & Rintala 2013, 410-412.) Liikkeitä suunniteltaessa on tärkeä miettiä myös mitä liike kehittää (esimerkiksi koordinaatio, lihasvoima tai liikkuvuus) sekä niiden turvallisuus. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 54.)

4.3 Harjoittelun kaari

Hyvä harjoittelu pitää sisällään intensiteetin osalta kaaren, jossa keho viritetään alkulämmittelyn avulla lepotilasta harjoituksen vaatimaan valmiuteen ja sen päätteeksi palaetaan keho takaisin lepotilaan loppuverryttelyn avulla. Tunnin tulee olla turvallinen asiakkaille ja hyvin hoidetut alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt edesauttavat tässä. Tunnin kestävässä harjoittelussa voidaan varioida lämmittelyn, itse harjoittelun ja loppuverryttelyn kestoja. Normaalisissa harjoittelussa voidaan käyttää esimerkiksi 10 minuutin alkulämmittelyä, 40 minuutin harjoittelua ja 10 minuutin loppuverryttelyä. Kun taas esimerkiksi HIIT-harjoittelussa alkulämmittelyä ja loppuverryttelyä voidaan pidentää ja itse harjoittelu osuus on lyhyempi, mutta tehokkaampi. (Hakala 2007, 71.)

4.3.1 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitukseen. Tässä tulee huomioida, minkälaista rasitusta keholle on tulossa ja suunnata lämmittely sen mukaan. Esimerkiksi lämmittelyssä voidaan toteuttaa tulevan harjoituksen liikkeitä ja liikeratoja ilman lisäpainoa. Lämmittelyn tehtävinä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistö käynnistäminen, kudosten lämmittäminen, lihasten aktivointi, hermojärjestelmän herättely (esim. aivot ja liikehermot) sekä aktivoida henkinen vireystila kohti harjoitusta. (Hakala 2007, 74-78.)

Alkulämmittelyä ei kannata unohtaa ja sen tärkeyttä ei tule vähätellä. Alkulämmittelyllä on todettu olevan monia hyötyjä harjoitteluun. Se vähentää esimerkiksi loukkaantumisriskiä. Kudosten ollessa lämpimät, ne pystyvät paremmin venytyksiin ja rasitukseen ilman hajoamista. Lämmittelyssä keho rentoutuu ja silloin se mahdollistaa paremman voimantuoton. Ilman alkulämmittelyä harjoituksen ensimmäiset 15 minuuttia menee kehon herättelyyn,

etkää saa itsestäsi parasta mahdollista suorituskykyä irti koko treenin aikana. On siis erityäin tärkeä muistaa lämmittely, jotta saat täyden hyödyn harjoittelusta ja pystyt kehittämään. (Hakala 2007, 71-72.)

4.3.2 Loppuverryttely

Loppuverryttelyllä on alkulämmittelyn tavoin tärkeä osuus harjoittelussa. Sen tehtävänä on "jäähdytellä" keho kohti normaalia tasoa, huoltaa kudoksia, joita harjoittelu on rasittanut ja palauttaa lihakset lepopituuteen. Loppuverryttelyssä on tärkeä muistaa huoltaa harjoituksessa kuormitettuja lihaksia ja venyttelyiden tulee kohdistua lämpimiin lihaksiin. Harjoituksen jälkeen intensiteetti tulee laskea alas hallitusti, jos lopetat vielä kehon ollessa rasittuneena ja stressitilassa, keho jatkaa taistelua, eikä se aloita palautumista. Aineenvaihdunta on suuressa osassa palautumista ja kuona-aineet on hyvä saada liikkeelle mahdollisimman pian. Hyvin tehty loppuverryttely nopeuttaa kudosten rentoutumista harjoittelun luomasta kireydestä ja sitä kautta palautumista harjoituksesta. (Hakala 2007, 73.)

4.3.3 Venyttely

Venyttelyä on erilaista ja eri tilanteisiin sopivaa. Se voidaan jaotella viiteen osaan, joita ovat passiivinen, staattinen, aktiivinen, dynaaminen ja ballistinen venyttely. Passiivisessa venytyksessä henkilö on täysin rentona ja venytys tapahtuu joko toisen henkilön tai pelkästään painovoiman avulla. Esimerkkinä takareiden venytys maaten niin, että toinen henkilö pitää jalkaa ylhäällä. Staattinen venyttely on yleisin ja monelle tutuin tapa. Se eroaa passiivisesta venyttelystä siten, että siihen mennään omalla lihastyöllä. Näissä kahdessa edellä mainitussa venytys on staattista eli siinä ei tapahdu liikettä. (Hakala 2007, 54-58.)

