



Näkökulmia korkeakoululiikuntaan

Heli Kauppinen ja
Lassi Pöyry (toim.)

 **MAMK**
University of Applied Sciences

©Tekijät ja Mikkelin ammattikorkeakoulu

Taitto- ja paino: Tammerprint Oy

Julkaisija: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 2013

D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26

ISBN: 978-951-588-408-4 (nid.)

ISBN: 978-951-588-409-1 (PDF)

ISSN: 1458-7629

[julkaisut\(a\)xamk.fi](mailto:julkaisut(a)xamk.fi)

NÄKÖKULMIA KORKEAKOULULIIKUNTAAN

Heli Kauppinen ja Lassi Pöyry (toim.)

Mikkelin ammattikorkeakoulu
Mikkeli 2014

D: Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form publications 26

Kirjoittajat



Jussi Ansala (FM) työskentelee Opiskelijoiden Liikuntaliitossa korkeakoululiikunnan asiantuntijana. Hänen erityisalaansa ovat liikuntapolitiikka, korkeakoululiikunnan suositukset ja opiskeluterveydenhuollon yhteistyö.

jussi.ansala@oll.fi



Lassi Pöyry (LitM) toimii lehtorina Mikkelin ammattikorkeakoulussa kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutuksessa. Hänen erityisalaansa ovat liikuntakasvatus, ohjaustaidot ja terveystoiminta. Pöyry on Kunnan opiskelija-hankkeen projektipäällikkö.

lassi.poyry@mamk.fi



Heli Kauppinen (FM) työskentelee Mikkelin ammattikorkeakoulun opetuspalvelut-yksikössä suunnittelijana. Kauppinen on Kunnan opiskelija -hankkeen projektityöntekijä.

heli.kauppinen@mamk.fi



Tommi Pantzar (LitL) toimii lehtorina Mikkelin ammattikorkeakoulussa kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutuksessa. Hänen erityisalaansa ovat liikuntakasvatus, ryhmädynamiikka, ohjaustaidot, seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka.

tommi.pantzar@mamk.fi



Nita Ahola on opiskelijakunta MAMOKin hallituksen puheenjohtaja vuosina 2013 ja 2014. Hän opiskelee Mikkelin ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi.

pj@mamok.fi



Sanni Kirmanen (BBA) on opiskelijakunta MAMOKin pääsihteeri. Hän on valmistunut Mikkelin ammattikorkeakoulusta Business management -koulutusohjelmasta.

paasihteeri@mamok.fi



Anu Korhonen (KT) työskentelee Joensuun Urheiluakatemiassa koordinaattorina ja 2URAA-hankkeen projektipäällikkönä. Urheiluakatemiassa hänen vastuullaan on akatemian hallinto sekä oppilaitosyhteistyö.

anu.korhonen@jns.fi

Sisältö

ESIPUHE	5
KORKEAKOULULIIKUNNAN NYKYTILA JA YHTEISKUNNALLINEN MERKITYS <i>Jussi Ansala</i>	7
KUNNON OPISKELIJA -HANKE KORKEAKOULU- LIIKUNNAN VETURINA MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA <i>Lassi Pöyry</i>	19
VIESTINNÄN MERKITYS TOIMIVASSA KORKEAKOULULIIKUNNASSA <i>Heli Kauppinen</i>	35
YHTEISÖLLISYYS OPISKELUHYVINVOINNIN TUKENA <i>Tommi Pantzar</i>	49
YHTEISÖLLISYYS OSANA OPISKELIJOIDEN EDUNVALVONTAA <i>Nita Ahola ja Sanni Kirmanen</i>	59
URHEILIJA KORKEAKOULUSSA <i>Anu Korhonen</i>	69



Esipuhe

Korkeakoululiikunnan kulttuuri on ammattikorkeakouluissa melko uutta, koska ammattikorkeakoulut itsessäänkin ovat rakentuneet korkeakoulukenttäämmä vasta parin vuosikymmenen ajan. Sen sijaan yliopistoissa opiskelijat ovat jo jopa vuosisatojen ajan kokoontuneet yhteen liikkumaan, kisaillemaan ja harrastamaan.

Maamme yliopistokaupungeissa tilanne opiskelijaliikunnan suhteen on siis usein parempi verrattuna pienempiin kaupunkeihin, joissa yliopistoa ei ole. Erot näkyvät esimerkiksi kampusalueiden liikuntamahdollisuuksissa sekä vallitsevassa oletuksesta siitä, millaisia tukipalveluja korkeakoulun oletetaan opiskelijoille tarjoavan. Valtionhallinnon tarkentuvien linjauksien avulla tilanne on kuitenkin menossa järjestelmällisempään suuntaan. Samalla voidaan olettaa myös tasa-arvoisuuden hiljalleen lisääntyvän. Korkeakouluja kun yleisesti pidetään tasa-arvoisina yhteisöinä, mutta liikuntaa koskevissa asioissa palveluiden tasapuolinen saavutettavuus ja kehittäminen eivät näytä aina toteutuvan.

Tässä julkaisussa tarkastellaan korkeakoululiikuntaa kuudesta eri näkökulmasta. Opiskelijoiden Liikuntaliiton Jussi Ansala valottaa korkeakoululiikunnan tilaa ja merkitystä valtakunnallisessa viitekehyksessä. Projektipäällikkö Lassi Pöyryn artikkeli tekee puolestaan läpileikkauksen Mikkelin ammattikorkeakoulun liikunta- ja harrastetoiminnan kehittämiseen vuosina 2011–2013 toteutetun Kunnon Opiskelija -hankkeen kautta. Suunnittelija Heli Kauppinen pohtii omassa tekstissään viestinnän merkitystä toimivan korkeakoululiikunnan kulmakivenä.

Lehtori Tommi Pantzarin artikkelissa syvennytään erilaisten ryhmien merkitykseen korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin tukena. Lisäksi kuvataan kansalaisuustoiminnan ja nuorisotyön koulutuksen esimerkki siitä, miten tämä asia on rakennettu opetussuunnitelmaan toteutukseen. Opiskelijoiden näkökulman yhteiseen keskusteluun tuovat puheenjohtaja Nita Ahola ja pääsihteeri Sanni Kirmanen Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnasta. Kilpaurheilun ja korkeakouluopiskelun yhdistämisen keinoja ja kokemuksia tuo esiin Joensuun Urheilukaatemian projektikoordinaattori Anu Korhonen omassa artikkelissaan.

Tämä julkaisu on tarkoitettu kaikkien korkeakoululiikunnan parissa työskentelevien tueksi. Toivottavasti se kannustaa myös korkeakoulujen muuta henkilökuntaa ja opiskelijoita tarttumaan korkeakoululiikunnan mahdollisuuksiin yhteisöllisen ja paremmin voivan korkeakouluuyhteisön kehittämiseksi. Suuri kiitos kaikille kirjoittajille sekä muille julkaisun työstämiseen osallistuneille.

Mikkelissä hiihtoloman kynnyksellä 21.2.2014
Heli Kauppinen & Lassi Pöyry



Opiskelijoiden Liikuntaliitto

- valtakunnallinen opiskelija- ja korkeakoululiikunnan yhteistyö- ja edunvalvontaorganisaatio, joka edustaa Suomen kaikkia yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoita
- perustettu vuonna 1924
- toimii myös opiskelijahuippu-urheilun koordinaattorina ja lähettää Suomen joukkueet kansainvälisiin arvokisoihin
- tarkoituksena opiskelijoiden hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, opiskelukyvyyn ja terveyden edistäminen liikunnan avulla
- tavoitteena on korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden ja -kulttuurin vahvistaminen



OPISKELIJOIDEN
LIIKUNTALIITTO
Studerandens Idrottsförbund

Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys

Jussi Ansala, korkeakoululiikunnan asiantuntija, Opiskelijoiden Liikuntaliitto

Korkeakoululiikunnan tilaa ja merkitystä voi tarkastella ainakin kahdessa viitekehyksessä. Yhtäältä kysymys on kustakin yksittäisestä korkeakouluuyhteisöstä (opiskelijat ja henkilökunta), jonka terveyttä, hyvinvointia ja opiskelu- ja työkykyä korkeakoululiikunnan palveluilla voidaan ylläpitää ja edistää. Toisaalta korkeakoululiikuntaa voidaan katsoa myös laajemmasta näkökulmasta. Tällöin liikunnan elämäntilanteen mukaisesti korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys erityisesti nuorten aikuisten ikäryhmän liikunnan edistäjänä on keskeinen. Suomessa oli 1970-luvun alussa 12 korkeakoulua, joissa opiskeli ainoastaan 7 prosenttia 19–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ikäluokasta. Nykyään maassamme on yli 40 ammattikorkeakoulua ja yliopistoa, joissa opiskelee lähes 300 000 opiskelijaa. Nuorten aikuisten ikäryhmästä tämä vastaa jo lähes puolta.

Seuraavassa luodaan katsausta korkeakoulujen liikuntapalveluihin ehkä enemmän valtakunnallisesta kuin paikallisesta näkökulmasta. Aluksi käydään läpi sitä, miten korkeakoululiikunta on viime vuosina huomioitu valtionhallinnon linjauksissa ja päätöksissä. Sitten tarkastellaan korkeakoululiikunnan valtakunnallisia suosituksia. Lopuksi käsitellään vielä hieman sekä korkeakoulujen liikuntapalvelujen käytännön toteuttamista että yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa.

Korkeakoululiikunta valtionhallinnon näkökulmasta

Korkeakoulujen liikuntapalvelut ovat tällä hetkellä vielä lainsuojattomia. Mikään laki ei siis sinänsä määrää, että korkeakoulujen tulisi järjestää mitään liikuntapalveluja varsinkaan opiskelijoilleen. Korkeakoulujen henkilökunnan osalta tilanne on hieman toinen, koska esimerkiksi työsuojelua koskeva laki velvoittaa työnantajia huomioimaan työntekijöiden työkykyä ja terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä toimia. Mikäli näihin toimiin lasketaan kuuluvaksi myös liikuntapalvelut – niin kuin tänä päivänä yleisesti lasketaan – on työnantajalla myös velvoite huomioida työntekijöidensä liikunta-asioiden edistäminen.

Vaikka korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden normiohjaus on vielä puutteellista, valtionhallinnossa on kuitenkin viime vuosina kiinnitetty entistä enemmän huomiota korkeakoululiikunnan edistämiseen. Seuraavassa käydään lyhyesti läpi korkeakoululiikuntaa koskevat viime vuosien (2008–2013) kes-

keisimmät valtionhallinnon linjaukset ja päätökset:

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (jouluku 2008):

Korkeakoulut ja muut oppilaitokset vastaavat omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista.

- Korkeakoulut laativat strategiansa pohjalta hyvinvointistrategian, joka sisältää myös liikunnan/liikuntatarjonnan korkeakouluyhteisön jäsenille. Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötään liikunta- ja hyvinvointipalvelujen turvaamiseksi.

Vastuutaho: OKM, korkeakoulut, OLL, kunnat

- Opiskeluterveydenhuollon palveluissa lisätään opiskelijoiden tietoisuutta ehkäisevän toiminnan merkityksestä ja liikunnan osuudesta oman terveyden hoitamisessa.

Vastuutaho: STM, korkeakoulut, kunnat, YTHS, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, OLL

- Opiskelijälähtöistä liikunnallista toimintakulttuuria kehitetään opiskelijajärjestöjen johdolla.

Vastuutaho: OLL, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, korkeakoulut

Eduskunnan lausumat ammattikorkeakoulu- ja yliopistolaesta (kesäkuu 2009):

Eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa, miten ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi.

Hallitusohjelmakirjaus (kevät 2011):

Huolehditaan opiskelijaliikunnasta

Käynnissä olevasta ammattikorkeakoulu-uudistuksesta ja siihen liittyvästä ammattikorkeakoulujen toimilupien uudistamisesta mm. eduskunnan sivistysvaliokunta linjasi mietinnössään (toukokuu 2013) seuraavaa:

[...] Valiokunta pitääkin erittäin tärkeänä, että tässä uudistuksessa toimilupahakemukseen sisällytettävä opiskelijapalveluiden järjestämistä koskeva selvitys kattaa myös opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Valiokunta pitää tärkeänä, että selvitys sisältäisi kuvauksen liikuntapalvelujen järjestämisestä vähintään korkeakoululiikunnasta annettujen suositusten tasoisina. Tämä edellytys velvoittaa jokaisen ammattikorkeakoulun järjestämään opiskelijoiden liikuntapalvelut käytännössä toimiviksi.[...]

Lisäksi Valtioneuvosto toimilupien myöntämisen yhteydessä (jouluku 2013) päätti seuraavaa:

Valtioneuvosto haluaa kiinnittää myös erityistä huomiota opiskelijaliikunnan järjestämiseen ammattikorkeakouluissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö etsii yhdessä



ammattikorkeakoulujen kanssa ratkaisuja toimenpiteiksi vuoden 2014 aikana. Edellä lueteltujen jo tehtyjen linjausten ja päätösten lisäksi valmisteilla on ainakin Valtion liikuntaneuvostossa liikunnan yleinen arviointimalli, johon ollaan yhdeksi osaksi sisällyttämässä myös korkeakoulujen liikuntapalvelujen seuranta ja arviointi. Arviointimalli valmistuu vuoden 2015 alkuun mennessä. Myös valmisteilla olevassa liikuntalain uudistamisessa saatetaan aiempaa paremmin huomioida korkeakoululaitoksemme mahdollisuudet liikuntasoiden edistämisessä.

Mikä sitten näiden osittain hieman abstraktienkin linjausten ja periaatteellisten päätösten merkitys on käytännön korkeakoululiikunnalle ja sen kehittämiseksi? Voi ehkä väittää, ettei yksikään tähänastinen valtiorhallinnon linjaus korkeakoululiikunnasta ole suoraan ja itsenäisesti olennaisesti auttanut yksittäisen korkeakoulun liikuntapalvelujen kehittämisessä. Mikäli jossakin korkeakoulu yhteisössä on kuitenkin virinnyt ajatus liikuntapalveluiden kuntoon laittamisesta, niin silloin usein valtakunnalliset linjaukset ovat paitsi omalta osaltaan perustelleet korkeakoululiikunnan kehittämisen tärkeyttä, myös antaneet jonkinlaisia apuviivoja kehittämistyön suunnalle. Lisäksi myös niissä korkeakouluissa, joissa liikuntapalvelut ovat jo aiemminkin olleet hyvässä kunnossa, valtiorhallinnon korkeakoululiikuntaa koskevat linjaukset ovat osaltaan vahvistaneet ja varmistaneet liikuntapalveluiden asemaa osana korkeakoulun arkea.

On kuitenkin mainittava kaksi asiaa, joissa valtiorhallinnon linjauksilla on viime vuosina ollut erityinen merkitys. Ensimmäinen on korkeakoululiikunnan suositukset ja niiden rakentamistyö. Tätä teemaa käsitellään seuraavassa luvussa. Toinen virstanpylväs on opetus- ja kulttuuriministeriön terveysliikunnan hanketukien ulottaminen myös korkeakoulujen liikuntapalveluiden kehittämiseen. Vaikka hanketuen määrä ei ole ollut erityisen suuri, on se use-

KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET:

- A. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (= laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).
- E. Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakouluyhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.
- F. Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.
- G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveystuontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.
- H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15 % = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30 % = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50 % = hyvä liikuntaohjelma, ja 50–70 % = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

Kuva 1. Korkeakoululiikunnan suositukset (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011)

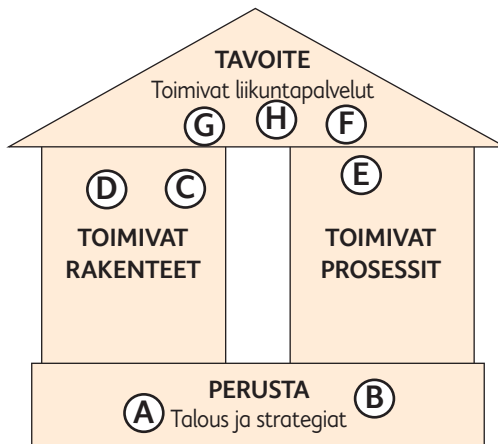
assa tapauksessa antanut ratkaisevan alkusysäyksen kyseessä olevan korkeakouluympäristön liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi. – Tämän tyyppinen lähtötilanne on ollut myös Mikkelin ammattikorkeakoulun Kunnan Opiskelija -hankkeessa.

Korkeakoululiikunnan suositukset
– mistä tekijöistä hyvä korkeakoululiikunta rakentuu?

Korkeakoululiikunnan suositusten (kuva 1) rakentamistyön taustalla olivat aiemmin mainitut korkeakoululakien uudistamisen yhteydessä eduskunnan antamat lausumat korkeakoululiikunnasta. Ilman niitä korkeakoululiikunnan suosituksia ei olisi välttämättä ryhdytty rakentamaan lainkaan. Joka tapauksessa eduskunnan tahtotila oli keskeinen tekijä sille, että suositusten rakentamiselle saatiin OKM:stä riittävä taloudellinen tuki. Ministeriön mukanaolo edesauttoi myös sitä, että työtä saatiin koordinoimaan edustava työryhmä korkeakoulujen rehtorien neuvostoista (Arene ja Unifi), korkeakoulujen liikuntatoimista, opiskelijoista, tutkijoista ja opiskeluterveydenhuollosta.

Suosituksia julkaistiin alkuvuodesta 2011. Suositusten taustana on tasapainotettu tulokorttimalli, jossa korkeakoulujen toimivien liikuntapalveluiden ajatellaan rakentuvan toimivan perustan, rakenteiden ja prosessien varaan. Suositusten toteutumista on tarkoitus seurata ja arvioida noin kolmen vuoden välein. Ensimmäinen systemaattisempi arvio julkaistaan vuonna 2014.

Liikuntatalo-malli (2010)



- A:** Liikunta strategiassa
- B:** Rahoitus
- C:** Henkilöstöresurssit
- D:** Tilat
- E:** Palautejärjestelmä
- F:** Liikuntatarjonta
- G:** Aktivointi
- H:** Liikuntapalvelujen käyttö

Kuva 2. Liikuntatalo-malli (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry & Uusimäki 2007)

Yleistuntuma suositusten toteutumistilanteesta on se, että joissakin korkeakouluissa toteutuvat lähes kaikki kohdat, isossa osassa on monia puutteita, ja osassa korkeakouluista liikuntapalvelut ovat vielä tällä hetkellä hyvinkin heikolla tasolla.

Jos valtionhallinnon linjausten merkitys oli suuri sille, että korkeakoululiikunnalle saatiin valtakunnalliset suositukset, niin mikä sitten on suositusten merkitys itse korkeakoululiikunnalle ja sen parissa työskenteleville toimijoille? Luultavasti yksi keskeisimmistä merkityksistä on se, että suositukset tarjoavat yhteisen viitekehysten. Aiemmin tällainen viitekehys puuttui, ei ollut oikein minkäänlaista yhteistä hahmotelmaa vastaukseksi siihen keskeiseen kysymykseen, mistä elementeistä hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu. (Ks. tarkemmin Korkeakoululiikunnan suosituksista ja niiden taustoista Opiskelijoiden liikuntaliiton sivuilta: www.oll.fi/edunvalvonta/suosituksset.)

Suosituksien toteuttaminen

– Korkeakoululiikunnan alueellinen yhteistyö toimintatapana

Vaikka suomalaisen korkeakoulujärjestelmän duaalimalli on varmasti monestakin syystä perusteltu ja tarpeellinen, liikunnan ja liikuntapalvelujen osalta se on turha. Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden (ja henkilökunnan) tarve monipuolisille ja houkutteleville liikuntapalveluille on yhtäläinen. Tästä syystä useat korkeakoulut ovatkin alkaneet tehdä saman alueen muiden korkeakoulujen kanssa kasvavaa yhteistyötä myös liikuntapalvelujen osalta. Yhtäläisten tarpeiden lisäksi suurempi käyttäjäryhmä tuo tietysti myös skaalattuja palvelujen tuottamiseen. Seuraavassa on yksi esimerkki korkeakoululiikunnan alueellisen yhteistyön kehittämisestä. Sen avulla tulee esille myös muutamia nimenomaan ammattikorkeakoulujen liikuntaolosuhteiden ominaispiirteitä.

Otteita Tampereen korkeakoulujen alueellisen yhteistyön rakentumisesta liikuntapalveluissa 2009–2013:

- Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston tapaamisessa Tampereella syksyllä 2009 järjestetään paneelitilaisuus Tampereen alueen korkeakoulujen yhteisten liikuntapalvelujen mahdollisuudesta. Tilaisuuteen kutsutaan henkilöitä kaikista alueen silloisista korkeakouluista (Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto, Tampereen teknillinen yliopisto) ja keskeisistä sidosryhmistä (esim. Atalpa Oy (ent. Akateeminen liikunta- ja palvelutalo Atalpa Oy), Tampereen kaupunki ja YTHS). (Pirkanmaan amk ja Tampereen amk yhdistyivät vuoden 2010 alusta Tampereen ammattikorkeakouluksi.)
- Syksyllä 2010 rehtorien päätöksellä perustetaan Tampereen seudun korkeakoulujen Unipoli-yhteistyön alle Liikuntatyöryhmä, jonka tarkoituksena on pohtia alueen korkeakoulujen yhteistyön mahdollisuuksia liikuntapalveluiden järjestämisessä. Tätä ennen työryhmä on kokoontunut epävirallisesti.

- Yhteistyön edellytykseksi päätetään, että kaikilla korkeakouluilla tulee olla omia liikuntapalveluita, jotta esim. vältetään liikuntapaikkojen ruuhkautumiselta. (Pirkanmaan ammattikorkeakoululla ja Tampereen ammattikorkeakoululla ei ole ollut yhtään liikuntatyöntekijää, eivätkä korkeakoulut ole järjestäneet liikuntapalveluita systemaattisesti.)
- Vuoden 2010 aikana Tampereen ammattikorkeakouluun perustetaan liikunta-asiantuntijan kokopäiväinen toimi.
- Vuoden 2010 aikana Tampereen ammattikorkeakoulun vanha liikuntahalli saa uuden elämän. Hallia ei muuteta suunniteltuun muuhun käyttöön, vaan sitä remontoidaan ja hankitaan uusia välineitä korkeakoululiikuntapalveluiden aloittamiseksi. (Halli on rakennettu ennen ammattikorkeakouluaikaa Tampereen teknillisen oppilaitoksen käyttöön. Opistoasteella liikunta kuului osaksi opinto-ohjelmaa. Ammattikorkeakouluissa liikunta ei ole enää osa opinto-ohjelmaa.)
- Vuosien 2010–2012 aikana yhteistyötä syvennetään mm. siten, että järjestetään eri lajien yhteisiä kursseja, jotka ovat avoimia kaikkien korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilöstölle.
- OKM myöntää 40 000 euroa terveystuettuna hanketukea Tampereen korkeakoulujen liikuntapalvelujen kehittämis- ja yhdistämistyöhön vuodelle 2013. Unipoli-yhteistyön alle palkataan liikuntasuunnittelija, jonka ensisijaisena tehtävänä on valmistella liikuntapalveluiden yhdistämisen edellytykset (esim. kulunvalvonta, palveluiden yhteinen ilme jne.).
- Syksystä 2013 kaikki liikuntapalvelut ovat auki kaikkien korkeakoulujen opiskelijoille. (Ks. Tampereen seudun korkeakoululiikuntapalveluista tarkemmin: www.unipolisport.fi)

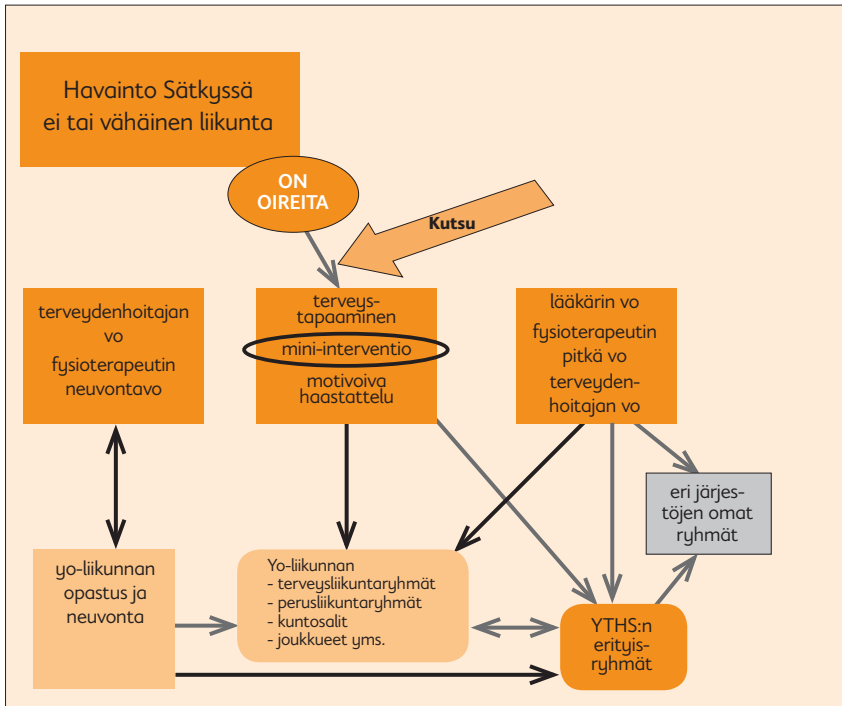
Yhteenvetona yllä olevasta listasta voi todeta ainakin sen, että vaikka korkeakoulujen yhteisille liikuntapalveluiden rakentamiselle olisi hedelmällinen maaperä, muutos vaatii aikaa. Kussakin korkeakoulussa on omat erityispiirteensä ja toimintatapansa, jotka on välttämätöntä ottaa yhteistyössä huomioon. Lisäksi on tärkeää ymmärtää, että yhteistyö ja yhteinen tekeminen eivät ole yhteisten palvelujen käyttöönoton jälkeen valmiita, vaan kyseessä on jatkuva prosessi, joka vaatii aktiivista vaalimista ja huolenpitoa.

Korkeakoululiikunnan keskeisiä kumppaneita

– Case opiskeluterveydenhuolto

Perinteisesti hyvätkään korkeakoululiikunnan palvelut eivät ole kovin tehokkaasti tavoittaneet kaikkein vähiten liikkuvia opiskelijoita. Tilanne on siis samantyyppinen kuin useimpien muidenkin liikuntapalveluntuottajien kohdalla: ne tavoittaa kohtuullisen hyvin ne, joille liikunta on jo entuudestaan luonteva osa arkea, muut heikommin.

Viime vuosien aikana tätä liikunta-alan yhtä keskeisintä ongelmaa on alettu lähestyä ehkä hieman uudella tavalla. Liikuntapalvelujen tuottajat eivät ole enää pyrkiineet rakentamaan omin voimin yhä parempia palveluita, vaan on ryhdytty rakentamaan systemaattista kumppanuutta erityisesti terveydenhuollon kanssa. Tämän muutoksen taustalla on se tosiasia, että terveydenhuollon organisaatiot tavoittavat omien prosessiensa kautta vähemmän liikkuvat kansalaiset paremmin kuin liikuntaorganisaatiot. Toisaalta terveydenhuolto ei halua tai pysty itse laajamittaisesti tuottamaan liikuntapalveluita.



Kuva 3. Liikunnan mini-interventio (YTHS 2013)

Yllä kuvatusta tilanteesta on lähtenyt liikkeelle myös korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välisen palveluketjun rakentaminen. Palveluketju on rakennettu ja mallinnettu tällä hetkellä pääasiallisesti yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaavan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n kanssa, mutta se soveltuu täysin myös ammattikorkeakouluopiskelijoille. Alla on vuonna 2011 YTHS:n yhteisöterveyden ylläkäri Kristina Kuntun hahmottelema malli palveluketjusta, joka alkaa vuosittain kaikille uusille yliopisto-opiskelijoille (n. 13 000) suunnatusta Sähköisestä terveyskyselystä (Sätky). Mikäli opiskelijan liikunta on kyselyn mukaan vähäistä ja hänellä on lisäksi jotakin terveysoireita (ei tarvitse olla vähäiseen liikuntaan liittyviä), hän saa kutsun terveystapaamiseen. Näin opiskelija siis kulkee palveluketjussa

eteenpäin. Palveluketjua tarkennetaan ja parannetaan koko ajan saatujen kokemusten perusteella. Yksi tärkeä kehitysaskel otettiin lokakuussa 2013, kun liikunnan mini-interventio eli liikunnan puheeksi otto -toimintamalli (ks. kuva 3) otettiin osaksi YTHS:n virallista hoitokäytäntöä. (Ks. YTHS 2013.)

Lopuksi

Mikä sitten korkeakoululiikunnan tila ja merkitys tällä hetkellä tosiasiallisesti on? Voidaan ajatella siten, että yksittäisen ammattikorkeakoulu- tai yliopisto-opiskelijan kannalta korkeakoululiikunnan merkitys ei ole ajan saatossa olennaisesti muuttunut: korkeakoulujen liikuntapalvelut antavat välineitä opiskelijan opiskelukunnan, jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Myöskään yksittäisen korkeakouluuyhteisön kohdalla ei liene tapahtunut merkittäviä muutoksia. Kuitenkin rajattujen opinto-oikeuksien myötä tullessa, entistä tiukemman opintotahdin maailmassa korkeakoulujen monipuolisilla liikuntapalveluilla on aiempaa suurempi merkitys opintoja ja opintoaikaa tasapainottavana tekijänä. Kattavilla liikuntapalveluilla lienee kohtuullisen iso merkitys myös yhteisöön sitouttavana tekijänä; tulee tunne, että korkeakoulu välittää opiskelijasta kokonaisvaltaisemmin kuin pelkästään opintopistesuorituksina (ks. Tommi Pantzarin artikkeli tässä julkaisussa). – Tätä näkökulmaa kannattaisi hyödyntää myös siinä keskustelussa, jossa etsitään välineitä opintojen keskeyttämisen vähentämiseksi. Omaa korkeakoulua arvostava opiskelija keskeyttää opintonsa harvemmin. Tai kuten Aalto-yliopistoa edeltäneen Teknillisen korkeakoulun hallintojohtaja vastasi kysyttäessä, mikä merkitys Espoon Otaniemen kampusalueen liikuntahallilla on: ”on se hyvä, että opiskelijat edes jostakin syystä tulevat kampukselle”.

Jos yksittäisen opiskelijan kannalta korkeakoululiikunnan merkityksessä ei ole tapahtunut viime vuosikymmenten aikana radikaaleja muutoksia, niin täysin päinvastainen tilanne on korkeakoululiikunnan yhteiskunnallisessa merkityksessä. Opiskelijamäärän valtava kasvu on tehnyt Suomen korkeakoulujärjestelmästä instituution, jota ei ole enää varaa unohtaa niissäkään pöydissä, jossa etsitään ratkaisuja suomalaisen elämänkulun liikunnallistamisen varmistamiseksi. Vaikka korkeakoululiikuntaa kohtaan on viime vuosina osoitettu kasvavaa kiinnostusta, vielä korkeakoululiikunnan valtakunnallinen tila ei vastaa sen yhteiskunnallista merkitystä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulu-uudistusta koskevat asiakirjat. 2013. Eduskunta. WWW-sivusto. [http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/vex3000.sh?kieli=su&kanta=veps8999&KAIKKIHAKU=\(HE%209/2013%20\)&PALUUHAKU=/thwfakta/vpasia/vex/vex.htm](http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/vex3000.sh?kieli=su&kanta=veps8999&KAIKKIHAKU=(HE%209/2013%20)&PALUUHAKU=/thwfakta/vpasia/vex/vex.htm) Opetus- ja kulttuuriministeriö:http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/?lang=fi

Hallitusohjelma. 2011. <http://valtionneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/fi.jsp>

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2014. Korkeakoululiikunnan suositukset. WWW-sivusto. <http://www.oll.fi/edunvalvonta/suosituksel/>

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala, Jussi 2011. Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti. WWW-dokumentti. http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta_suosituksel_lopullinen.pdf

Terveystieteiden laitos 30.12.2010/1326 Ks. erit. §17 Opiskeluterveydenhuolto. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 . <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Unipoli sport 2014. Korkeakoululiikuntaa Tampereella. WWW-sivusto. <http://sport.unipolitampere.fi/>

Uusimäki, Hannu 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa – Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista korkeakouluympäristössä 2007. WWW-dokumentti. <http://www.slideshare.net/otusowl/2007-liikunnan-mahdollisuus-korkeakouluissa> Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. 2008. http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2009/Statsrxdets_principbeslut_om_riktlinjer_fxr_frxmjande_av_idrott_och_motion

YTHS 2013. YTHS otti käyttöön liikunnan mini-intervention. WWW-sivut. www.yths.fi/jankohaista/370/yths_otti_kayttoon_liikunnan_mini-intervention



Kunnon Opiskelija -hanke

- Mikkelin ammattikorkeakoulun hanke
- opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama
- vuosina 2011–2013
- keskeisin tavoite korkeakoululiikunnan toimintamallin rakentaminen osaksi ammattikorkeakoulun toimintakulttuuria
- tärkeimmät kumppanit ovat Korkeakoulujen liikuntatoimien verkosto sekä Opiskelijoiden Liikuntaliitto



Kunnon Opiskelija -hanke korkeakoululiikunnan veturina Mikkelin ammattikorkeakoulussa

Lassi Pöyry, lehtori, Mikkelin ammattikorkeakoulu

Lähimmän viiden vuoden aikana ovat Suomen ammattikorkeakoulukenttää myllertäneet isot uudistukset, joista viimeisimpänä etappina toimilupien hakukierros 2013 ja sitä edeltäneet isot aloituspaikkojen ja koulutusohjelmien leikkaukset.

Tämän myllerryksen ja ikävien uutisten keskellä on kuitenkin ilahduttavasti ollut huomattavissa tahtotilaa yksittäisen opiskelijan hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vaikuttaa siltä, että tänä päivänä niin korkeakoulun johto, henkilökunta kuin opiskelijatkin kokevat liikunnan ja harrastamisen foorumit yhä tärkeimpinä osatekijöinä hyvän opiskelukyvyn rakentumisessa. Aina tämä tahtotila ei konkretisoidu teoiksi (liikkuminen tai liikuttaminen) tai resursseiksi (raha ja ympäristö), mutta se on kuitenkin ensisijaisen tärkeää korkeakoululiikunnan kulttuurin luomiseksi ja eteenpäin viemiseksi.

Edellä olleessa Jussi Ansalan ansiokkaassa tekstissä on hyvin kuvattu esimerkiksi Tampereen korkeakoulujen (yliopisto, ammattikorkeakoulu ja teknillinen korkeakoulu) ponnisteluista yhteisen korkeakoululiikunnan rakentamiseksi. Mikkelin ammattikorkeakoulun liikunnan ja harrastamisen kulttuuri pohjautui vielä kymmenisen vuotta sitten pitkälti siihen, millaisia tiloja ja käytänteitä oli rakennettu opistoasteisen koulutuksen aikaan edeltävinä vuosikymmeninä.

Tässä artikkelissa kuvataan Mikkelin ammattikorkeakoulun (Mamkin) liikunta- ja harrastetoiminnan tilaa ja niitä toimenpiteitä, joita opetus- ja kulttuuriministeriön osin rahoittaman Kunnon Opiskelija -hankkeen aikana 2011–2013 on tehty korkeakoululiikunnan kulttuurin rakentamiseksi. Viitekehyksenä sovelletaan Korkeakoululiikunnan suosituksia (2010), jotka luovat hyvän rakenteen kokonaiskuvan hahmottamiseksi.

A. Korkeakoululiikunnan strategiatason linjaukset sekä ohjaavat asiakirjat

”Opiskelun puitteet, kampuksen harrastusmahdollisuudet ja omat liikuntatilat ovat tärkeitä yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä, joista kampuksilla on huolehdittava”
(Mamkin strategia 2017)

”Vuosina 2014–2018 opiskelijoiden liikuntapalveluita kehitetään OLL:n korkeakoululiikunnan suositukset huomioiden ja rahoitetaan hankerahoituksen ohella korkeakoulun myöntämällä tuella.”

(Mamkin toimilupahakemus 2013)

Nämä kaksi kirjausta luovat korkeakoululiikunnan ja harrastetoiminnan kehittämiseksi hyvän selkänöjan Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Kunnan Opiskelija -hankkeen yhtenä tavoitteena on nimenomaan ollut, että strategia- tasolla nämä asiat tulevat kirjatuiksi. Tämän jälkeen voidaan luoda rakenteita ja tuottaa toimintasuunnitelmia, kun pelikentän tavoitteet on tunnistettu.