Aktiivinen venyttely on omalla lihastyöllä tehtävää ja siinä lihasta viedään toistuvasti ääri-asetoon. Näitä ovat kaikenlaiset pumppausliikkeet venytyksissä, joissa lihas jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen. Dynaamisessa venyttelyssä tapahtuu koko ajan liikettä eikä siinä pidetä yllä venytyksen ääriasentoa. Se tapahtuu normaalilla liikeradalla eikä siinä käytetä esimerkiksi heilautusta apuna. Esimerkki tästä on lonkkien pyörytykset yhdellä jalalla seisten. Ballistisessa venyttelyssä liikelaajuus ylitetään esimerkiksi heilautusta apuna käyttäen. Jalkojen heilautus edessä puolelta toiselta on esimerkki tällaisesta. (Hakala 2007, 54-58.)

Venyttelyä tulisi tehdä mahdollisimman usein. Venyminen on yksilöllistä, joten omaa venyvyyttä ei tule verrata toisiin. Venyttelytekniikoita tulisi käyttää monipuolisesti, mutta kuitenkin muistaen seuraavat suuntaa antavat ohjeistukset. Rentouttavat ja kevyet dynaamiset

venytykset voit tehdä päivittäin. Passiivisia, staattisia ja aktiivisia venyttelyjä, joissa tavoitellaan liikkeen ääri rajoja voi tehdä kahden päivän välein. Ballistisia venyttelyjä, joissa käytetään apuna liike-energiaa, tulisi tehdä maksimissaan kaksi kertaa viikossa ja ne tulisi tehdä aina lihasten ollessa levänneinä. (Hakala 2007, 54-58.)

4.4 Toiminta ohjaustilanteessa

Ohjaaminen on innostamista ja opettamista, jossa asiakas on keskiössä. Ohjaaja toimii positiivisen ilmapiirin luojana, jolla tulee olla tarvittavat tiedot ja taidot ohjattavasta asiasta. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa perustiedot pedagogiikasta ja omaksuu tarvittavat taidot sekä osaa soveltaa niitä käytännön työssä. Asiakkaat ovat nykyään entistä enemmän tietoisia kuntoiluun liittyvistä asioista ja vaativat ohjaajalta perusteluja. Ohjaajan tulee tietää mitä hän teettää ja miksi. Ohjaajan tulee osata myös kertoa missä lihaksissa liikkeen pitäisi tuntua, jotta asiakas osaa kohdistaa liikkeen juuri oikeaan paikkaan. Hyvä ohjaaja osaa innostaa ja opettaa asiakkaitaan juuri siinä hetkessä, mutta myös motivoida asiakasta pysymään liikunnan parissa myös tulevaisuudessa. (Aalto ym. 2007, 64-66.)

Ohjaaja toimii asiakkailleen mallina tunnilla. Siksi liikkeiden näytöt tulee olla selkeitä ja teknisesti oikein tehtyjä, jotta asiakkailta on paras mahdollisuus tehdä liikkeet oikein. Liikkeitä näyttäessä tulee huomioida suunta, josta liike näytetään. Onko parasta näyttää liike sivusta, edestä vai takaa? Esimerkiksi vatsalihasliikkeet maaten on hyvä näyttää sivusuunnasta. On hyvä huomioida myös, että kaikilla on selkeä näkyvyys ohjaajaan hänen näyttäessä liikkeitä. Liikkeiden näytöissä tulisi kertoa vain muutama tärkein seikka, mihin asiakkaiden tulisi keskittyä, jotta asiakkaiden on mahdollisuus keskittyä niihin. Jos asiakkaalla on liikaa keskittymisen aiheita, saattaa se sotkea kokonaisuuden. (Aalto ym. 2007, 68-69; Jaakkola & Mononen 2013, 322-323.)

Viestintä kuuluu suurilta osin ohjaukseen ja se voidaan jakaa karkeasti sanalliseen eli verbaaliseen ja sanattomaan eli nonverbaaliseen viestintään. Sanattoman viestinnän muotoja ovat muun muassa asenne, tunteet, katseet, ilmeet ja eleet. Sanatonta viestintää on hyvä hyödyntää ohjauksessa sanallisen lisäksi ja se onkin vähintäänkin yhtä tärkeää. Positiiviset ilmeet ja kehonkieli saavat asiakkaan motivoitumaan ja yrittämään vielä kovemmin. Eleillä, kuten käsimerkeillä pystytään helpottamaan ja sujuvoittamaan ohjausta ja se helpottaa myös asiakkaita, jos he eivät kuulleet ohjeita kunnolla. Viestinnässä tulee muistaa se, että asiakkaat eivät ole välttämättä liikunta-alan ammattilaisia, joten sanaston tulee olla selkokielistä, kaikille helposti ymmärrettävää. Ohjauksessa voidaan käyttää myös tempon vaihteluja äänenkäytössä, jolla pystytään kannustamaan asiakkaita tai nostamaan harjoituksen tempoa. Tehokas viestintä on lyhyeksi muotoiltua, helposti ymmärrettävää,

motivoivaa ja kohderyhmälle suunnattua. Verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän yhdistäminen tekee ohjauksen seuraamisesta vaivatonta ja helppoa. (Aalto ym. 2007, 64-70.)