Vuoden 2014 alussa korkeakoululiikunnan ja harrastustoiminnan tavoitteet määriteltiin seuraavasti:

1. Mikkelin ammattikorkeakoulu tarjoaa monipuolisia liikunta- ja harrastepalveluja opiskelijoille ja henkilökunnalle.

Tarjottavien palveluiden määrää ohjaa pitkälti se, millaisia opiskelijoita meillä kulloinkin on kampuksilla läsnä. Tämä näkyy liikuntapalveluissa sitä kautta, että suurin osa ryhmistä toteutuu opiskelijoiden voimin. Tiedut koulutusohjelmat (esimerkiksi kansalaistoiminta ja nuorisotyö sekä fysioterapia) tuovat kampuksille enemmän sellaisia opiskelijoita, joilla on ohjaustaustaa ja intoa aktivoitua myös muita. Toisena merkittävästi vaikuttavana tekijänä on ollut, että Kunnan Opiskelija -hankkeen toiminnot ovat enemmän keskittyneet Mikkelin kasarmin kampuksen (noin 3200 opiskelijaa) palvelujen kehittämiseen. Savonlinnan Savonniemen kampuksella (noin 700 opiskelijaa) erityisesti ohjattuja palveluja on ollut tarjolla vähän. Liikuntamahdollisuuksien ja tilojen suhteen Savonlinnassakin tilanne on kohtuullinen.

2. Mikkelin ammattikorkeakoulu profiloituu aktiivisena ja opiskelijoiden hyvinvointia tukevana korkeakouluna

Perustuote tulee olla kunnossa niin, että se näkyy myös ulospäin. Korkeakouluopiskelijoista käydään tänä päivänä tiukkaa kilpailua, jossa opiskeluympäristöllä ja tarjolla olevilla liikuntapalveluilla on varmasti merkitystä, kun yksittäinen opiskelija tekee haku- ja valintapäätöksiään. Toisaalta ammattikorkeakoulun tehtävänä on tuottaa työelämän ammattilaisia, joilla on tietoa, taitoa ja ymmärrystä myös oman työkyvyn ylläpitoon alasta riippumatta. Konkreettisenä toimenpiteenä hankkeen aikana on saatu vapaasti valittavalle opintotarjottimelle Liikkuen työhyvinvointia -opintojakso (5 op). Opintojaksos perusideana on tulevan ammatin fyysisiin ja psyykkisiin vaatimuksiin perehtyminen ja niihin vastaaminen liikunnan keinoin.

3. Korkeakoululiikuntaa ja harrastetoimintaa kehitetään jatkuvasti osana korkeakoulun perustoimintaa



Kunnon Opiskelija -hankkeen keskeinen tavoite on ollut luoda korkeakoulu- liikunnan perustoiminnalle malli ja toimintatapa, joka jatkuu hankkeen päätymisen jälkeen. Perinteisesti korkeakoululiikunta on pitänyt sisällään erilaista ohjattua liikuntaa sekä vapaavuorojen kautta mahdollistettua eri lajien harrastamista korkeakoulun tiloja hyödyntäen.

Tänä päivänä on yhä vähemmän asioita, jotka pysyisivät muuttumattomina ja stabiileina korkeakoulukentässä. Tämä tulee muistaa liikunta- ja harrastepalvelujenkin osalta. Liikuntapalveluiden käytäntöjä tulee varmasti miettiä ja hioa koko ajan, mutta samalla tulee olla myös hereillä sen suhteen, millaisille palveluille on kysyntää ja minkä verran resursseja niihin on järkevä käyttää. Yhtenä hyvänä esimerkkinä tästä on keväällä 2013 opiskelijoiltamme noussut tarve saada tila ja mahdollisuus musiikin harrastamiseen ja bänditoimintaan. Kohtuullisen pienillä muutostöillä ja ponnistuksilla saatiinkin tällainen tila järjestettyä, ja syksyllä bänditilan kaikki viikkovuorot olivat varattuna.

Toki joku voi kyseenalaistaa sen, onko korkeakoulun tehtävänä toimia bänditilan ja musiikin harrastamisen mahdollistajana. Tätä ajatusta pyöritellessä kannattaa kuitenkin lukea myöhempanä tässä julkaisussa oleva Pantzarin Tommin artikkeli *Yhteisöllisyys opiskeluhuvinvoinnin tukena*.

B. Rahoitus korkeakoululiikuntaan

Vuosina 2011 ja 2012 opetus- ja kulttuuriministeriön hankeavustus Mikkelin ammattikorkeakoululle oli 20 000 € ja vuonna 2013 se oli 15 000 €. Kokonaisuutena kolmen vuoden aikana hankkeen rahoitus on ollut 119 500 €, joten korkeakoulun oma panostus on ollut karkeasti ottaen yli puolet kokonaisuudesta.

Suurin kululaji on henkilöstön palkat. Korkeakoululiikunnassa on paljon asioita, jotka jo ennalta tiedetään keskeisiksi toimenpiteiksi. Monet asiat käynnistyvät ja etenevät ilman suuria investointejakin, mutta vastuutaho ja tekijä on oltava. Toki pieni toimintakulujen budjettikin tarvitaan, jotta käytännöt, kuten viestintä ja liikuntavälineiden pienhankinnat, hoituvat vaivattomasti. Mamkin omaa rahoitusta korkeakoululiikunnalle on myös liikuntatilojen ylläpito. Näitä tilakustannuksia ei ole laskettu kokonaisuuteen. Toisaalta hankkeen kautta Kasarmin kampukselle on syntynyt selkeämmät pelisäännöt ja toimintatavat siitä, miten liikuntatiloja käytetään ja miten ne pysyvät järjestyksessä.

Rahoituksessa pienenä, mutta periaatteellisesti tärkeänä osana, oli lukuvuosi 2012–2013 ja 2013–2014 tehty yhteistyömalli. Osarahoituksen kautta Mikkelin yliopistokeskuksen opiskelijat ja henkilökunta olivat oikeutettuja käyttämään ammattikorkeakoulun liikuntapalveluja. Hankkeen päättyessä yhteistyön jatkuminen syksystä 2014 eteenpäin on etenemässä. Kokemukset



ovat olleet positiivisia, ja yhteinen tahtotila toiminnan jatkamiseksi on olemassa.

Korkeakoululiikunnan suositusten mukaan korkeakoulun oma panos tulisi olla 30 €/ opiskelija/vuosi. Kun opiskelijoiden määrä on noin 4500, niin tämä tarkoittaisi 135 000 euron vuosittaista panostusta. Kuten hankeaikaisesta rahoituksesta voidaan todeta, niin tällä hetkellä Mikkelin ammattikorkeakoulun suora rahoitus korkeakoululiikunnalle ei yllä lähellekään suositusta. Samalla on kuitenkin muistettava, että tänä päivänä tilojen ylläpito on kallista ja pääasiallisesti opetukseen tarvittavat tilat ovat käytössä myös korkeakoululiikunnassa ja muussa harrastetoiminnassa.

C. Korkeakoululiikunnan tekijät

Aloituspaikkaleikkaukset ja paikkakuntaakohtaiset koulutusohjelmien siirrot ovat viime vuosina muuttaneet hyvin paljon Mikkelin ammattikorkeakoulun rakennetta. Liikunta-asioiden kannalta merkittävää oli vuonna 2010 tehty fysioterapian koulutuksen keskittäminen pelkästään Savonlinnaan. Fysioterapian opiskelijat ovat tunnetusti liikunnallista ja aktiivista joukkoa, joten tällä asialla on myös aluevaikuttavuutta esimerkiksi kaupunkien urheiluseurojen ohjaajaresursseihin sekä liikuntapalveluiden käyttöön laajemminkin.

Kulttuurituotannon koulutuksen lakkautuspäätöksellä oli myös negatiivinen vaikutus korkeakoululiikuntaan. Hyvin monipuolinen tapahtumatarjonta hiipuu väkisin, kun tämän alan opiskelijat hakeutuvat jatkossa muualle. Jokavuotinen talviliikuntatapahtuma JÄÄICE Mikkelissä ja Savonlinnassa sekä Opiskelijoiden Keilailun SM-kisat keväällä 2012 ovat esimerkkejä tämän koulutusohjelman merkityksestä korkeakoululiikunnalle.

Metsäpuolen opetuksen siirtämistä Pieksämäeltä Mikkeliin vuonna 2013 voisi liikuntapalveluiden näkökulmasta arvioida kahdella tavalla. Toisaalta nyt suuremmalle opiskelijajoukolle on mahdollista tuottaa liikuntapalveluja keskitetysti ja tasapuolisemmin kuin aikaisemmin. Negatiivisena puolena asiassa on pienehkön kampuksen yhteisöllisyyden katoaminen Nikkarilasta muuton myötä. Eri lajien turnaukset ja vuosikurssien väliset tapahtumat olivat vuosikymmenten ajan iso asia opiskelijoille ja henkilökunnalle. Nähtäväksi jää, millaisen roolin koulutusohjelman opiskelijat ottavat isommalla, monialaisella kampuksella.

Monialaisessa Mikkelin ammattikorkeakoulussa opiskelee tällä hetkellä noin 4500 opiskelijaa, joista läsnä olevia syksyllä 2013 Kasarmin kampuksella Mikkeliin oli 3200 ja Savonniemen kampuksella Savonlinnassa 700 opiskelijaa (Opiskelijatilastot 20.9.2013).

Täten suositusten mukaan Mamkissa tulisi olla vähintään yksi henkilö, jonka työpanoksesta 90 % kohdistuisi pelkästään korkeakoululiikuntaan. Tähän ei kuitenkaan ole päästy, vaan korkeakoululiikunnan edistäminen on jakautunut hyvin monelle. Tässä on etunsa, mutta myös heikkoutensa. Laajemman tekijäkaartin tuottama etu on toki kuormituksen jakautuminen ja erilaisen osaamisen hyödyntäminen. Toisella puolella vaakakupissa on esimerkiksi koordinoinnin ja viestinnän haasteet.

Kunnan Opiskelija -hankkeen aikana korkeakoululiikunnan tekijöitä ovat olleet ensisijaisesti Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön lehtori sekä Opetuspalveluiden suunnittelija.

Heidän lisäksi ovat työtä tehneet:

- Opiskelijakunnan pääsihteeri
- Opiskelijakunnan liikuntavastaavat
- Fysioterapeutti
- Fysioterapian lehtori (Savonlinna)
- Tuntiohjaajat
- Taloussihteeri
- Vahtimestarit
- Kiinteistösihteeri (Savonlinna)
- Tapahtumatuottaja & viestinnän työntekijät

Lisäksi Kulttuuri-, nuorisotyö- ja sosiaalialan laitoksen koulutusjohtajalla, opetusjohtajalla sekä kehitysjohtajalla on ollut merkittävät roolit edistämisen ja vaikuttamistyössä.

Opinnäytetöiden, harjoittelujen ja eri opintojaksoihin rakennettujen yhteistyökuvioiden kautta opiskelijoiden panos korkeakoululiikuntaan on ollut hyvin keskeinen. Tämä opinnollistamisen mahdollisuus on ammattikorke-



E. Tiisänen
© E. Tiisänen

kouluissa hyvin tunnistettu tapa kehittää omaa toimintaa ja tarjota myös palveluja opiskelijoille ja henkilökunnalle. Muistettava kuitenkin on, että vaikka tekijän palkka onkin näissä useimmiten opintopisteet rahapalkan sijaan, niin opiskelijat tarvitsevat kuitenkin resursseja sitovaa ohjausta ja apua käytännön järjestelyissä.

Kunnon Opiskelija -hankkeen keskeisin tavoite on liikunta- ja harrastepalvelujen organisoitu tuottaminen jatkossakin. Tätä varten syksyllä 2013 tehtiin esitys päätoimisen korkeakoulusuunnittelijan palkkaamisesta. Esitys oli kuitenkin liian kallis, joten tarvittavat resurssit täytyy rakentaa useamman henkilön työnkuvia tarkastelemalla. Toisaalta jo hankkeen aikana huomattiin, että laajempi ja monitahoinen malli tuo etuja, joita ei saavutettaisi, mikäli liikunta-asiat olisivat vain yhden tahon/henkilön vastuulla.

Alkuvuodesta 2014 perustettiin liikuntatyöryhmä, jonka koostumus ja jäsen-ten vastualueet ovat seuraavanlaisia:

- Opetuspalveluiden suunnittelija (viestintä, ohjaajien käytännöt)
- Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön lehtori (opinnollistaminen, koulutus)
- Opiskelijakunnan jäsenpalvelusihteeri (liikunta- ja harrastetuutorit)
- Opiskelijakunnan liikuntavastaava (liikuntatapahtumat)
- Henkilöstön fysioterapeutti (ohjaustyö)

Savonniemen kampuksen liikunta-asioiden edistämiseksi liikuntatiimiä täydennetään SOHVA ry:n (Savonlinnan kampuksen opiskelijajyhdistys) jäsenellä, kiinteistösihteerillä ja opinnollistamisen tiimoilta fysioterapian lehtorilla.

Tällä tiimityöskentelyllä varmistetaan toisaalta se, että organisoituminen ei ole liian haavoittuvaa esimerkiksi henkilövaihdoksissa. Tehtävänkuvat ovat myös sellaisia, että monialaisella työskentelyllä saavutetaan viestinnällisiä etuja useamman tahon ollessa edustettuna. Toisaalta tiimi toimii hyvin käytännönläheisesti ja konkreettisten asioiden kimpussa, joten työajan hukkimisesta turhaan kokoustamiseen ei ole pelkoa.

D. Harrastetilat ja -ympäristöt kampuksilla

Yhteisöllisyyden perusuonteeseen kuuluu, että asioita tehdään konkreettisesti yhdessä. Tämän mahdollistamiseksi tarvitaan erilaisia tiloja siihen, että yhteisöllisyys on käytännössä mahdollista. Korkeakoululiikunnan suositukset määrittävät, että korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila / 1000 opiskelijaa ja että korkeakoululla on käytössään vähintään niin sanotut perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusali).

Liikuntatilojen suositusten osalta Mamkin tilanne on kohtuullinen. Molemmilta kampuksilta löytyy liikuntasali, joissa erilaiset jummat ja palloilulajit onnistuvat. Salit ovat kuitenkin pieniä, joten esimerkiksi niiden jakaminen lohkoihin ei ole mahdollista. Saleissa on perusvarustus perusliikuntaan ja pallopeleihin.

Kuntosalien osalta molempien kampusten tilanne on sitä vastoin jopa erinomainen. Vuosina 2012 ja 2013 toteutetut laiteuudistukset ja -hankinnat ovat tehneet kuntosaleista varsin nykyaikaisia ja viihtyisiä. Savonniemen kampuksen kuntosali on melko pieni mutta kuitenkin toimiva ratkaisu. Mikkelissä Kasarmin kampuksella saatiin kesän 2013 aikana kuntosaliin lisätilaa niin, että aerobiset laitteet sijoitettiin viereiseen uuteen tilaan ja irtopaino- ja taljalaitteet ovat omassa tilassaan. Näiden uudistusten myötä kuntosaleista on tullut viihtyisämpiä ja täten tärkeitä yhteisöllisiä paikkoja eri alojen opiskelijoiden ja henkilökunnan kohtaamisiin treenaamisen ohessa.

Mikkelin ammattikorkeakoulun omien liikuntatilojen lisäksi Kasarmin kampukselta löytyy nykyaikainen ja uudistettu keilahalli, jossa yrittäjä on vuokralaisena. Tilat ovat hyvin modernit ja vähitellen opiskelijat ovat alkaneet löytää tämän mahdollisuuden yhä paremmin. Savonlinnan kampuksen etuna puolestaan on kaupungin uimahallin sijainti aivan välittömässä läheisyydessä tien toisella puolella.

Mikkelissä tilakysymykseen on saatu myös apua yhteistyöstä Etelä-Savon ammattiopiston ESEDU:n kanssa. Yhteisiä ryhmiä ovat olleet ohjattu salibandy,

zumba sekä kuorotoiminta. Nämä ovat mahdollistuneet siten, että ESEDU on tarjonnut tilan käyttöön ja ohjaaja on tullut Mamkista. Täten rahaa ei ole tarvinnut liikutella kumpaankaan suuntaan ja yhteinen tekeminen on yhdistänyt opiskelijoita.

Kesän 2014 aikana Kasarmin kampuksen kehittämisen yhteydessä rakentuu ympäristöön myös aidattu pienpelikenttä. Kenttä mahdollistaa esimerkiksi katukoriksen ja pihasählyn turnaukset sekä ylipäättään monelle houkuttelevan mahdollisuuden viettää kesäaikaan taukoja ulkoilmassa. Samaan yhteyteen suunnitteilla on myös ulkotiloihin sopivat pöytätennis ja puistoshakki.

E. Palautejärjestelmä ja opinnollistamisen mahdollisuudet

Vuorovaikutus opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa liikuntapalveluiden kehittämiseksi perustuu pitkälti palautekyselyihin sekä suoraan palautteeseen, jota ryhmistä, vapaavuoroista ja tapahtumista kerätään. Tätä käsitellään tarkemmin Heli Kauppisen artikkelissa.

Toisaalta vuorovaikutusta ja tiedonvälitystä syntyy myös opinnollistamisen kautta, kun erilaisia korkeakoululiikunnan osa-alueita toteutetaan tai kehitetään opiskelijoiden opintoihin liitettyjen ohjauksien ja osa-projektien kautta. Tämänäyttipiset mahdollisuudet ovat ammattikorkeakoulun vahvuus, kun varsinkin monialaisissa ammattikorkeakouluissa eri koulutusohjelmien opiskelijat voivat korkeakoululiikunnan kautta päästä harjoittelemaan esimerkiksi ohjaamista, tapahtumatuotantoa, markkinointia ja liikuntakasvatuksen perusteita.



Kunnon Opiskelija -hankkeessa opinnollistaminen on näkynyt esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Opinnäytetyöt
 - Häkkinen & Näppi 2012. ”Pakkopullaakin voi oppia syömään”: Korkeakouluopiskelijan liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen.
 - Vuoti & Vähätitto 2012. Liikuntaneuvonnan kehittäminen yhdessä opiskeluhuollon kanssa: MAMK-korkeakoululiikunta.
 - Keväällä 2014 työn alla on YAMK:n opinnäyte, joka käsittelee erityisesti ammattikorkeakoulun henkilöstön merkitystä korkeakoululiikunnan edistämisessä.
- Ryhmien ohjaaminen
 - Tätä työtä ovat pääsääntöisesti tehneet yhteisöpedagogi- ja sosionomiopiskelijat Mikkelissä sekä fysioterapian opiskelijat Savonlinnassa
 - Liikuntatuutorien kouluttamisen kautta ohjausapua on saatu myös molemmille kampuksille. Tällä työllä opiskelijat voivat kartuttaa vapaasti valittavia opintopisteitä.
- Tapahtumatyyppiset projektit ja harjoittelu
 - Liikuntatuutorien voimin toteutui Savonlinnassa lukuvuoden 2013 - 2014 aikana Liikkujan Unelmalauantai ja Laskettelukoulu sekä Mikkelissä uudistuneen kuntosalin avajaiset. Kulttuurituantanto on pitkälti vastannut talviliikuntatapahtumista.
 - Vuonna 2012 liiketalouden opiskelija suoritti pitkän harjoittelujaksonsa Mamkin liikuntapalveluissa keskittyen lähinnä markkinointiin.