4.5 Korjaaminen ja palaute

Ohjaajan tulee havainnoida ohjattaviaan ja korjata tarvittaessa. Ennen liikkeiden suorittamista on hyvä käydä läpi kunkin liikkeen ydinkohdat ja suoritustekniikat. Ohjaajan on myös hyvä kertoa mitä vaikutuksia, sillä on, jos liikkeet tehdään väärin. Tämä edesauttaa puhtaamman suorituksen tekemistä ja asiakkaat ymmärtävät paremmin, jos heitä korjataan. Ydinkohtia kerrottaessa tulee välttää ei ja älä sanoja, jotta asiakkaalle ei jää mieleen väärät asiat liikkeestä. Käytä enemmän muotoa ”pidä polvet hieman koukussa”, kuin ”älä luitse polvia”. Korjattaessa se kannattaa aluksi kohdistaa koko ryhmälle yleisesti esimerkiksi ”muistakaa pitää polvet hieman koukussa!”. Ellei asiakas saa tästä kiinni niin korjaamisen voi tehdä myös henkilökohtaisesti. Kun asiakas korjaa suoritustaan on siitä hyvä antaa positiivinen palaute, kuten ”hyvä, juuri noin!”. (Aalto ym. 2007, 69-70.)

Palautteen antaminen kuuluu oleellisena osana osaksi liikunnanohjauksista. Sen tavoitteet ovat monipuoliset. Palautteen antamisen tarkoituksena on edistää taitojen oppimista, motivoida liikkumaan, lisätä pätevyyden kokemuksia ja organisoida toimintaa. Palaute voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Ulkoinen palaute on paremmin tunnettu ulkoisen tahon antamaa palautetta toiminnasta. Liikunnanohjauksessa ohjaaja toimii ulkoisen palautteen antajana. Ulkoinen palaute on useimmiten sanallista, mutta se voi olla myös ilmeitä ja eleitä. Palaute jaetaan spesifiin tai ei-spesifiin palautteeseen. Spesifillä palautteella tarkoitetaan tarkkaa tietoa asiakkaan suorituksesta, kuten ”selkäsi on juuri oikeassa asennossa liikkeen aikana”. Tällaista palautetta tulisi käyttää ohjauksissa yhdessä ei-spesifin palautteen kanssa. Ei-spesifi palaute on yleistä ja sitä voidaan käyttää motivaation ja positiivisen ilmapiirin edistämiseksi. Esimerkiksi ”hyvää yrittämistä kaikilta, hieno!”. (Jaakkola & Mononen 2013, 323-325.)

Sisäisen palautteen antaminen on eri aistikanavien tuottamia tietoja ja tuntemuksia liikkeistä. Aistikanavina kehon sisällä ovat lihakset ja jänteet. Sisäinen palaute tulee luonnollisena seurauksena liikkeestä ja sitä pidetään liikuntataitojen oppimisen perustana. Sisäinen palaute esimerkiksi tuntemuksia lihaksissa suorituksen aikana tai sen jälkeen. Ohjaaja pystyy tukemaan sisäisen palautteen hyödyntämistä, esimerkiksi kysymyksillä, kuten ”missä lihaksissa kyykky tuntui”. Asiakkaan tulee hyödyntää aistikanaviaan miettiessään missä liike tuntui, tässä tapauksessa tuntemuksia lihaksissaan. Mitä enemmän ohjattavat sisäistävät sisäisen palautteen hyödyntämistä, sitä vähemmän he tarvitsevat enää ulkoista pa-

lautetta. Sisäisen palautteen hyödyntäminen auttaa varsinkin omatoimisessa harjoittelussa, kun kukaan ulkopuolinen ei ole antamassa palautetta suorituksesta. (Jaakkola & Mononen 2013, 322-323.)

4.6 Itsensä kehittäminen

Liikunta-ala muuttuu jatkuvasti ja ohjaajan täytyy olla valmis muuttumaan kehityksen mukana. Ohjaaja pystyy kehittämään toimintaansa opiskelemalla, erilaisilla kursseilla sekä osallistumalla muiden ohjauksiin. Hyväksi ohjaajaksi tuleminen vaatii itsensä jatkuvaa haastamista ja halua oppia uusia asioita. Kukaan ei ole ikinä täydellinen ohjaaja. Kehityksen saavuttamiseksi on hyvä tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Yksi tehokas tapana näiden selvittämiseksi on palaute, joka voi tulla asiakkailta, kollegoilta tai esimieheltä. Nämä ovat ensiarvoisen tärkeitä kehittymisen kannalta. Paremman ammattitaidon saavuttamiseksi tulee ylläpitää vahvuuksia ja kehittää heikkouksia. (Aalto ym. 2007, 39-40.)

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella uudet lyhytkurssit ja niiden aiheet sekä sisältö. Kurssit alkavat syksyllä 2020 ja ne ovat suunnattu työikäisille (18-64 v.). Tarkoituksena oli luoda ohjaajan opas tuntien ohjaajille, joka toimii apuna tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Kurssit ovat haastavuudeltaan matalan kynnyksen tasoa. Opinnäytetyön toteutuksena luotua ohjaajan opasta voi hyödyntää kyseisten kurssien lisäksi muissakin ohjauksissa.

Opas on suunnattu Kirkkonummen kunnalle ja tarkemmin nuoriso- ja liikuntapalveluille. Kurssit pidetään Kirkkonummen uimahallin kunto- ja liikuntasalissa. Kirkkonummen uimahallilla tarjotaan asiakkaille vesiliikunnan lisäksi kuntosali- ja lattiajumpia. Vielä kaudella 2019-2020 Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalvelut tarjosivat työikäisille suunnattua toimintaa ainoastaan vesiliikunnan puolella lukuun ottamatta yhtä kuntosali starttiryhmää, joka oli syksyllä 2019. Tästä voidaan päätellä, että näille kursseille oli varmasti tarvetta ja kysyntää.

Nuoriso- ja liikuntapalveluiden tarkoituksena on tarjota kaikille sopivaa matalankynnyksen toimintaa. Kuvatuissa liikkeissä on huomioitu liikuntapalveluiden linjaukset liikkeiden suorituksissa. Esimerkiksi kuivan maan jumpissa pyritään välttämään hyppyjä. Kurssien aiheet ovat suunniteltu laajentamaan nuoriso- ja liikuntapalveluiden tarjontaa eli luodut kurssit ovat aiheeltaan sellaisia, joita ei ole ollut aiemmin. Näiden kurssien ohjaajat voivat olla aloittelevia liikunta-alalla tai heillä ei ole välttämättä laajaa koulutusta tai paljoa kokemusta alasta. Tämän vuoksi oppaassa käsitellään ohjaukseen liittyviä perusteita, jotka ovat tärkeä hallita ennen, kuin lähdetään syventymään aiheeseen tarkemmin.

Oppaan tavoitteena on esitellä kurssien aiheet ja minkä tyyppistä liikuntaa niihin on suunniteltu. Tämän lisäksi ohjaamiseen liittyvät alkulämmittely ja loppuverryttely/venyttely ja niiden pääpiirteet käsitellään oppaassa. Ennen esimerkki liikkeitä oppaassa on ohjaajan rooli osuus, jossa käsitellään motivaatio, palautteen antaminen, ohjauksen suunnittelun perusteet sekä toiminta ohjaustilanteessa. Oppaassa olevat liikkeet ja niissä hyödynnetyt välineet löytyvät Kirkkonummen liikuntatiloista. Kuntosali liikkeet ovat kuvattu samoissa laitteissa, joissa asiakkaat tekevät ne. Tämä vähentää väärinymmärryksen mahdollisuutta liikkeitä suoritettaessa.

Oppaan lopussa on kuvattuna liikkeitä, joita voi hyödyntää ohjauksissa. Niitä voi hyödyntää sellaisenaan tai varioida niitä. Kuvatuista liikkeistä on kirjattu tärkeimmät pointit suoritustekniikasta sekä mihin lihaksiin liike kohdistuu. Liikkeistä kuvataan aloitus- ja lopetusvaihe sekä suoritusvaihe. Kaikista suurimmista lihasryhmistä pyritään kuvaamaan yksi liike ja tämän lisäksi kirjaamaan sanallisessa muodossa variaatiota liikkeisiin, ettei oppaasta tule liian pitkä. Kuntosali ohjauksiin sovellettavista kuvista luodaan myös erillinen kansio, johon tulee kuvia eri liikkeistä laminoituina. Näitä on tarkoitus käyttää ohjauksissa kiinnittämällä ne konkreettisesti laitteisiin asiakkaiden avuksi.

6 Opinnäytetyön menetelmät – Miten luoda hyvä opas

Tämän opinnäytetyön tuotoksena luotu opas on yksi toiminnallisen opinnäytetyön muotoja. Kaikissa toiminnallisissa opinnäytetöissä pyritään luomaan kokonaisuus, joka tukee prosessin tavoitteita. Tässä keskiössä ovat visuaalisuus ja viestintä. Tekstin tulee olla suunnattu kohderyhmälle ja sellaista, että jokainen ymmärtää sen ja väärinymmärryksille ei olisi mahdollisuutta. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Oppaan tekstin tulee olla kohderyhmää puhuttelevaa ja sen tulee olla sisällön kannalta tarkoituksenmukaista. Tekstiä kirjoittaessa tulee huomioida myös kohderyhmän aikaisempi tietämys aiheesta, jotta osaa esittää asiat kohderyhmälle sopivalla tavalla. (Vilka & Airaksinen 2003, 129.)