Mikkelin ammattikorkeakoulussa resurssit tuntiohjaajien palkkaamiseksi ovat hyvin rajalliset. Hankkeen aikana palkkaa liikunnanohjauksesta ovat saaneet vain zumban ja joogan ohjaajat vakituiseen henkilökuntaan kuuluvan fysioterapeutin lisäksi. Täten opiskelijoiden tekemällä ohjaustyöllä on erittäin suuri merkitys, mikäli liikunta- ja harrastepalvelut halutaan tehdä kattaviksi.

F. Liikuntatarjonta

Mikkelin ammattikorkeakoulun liikunta- ja harrastepalveluiden systemaattisempi kehittäminen voidaan katsoa alkaneeksi vuosina 2006 - 2008 toteutetun Esteettömyys-hankkeen jatkumona. Tuolloin opiskelijoille teetetystä kyselyssä nousi esiin kampuksien liikuntapalveluiden puute.

Kunnon Opiskelija -hankkeen aikana liikunta- ja harrastepalvelut ryhmittyivät kursseiksi, ohjatuiksi ryhmiksi ja vapaavuoroiksi. Seuraavassa on esitelty, millaisia liikuntaryhmiä hankkeen aikana on toteutettu ja millaista määrää osallistujia ne ovat liikuttaneet.

Ohjatut kurssit (tarvitsee liikuntatarran)

Kuntojumppa	säännöllinen kurssi	50
Äijäjumppa	säännöllinen kurssi	15
Circuit / kuntopiiri	säännöllinen kurssi	16
Zumba	säännöllinen kurssi	40
Jooga	säännöllinen kurssi	20
Chiball	säännöllinen kurssi	12
Kahvakuula	säännöllinen kurssi	20
Vesitreeni	säännöllinen kurssi	15
Venyttelyryhmä	säännöllinen kurssi	12
Niska-selkäryhmä	säännöllinen kurssi	12
MAMK Fit	säännöllinen kurssi	15
Aamutreeni	säännöllinen kurssi	10

Ohjatut ryhmät (ei tarvitse liikuntatarraa)

Cheerleading	ohjattu ryhmä	8
Jooga	ohjattu ryhmä Savonlinna	10
Tanssiryhmä	säännöllinen ryhmä	12
Performance dance	säännöllinen ryhmä	8
Dance group	säännöllinen ryhmä	6
Latinobic	säännöllinen ryhmä	8
Break dance alkeet	säännöllinen ryhmä	8
Naiset kesäkuntoon 2014	säännöllinen ryhmä	30



Höntsälätkä	säännöllinen ryhmä	35
Ohjattu lentopallo	ohjattu ryhmä	17
Salibandy	ohjattu alkeiskurssi	14
Ultimate	ohjattu ryhmä	15
Jalkapallo	ohjattu ryhmä	40
Pesäpallo	ohjattu ryhmä	30
Ohjattu salibandy	ohjattu ryhmä	30
Lentopallon alkeet	ohjattu ryhmä Savonlinna	6
Koripallon alkeet	ohjattu ryhmä Savonlinna	6
Sports in English	vaihto-opiskelijoille suunnattu ryhmä	13

Muu ohjattu toiminta:

Kuoro	säännöllinen ryhmä	18
Käsityöryhmä	säännöllinen ryhmä	4
Improryhmä	säännöllinen ryhmä	9
Bänditoiminta	säännöllinen ryhmä	6
Partio	kuukausittain kokoontuva ryhmä	6
Luontokerho Luna	5 kokoontumiskertaa	15
Valokuvaus	viikonloppukurssi	12
Pihapelit	lajikokeilu	16
Geokätköily	lajikokeilu	8

Lajikokeilut / yksittäiset ohjaukset

Eri lajien kokeilukurssi	6 eri lajia
Capoeiran alkeet	5 tutustumiskertaa
Keilaus	2 lajikokeilukertaa
Hankifutis	lajikokeilu
Lumikenkäily	lajikokeilu
Pöytätennis	lajikokeilu

Avoimet pelivuorot

Salibandy	useita viikkovuoroja
Lentopallo	useita viikkovuoroja
Futsal	useita viikkovuoroja
Koripallo	useita viikkovuoroja
Kamppailulajit	vapaavuoro
Voimistelu	vapaavuoro
Sulkapallo	sulkapallovuorot varauksien mukaan
Vanhempi-lapsi	avoin liikuntavuoro
Sohva ry:n pelivuorot	Savonlinna

Lisäksi kokoontuivat:

MAMK Hearts harrastejäähkiekkoyoukkue sekä MAMK:n jalkapallo- ja pesäpallojoukkue

Kuntosalin käyttö

Molemmilla kampuksilla opiskelijoilla on kuntosali käytettävissään aina tilojen muutoinkin ollessa auki. Kasarmin kampuksella toteutettiin kävijäseu-

ranta keväällä 2012. Tuolloin viikon aikana kuntosalin käyttökertoja kertyi 500 käyntiä/viikko. Täten voidaan todeta, että käyttöaste on ollut erittäin hyvä, käytön luonnollisesti keskittyessä alkuiltoihin arkipäivinä. Kasarmin kampuksen kuntosali toimii kulkuavaimella ja näitä avaimia on opiskelijoille jaettu 1150, mikä on noin kolmasosa läsnä olevien opiskelijoiden määrästä.

G. Matalan kynnyksen liikuntapalvelut

Korkeakoululiikunnan suositukset ohjaavat korkeakouluja siihen, että liikuntapalvelut suunnitellaan erityisesti uusia liikkujia aktivoiviksi ja kynnys liittyä mukaan on matala. Tämä näkökulma on ollut erityisesti läsnä, kun on suunniteltu kansainvälisten opiskelijoiden huomioimista liikuntapalveluissa. Tämä tulee huomioida viestinnässä, mutta myös siinä, että vaihto-opiskelijoilla harvoin on vaihtoaikanaan ympärillä muita yhteisöjä tai ryhmiä kuin opiskelukaverit. Täten kansainväliset opiskelijat myös hyödyntävät suhteessa enemmän liikuntapalveluja ja kampuksen tiloja kokoontumiseen ja yhdessäoloon opiskelun ulkopuolella.

Toinen hyvin tyypillinen Mamkin opiskelijoiden aktivoimisen piirre on ollut, että muut kuin liikunnalliset harrastukset ovat olleet alusta asti tarjonnassa mukana. Taustalla on ajatus, että hyvinvointi ja opiskelukyky eivät rakennu pelkästään jumppaamalla tai salibandyllä. Jollekin paljon tärkeämpää voi olla musiikki, luontokokemukset tai kädentaidot. Ensisijaisen tärkeää on löytää oma paikkansa opiskelukaupungissa myös opiskelijan ulkopuolelta.

Liikuntapalveluiden täsmämarkkinoinnin näkökulmasta hankkeen alkuvaiheessa rakennettiin yhdessä opiskeluhuollon kanssa yhteistyössä liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa opiskeluhuollolla oli suora linkki fysioterapeuttimme. Tunnistettujen riskitekijöiden jälkeen opiskelijoilla oli mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntakartoitukseen ja myös ohjaukseen. Tätä toimintatapaa pidettiin yllä muutaman talven ajan, mutta aktiivisesti sitä ei ole viime vuonna enää markkinoitu resurssipulan vuoksi.

Syynä resurssien uudelleenkohdistamiseen oli myös havainto siitä, että Mikkelin ammattikorkeakoulussa tulee ensin luoda korkeakoululiikunnan perustoiminta hyvin kuntoon, minkä jälkeen liikuntaneuvonnan tyyppisiä täsmätyökaluja kannattaa rakentaa. Tulee olla hyvin toimiva ja opiskelijat tavoittava aktiivinen korkeakoululiikunta, josta oman harrastuksen voi löytää.

Kasarmin kampuksen liikuntasalin vuorojen jakamisessa on osaltaan pyritty huomioimaan matalan kynnyksen ideologia. Lähtökohtaisesti ilta-aikaan olevat vuorot ovat varattuina ohjatuille ryhmille ja lajikohtaisille pelivuoroille. Nämä vuorot on tarkoitettu kyseisestä lajista kiinnostuneille opiskelijoille tai henkilökunnan jäsenille. Tämän lisäksi jokaisen lukujärjestysjakson alussa opiskeluryhmällä on mahdollisuus saada klo 8–16 väliltä oma ns. luokkavuo-

ro, jossa tutulla porukalla voidaan itse päättää, mitä tehdään. Tällä uskotaan olevan vaikutusta siihen, että arempikin liikkujia rohkaistuu mukaan tutussa porukassa.

Suomessa korkeakoululiikunnan toimijat usein pohtivat sitä, että ohjatut ryhmäliikuntapalvelut tavoittavat paremmin naiset kuin miehet. Tämä on nähtävissä myös laajemmin liikuntakulttuurin kentällä (esim. OKM 2011: 33). Kahvakuulan ja erilaisten toiminnallisten treenimuotojen kautta miehiä on saatu ryhmätoimintoihin mukaan enemmän, mutta edelleen huomattavasti naisia vähemmän. Samaan aikaan miehet ovat erilaisilla pelivuoroilla ja turnauksissa vallitseva enemmistö. Mikkelissä tästä hyvänä esimerkkinä ovat olleet lukuvuonna 2013 - 2014 käynnistyneet jalkapallon, salibandyn ja jääkiekon peliporukat. Pienen ydinjoukon aktivoitumisen kautta nämä vuorot liikuttavat kukin noin 30 miesopiskelijaa kerrallaan, yhteensä vajaata sataa liikkujaa viikossa. Käytännön kautta on siis huomattu, että erityistoimenpiteet ja täsmämarkkinointi eivät vetoa miehiin, mikäli perustuote ei ole sitä, mille on tilausta.

H. Mikkelin ammattikorkeakoulun liikunta- ja harrastepalveluiden tila

Suomessa korkeakoululiikunnalle on tyypillistä, että palveluiden organisoitavoissa ja resursseissa on paljon korkeakoulukohtaisia eroja. Valtakunnallisesti korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä seurataan erityisesti käyttäjän maksaman liikuntamaksun / liikuntatarran avulla. Mikkelissäkin liikuntatarra tarvitaan ohjatuille kursseille, mutta tämän käytänteen rakentaminen on vielä alkutaipaleella. Onneksi muutama sata liikuntatarraa on vain vuorenhuippu kokonaisuudesta.

Syksystä 2011 alkanutta systemaattisempaa liikuntapalveluiden ja harrastusmahdollisuuksien kehittämistä on takana nyt parisen vuotta. Kunnon opiskelija -hanke päättyi ja sen kuuluikin päättyä. Korkeakoululiikunta ei saa perustua pelkästään hanketoimintaan, ja tästä näkökulmasta on iloinen asia, että työ jatkuu edelleenkin. Paljon asioita ja kokeiluja on tehty, mutta paljon on jäänyt tekemättäkin. Perustavoitteessa korkeakoululiikunnan juurruttamiseksi Mikkelin ammattikorkeakouluun juna on päässyt hyvään vauhtiin. Kasarmin kampuksen liikuntasalin tilavaraus on viikoittain täynnä ja kuntosaleilla kolistelee päivittäin iso joukko kampuksien opiskelijoita ja henkilökuntaa. Tekemisen meininkiä on ilmassa. Kiskot on rakennettu.

Lähteet

Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti. 2011.

Mikkelin ammattikorkeakoulu 2013. Opiskelijatilastot 20.9.2013.

Turpeinen, Salla, Jaako, Jaana, Kankaanpää, Anna & Hakamäki, Matti (toim.) 2011. Liikunta ja tasa-arvo. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011: 33.

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa: selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä. Opiskelijoiden Liikuntaliitto.



Maria Miettinen

Mikkelin ammattikorkeakoulu

- opiskelijoita 4500 ja henkilökuntaa 400
- opetusta seitsemällä eri koulutuslalla
- kampukset Mikkelissä ja Savonlinnassa
- valmistuvia vuosittain noin 900
- tutkimus- ja kehittämistoimintaa ja palveluja alueen yrityksille ja ihmisille
- aloitti toimintansa 1992, vakinaistui 1997 ja muuttui osakeyhtiöksi 2009
- ylläpitäjä Mikkelin ammattikorkeakoulu Oy, joka on Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy:n (Xamk) tytäryhtiö



MAMK

University of Applied Sciences

Viestinnän merkitys toimivassa korkeakoululiikunnassa

Heli Kauppinen, suunnittelija, Mikkelin ammattikorkeakoulu

Jotta liikunta- ja harrastetoiminta voi olla osa korkeakoulun toimintakulttuuria, tarvitaan myös viestintää. Laajastakaan harrastetarjonnasta ei ole iloa kovin monille, ellei siitä tiedoteta aktiivisesti. Harrastetoiminnan aito kehittäminen puolestaan edellyttää sitä, että opiskelijoilla on mahdollisuus antaa palautetta ja ideoita. Tässä artikkelissa kuvataan Mikkelin ammattikorkeakoulussa Kunnon Opiskelija -hankkeen aikana tehtyä viestintää ja palautteiden keräämisen tapoja. Viestinnässä on pyritty aitoon kaksisuuntaisuuteen, eikä nk. ylhäältä alas -tiedottamiseen, joten tässä mielessä viestintä ja palaute liittyvät läheisesti yhteen. Artikkelin alkuosassa käsitellään pääasiassa viestintää tiedottamisena henkilöstöltä opiskelijoille/hakijoille ja opiskelijoiden välistä horisontaalista viestintää. Artikkelin loppuosassa puolestaan paneudutaan siihen, mitä ja miten opiskelijat ovat viestineet eli antaneet palautetta meille harrastetoiminnan työntekijöille eli harrastetoiminnan järjestäjille. Käytän artikkelissa termiä harrastetoiminta, sillä sekä viestintä että palaute on koskenut ja koskee liikunnan lisäksi myös muita harrastuksia, kuten musiikkia ja kädentaitoja.

Matalan kynnyksen viestintää

Viestinnän tavoitteena on ollut tukea hankkeen kokonaistavoitteiden toteutumista. Ennen kaikkea on pyritty tasapuoliseen ja tasa-arvoiseen viestintään sekä laskemaan mukaan tuleminen kynnystä eli saamaan mukaan myös vähän liikkuvia/harrastavia opiskelijoita. Esimerkiksi Oulun korkeakoululiikunnan hankkeessa todettiin, että markkinointi on jopa tärkeämpää kuin sisältö, kun pyritään aktivoimaan opiskelijoita osallistumaan (Lähtenyt liikkumaan 2012, 14, 68).

Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että tiedotusaineistot on tehty mahdollisimman selkeiksi ja ymmärrettäviksi myös niille, joille harrastukset tai esimerkiksi liikuntatilat eivät ole ennestään tuttuja. Harrasteryhmien sisällöistä on kerrottu mahdollisimman paljon konkreettisia asioita ja osallistumiseen tarvittavista välineistä on annettu selvät ohjeet. Mikäli ryhmä on sopiva aloittelijoille, sitä on korostettu erikseen, jotta uudet harrastajat uskaltaisivat tulla mukaan. Myös harrastetilojen sijainnista on annettu esitteissä tarkat tiedot eikä ole oletettu, että ”kaikki kyllä tietävät”, missä esimerkiksi kuntosali on.

Viestintä on tehty aina sekä suomeksi ja englanniksi, jos se on ollut mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Mamkissa on runsaasti ulkomaisia tutkin-

to-opiskelijoita sekä vaihto-opiskelijoita, joiden on toivottu tulevan mukaan harrastetoimintaan tasavertaisina suomalaisten opiskelijoiden kanssa. Korkeakoulun oma harrastetoiminta saattaa olla heille jopa tärkeämpää kuin kotimaisille opiskelijoille, koska kaupungin muut harrastemahdollisuudet eivät välttämättä ole heille helposti saavutettavia esimerkiksi hinnan, kielen tai sijainnin takia. Lisäksi yliopistokeskuksen opiskelijoiden ja henkilökunnan tultua mukaan harrastetoimintaan englanniksi tiedottaminen on ollut erityisen tärkeää, sillä heistä suurin osa on ulkomaalaisia.

Myös viestintäaineistojen kuvien valintaan on kiinnitetty huomiota. Sekä piirros- että valokuvien valinnassa on vältetty liian ”ammattimaiseen” urheiluun viittaavia aiheita ja sisältöjä, jotta ei syntyisi mielikuvia siitä, että harrastukset eivät sovi aloittelijoille. Kuvavalinnoissa on pyritty korostamaan rentoa meininkiä ja yhdessä tekemistä.

Viestinnässä on haluttu antaa kasvot tekijöille eli tuoda sekä tekstein että valokuvin esille, ketkä ovat harrastetoiminnan organisoojia/järjestäjiä, jotta heitä olisi helppo lähestyä. Opiskelijoita on kehoitettu antamaan palautetta ja kertomaan ideoitaan hankkeen henkilöstölle ja tätä varten on kerrottu niin puhelinnumerot, sähköpostiosoitteet kuin työhuoneiden sijainnitkin. Lisäksi harrasteryhmien ohjaajien yhteystietoja on mahdollisuuksien mukaan annettu esitteissä lisätietojen kysymistä varten.

Kaikki kanavat käytössä

Harrastetoiminnan viestinnässä korkeakoulun sisällä on käytetty ainakin seuraavia kanavia/keinoja:



- opiskelijoiden intranet (Student)
- henkilöstön intranet (Staff)
- sähköposti (sekä opiskelijat että henkilökunta)
- esitteet
- julisteet
- Opiskelijan käsikirja (painettu kirja, jaetaan uusille opiskelijoille)
- Facebook (opiskelijakunta MAMOKin sivu)
- harrastetuutorkoulutus, vertaistuutorkoulutus, kv-tuutorkoulutus
- opiskelijavastaavat eli opiskelijoiden ohjauksesta vastaavat opettajat
- aloitusviikkojen infotilaisuudet uusille opiskelijoille
- infotelevisiot kampuksilla

Harrastetoiminnasta on siis tiedotettu sekä sähköisiä että perinteisempiä kanavia käyttäen. Lisäksi viestinnässä on käytetty kasvokkaisviestintää sekä ihmisiä viestinviejinä. Harrastetoiminnan tiedotus on suunnattu ensisijaisesti opiskelijoille, mutta myös henkilöstölle tiedottaminen on ollut tärkeää kahdesta syystä: harrastetoiminta on avointa myös henkilöstölle ja lisäksi he tiedottavat siitä edelleen opiskelijoille. Oma työyksikköni opetuspalvelut vastaa Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijatiedotuksesta, joten olen voinut käyttää harrastetoiminnan viestinnässä samoja kanavia kuin muussakin opiskelijaviestinnässä ilman, että sitä on tarvinnut erikseen organisoida minkään toisen tahon kanssa.

Perusteelliset tiedot harrastetarjonnasta on aina julkaistu opiskelijoiden intranetissä eli Studentissa suomeksi ja englanniksi, koska se on ollut tietojen ylläpidon kannalta järkevintä. Harrastetoiminnan tietoja varten on siellä ollut oma alasivu, johon muissa materiaaleissa/kanavissa on viitattu suoralla osoitteella (<http://student.mamk.fi/harraste> ja <http://student.mamk.fi/hobby>). Hankkeen alkuvaiheessa näitä sivuja pääsivät lukemaan kaikki, koska intranet oli tuolloin avoin palvelu, mutta myöhemmin Student on muuttunut suljetuksi intranetiksi. Lisäksi harrastetoimintaa on nostettu etusivun uutiseksi sekä opiskelijoiden että henkilöstön intranetissä etusivulla aina lukukausien alussa tai merkittävien muutosten yhteydessä. Lisäksi yksittäisten ryhmien mainostamisessa on hyödynnetty kummankin intranetin etusivulla olevaa tapahtumakalenteria.

Sähköpostitiedotusta on käytetty harkiten, lähinnä juuri lukukausien alussa, jolloin on tiedotettu kootusti harrastetarjonnasta. Sähköpostitiedotus on kohdistettu kampuksittain, eli kukin on saanut tiedon vain oman kampuksensa tarjonnasta. Niin sähköpostiviesteissä kuin kampusten infotelevisioissakin on pyritty tiiviiseen ja innostavaan ilmaisuun ja viitattu siihen, että varsinainen lista harrastuksista löytyy Studentista.

Verkkoviestinnästä ei ole tullut juurikaan kuluja, sillä siinä on käytetty valmiiksi olemassa olevia välineitä. Hankkeen rahoituksesta on sen sijaan vies-

tinnässä ollut hyötyä erityisesti painotuotteiden kustannuksien kattamisessa. Hankkeen alussa painettiin julisteet sekä mainosliput, joissa tuotiin esille harrastetoiminnan sivujen suora osoite (ks. edellä). Niitä on käytetty kampuksilla sekä eri tapahtumissa. Lukukausittain Kasarmin kampuksen (Mikkeli) harrastetarjonnasta on tehty paperinen esite, jota on jaettu esimerkiksi uusille opiskelijaryhmille sekä jaettu esitetelineisiin ja ilmoitustauluille. Esitettä on pidetty tarpeellisena, sillä vaikka ajantasaisin ja kattavin tieto on aina verkossa, on tarjontaan helpompi perehtyä ensin esitteen avulla. Esitteen ulkoasu on suunniteltu ja toteutettu markkinointi- ja viestintäyksikössä. Mamkissa otettiin syksyllä 2012 käyttöön myös painettu Opiskelijan käsikirja, joka jaetaan kaikille uusille opiskelijoille. Harrastetoiminnasta on kerrottu lyhyesti myös tässä käsikirjassa.

Tämänhetkisten kokemusten mukaan korkeakouluopiskelijat tavoitetaan hyvin sosiaalisessa mediassa Facebookin avulla. Harrastetoiminnalle ei ole perustettu omaa Facebook-sivua/-ryhmää, vaikka sitä on harkittu. Sen sijaan harrasteista on tiedotettu opiskelijakunta MAMOKin sivulla, jossa on jo valmiiksi seuraajina runsas joukko Mamkin opiskelijoita. Näin on siis hyödynnetty valmista yleisöä sen sijaan, että olisi ryhdytty keräämään uutta yhteisöä. Facebook on osoittautunut hyväksi erityisesti lyhyellä varoitusajalla tehtävässä tiedotuksessa, esimerkiksi harrastusryhmän peruuntumisesta kerrottaessa. Periaatteessa Facebook voisi toimia hyvin myös vuorovaikutteisena kanavana, mutta käytännössä kysymyksiä/ideoita on tullut sen kautta vain harvoin. MAMOKin ryhmän lisäksi tiedotuksessa on satunnaisesti käytetty joitakin erityisesti vaihto-opiskelijoiden suosimia omia ryhmiä. Monet harrasteiden ohjaajat ovat myös perustaneet omia ryhmiä Facebookiin osallistujille tiedottamista varten. Facebook harrastetoiminnan viestintäkanavana on nopea ja tehokaskin, mutta toisaalta helposti hajanainen opiskelijoiden seurattessa kuka mitään ryhmää tai sivua. Erityisesti ulkomaalaisten opiskelijoiden tavoittaminen sen kautta on melko vaikeaa. Myös Oulun korkeakoululiikunnan hankkeessa havaittiin, että sosiaalisen median käyttö toiminnan markkinoinnissa vaatii paljon työtä (Lähtenyt liikkumaan 2012, 16).

Kasvokkaiaviestintää on käytetty sekä opiskelijoille että henkilökunnalle tiedottamisessa. Uusille opiskelijoille on haluttu antaa ensimmäinen kosketus harrastetoimintaan mahdollisimman pian opintojen alettua. Tämän vuoksi koulutusohjelmien aloitusviikoista (ks. Pantzarin artikkeli tässä julkaisussa) vastaaville opettajille on tarjottu mahdollisuutta pyytää hankkeen henkilöstöä ja/tai harrastetuutoreita pitämään tietoisuutta uusille opiskelijoille ja monet ovat tätä mahdollisuutta myös käyttäneet. Tietoisuudessa on käyty läpi harrastetoiminnan perusasioita, kerrottu harrastustiloista, kannustettu opiskelijoita mukaan ja näytetty konkreettisesti, mistä harrastetiedot Studentissa löytyvät. Lisäksi samalla on jo kerrottu, kuinka voi halutessaan ryhtyä harrasteohjaajaksi.

Opiskelijoille on käyty kertomassa harrastetoiminnasta myös vertaistuutor- ja kansainvälisyystuutorikoulutuksissa, koska tuutorit ovat tärkeitä linkkejä uusiin opiskelijoihin ja vaihto-opiskelijoihin. Tuutorikoulutettaville on kerrottu harrastetoiminnasta, jotta he itse olisivat ajan tasalla, kannustettu heitäkin osallistumaan harrasteisiin ja muistutettu heitä tärkeästä roolista harrastetoiminnan viestinviejinä ja opastajana harrastuspaikoille.

Hankkeen myötä Mamkissa aloitettiin liikunta-/harrastetuutoritoiminta (ks. Aholan ja Kirmasen artikkeli tässä julkaisussa). Harrastetuutorikoulutuksissa on ollut oma osio viestinnästä, erityisesti ryhmätoiminnan tiedotuksesta ja markkinoinnista. Harrastetuutorit ovat kukin oman aktiivisuutensa mukaan toimineet agentteina, esimerkiksi jakaneet esitteitä ryhmille, olleet mukana aloitusviikkojen infoissa ja pyörittäneet puskaradiota eli epävirallisissa yhteyksissä kertoneet muille opiskelijoille harrastetoiminnasta. Opiskelijakunta MAMOKin rooli viestinnässä on muutenkin ollut tärkeä, koska useimmat opiskelijat konkreettisesti asioivat MAMOKin toimistossa ja ovat muutenkin paljon tekemisissä opiskelijakunnan työntekijöiden ja/tai aktiivijäsenten kanssa.

Mamkissa on käytössä ohjausjärjestelmä, jossa opiskelijoita ohjaavat koko opintojen ajan opiskelijavastaaviksi (OVA) nimetyt koulutusohjelmien omat opettajat (Antikainen ym. 2013, 40). Opiskelijavastaavat ovat tärkeä linkki opiskelijoihin ja heitä on pidetty monin tavoin ajan tasalla harrastetoiminnasta. Muita tärkeitä ”viestinviejiä” ovat olleet opiskeluhuollon henkilöstö (terveydenhoitajat, kuraattorit, psykologi, opiskelijapastori) sekä kv-koordinaattorit.

Harrastetoiminta Mamkin ulkoisessa viestinnässä

Harrastetoiminnasta on tiedotettu myös ammattikorkeakoulun ulkopuolisille tahoille. Erityisenä kohderyhmänä on ollut Mikkelin yliopistokeskus, joka on ollut mukana harrastetoiminnassa (ks. Pöyryn artikkeli tässä julkaisussa).

Aktiivisesta harrastetoiminnasta kampanjoilla on pyritty kertomaan myös potentiaalisille hakijoille Mamkin muun markkinoinnin yhteydessä. Esimerkiksi messuilla ja muissa esittelytilaisuuksissa on ollut esillä harrastetoiminnan esitteitä ja Mamkin markkinointituutorit ovat voineet kertoa messukävijöille harrasteista. Markkinointituutoreissa on samoja opiskelijoita, jotka toimivat myös harrastetuutoreina ja/tai osallistuvat itse erilaisiin harrastuksiin, joten heillä on ollut hyvä tuntuma siihen, mitä harrastetoimintaa Mamkissa on. Harrastetoiminta on esillä myös Mamkin verkkosivuilla (www.mamk.fi) sekä Facebook-sivulla (Sinne on päästävä).

Markkinointi- ja viestintäpalveluiden yksikkö selvitti osana Mamkin sosiaalisen median viestintäsuunnitelmaa markkinointituutorien mielipiteitä siitä, mitä asioista Mamkista kannattaisi ulkopuolisille hakijoille kertoa. Harrastusmahdollisuudet keräsivät kaikista asioista eniten mainintoja, esimerkiksi seuraavia:

”Paljon erilaisia liikuntamahdollisuuksia tarjolla ilmaiseksi tai lähes ilmaiseksi.”

”Mamkin uusi kuntosali on oikeasti todella hyvin varusteltu ja monipuolinen.”

”Harrastusmahdollisuuksia löytyy myös, kampuksella on esimerkiksi säbbyä, koripalloa, keilahalli, opiskelijakuoro sekä ilmainen kuntosali.”

”Mamkissa on todella paljon vapaa-ajan toimintaa.”

Keväällä/alkukesällä eli pääsykokeiden aikaan harrastetoimintaa onkin pidetty esillä kampuksella (Mikkeli) esimerkiksi infotelevisioiden, julisteiden ja esitteiden avulla. Vertaistuutorit ovat paikalla pääsykokeiden aikana opastamassa hakijoita, kertomalla Mamkissa opiskelemisesta yms. ja he ovat tässä yhteydessä kertoneet myös harrastetoiminnasta.

Hankkeen alkaessa harrastetoiminnasta tiedotettiin myös medialle ja saatiin laajaa näkyvyyttä maakunnan tiedotusvälineissä, mutta varsinaisesti nk. suuri yleisö ei ole ollut viestinnän kohderymänä, sillä harrastukset eivät ole olleet avoimia muille kuin Mamkin opiskelijoille ja henkilökunnalle sekä yhteistyösopimuksen nojalla Mikkelin yliopistokeskuksen väelle. On toki tärkeää, että esimerkiksi eteläsavolaisilla yleensä olisi myönteinen kuva Mikkelin ammattikorkeakoulusta opiskelijoiden laadukkaan vapaa-ajantoiminnan järjestäjänä, mutta hankkeessa ei varsinaisesti ole kohdennettu viestintää laajemmalle yleisölle.

Palaute toiminnan kehittämisen apuna

Kunnon Opiskelija -hankkeen aikana opiskelijoilta ja henkilökunnalta on pyydetty ja saatu palautetta eri tavoin. Mitään määrällisiä mittareita, esimerkiksi arvosanoja toiminnan onnistumisesta, ei ole käytetty. Sen sijaan on pyritty saamaan selville ideoita, toiveita ja ajatuksia, koska kyse on ollut Mamkissa uudenlaisen toiminnan käynnistämisestä.

Hankkeen alussa Mamkin opiskelijoille tehtiin tarvekartoituskysely syksyllä 2011. Kysely tehtiin suomeksi ja englanniksi. Suomenkieliseen kyselyyn vastasi 186 ja englanninkieliseen 45 opiskelijaa. Pääosa vastaajista oli 20–24-vuotiaita, jotka opiskelivat amk-tutkintoon johtavassa koulutusohjelmassa päiväopintoina eli ns. nuorisokoulutuksessa. Mukana vastaajissa oli niin uusia kuin jo pidempään Mamkissa olleita opiskelijoita. Suurin osa vastaajista opiskeli Mikkelissä.



Kyselyssä selvitettiin opiskelijoiden toiveita muun muassa harrasteryhmien kokoontumisajoista ja -paikoista sekä tiedottamisesta. Opiskelijat saivat valita valmiista listasta harrastuksia, joita he toivoivat Mamkin järjestävän, ja lisäksi ehdottaa omia ideoita listan ulkopuolelta. Liikuntatarran käyttöönoton pohdintaa varten kyselyssä tiedusteltiin myös opiskelijoiden halukkuutta maksaa harrastuksiin osallistumisesta. Lisäksi kyselyssä selvitettiin opiskelijoiden harrastotoiminnan osallistumisen motiiveja ja perusteita valintoihin. Opiskelijoilta kysyttiin myös innokkuutta toimia itse harrasteohjaajana ja/tai osallistua liikuntaa sisältävälle vapaasti valittavien opintojen opintojaksolle. Vastaajilla oli myös mahdollisuus antaa muita kommentteja harrastotoimintaan liittyen. Kyselyn tulokset olivat pääosin samansuuntaiset niin suomalaisten kuin ulkomaalaisten opiskelijoiden osalta. Muutamissa kohdissa erojakin löytyi. Harrastusajoista vastaajien selkeä suosikki oli arki-iltaisin maanantaista torstaihin. Englanninkielisessä kyselyssä kuitenkin perjantai-illat sekä lauantait nousivat myös suosituiksi; myös sunnuntaille toivottiin harrastusmahdollisuuksia. Harrasteryhmän kokoontumispaikan osalta tärkeimpänä pidettiin sitä, että tilat ovat harrastukseen sopivat, mutta sijainti Mamkin kampuksella katsottiin myös eduksi.

Tärkein peruste harrasteryhmän valitsemiseen on kokoontumisajankohtien sopivuus. Tärkeänä pidetään myös sitä, että harrastus ei vaatisi uusien varusteiden hankkimista. Myös vapaan sanan osiossa korostettiin sitä, että opiskelijoilla ei ole varaa käydä muualla harrastamassa, eli raha-asiat ovat olennaisia harrastamisen kannalta. Osa vastaajista haluaisi harrastaa nimenomaan tuttuja ja osa taas itselleen uusia asioita. Harrasteryhmään osallistumisen motiiveista tärkeimpänä pidettiin kunnon kohottamista / ylläpitämistä sekä aja-



tusten saamista opiskelusta irti. Myös uuden oppiminen ja uusien kavereiden saaminen olivat merkittäviä tekijöitä. Kaverin kanssa yhdessä harrastamisen merkitys oli tässä kyselyssä huomattavasti suurempi kuin suomenkielisessä kyselyssä. Vieraassa kulttuurissa osallistumisen kynnyksestä siis madaltanee se, jos harrastukseen ei tarvitse mennä yksin ja olla mahdollisesti ainoa, joka ei puhu äidinkielenään suomea. Toisaalta myös uusien kavereiden saaminen harrastuksen myötä nousi tärkeämmäksi ulkomaalaisten opiskelijoiden vastauksissa verrattuna suomalaisten vastauksiin.

Toivotuimmiksi harrastuksiksi nousivat kehonhuolto ja venyttely, eri liikuntalajien kokeilukurssi, kuntosaliharjoittelu ja jooga. Alkeiskurssia toivottiin listan lajeista eniten jääkiekkoon ja jalkapalloon. Opiskelijoilla oli runsaasti ideoita niin perinteisistä kuin harvinaisemmistakin harrasteista, ja näistä saatiin hyviä ideoita muun muassa eri liikuntalajien kokeilukurssin suunnitteluun. Hieman yllättäen luistelu ja murto-maahiihto saivat kannatusta nimenomaan englanninkielisessä kyselyssä.

Paras kanava harrastetoiminnasta tiedottamiseen on vastaajien mielestä Student-intranet, toiseksi paras Facebook. Opettajat / opiskelijavastaavat koettiin tärkeämmäksi tiedonvälityksessä kuin tuutorit. Jopa 20 vastaajista olisi valmis itse toimimaan harrasteryhmän ohjaajana, ja ”ehkä” -vaihtoehdonkin valitsi lähes 60 vastaajaa.

Sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvä opintojakso että harrastetoiminnan ohjaaminen kiinnostivat yllättävän suurta osaa vastaajista. Valtaosa vastaajista oli valmis maksamaan yhden lukukauden mittaisesta viikoittaisesta harrastusryhmästä 5-20 euron osallistumismaksun. Kun vaihtoehtona olisi maksaa jokaisesta ryhmästä erikseen tai yksi kausimaksu, jolla voisi osallistua eri ryhmiin, kausimaksu sai hieman enemmän kannatusta.

Tarvekartoituskyselyn tuloksia käytettiin apuna erityisesti hankkeen alkuvaiheessa harrastetoimintaa suunniteltaessa. Vaikka kyselyn vastausprosentti ei ollut merkittävä suhteutettuna Mamkin opiskelijamäärään, vastaukset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, mitä opiskelijat toiminnalta odottavat. Ennen kaikkea niistä saatiin rakennusaineita kokonaan uuden toimintamallin kokonaisuuteen.

Hankkeen edetessä palautetta on kyselymuotoisesti kerätty vain keväällä 2012 liikuntatarran hankkineilta. Samanaikaisesti hankkeen kanssa Mamkissa toteutettiin laaja opiskelijoiden hyvinvointia koskeva tutkimuskysely lukuvuonna 2011–2012 (ks. Meriläinen 2013, 34–37), joten myöskään sen vuoksi ei nähty järkeväksi yrittää motivoida opiskelijoita vastaamaan pian tämän jälkeen laajaan harrastetoimintaa koskevaan kyselyyn. Hankkeen päättymisvaiheessa keväällä 2014 on tarkoitus tehdä palautekysely opiskelijoille ja hyödynnä sen tuloksia vakiinnuttaessa harrastetoimintaa entistä syvemmin Mamkin



pysyväksi toiminnaksi. Tietoa toiminnan kehittämisen tueksi on saatu myös hankkeen yhteydessä toteutetuista opinnäytetöistä (Häkkinen & Näppi 2012, Vuoti & Vähätiitto 2012). Mamkin opiskelijat vastaavat erilaisiin laatujärjestelmän mukaisiin, yleisesti opiskelua ja Mamkia koskeviin kyselyihin kuten tulokyselyyn ja koulutuksen kehittämiskyselyyn (Antikainen ym. 2013, 41), joiden tuloksista on myös saatu osviittaa harrastetoiminnalle.