Oppaan koolla ja sen typografialla on suuri vaikutus lopputuloksen ja luettavuuden kannalta (Vilka & Airaksinen 2003, 52). Typografialla tarkoitetaan tuotoksen ulkoasua kokonaisuudessaan. Siihen kuuluvat fontin koko ja tyyli, riviväli, otsikot, väliotsikot. (Pesonen 2007, 13.) Otsikoiden tulee erottua muusta tekstistä selvästi ja niiden tulee kertoa tulevan tekstin sisältö mahdollisimman ytimekkäästi. Väliotsikot keventävät tekstiä ja antavat lukijalle mahdollisuuden pitää tauon luettaessa tai niiden avulla lukija löytää haluamansa tiedon helpommin. Pitkät tekstiosuudet voivat olla lukijan kannalta tylsiä ja keskittyminen voi herpaantua helpommin. (Pesonen 2007, 42-44.)

Oppaan tarkoituksena on saada viesti ymmärretyksi lukijan kannalta. Pelkkä hyvä kirjoittaminen ei riitä tämän saavuttamiseksi. Onnistunut kokonaisuus vaatii selkeän ulkoasun, joka herättää mielenkiinnon ja houkuttelee lukemaan sen. Kuvat, värit ja tekstityylit ovat visuaalisia tekijöitä, joiden avulla opas saadaan kohdennettua juuri oikealle kohderyhmälle. Visuaalisuuden tarkoituksena on esimerkiksi herättää mielenkiintoa, helpottaa ymmärtämään tekstissä olevia asioita ja tehostaa tekstin sanomaa. Oppaassa käytetyt värit kannattaa harkita tarkkaan. Tekstiosuudessa värien käyttämistä kannattaa välttää, mutta otsikoinnissa värien käyttö herättää enemmän huomiota. (Söderlund 2005, 271-280.)

Oppaiden luomisessa on tärkeä muistaa lähdekritiikki. Vanhasta lähteestä otettu tieto on voinut jo muuttua. Opasta luotaessa on hyvä tutustua aihealueeseen laajasti hyödyntäen eri lähteitä. Useammasta lähteestä saatu tieto varmistaa tiedon oikeellisuuden. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

7 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi helmikuun puolessa välissä vuonna 2020. Projekti alkoi suunnittelulla toimeksiantajan kanssa. Mietittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, millaista toimintaa voisimme kehittää nuoriso- ja liikuntapalveluille Kirkkonummella. Päädyimme yhteistuumiin, että lyhytkursseille on tarvetta ja kohderyhmänä ovat ehdottomasti työikäiset.

Tämän jälkeen alkoi kurssien aiheiden miettiminen ja niiden suunnittelu. Toimeksiantajan toiveena oli kehittää neljä erilaista lyhytkurssia, jotka ovat toisistaan poikkeavia ja sopivat kaiken tasoisille liikkujille. Aiheiksi ehdotin kuntosalia ja kolmea erilaista lattiajumppaa, jotka ovat keuhonhallinta/keskivartalo, voimajumppa sekä HIIT. Näistä pidettiin palaveri yhteishenkilön kanssa ja ehdotukseni saivat hyvän vastaanoton, joten päätimme näiden olevan tulevien kurssien teemat.

Näiden jälkeen alkoi teoriataustan suunnittelu ja toteutus, joka alkoi tutustumalla samankaltaisiin teoksiin sekä aiheen rajaamiseen. Tästä pidettiin palaveri 6.3.2020 ohjaavan opettajan kanssa, jossa yhdessä mietimme tärkeimpiä aiheita opinnäytetyöhön sekä aiheen rajausta. Palaverin jälkeen alkoi kirjallisuuden ja materiaalin etsintä sekä tutustumisvaihe kirjallisuuskatsausta varten. Koronaviruksen takia materiaalien hankinta oli alussa haastavaa, kun kirjastot menivät kiinni maaliskuussa. Aluksi täytyi pärjätä pelkästään verkkolähteitä hyödyntäen. Kesällä kirjastojen auettua pääsin jatkamaan työtä monipuolisemmin kirjallisuuden avulla. Tästä johtuen opinnäytetyön valmistuminen viivästyi hieman tavoiteajasta.