Harrasteryhmien ohjaajat ja harrastetuutorit sekä muut aktiiviset opiskelijat ovat tuoneet hankkeen työntekijöiden tietoon niin omia kuin muidenkin opiskelijoiden näkemyksiä, ideoita ja tarpeita. Ohjaajia on pyydetty keräämään suullista palautetta ryhmiensä osallistujilta ja he ovat ryhmän toiminnan päättyessä tai lukukauden lopuksi raportoineet tästä hankkeen työntekijöille samalla kun ovat toimittaneet tiedot osallistujamääristä.

Myös henkilökunta on toiminut eräänlaisena palautekanavana. Opiskelijavastaavien kautta on kysytty ja saatu suullista palautetta esimerkiksi siitä, millaista harrastetoimintaa opiskelijat kaipaavat ja kuinka tärkeänä harrastetoimintaa pidetään. Myös opiskeluhuollon työntekijät ovat kertoneet opiskelijoiden terveisiä hankkeen työntekijöille.

Palautetta ja toiveita on kerätty lisäksi lukuisissa tilaisuuksissa vapaamuotoisten ”lappukyselyiden” avulla. Esimerkiksi opiskelijaravintola DeXissä Kasarmien kampuksella on järjestetty monenlaisia tilaisuuksia, joiden yhteydessä harrastetoiminnalla on ollut oma esittelypiste ja kävijät ovat saaneet osallistua palkintojen arvontaan kertomalla oman harrastetoiveensa. Myös uudistetun kuntosalin avajaisissa syksyllä 2013 kerättiin ideoita ja palautetta kävijöiltä. Vaikka kyse on ollut osittain leikkimielisistäkin kyselyistä, kaikki vastaukset

on aina käyty läpi ja niistä nousseet ideat kirjattu ylös ja otettu keskusteluihin mukaan.

Lopuksi

Harrastetoiminnan viestinnästä on Kunnan Opiskelija -hankkeen aikana opittu paljon. On testattu erilaisia toimintatapoja ja -kanavia, tyylejä ja sisältöjä. Oulun korkeakoululiikunnassa toimiviksi keinoiksi todettiin sähköposti, huumori, toisto ja puskaradio (Lähtenyt liikkumaan 2012, 14). Puskaradion suuri merkitys on havaittu myös Mikkelin ammattikorkeakoulussa, joskin sen vaikutusta käytäntöön, esimerkiksi harrastajamääriin, on hyvin vaikea arvioida. Toisto on tärkeää, jotta saavutettaisiin mahdollisimman paljon vastaanottajia. Saman asian toistaminen samoilla sanoilla ei toki toimi, vaan sanoma on paketoitava joka kerta hieman erilaiseen pakettiin, mikä tietenkin tietää lisää työtä viestinnän tekijälle. Yhden haasteen lisää tuo viestiminen kahdella kielellä, jolloin esimerkiksi huumorin ja sanaleikkien käyttö on melko vaikeaa. Rento ote on kuitenkin tärkeä rennoista asioista viestittäessä. Sopivimmat kanavat ja keinot vaihtelevat korkeakouluittain, kampuksittain ja aloittain sekä myös vuosittain – voi olla, että ensi vuonna sosiaalisessa mediassa puhaltavatkin jo uudet tuulet ja viestinnässä on hyödynnettävä niitä.

Riippumatta verkkoviestinnän kehityksestä ihmisten välinen suora vuorovaikutus näyttää puoltavan paikkaansa. Häkkisen ja Näpin (2012) opinnäytetyössä nousi esille, että harrastetoiminnasta pitäisi tiedottaa entistä enemmän varsinkin suullisesti. Jatkossa tätä voisi painottaa esimerkiksi siten, että ensimmäisen opiskeluvuikon tietoisuus toteutettaisiin kaikille opiskelijaryhmille. Harrastetuutoreiden rooli viestijöinä vaatii edelleen selkiyttämistä. Joka tapauksessa suullisen viestinnän toteuttaminen vaatii sitä, että viestittäjiä on paljon, joten myös opiskelijavastaavien, opiskeluhuollon ja opiskelijakunnan merkitys on suuri. Kun opiskelija on saatu innostumaan eli astumaan matalan kynnyksen yli harrastetoimintaan mukaan, voidaan ajankohtainen tieto sitten välittää hänelle verkkoviestinnän kanavia pitkin. Korkeakoulujen arviointineuvoston auditointiraporttissakin nostetaan esiin Mamkin Business Management -koulutusohjelman hyvä käytäntö: ohjelmassa, jossa pääosa opiskelijoista on ulkomaalaisia, on panostettu myös opiskelun ulkopuoliseen aikaan ohjaamalla opiskelijoita harrastusten ja aktiviteettien pariin (Antikainen ym. 2013, 53). Mahdollisuuksien mukaan tätä kannattaisi levittää myös muihin koulutusohjelmiin.

Kun harrastetoiminta vakiintuu osaksi Mikkelin ammattikorkeakoulun pysyvää toimintaa, myös palautteen keräämiseen ja analysointiin on haettava järjestelmällisiä tapoja. Hankkeen aikana saatuihin ideoihin ja parannusehdotuksiin on pystytty reagoimaan nopeasti ja ketterästi. Toivottavasti näin on myös jatkossa. Tärkeintä on, että opiskelijat tietävät, mihin tai kenelle heidän

täytyy palaute antaa. Korkeakoulun kaltaisessa suuressa organisaatiossa tämä ei välttämättä ole itsestään selvää, joten myös opiskelijakunnan rooli kehittämisehdotusten kerääjänä on merkittävä. Opiskelijoiden on myös nähtävä, kuinka heidän antamansa palaute vaikuttaa harrastetoimintaan konkreettisesti. Ilahduttavinta palautetta itse toiminnan laadusta lienee kuitenkin se, että opiskelijat oma-aloitteisesti haluavat kertoa Mamkin hyvistä harrastemahdollisuuksista myös muille.

Lähteet

Antikainen, E., Auvinen P., Huikuri, S., Pieti, T., Seppälä, K., Saarilampi M. & Apajalahti, T. 2013. Mikkelin ammattikorkeakoulun auditointi 2013. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 1:2013. Tampere: Tammerprint. Saatavilla myös verkossa: http://www.kka.fi/index.phtml?C=266&product_id=266&s=79

Häkkinen, S. & Näppi, M. 2012. "Pakkopullaakin voi oppia syömään": Korkeakouluopiskelijan liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös verkossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013091915409>

Lähtenyt liikkumaan -hankkeen loppuraportti. 2011. Oamkin viestintäpalvelut.

Meriläinen, M. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat opiskeluympäristötekijät Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Meriläinen, M., Haapala, A. & Vanttinen, T. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämisestä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 77, 15 – 93. Saatavilla myös verkossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-365-0>

Vuoti, T. & Vähätiitto, T. 2012. Liikuntaneuvonnan kehittäminen yhdessä opiskeluhuollon kanssa: MAMK-korkeakoulu liikunta. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös verkossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012092413833>



Matti Miettinen

Mikkelin ammattikorkeakoulun koulutustarjontaa

- 18 amk-tutkintoon johtavaa koulutusta, joista kolmessa opiskellaan englanniksi
- 9 ylempään amk-tutkintoon johtavaa koulutusta
- avoin ammattikorkeakoulu
- kansainvälinen kesälukukausi
- täydennyskoulutus



MAMK

University of Applied Sciences

Yhteisöllisyys opiskeluhyvinvoinnin tukena

Tommi Pantzar, lehtori, Mikkelin ammattikorkeakoulu

Opiskeluvaihe on aikaa, jolloin irtaannutaan lapsuuden kasvuympäristöstä ja haetaan jalansijaa oman elämän aloittamiselle. Vanhat sosiaaliset verkostot hajoavat tai muuttavat merkitystään ja uusia rakentuu tilalle. Vai rakentuuko? Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttaman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2012 (2013, 88) mukaan lähes kolmannes korkeakouluopiskelijoista kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Kyseisessä tutkimuksessa ryhmiä luettiin esimerkiksi vuosikurssit, opinnäytetyöryhmät, laitokset ja ainejärjestöt.

Korkeakoulut ovat viime vuosien aikana olleet suuressa murroksessa, jossa opilaitosyhteisöjä ja niiden rakenteita on kyseenalaistettu. Koulutusohjelmia on lakkautettu, toimipisteitä on karsittu ja korkeakouluja pyritty yhdistämään suuremmiksi ja vahemmiksi kokonaisuuksiksi. Toisaalta opetus- ja kulttuuriministeriön kiristäessä korkeakoulujen taloutta on opiskelijan valmistumisesta ajallaan tullut korkeakouluille taloudellisesti merkittävää. Keskeyttänyt opiskelija pienentää ammattikorkeakoulun opiskelijasta saamaa rahoitusosuutta kolmanneksella, mikä on herättänyt korkeakoulut kehittämään opintojen ohjausta ja korkeakouluun kiinnittymistä. Hyvän opiskeluilmapiiirin luominen ja omaan ryhmään sitouttaminen saa aikaan paitsi taloudellista etua korkeakoululle, myös sosiaalista hyvinvointia opiskelijalle.

Esittelen tässä artikkelissa menetelmiä siitä, millaisia opiskeluhyvinvointia tukevia yhteisöllisiä ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä ratkaisuja Mikkelin ammattikorkeakoulun (Mamk) yhteisöpedagogikoulutuksessa on kehitelty noin 15 vuoden aikana. Käsitelen teemaa pienryhmän ryhmäprosessien näkökulmasta ja nostan esimerkiksi yhteisöpedagogien opiskeluryhmän rakentumisen eri vaiheet ja sen tukemiseen käytetyt menetelmät.

Korkeakoulu opiskeluympäristönä

Korkeakoulujen opiskeluympäristökokemusten merkitystä hyvinvoinnille on Meriläisen, Haapalan ja Vääntisen (2013, 16) mukaan tutkittu vielä toistaiseksi vähän. Arjessa opiskeluhyvinvoinnista puhuttaessa nostetaan useimmiten esille terveydenhuoltopalvelut, kuraattorien ja psykologien palveluiden sekä lääkäripalvelujen saatavuus. Kunttu (2011, 34) puhuu opiskelijan työkyvystä opiskelukykyä ja esittelee opiskelukykymallin, jonka mukaan opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan terveyden ja voimavarojen lisäksi opiskelutaidot,



opetus ja opiskeluympäristö. Opiskeluympäristön rakentaminen opiskelijalle mielekkääksi tukee hyvinvointia esimerkiksi opiskeluolosuhteiden, taukoti-
lojen, erilaisten yhteisöjen ja oppilaitoksen sisäisten toimijoiden keskinäisen
vuorovaikutuksen ja opiskeluilmapiiirin kautta. Myös vertaistuen on havaittu
olevan yhteydessä opiskelujen sujumiseen. (Kunttu 2011, 34.)

Mamkin opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointi on tunnistettu rakentuvan
voimakkaasti yhteisöllisyyden varaan. Tunne siitä, että jokainen yhteisön jäsen
kuuluu osaksi Mikkelin ammattikorkeakoulua ja sen pienyhteisöjä, luo ym-
pärilleen hyvinvointia. Yhteisöjen rakentumista korostetaan opiskelijoiden,
opettajien ja opiskelijapalveluiden välisessä vuorovaikutuksessa. Myös viihtyisät
opiskelutilat, harrastusmahdollisuudet ja liikuntatilat nostetaan esiin hyvin-
vointia lisäävinä tekijöinä. (Mikkelin ammattikorkeakoulun hallitus 2013, 12.)
”Yksi hyvinvoinnin keskeinen tekijä on tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön”
(Mikkelin ammattikorkeakoulun hallitus 2013, 12).

Erilaisten ryhmien merkitys opiskelijan hyvinvoinnille

Korkeakoululiikunta luo ryhmään kuulumisen kautta hyvinvointia opiske-
lijalle. Uudet harrastukset uusissa ympäristöissä tuovat ystävyysuhteita ja
sosiaalista tukiverkostoa itsenäisen elämän alkutaipaleelle. Kunnan Opiske-
lija -hankkeen tavoitteena on ollut luoda erilaisia ryhmiä, joista opiskelija voi
löytää mieleisen yhteisön ja ystäviä myös oman opiskeluryhmän ulkopuolelta.

Oppilaitoksen yhteisöllisyyden rakennusaineet, osallisuuden kehittäminen opiskelussa ja opiskeluryhmien ryhmäytymisen merkitys opiskeluhuvinvoiminissa on tunnistettu suomalaisissa korkeakouluissa vain osittain. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen ennaltaehkäisevä merkitys erilaisten ongelmien synnyssä tunnustetaan, mutta korkeakouluissa yhteisön ja opiskeluryhmän kehittäminen ei voi jäädä vain tuutorien ja opiskelijaryhmän omalle vastuulle.

Erilaiset opiskeluryhmiä kehittävät pedagogiset toimenpiteet ja korkeakoulun tarjoamat vapaa-ajan toimintaryhmät ovat tärkeä tuki uuden elämänvaiheen aloittavalle korkeakouluopiskelijalle. Erilaisia oppaita toimivan ryhmän rakentamiseen ja ryhmän turvallisuuden lisäämiseen on ilmestynyt viimeisten vuosien aikana useita (esim. Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011; Salovaara & Hokkanen 2011; Leskinen 2010; Aalto 2000). Liikunnan harrasteryhmät voivat parhaimmillaan tarjota mahdollisuuksia liittymisen kokemuksiin ja muodostaa jatkumon, jolla voi olla voimakas vaikutus opiskelijan identiteettiin ja hyvinvointiin. Yhteinen toiminta rakentaa yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota voidaan kutsua myös sosiaalisiksi pääomaksi. (Lintunen & Kuusela 2009, 203.) Sosiaalisen pääoman karttumisen lisäksi kaikki yhdessä tehtävä ryhmätoiminta rakentaa yksilön hyvinvointia omissa yhteisössään.

Yhteisöllinen aloitus

Opiskelija muodostaa ensimmäisen kuvan tulevasta opiskelupaikastaan ja mahdollisista opiskelutovereistaan valintakokeiden aikana. Vieraalle paikkakunnalle valintakokeisiin saapumisesta on pyritty tekemään hakijalle miellyttävä kokemus. Ennen valintakokeiden alkua koulutusohjelman opettajat ja opiskelijatuutorit esittäytyvät; näin opiskelun yhteisöllinen luonne tuodaan esiin heti alussa.

Monivaiheisen valintakoepäivän aikana opiskelijatuutorit kohtaavat hakijat tauoilla ja auttavat hakijoita käytännön askareissa sekä esittelevät opiskeluympäristöjä, kuten kampusaluetta, kahviloita ja opiskelijaravintoloita sekä opiskeluilmapiiriä yleisesti. Harraste- ja opiskelijayhteisön vapaa-aikatoiminta pidetään esillä vapaamuotoisissa keskusteluissa ja tarjoamalla tietoa harraste-toiminnasta jo valintakoevaiheessa. Oman harrastuksen jatkamismahdollisuuksien näkeminen voi olla ratkaiseva tekijä opiskelupaikan vastaanottamisessa. Opiskelijatuutoreiden ohjauksen avulla saadaan aikaan rento ja avoin ilmapiiri, jota pyritään jatkamaan valintakokeiden eri osioissa, kuten opettajan ja työelämäedustajan yhdessä toteuttamassa valintakoehaastattelussa sekä ohjaus- ja ryhmäkeskusteluosiossa.

Valintakokeiden tulosten julkistamisen jälkeen virallisen hyväksymiskirjeen tueksi liitetään tietoa kampuksen harrastemahdollisuuksista sekä tuutoreiden

kirje, jonka avulla opiskelijat ohjataan tuutoreiden avaamaan Facebook-ryhmään. Tämän avulla opiskelijat pääsevät tutustumaan toisiinsa mielekkäällä tavalla jo ennen Mikkeliin muuttoa. Verkkopohjainen viestintä antaa tässä myös mahdollisuuden ratkoa yhdessä opintojen aloittamiseen liittyviä ongelmia, kuten asunnon saamista, erilaisten harrastusten jatkamisen mahdollisuutta uudessa kaupungissa ja toisiin tutustumista jo ennen opintojen aloituspäivää. Monet ryhmät ovatkin tavanneet toisensa jo ennen ensimmäistä koulupäivää.

Ryhmäytymistä ja opiskeluyhteisön rakentamista

Opintojen ensimmäinen viikko painottuu opiskeluympäristöön, omaan ryhmään, tuutoreihin sekä henkilökuntaan tutustumiseen. Opiskeluympäristöihin ja -järjestelmiin tutustumisen vastapainoksi tuutorit ovat järjestäneet jokaiselle päivälle ryhmäytymistä tukevaa ohjelmaa. Kampuksen tutustumiskierroksia on toteutettu niin kampussuunnistuksina kuin informatiivisina ryhmäkävelyinä. Mikkelin kaupungin tarjoamiin palveluihin tutustutaan tuutoreiden ohjaamina ensimmäisen viikon aikana. Käynti Kelan, uimahallin tai kuntokeskuksen tiloissa madaltaa uuden opiskelijan kynnystä hakea haluamiaan palveluja uudesta opiskelukaupungista. Uudelle opiskelijaryhmälle pidettävän harrastetoiminnan infon avulla opiskelijoille tarjotaan vaihtoehtoisia tapoja viettää yhteistä aikaa kampuksella ja tutustua myös eri koulutusohjelmien opiskelijoihin.

Ensimmäisen viikon päätteeksi aloittavalle yhteisöpedagogiopiskelijaryhmälle järjestetään yli yön kestävä ryhmäytysleiri läheisessä leirikeskuksessa. Opiskeluryhmä viedään linja-autolla leirikeskukseen, jossa vuorokauden ohjelma painottuu ainoastaan ryhmän sisäisen luottamuksen lisäämiseen, ryhmäytymiseen. Mukana ovat ryhmän oma opettaja eli ryhmänohjaaja sekä tuutoropiskelijat. Tutustumisleikkien, pelien sekä yhteisissä tiloissa olemisen avulla aloittavat opiskelijat ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tavoitteena toiminnalla on ollut kiinnittää opiskelija omaan opiskeluryhmäänsä. Välittömän tunnelman aikaansaamiseksi opettajan roolina on olla mukana tuutoreiden järjestämässä ohjelmassa, heittäytyä rohkeasti mukaan ja näin luoda luottamusta myös opettajan ja opiskelijoiden välille. Opettajan näkökulmasta ensimmäinen viikko antaa erinomaisen mahdollisuuden oppia uusien opiskelijoiden nimien lisäksi myös jotain henkilökohtaista tulevista ohjattavista. Tämä helpottaa huomattavasti opiskelijan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS) laatimista ja opiskelujen ohjaamista tulevien vuosien aikana. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön opiskelijoilla on usein monipuolista taustaa liikunta- ja harrastetoiminnasta, mistä voi hyötyä korkeakouluyhteisö laajemminkin. Illan makkaranpaistot nuotiolla ja rantasaunan löylyt kruunaavat usein hienon aloituksen uudelle ryhmälle. Samalla



heräävät myös opiskelijoiden tarpeet oman ryhmän vapaa-aikatoiminnan järjestämiseen, mitä on pyritty Mamkissa tukemaan esimerkiksi ryhmien omien liikuntasalivuorojen muodossa.