Kesällä alkoi kirjallisuuskatsauksen ohessa ohjaajan oppaan suunnittelu ja työstäminen. Suunnittelun alussa tuli miettiä sisällysluetteloa oppaaseen ja suunnitella mitä aiheita siinä on ja missä järjestyksessä. Tässä hyödynnettiin muita saman tyyliä oppaita, joita löysin liittyen aiheeseen. Tämän jälkeen kirjallinen sisältö oppaaseen oli suhteellisen helppo tuottaa, koska kirjallisuuskatsauksessa käsitellään samoja asioita, joita oppaassa on. Kirjallisen osuuden lomassa kuvien ottamiseen, muokkaamiseen ja järjestelyyn kului paljon aikaa. Tämän lisäksi jokaisessa liikkeessä käytettävien lihasten ja suoritusohjeen kirjaamiseen kului aikaa, mutta siinä samalla liikkeiden suoritustekniikoista jäi paljon hyviä pointteja mieleen. Kuvatuissa liikkeissä huomioitiin nuoriso- ja liikuntapalveluiden linjaukset. Liikkeissä pyritään välttämään hyppyjä ja liikkeitä on tärkeää pystyä varioimaan, koska asiakkaiden kuntotaso voi vaihdella paljonkin. Tämän lisäksi liikkeet ja niissä käytettävät välineet ovat samoja, joita asiakkaat käyttävät harjoittelunsa aikana. Tämä vähentää väärinymmärryksen mahdollisuutta.

Oppaan sisällössä on hyödynnetty kirjallisuuskatsauksessa käsiteltyä teoriaa. Oppaassa ja teoriaosuudessa käsitellään samoja aiheita, mikä yhdistää nämä osuudet toisiinsa. Hyvän oppaan keskiössä ovat visuaalisuus ja viestintä. Tekstin tulee olla kohderyhmälle suunnattua ja sitä puhuttelevaa. Tämä ilmenee esimerkiksi käsiteltävinä aiheina, jotka liittyvät ohjaamisen kannalta perusasioihin, jotka täytyvät olla selkeitä ennen, kuin syvennytään aiheeseen vielä paremmin.

Oppaan ensimmäisen version valmistuttua sain siitä kommentteja niin ohjaavalta opettajaltani sekä toimeksiantajalta, joiden avulla muokkasin ja viimeistelin oppaan valmiiksi. Ohjaavalta opettajalta sain palautetta muun muassa kuvattujen liikkeiden suoritustekniikoista sekä tekstiosuuden täydentämisestä ja tekstin aikamuodoista. Toimeksiantajan mielestä työ oli hyvällä mallilla ja viimeistelyä vaille valmis. Näiden kommenttien pohjalta muokkasin työni lopulliseen muotoonsa, joka valmistui lokakuussa 2020.

8 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui ohjaajan opas työikäisten lyhytkursseille, joka on suunnattu Kirkkonummen uimahallilla työskenteleville liikunnanohjaajille. Oppaassa on pyrkimyksenä tuoda esille ohjauksen kannalta oleelliset asiat selkeästi ja ymmärrettävästi.

Oppaan alussa käsitellään lyhytkurssien aiheet ja jokaisesta niistä mitä tunneilla on tarkoitus tehdä ja mitä kyseisten kurssien sisällöt tarkoittavat. Tämän jälkeen oppaassa siirrytään enemmän itse ohjaamiseen lämmittelyn, harjoittelun, loppuverryttelyn ja venyttelyn parissa. Näistä on kerrottu tarkoitus ja miksi niitä on tärkeä tehdä sekä mitä hyötyjä niistä on. Tätä seuraa tärkeä osuus ohjaajan rooli. Siinä käsitellään motivaation perusteita ja sisäisen ja ulkoisen motivaation eroja. Tämän lisäksi oppaassa käsitellään tunnin suunnittelu, toiminta ohjaustilanteessa, korjaaminen ja palaute sekä itsensä kehittäminen. Vielä ennen esimerkki liikkeitä oppaassa on ohjaajan muistilista, jossa on tärkeimpiä seikkoja ohjaajalle.

Oppaan lopussa löytyvät ohjaajalle avuksi ohjauksiin esimerkki liikkeitä kuvineen, joita hän voi hyödyntää ohjauksissaan. Liikkeitä on noin 15 jokaisesta aiheesta. Liikkeistä mainitaan lihakset, joihin liike kohdistuu, suoritusohje, sekä variaatioita liikkeistä sanallisessa muodossa. Ohjaaja voi hyödyntää näitä liikkeitä ohjatessaan, soveltaa näitä tai vaihtoehtoisesti keksiä muita liikkeitä. Liikkeitä voi myös hyödyntää ristiin eri ohjauksissa. Liikkeistä luotiin myös erilliset kansiot, joissa kuvat ovat laminoituja, joita voi hyödyntää konkreettisesti ohjauksissa laittamalla ne asiakkaiden nähtäväksi.

Oppaan tarkoituksena ei ole antaa valmista ohjelmaa tunnille, vaan sen tarkoituksena on toimia tukena ohjaajalle tuntien ohjauksessa ja niiden suunnittelussa. Liikkeiden ja lihasten nimeämisessä on käytetty helposti ymmärrettäviä termejä selkeyden vuoksi. Oppaan ei ole tarkoitus myöskään muokata ohjaajaa tiettyyn muottiin vaan se kannustaa olemaan oma itsensä ja ohjaamaan omalla tyylillään. Tärkeintä on muistaa olla oma itsensä.

Tuotoksen tekemisessä on käytetty laajasti eri lähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman ajantasaista ja tietysti luotettavaa. Oppaassa olevien liikkeiden kuvaamisessa ja nimeämisessä sekä suoritusohjeiden laatimisessa on käytetty oman osaamisen lisäksi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

9 Pohdinta

Toimeksiantona oli luoda ohjaajan opas työikäisille suunnattujen uusien lyhytkurssien ohjaamiseen. Toimeksianto oli kokonaisuutena mielenkiintoinen ja laaja kokonaisuus. Toimeksiannon mielenkiintoa lisäsi se, että tuotos tulee suoraan käyttöön ja sille on varmasti tarvetta. Tätä tukevat toimeksiantajan tarpeet ja asiakkaiden palaute. Tämä työ kohdistuu kunto- ja terveystoimintaan, jossa on selvästi suurin asiakasryhmä valtakunnallisesti. Tämä lisäsi myös työn tärkeyttä sen mahdollisen vaikuttavuuden takia.

Suurin yksittäinen aihe opinnäytetyössä on ohjaajan rooli. Sitä voidaan pitää tämän työn keskiössä. Ohjaajalla on erittäin suuri rooli matalan kynnyksen ryhmiä ohjattaessa. Monesti asiakkaalla voi olla negatiivisia kokemuksia liikunnasta esimerkiksi kouluikäisten liikuntatunneilta. Onkin hyvä muistaa, että liikunnanohjausta tehdään asiakkaille ja hyvä tavoitte jokaisessa ohjauksessa onkin, että omalla esimerkillään ja ohjauksellaan pyritään mahdollistamaan asiakkaille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Tämä voi auttaa heitä pitämään yllä liikunnallista elämäntapaa myös vapaa-ajallaan.

Hyvän oppaan keskiössä ovat visuaalisuus ja viestintä. Tekstin tulee olla suunnattu kohderyhmälle, sen tulee olla kohderyhmää puhuttelevaa ja sen tulee olla tarkoituksenmukaista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Oppaan tekstin on tarkoitus olla selkeää ja yksinkertaista. Tekstissä on pyritty välttämään vaikeita termejä, joilla ei ole merkitystä lopputuloksen kannalta ja ne voivat olla vaikeita ymmärtää lukijan näkökulmasta. Oppaan on tarkoitus olla selkeä, jossa ”ylimääräinen” tieto on jätetty pois, jotta tärkeimmät aiheet tulevat paremmin esiin. Oppaassa on käytetty myös visuaalisia elementtejä, jotka yhdistävät oppaan Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalveluihin. Kansilehdessä on Kirkkonummen kunnan logo ja värimaailmaltaan opas mukaillee muissa liikuntapalveluiden materiaaleissa käytettyjä värejä.

Ennen tätä opasta Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalveluilla ei ollut mitään opasta ohjaamiseen. Opas on suunnattu tiettyjen lyhytkurssien ohjaamiseen, mutta sitä voi käyttää myös oman ohjaamisen kehittämiseen kokonaisvaltaisesti. Tulevaisuudessa opasta voi käyttää apuna mahdollisten uusien kurssien suunnittelussa ja toteutuksessa tai sitä voidaan kehittää luomalla myös alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja venyttelyyn liikkeitä kuvineen. Opinnäytetyötä voisi myös kehittää syventymällä ohjaajan rooli aiheeseen. Oppaan aiheet ovat keskittyneet ohjaajan roolin perusteisiin, mutta sitä voisi syventää tulevaisuudessa. Oppaan tekemisessä olisi voitu hyödyntää myös kohderyhmän tarpeita, jotta opas olisi vastannut varmasti kohderyhmän tarpeita. Oppaan keskittyminen laajasti ohjaajan roolin ja sen perusteisiin varmistaa kuitenkin sen, että sitä voidaan hyödyntää jatkossa

uusien liikunnanohjaajien perehdytyksessä. Oppaan olisi voinut myös pilotoida kohderyhmällä työstövaiheessa. Tästä olisi varmasti saatu konkreettisia kehitysideoita lopulliseen versioon, jonka avulla oppaasta olisi saatu vieläkin parempi.

Oppaassa käytetyt liikkeet on kuvattu pelkästään uimahallin kuntosalilla ja jumppasalissa, jossa ohjaukset pidetään konkreettisesti. Tämä vähentää mahdollisuutta tehdä liikkeet väärin. Liikkeiden suorittamisessa on käytetty oman osaamisen lisäksi laajasti eri lähteistä saatua mahdollisimman uutta tietoa. Tämä on erittäin tärkeä liikkeiden oikeiden suoritus- tekniikoiden ja turvallisuuden kannalta. Opinnäytetyön kirjallisuus osuuden ja oppaan lisäksi kuntosaliliikkeistä sekä kehonpainoharjoittelu liikkeistä luotiin omat liikepankkikansiot kuvineen, joita voi hyödyntää kuntosaliohjauksissa tai esimerkiksi circuit tyypissä kiertoharjoittelussa. Nämä kuvat ovat saaneet jo todella paljon positiivista palautetta sekä ohjaajilta, että asiakkailta. Asiakkaiden mielestä kuvat ovat helpottaneet oikeaa suoritus- tekniikkaa liikkeitä tehtäessä sekä muistuttaa mikä liike on vuorossa. Ohjaajien näkökul- masta kuvat ovat helpottaneet ohjaamista, koska asiakkaat tietävät ja muistuvat mikä liike on seuraavana vuorossa. Tämä on jättänyt enemmän aikaa koko ryhmän huomioimiseen sekä palautteen antamiseen