Aktiivinen toiminta yhdessä opintojen ensimmäisellä viikolla on saanut varauksettoman positiivista palautetta aloittavilta opiskelijoilta. Useat muutkin Mamkin koulutusohjelmat aloittavat nykyisin uuden ryhmän kanssa leirillä. Suurimpana esteenä tämäntyyppiselle aloitukselle pidetään usein tiukkaa taloutta. Oppilaitoksen tekemä taloudellinen sijoitus, noin 100 €/opiskelija, ryhmätysleiristä tulee varmasti moninkertaisena takaisin keskeyttävien opiskelijoiden vähenemisenä. Opiskelijatuutorit ovat usein innostuneita tällaisen toiminnan kehittämiseen, ja opettajan työnä on lähinnä vastata toiminnan turvallisuudesta ja aikatauluttamisesta.

Kehittynyt ryhmä tukee opiskelua

Koulutusohjelman opetussuunnitelma tarjoaa myös hyviä mahdollisuuksia tukea turvallisen ja miellyttävän opiskeluilmapiirin syntymistä. Koko ryhmälle pidettävät ja aktiivista toimintaa sisältävät opintojaksot on hyvä sijoittaa tutkinnon alkuun, mikäli mahdollista. Toiminnallisten opintojaksojen avulla ryhmä kohtaa opiskeluarjessa ryhmän kehittymistä eteenpäin vieviä haasteita. Bruce Tuckmanin (1965) alun perin esittelemä ryhmän vaiheittainen kehittyminen alkaa muodostumisvaiheesta, jossa tutustutaan ryhmän jäseniin ja rakennetaan käyttäytymissääntöjä uudessa ryhmässä (ks. Salmi, Rovio & Lintunen 2009, 89 - 91; Pennington 2005, 72). Tämä vaihe vaatii vielä vahvaa ohjausta vastuupettajalta tai tuutoreilta, koska ryhmän roolit, normit ja viestintätavat ovat vielä kehittymässä. Ryhmän yhteisten tavoitteiden ja tehtävien sopiminen sekä perussäännöistä ja rakenteista keskusteleminen vaatii usein ulkopuolista ohjausta. Tätä varten ryhmälle on varattu viikoittain opettajan

pitämä ryhmänohjaajan tunti, jossa ajankohtaisista asioista voidaan tiedottaa ja niistä voidaan keskustella.

Kun ryhmän sisäinen rohkeus lisääntyy, alkaa ryhmässä usein myös kuohua. Ryhmän sisäiset erimielisyydet ja roolien ristiriidat voivat aiheuttavat eripuraa ja alaryhmien muodostumista, mikä huomataan ryhmässä usein siinä vaiheessa, kun opiskelun ensimmäiset vaativimmat ryhmähaasteet tulevat eteen. Haasteet voivat olla projekteja, ryhmätenttejä, työelämän kanssa yhteistyössä toteutettavia suorituksia tai muuta haastavaa yhteistoimintaa vaativaa toimintaa, jossa opiskelijaryhmällä on suurempi vastuu toteutuksesta. Kun rohkeutta omassa ryhmässä toimimiseen on saatu, tuodaan omat mielipiteet kärkkäämmin esiin. Tässä vaiheessa ryhmä saattaa tarvita ohjaavaa opettajaa, jonka avulla ryhmässä käynnistyy normeista sopimisen vaihe (Pennington 2005, 73). Yhteisistä pelisäännöistä sopiminen vahvistaa ryhmäidentiteettiä ja voimistaa koheesiota, jolla tarkoitetaan ryhmän koossa pitävää voimaa. Yhteiset tavoitteet ovat kaikille yhä selvemmät ja halu hyödyntää omia vahvuuksia ryhmän tavoitteiden saavuttamisessa vahvistuu. Parhaimmillaan opiskeluryhmä voi päästä yhteisen toiminnan vaiheeseen, jossa ilmapiiri on vapautunut ja toiminta joustavaa. Tällaisessa ryhmässä opiskelu sujuu, opiskelijat viihtyvät ja voivat hyvin.



Vastaavia ryhmän kehittymiseen liittyviä ilmiöitä on nähtävissä aktiivisesti toimivissa vapaa-ajan ryhmissä. Haasteena harrasteryhmissä usein on ryhmän lyhytkestoisuus ja se, kuinka ryhmän rakentumista tuetaan alussa, jotta opiskelija kiinnittyisi myös kyseiseen harrasteryhmään pidemmäksi aikaa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen ryhmän sisällä esimerkiksi verkkopohjaisen tiedotus- ja keskustelualueen luomisella voi hyvinkin käynnistää tämän prosessin.

Toisaalta samalla on hyvä pohtia korkeakoululiikunnan tehtävää. Tuleeko kaikista ryhmistä pyrkiä tekemään tiiviitä vai voiko myös niin sanottu löyhä yhteisö tuottaa hyvinvointia? Joku tulee ryhmään pelkästään sisällön innostamana esimerkiksi pelaamaan tai soittamaan. Toinen kaipaa enemmän vuorovaikutusta ja samanhenkisten ihmisten seuraa sisällön toimiessa vain tämän mahdollistajana. Täten merkityksellistä on se, että ohjaajat ja tuutorit tiedostavat erilaisten osallistujien motiivit olla mukana. Yksinkertaisimmillaan se on yhteinen keskusteluhetki siitä, millaisin tavoittein kukin on mukaan lähtenyt ja millaiset pelisäännöt ryhmään luodaan.

Mallia työelämään

Hyvän koheesion saavuttanut opiskeluryhmä aktivoi jäseniään erilaisiin tapahtumiin ja toimintoihin. Hyvä ryhmä saa mukaan myös liikunnasta vähemmän kiinnostuneet, mikäli yhdessä tekeminen koetaan erityisen mielekkääksi sisällöstä riippumatta. Tästä näkökulmasta ryhmät toimivat välillisinä hyvinvoinnin lähteinä.

Korkeakoululiikunnan palvelut ja erilaiset harrasteryhmät voivat myös parhaimmillaan tutustuttaa eri koulutusohjelmien opiskelijoita toisiinsa, luoda laajempaa yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta eri alojen opiskelijoiden välille. Mikäli oma opiskeluryhmä ei syystä tai toisesta tarjoa mielekästä viiteryhmää opiskelijalle, voi harrasteryhmä luoda sen tarvittavan ja tärkeä linkin opiskeluyhteisöön. Jalkapallovuoro kerran viikossa, luontokerhon tekemät maastoretket tai säännöllinen ohjattu salivuoro voivat olla opiskelijan hyvinvoinnin kannalta merkittäviä yhteisöjä.

Turvallinen opiskeluryhmä ja yhteisöllinen korkeakoulu antavat opiskelijalle vahvan mallin hyvinvoinnista huolehtimiseen myös työelämän yhteisöjä ajatellen. Oma kokemus yhteisön tuen merkityksestä, aktiivisesta harrastustoiminnasta ja työkyvyn ylläpitämisestä on varmasti tärkeää kaikille korkeakoulusta valmistuville.

Lähteet

Aalto, M. 2000. Ryppästä ryhmäksi. Hausjärvi: My Generation oy.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 34 - 35.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.

Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan! Vinkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa Roivio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 163, 179 - 207.

Meriläinen, M. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat opiskeluympäristötekijät Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Meriläinen, M., Haapala, A. & Vänttinen, T. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämisestä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 77, 15 - 93.

Mikkelin ammattikorkeakoulun hallitus 2013. Mikkelin ammattikorkeakoulun strategia. Mamk 2017.

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 18.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Ryhmäkehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa Roivio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 163, 87 - 122.



Maria Miettinen

Opiskelijakunta MAMOK

- Mamkin opiskelijoiden itsenäinen ja lakisääteinen edunvalvonta- ja palvelujärjestö
- perustettu vuonna 1997
- jäseninä noin 1800 Mamkin opiskelijaa
- toimii Mamkin kampuksilla Mikkelissä ja Savonlinnassa
- ylintä päätäntävaltaa käyttää edustajisto
- toimeenpaneva osa organisaatiota on hallitus
- hallitus ja edustajisto valitaan kalenterivuositain MAMOKin jäsenistöstä
- kaksi työntekijää: pääsihteeri ja jäsenpalvelusihteeri



Yhteisöllisyys osana opiskelijoiden edunvalvontaa

Nita Ahola, hallituksen puheenjohtaja, opiskelijakunta MAMOK

Sanni Kirmanen, pääsihteeri, opiskelijakunta MAMOK

Tässä artikkelissa kuvataan Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (jäljempänä MAMOK) roolia yhteisöllisyyden lisäämisessä Mikkelin ammattikorkeakoulussa (Mamk), sekä Mamkin liikunta- ja harrastustoiminnan ja sen oheispalveluiden tuottamisessa. Lisäksi artikkelissa pohditaan erilaisten ryhmien ja liikuntapalveluiden yhteisöllistä merkitystä opiskelijoiden näkökulmasta.

MAMOKin tehtävänä on valvoa Mikkelin ammattikorkeakoulun (Mamk) opiskelijoiden etuja ja valita opiskelijaedustajat Mamkin sisäisiin tiimeihin ja työryhmiin ja ammattikorkeakoulun hallitukseen. MAMOK pyrkii kannustamaan opiskelijoita aktiiviseen kansalaisuuteen, toimii jäsenistön yhdyssiteenä ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia korkeakoulun sisällä ja opiskelupaikkakunnalla. Edunvalvontajärjestönä MAMOK edustaa kaikkia Mamkin opiskelijoita, mutta osa palveluista on tarkoitettu ainoastaan jäsenille. Palvelutoiminta kattaa opiskelijakortit ja -alennukset, tapahtumat ja opiskelijatuutoroinnin. Valtakunnalliseen opiskelijoiden edunvalvontaan MAMOK osallistuu kattojärjestö Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry:n ja Opiskelijoiden liikuntaliitto OLL ry:n kautta.

Yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin merkitys Mamkissa MAMOKin näkökulmasta

Yhteisöllisyys ja hyvinvointi ovat asioita, joiden parantamiseksi MAMOK tekee jatkuvasti työtä. MAMOK on päässyt mukaan laatimaan Mamkin tasa-arvosuunnitelmaa ja hyvinvointiohjelmaa. Mamkin ja MAMOKin kaikessa toiminnassa korostetaan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Mamkin opiskelijoiden tasa-arvosuunnitelman avulla edistetään opiskelijoiden yhdenvertaista kohtelua ja poistetaan esteitä tasa-arvoisen kohtelun tieltä. Tasa-arvosuunnitelman mukaisesti Mamkin opiskelijat ja henkilökunta ovat tasa-arvoisessa asemassa. Opiskelijoiden hyvinvointiohjelman tavoite on luoda ja kehittää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointiohjelmassa otetaan kantaa muun muassa opintojen tukipalveluihin, esteettömyyteen, opiskelijasuunnielmien, taloudelliseen hyvinvointiin, terveydenhuoltoon, harrastusmahdollisuuksiin ja yhteisöllisyyteen sekä kerrotaan opiskelijakunnasta. (Mikkelin

ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiohjelma 2011; Opiskelijoiden tasa-arvosuunnitelma 2011.)

Liikunta- ja harrastustoiminnalla on merkittävä vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Positiivisia vaikutuksia ei luo pelkästään liikunta- tai harrastustoimintaan osallistuminen, vaan suuri merkitys on myös toiminnan yhteisöllisyyttä lisäävillä tekijöillä. Yhteisöllisyyden vuoksi on tärkeää, että jokaiselle tarjoutuu mahdollisuus kuulua johonkin ryhmään. MAMOKissa opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehditaan monin eri tavoin. MAMOK haluaa olla mukana luomassa jokaiselle korkeakouluuyhteisön jäsenelle mahdollisuuksia kuulua johonkin opiskeluaikaiseen ryhmään tai työyhteisöön.

Yhteisöllisyys on merkittävä tekijä kehitettäessä työ- ja opiskeluviihtyvyyttä. Kun opiskelija muuttaa uuteen, vieraaseen kaupunkiin, on tärkeää, että hän löytää ympärilleen samanhenkisiä ihmisiä opintojen etenemisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi. MAMOKin kokemusten mukaan mitä pikemmin opiskelija kokee kuuluvansa johonkin ryhmään, sitä todennäköisemmin opiskelija viihtyy kaupungissa ja opiskeluympäristössään. Viihtyvyyden ja yhteisöllisyystekijöillä on suuri merkitys myös työntekijöiden työhyvinvoinnille. Yhteenkuuluvuuden tunteen voi kokea luokka- tai harrastusryhmässä. Usein yhteinen opiskeluaihe tai työympäristö luo pohjan tutustumiselle ja ryhmäytymiselle, mutta yhtä lailla liikunnalla ja muulla harrastustoiminnalla on edellytykset ryhmään kuulumisen tunteen luomiselle. Harrastus- tai liikunta-ryhmässä opiskelija tai työntekijä voi löytää samanhenkisiä ihmisiä muusta kuin omasta opiskelu- tai työryhmän yhteisöstään.

MAMOK näkee, että opiskelijoiden ja työntekijöiden hyvinvointi luo parhaat edellytykset myös koko ammattikorkeakouluuyhteisön yhteishengen luomiselle. Sekä opiskelijoiden että henkilökunnan hyvinvoinnista tulee huolehtia psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. MAMOKissa uskotaan, että yhteisöllisyys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi näkyvät opetus- ja oppimistuloksissa. Opiskelijoille henkilökunnan hyvinvointi on merkittävä asia, sillä hyvinvoiva henkilökunta myös luo hyvää ilmapiiriä ympärilleen. Kun työntekijä viihtyy työssään, työn tulokset paranevat, ja opiskelijoiden hyvinvointi ja kouluviihtyvyyden paranevat. Molempien ryhmien hyvinvoinnista huolehtimisella saadaan hyvinvoiva korkeakoulu, jossa opiskelijat ja työntekijät viihtyvät.

Koulu tarjoaa omalla toiminnallaan mahdollisuuksia yhteisöön kuulumiselle. Monipuolinen liikunta- ja harrastustoiminta luo tutustumismahdollisuuksia opiskelijoiden ja henkilökunnan taustoista ja lähtökohdista riippumatta. MAMOK uskoo, että yhteisöllisyydellä on monia positiivisia vaikutuksia, joista yksi on hyvinvoinnin lisääntyminen.



MAMOKin rooli yhteisöllisyyden kasvattamisessa Mamkissa

Opiskelijakunnan rooli yhteisöllisyyden kasvattamisessa ammattikorkeakoulussa on suuri, ja se on otettu Mamkissa hyvin huomioon. Opiskelijakunnan omalla ohjaus- ja palvelutoiminnalla pyritään luomaan opiskelijoille tunne, että MAMOKin toimistolta saa apua kaikkiin pieniin ja suuriin kysymyksiin.

MAMOKin hallitus järjestäytyy vuosittain eri sektoreihin, ja hallituksesta valitaan muun muassa sosiaalipoliittinen, liikunta-, tuutor- ja kulttuuri- ja vapaa-aika-vastaavat. Sosiaalipoliittisen vastaavan vastuualueena on opiskelijoiden hyvinvointi, asuminen, opiskelijaruokailut ja opintojen rahoittaminen. Näitä asioita pyritään parantamaan Mamkin sisällä, opiskelupaikkakunnilla ja valtakunnallisesti. Liikuntavastaavan vastuulla on parantaa liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia Mamkissa yhdessä koulun henkilökunnan kanssa. Kulttuuri- ja vapaa-aikavastaavan tehtävä on kehittää opiskelijakulttuuria ja opiskelijoiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Toimikauden aikana nämä kaikki sektorit työskentelevät myös yhdessä, jotta opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan kehittää ja tukea parhaimmalla mahdollisella tavalla.

MAMOK laatii vuosittain Mamkin kanssa tuutorointipalvelusopimuksen, jossa määritellään tuutoroinnin vastuut ja työnjaot. Mamkissa koulutetaan vuosittain vertais-, kansainvälisyys-, markkinointi- ja harrastetuutoreita. Vertaistuutoroinnin tarkoitus on kasvattaa yhteisöllisyyttä koulutusohjelmissa, saada opiskelijat ryhmytymään mahdollisimman pian ja hyvin ja sitä kautta saada opiskelijat sitoutumaan ja kotoutumaan Mamkiin. Vertaistuutoreita koulutetaan vuosittain noin 100. Kansainvälisyystuutorit tekevät vertaistuutoroinnin kaltaista työtä Mamkiin saapuvien vaihto-opiskelijoiden kanssa. Markkinointituutoreiden tehtävä on markkinoida Mamkia mahdollisille uusille opiskelupaikkaa hakeville. MAMOKissa työskentelee jäsenpalvelusihteri, jonka työkuvaan kuuluu Mamkin tuutoroinnin kehittäminen. MAMOKin hallituksesta valittu tuutorvastaava työskentelee yhdessä jäsenpalvelusihterin kanssa.

Liikunta- ja harrastetuutoreita koulutettiin Mamkissa ensimmäistä kertaa vuonna 2012. MAMOK on ollut alusta asti mukana koulutusten järjestämisessä. Koulutuksessa käydään läpi tuutorin tehtäviä ja roolia Mamkin liikunta- ja harrastepalveluiden järjestämisessä ja kehittämisessä. Koulutettaville tuutoreille tehdään selväksi, mikä osa tuutoroinnilla on opiskeluaikaisen hyvinvoinnin takaamisen palveluketjussa. Koulutuksessa pohditaan myös, millainen on hyvä tuutor, kerrotaan erilaisista olemassa olevista tuutorointimahdollisuuksista ja ideoidaan uusia avauksia. Liikunta- ja harrastetuutoreiden ensisijaisena tehtävänä on pyrkiä kannustamaan opiskelijoita liikunnan ja muiden harrastusten pariin. Tuutoreille tarjotaan myös mahdollisuus ohjata itse erilaisia liikunta- ja harrasteryhmiä.