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen kehitti ammatillisesti paljon ja lopputulok- seen voi olla todella tyytyväinen. Prosessi kehitti monia taitoja, kuten tiedonhakua, aika- tauluttamista ja vastuunkantoa sekä itsensä johtamista. Jatkossa uusien kurssien ja op- paan suunnittelu on varmasti helpompaa, kun osaa huomioida tärkeimmät asiat ja keskit- tyä niihin. Toivottavasti luotu opas ja siinä olevat kuvat auttavat asiakkaita ja ohjaajia pit- källe tulevaisuuteen ja vaikuttavat sitä kautta mahdollisimman moneen ihmiseen.

Lähteet

- Aalto, R. Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. s. 37-74. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä.
- Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. s.9-10. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. s.63. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Bartman, S. 2016. Nopeita HIIT-intervalli harjoituksia, s. 14-18. Readme. Helsinki.
- Dorling Kindersley Book. 2013. Keskivartalo kuntoon. s. 10-19. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Hakala, J. 2017. Eroon jumeista – kehonhuollon käsikirja. Fitra Oy.
- Huovinen, T & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 410-412. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-112. VK- kustannus oy. Lahti.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 320-330. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kolu, P. Vasankari, T & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus – liikkumattomuuden haitat. Teoksessa Vasankari, T & Kolu, P (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. s. 8-9. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 23.4.2020.
- Kolu, P. Vasankari, T & Raitanen, J. 2018. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnalliset kustannukset suomessa. Teoksessa Vasankari, T & Kolu, P (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. s. 15-19. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 23.4.2020.

- Lauren, M & Clark, J. 2014. Kehonpainoharjoittelun käsikirja. s. 21-24. Basam Books. Helsinki.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 130-135. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Mehiläinen. 2020. Liikunnan terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvointi/liikunnan-terveysvaikutukset#1eb61687> Luettu: 21.9.2020.
- National Sleep Foundation. 2015. National Sleep Foundation`s updated sleep duration recommendations: final report. Luettavissa: [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00160-6/pdf#back-bb0005](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00160-6/pdf#back-bb0005) Luettu: 23.4.2020.
- Partonen, T. 2011. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. s. 508-512. Duodecim. Helsinki.
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. WSOYpro. Porvoo.
- Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. s. 18-19. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Rinne, M. 2012. Liikehallintakyky. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 99-108. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi> Luettu: 4.9.2020.
- Suni, J & Husu, P. 2012. Toimintakyky ja terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 14-37. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Suomen mielenterveys ry. 2020. Kuinka paljon unta on tarpeeksi? Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/kuinka-paljon-unta-tarpeeksi>. Luettu: 23.4.2020.
- Söderlund, L. 2005. Asiantuntija visuaalistaa. Teoksessa Karhu, M., Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T & Yli-Kokko, P. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Terve koululainen. 2020. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/> Luettu: 7.9.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> Luettu: 7.9.2020.

Terveyskirjasto. 2020. Mitä terveys on? Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 Luettu 6.9.2020.

Työterveyslaitos. 2020a. Elintavat ja työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/> Luettu: 4.9.2020.

Työterveyslaitos. 2020b. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/> Luettu: 4.9.2020.

UKK-instituutti. 2015a. Hyvä uni liikkumalla. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa-terveysliikunnasta/liikunnan-vaikutukset/liikunta-parantaa-unta> Luettu: 23.4.2020.

UKK-instituutti. 2015b. Ohjaajana liikuntaryhmissä. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/liikunnan-ohjaaminen/ohjaajana-liikuntaryhmissa> Luettu: 10.05.2020.

UKK-instituutti. 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa-terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan-liikuntaopas/terveysliikuntaa-ja-kuntoliikuntaa> Luettu: 22.4.2020.

UKK-instituutti. 2018. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa-terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta-hyotyliikunta-perusliikunta> Luettu: 23.4.2020.

UKK-instituutti. 2019a. Aikuisten liikkumisen suositus Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus> Luettu: 27.3.2020.

UKK-instituutti. 2019b. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa-terveysliikunnasta/liikunnan-vaikutukset> Luettu: 7.9.2020.

WHO. 2018. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu 27.3.2020.