MAMOKin hallituksesta valitaan vuosittain myös häirintäyhdyshenkilöt, joihin opiskelijat voivat ottaa luottamuksella yhteyttä, jos opiskelija kokee häi-

rintää tai kiusaamista. Häirintäyhdyshenkilö on vertaistuki, jolle opiskelijan voi olla helpompi puhua ongelmistaan kuin opettajalle, muun henkilökunnan tai opiskeluterveydenhuollon edustajalle. Häirintäyhdyshenkilö ei kuitenkaan ole ammattilainen ongelmien ratkaisussa, vaan ohjaa tarvittaessa opiskelijaa oikeaan suuntaan. Häirintäyhdyshenkilöiksi valitaan aina sekä mies että nainen, jotta opiskelijat voivat itse valita kumman sukupuolen edustajaan on helpompi ottaa yhteyttä. Mamkissa ja MAMOKissa suhtaudutaan vakavasti kaikkeen kiusaamiseen ja häirintään, ja niiden vastaista toimintaa ja asennekasvatusta tehdään mahdollisimman paljon.

MAMOK tekee yhteistyötä opiskelijahuollon kanssa. Säännöllisiä tapaamisia pyritään järjestämään vähintään kaksi kertaa vuodessa. Näissä tapaamisissa kehitetään yhteistyötä ja mietitään keinoja, joilla opiskelijan opiskelutytyväisyyttä, hyvinvointia, opiskeluympäristöä ja tukipalveluita voitaisiin yhdessä kehittää. Opiskelijahuollon kanssa on järjestetty muun muassa erilaisia hyvinvointipäiviä sekä ideoitu päiväunihuonetta, teemapäiviä ja purinatuntia, jossa opiskelijat voisivat päästä purkamaan tuntojaan erilaisissa opiskeluun liittyvissä asioissa.

MAMOKin aktiivitoimijoilla on hyvät ja toimivat välit Mamkin johtoryhmään ja tapaamisia johtoryhmän ja varsinkin rehtorin kanssa on usein. Johtoryhmän tapaamisissa keskustellaan opiskelijahyvinvoinnista ja siitä, mitä opiskelijoillemme sillä hetkellä kuuluu ja mitä opiskelijamme tarvitsevat sujuvan opiskelun takaamiseksi. Johtoryhmälle on tärkeää, että opiskelijamme voivat kokonaisvaltaisesti hyvin.



MAMOK järjestää opiskelijoille tapahtumia, joiden tarkoituksena on tuottaa opiskelulle sopivaa vastapainoa. Toimintasuunnitelmaan kirjataan vuosittain vähintään neljä liikuntaturnausta, jotka ovat viime vuosina olleet sähly, koripallo, lentopallo ja jalkapallo. Jalkapallo- ja sählyturnaukset ovat olleet suosituimpia, sillä niissä osallistujia on ollut useita kymmeniä. MAMOK on ollut mukana järjestämässä talvisia urheilupäiviä ja muita erilaisia liikuntapäiviä ja -tempauksia. MAMOK osallistuu myös Mamkin tapahtumien mainostamiseen ja kannustaa opiskelijoita osallistumaan.

MAMOKin tapahtumien pääpaino on päihteettömissä tapahtumissa, ja opiskelijajuhlia MAMOK järjestää vuodessa vain muutamat. Päihteettömyys on yksi valtti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Moni pitää opiskelijaelämää vain juhlimisena, mutta Mamkin liikunta- ja harrastustoiminta mahdollistaa yhteisöllisyyden luomisen päihteettömästi edistäen ja tukien niin opiskelijoiden kuin henkilökunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia. MAMOKin ja Mamkin urheilu- ja liikuntatapahtumat ovat aina päihteettömiä.

Liikuntaan ja muuhun osallistumiseen MAMOKin aktiivitoimijat hallituksessa ja edustajistossa näyttävät omaa esimerkkiä, ja mahdollisuuksien mukaan MAMOKin joukkue tai edustaja on aina mukana tapahtumissa. MAMOKin vuoden 2014 toimintasuunnitelmassa on kiinnitetty erityistä huomiota liikunta- ja harrastustoimintaan sekä Mikkelissä että Savonlinnassa.

Konkreettisimmin MAMOK osallistuu Mamkin liikunta- ja harrastustoiminnan järjestämiseen myymällä liikuntatarroja toimistollaan ja osallistumalla salivuorojen jakamiseen. Salivuorot jaetaan jaksoittain tietynä ajankohtana kaikille opiskelijaryhmille yhtä aikaa, mutta salivuroja voi varata myös myöhemmin. Liikuntatarrojen ostaminen ja muiden liikuntapalveluiden saavutettavuus on haluttu järjestää opiskelijalle mahdollisimman yksinkertaiseksi, joten MAMOKin toimisto on koettu keskeiseksi ja helpoksi paikaksi. Opiskelija voi hankkia liikuntatarran tai varata salivuoron samalla, kun hoitaa muita opiskelijaelämään liittyviä asioita. MAMOK tekee myös liikunta- ja harrasteryhmien tiedotusta toimistolla ja Facebook-sivulla.

Liikunta- ja harrastustoiminnan kehittäminen Mamkissa MAMOKin näkökulmasta

Kunnon Opiskelija -hankkeen myötä Mamkin liikunta- ja harrastustoiminta on kehittynyt nopeasti ja lisännyt opiskelijoiden harrastusmahdollisuuksia. Hankkeen myötä liikuntaan on alettu panostamaan enemmän koulun johtoportaalta asti. Liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien tarjonta on monipuolistunut, ja ryhmiin on saatu ulkopuolisiakin ohjaajia. Opiskelijat ovat päässeet kehittämään omaa ohjausosaamistaan osallistumalla erilaisten ryhmien ohjaamiseen ja kehittämiseen, ja tästä työstä opiskelijat ovat voineet hankkia opintopisteitä. Liikuntatiloja on uudistettu nykyaikaisemmiksi, ja liikuntavä-

lineet ja liikuntavälinevarasto ovat monipuolistuneet. Opiskelijoille ja henkilökunnalle on avautunut mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa, ja on kehitetty liikuntatarra-malli. Mamkin liikunta- ja harrastustoiminta on kehittynyt niin, että se on huomioitu myös muissa ammattikorkeakouluissa.

Hankkeen aikana on löydetty myös kehitettävää. Liikuntatiloja voisi olla enemmän tai ne voisivat olla isompia. Mamkin kampusten ja niiden liikuntatilojen tulisi olla esteettömiä, sillä esimerkiksi kuntosalille pääsee tällä hetkellä kulkemaan vain portaita pitkin. Myös liikuntavälineiden tarjontaa tulisi edelleen kehittää. MAMOKissa uskotaan, että liikuntasuunnittelijan tai sihteerin palkkaaminen toisi jatkuvuutta liikunta- ja harrastustoiminnalle.

Opiskelijoiden ajatuksia liikunta- ja harrastustoiminnasta

”Mä olen ollut tosi yllättynyt ja tyytyväinen laajaan valikoimaan! Ei oo poikki-puolista sanaa, kuntosali on nyt remontin jälkeen älyttömän hyvässä kuosissa ja sekin kun on opiskelijalle ilmainen - suuri plussa! Ohjatut liikuntaryhmät, todella hyvä valikoima ja mielestäni se, että ne sopii kaikenlaisille liikkujille on myös älyttömän hyvä. Pieni kannuste kokeilemaan vaikka jotain uuttakin, mikäli ei oo tiedossa millaista jokin on.”

”Hyvää ainaki aika laaja valikoima kaikkea!”

”Hyvä tarjonta on jo nyt ja tietysti tarjonta aina elää sen mukaan kuinka aktiivisia ja ohjaamishaluisia opiskelijoita on koulussa kirjoilla. Kuntosali on oikein hyvä siihen nähden, että se on kuitenkin opiskelijoille ilmainen. Tietysti erilaisia liikuntatempauksia ja tapahtumia voisi olla lisää ja myös erikoisryhmiä esim. juoksuryhmää tai painonpudotusporukkaa voisi tulevaisuudessa mieltää perustettavaksi.”

”Jos naisten kuntosalivuorot ei oo vielä tehny comebackkiä, nii se takas!”

”Vaikuttaa ainaki hyvälle ja monipuoliselle. En oo vielä käyny missään, mutta tarkoitus olis, varsinkin ryhmäliikuntatunneille.”

”Selkeä info tilaisuus liikunnasta ja harrastustoiminnasta pitäisi järjestää heti alkuvuodesta tammikuussa ja elo-/syyskussa. Eli ketkä ovat päävastuussa Mamkin liikunta- ja harrastustoiminnasta ja mitä kaikkea voi harrastaa koulussa ja mitä mahdollisuuksia on Mikkelissä.”

”Kovasti pidän jumpista! Halpoja ja tehokkaita!”

”Itse oon käyttänyt koulun salia ja viime talvena kävin kuntojumpassa. Voisin sanoa, että toiminta on monipuolista ja osaavaa eikä kuntosalin laitteissa oo moitittavaa. Harmi vain, että fysioterapeutti ei enää tee opiskelijoille sali- ja ruokaohjelmia, mikä auttaisi hyvään alkuun, koska joku ammattilainen opastaa laitteiden oikeaan käyttöön ja oikeasti opiskelijan henkilökohtaisia tavoitteita palvelevat liikkeet ja muut!”

”Uus punttisali on tosi hyvä!! Jalkaprässi<3”

”Aivan huikkeeta on ainaki se, että suurin osa palveluista on ilmaista!!”

”Listailmoittautuminen on sinänsä hyvä (ne tulee paikalle ketkä oikeasti pääsee) mutta siitä huono, kun ei ikinä muista mennä sinne u –rakennukseen asti ilmoittautumaan!”

”Superhyvä tuo ilmainen sali, hirmu hyvät puitteet Mamkilla!”

Lopuksi

MAMOKin mielestä on hienoa, että liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien ja yhteisöllisyyden parantamiseen on kiinnitetty Mamkissa huomiota. Mamkissa opiskelijat ovat aina tärkein lähtökohta, ja opiskelijoiden mielipiteillä on väliä. Mamkissa tiedostetaan opiskelijoiden välttämättömyys ammattikorkeakoulun olemassaololle, ja opiskelijoiden etujen eteen ollaan valmiita tekemään työtä. Tässä työssä ja jatkokehityksessä opiskelijakunta haluaa olla jatkossakin mukana.

Lähteet

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiohjelma. 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Opiskelijoiden tasa-arvosuunnitelma. 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu.



Itä-Suomen yliopisto / Raija Tahvanainen

Itäsuomalaista osaamista urheilijan polulle (2URAA) -hanke

- 1.4.2012–31.12.2014
- ESR-osarahoitteinen
- hallinnoija Joensuun Urheiluakatemia
- mukana Pohjois- ja Etelä-Savon sekä Joensuun Urheiluakatemit, Itä-Suomen yliopisto, Savonia-, Karelia- sekä Mikkelin ammattikorkeakoulut sekä Olympiakomitea
- tavoitteet:
 - o Kahden uran mahdollistaminen
 - o urheilujohtamisen opintokokonaisuus Itä-Suomen yliopistoon.
 - o Itä-Suomen urheiluakatemioiden yhteistyön kehittäminen

Urheilija korkeakoulussa

Anu Korhonen, projektikoordinaattori, Joensuun Urheiluakatemia

”Tuhannet harjoitustunnit, rikkoutuneet nivelet, kirvelevät tappiot, menestyksen hetket ja mestaruudet, kaiken ajan antaminen urheilulle sekä siinä menestymiselle on niin valtavan suuri asia, että ulkopuolisen on sitä vaikea ymmärtää. Jos tuon energian, tehokkuuden ja sitkeyden voisi siirtää jokaiseen työpaikkaan ja jokaiselle työntekijälle... Mutta nämä uhrauksilta kuulostavat asiat eivät urheilijoille itselleen kuitenkaan sitä ole olleet.” (Purho 2013.)

Vaikka urheilu vie valtaosan urheilijan ajasta ja energiasta, huomattava määrä huippu-urheilijoista myös opiskelee urheilun ohella. Esimerkiksi viimeisimpiin kesäolympialaisiin eli vuoden 2012 Lontoon kisoihin osallistuneista urheilijoista noin neljännes ilmoitti myös opiskelevansa (Lontoo 2012 -palauttekyseily). Talvikisojen (Vancouver 2010) joukkueesta yli kolmannes suoritti samalla jotakin korkea-asteen tutkintoa.

Edellä mainitut kesä- ja talviolympialaiset huomioiden kyse on kaiken kaikkiaan noin 150 urheilijan joukosta. Opiskelevien urheilijoiden määrä kasvaa huomattavasti, kun tarkastelua laajennetaan huipuista myös huipulle pyrkiviin urheilijoihin. Tämän pitkälti urheilun ehdoilla elävien urheilijoiden joukon keskeinen tukiverkosto muodostuu urheiluakatemiosta, joiden tehtävänä on tukea nuorten urheilijoiden urheilemisen ja opiskelun yhteensovittamista. Urheilijoiden opintojen etenemisen nopeutta kartoittaneen selvityksen mukaan seitsemässä urheiluakatemiassa (pääkaupunkiseudun, Turun seudun, Tampereen, Lapin, Keski-Suomen, Pohjois-Savon sekä Joensuun Urheiluakatemiassa) oli syksyllä 2012 korkea-asteella opiskelevia urheilijoita yhteensä n. 620 – siis keskimäärin noin 90 urheilijaa jokaista akatemiaa ja noin 35 urheilijaa jokaista selvityksessä mukana ollutta oppilaitosta kohti.

Vaikka edellä mainitut luvut ovat vain suuntaa antavia, voidaan todeta, että lähes jokaisessa suomalaisessa korkea-asteen oppilaitoksessa on joitakin – ja useimmissa jopa useita kymmeniä – urheilijoita, jotka vievät yhtä aikaa eteenpäin sekä urheilu- että valitsemaansa siviiliuraa.

Tämän artikkelin tavoitteena on tehdä näkyväksi tuota lukumäärältään verrattain pientä, mutta korkeakoululiikunnan kehittämisen näkökulmasta varsin merkittävää ja lukuisia mahdollisuuksia sisältävää opiskelijoiden joukkoa. Esimerkiksi oppilaitoksen imago työssä urheilijoiden hyödyntäminen on vielä lapsen kengissä. Yhtä lailla uutta ammennettavaa voisi löytyä vaikkapa siitä laajasta, urheilu-uran tuottamasta osaamisesta ja urheilutoimijoiden verkostosta, joka urheilijoiden myötä on yhä lähempänä oppilaitosten arkea.

Artikkelin tavoitteena on myös herättää keskustelua. Keskustelua tulisi käydä paitsi korkeakoululiikunnan kehittämisestä, myös siitä, kuinka urheilijoiden ohjauksen haasteet kussakin oppilaitoksessa ratkaistaan. Ilman tätä keskustelua ja riittävän yksilöllistä haasteiden ratkaisemista ollaan tilanteessa, jossa suuri osa huipulle pyrkivistä urheilijoista joutuu tekemään valinnan, jonka myötä opintojen eteneminen hidastuu tai jopa pysähtyy useiden vuosien ajaksi.

Kaksi uraa – kansallinen valinta

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen – ns. kahden uran tekeminen – on suomalaisen huippu-urheilun strateginen valinta. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma pyrkii edistämään urheilijoiden mahdollisuuksia opiskella joustavasti huippu-urheilu-uran vaatimukset huomioiden. Tätä opiskelun tai työn ja urheilun yhdistämistä kutsutaan Euroopan Neuvoston linjauksen mukaisesti urheilijan kaksoisuraksi (Dual Career).

Suomessa kahden uran tekemistä tukevat urheiluakatemit, jotka ovat Urheilijan polun seutukunnallinen perustukiratkaistu ja muodostavat suomalaisen huippu-urheiluverkoston rungon. Yhteensä 21 eri urheiluakatemiassa kunkin alueen oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden opinto-, työ- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. Koko maan kattavan urheiluakatemiaverkoston, ns. urheiluakatemiaohjelman, toimintaa johtaa, koordinoi ja kehittää Suomen Olympiakomitea. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.)

Vuoden 2013 alussa urheiluakatemit saivat kansallisen akatemiaohjeiston, jossa määritetään myös urheilijoiden opiskelun mahdollistamiseen liittyviä toimintaa. Ohjeiston mukaan kansallisen järjestelmän tulisi täyttää mm. seuraavat kriteerit:

- Korkeakoulujen joustomahdollisuudet, suoritustavat ja hyvät käytänteet ovat valtakunnallisesti tiedossa ja niitä kehitetään valtakunnallisella yhteistyöllä.
- Koulutusjärjestelmä tunnistaa ja tunnustaa korkea-asteella opiskelevat huippu-urheilijat ja heidän tarpeensa.
- Korkeakoulut pyrkivät löytämään hyviä valtakunnallisia käytänteitä urheilusta saatavan osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen.

Ohjeiston noin vuoden voimassaolon jälkeen on vielä liian aikaista sanoa, millaisia kansallisen tason toimenpiteitä edellä mainitut suosituksukset ovat saaneet tai saavat aikaan. Paikallisia toimenpiteitä jokainen oppilaitos ja urheiluakatemia voi kuitenkin osaltaan arvioida. Paikalliseen toimintaan liittyviä kehittämisohjelmia ohjeistossa listataan mm. seuraavasti:



- Jokaisessa korkeakoulussa on kaksoisuraa koskeviin erityiskysymyksiin perehtynyt opintokoordinaattori.
- Urheilija saa ohjausta hakeutuessaan korkeakouluun, jotta hän voi päästä tavoitteisiinsa niin urheilu- kuin opinto- ja työuralla.
- Kaikilla akatemiaurheilijoilla on pitkän aikajänteen urheilun ja opiskelun yhteissuunnitelma, jossa on huomioitu urheilu-uran vaikutukset kokonaisopiskelu-aikaan. Tarvittaessa opinnot joustavat ajallisesti ja urheilijan on mahdollista suorittaa tutkinto tavoiteaikoja hitaammassa tahdissa.
- Olemassa olevia joustavia opiskelumahdollisuuksia pyritään hyödyntämään niin hyvin kuin mahdollista. Urheilijaopiskelijat ovat mukana kehittämässä uusia joustavia opiskelumenetelmiä.
- Urheilijat dokumentoivat ansioluetteloonsa urheilu-uran aikana kertyneen osaamisen ja hyödyntävät sitä työnhaussa.
- Korkeakouluihin luodaan opiskelijahuippu-urheilun mentorointijärjestelmä.
- Opiskelevilla huippu-urheilijoilla on omassa korkeakoulussa tai urheiluakatemiassa käytössä yhteinen kokoontumistila samaan tapaan kuin esimerkiksi ainejärjestöillä.
- Urheiluakatemit luovat alueelleen työnantajapoolin, joka mahdollistaa urheilijoille soveltuvat työ- ja työharjoittelukontaktit.

Edellä viitatuksi kansallisen akatemiaohjeiston tavoitteet ja toimenpidesuosituksiset antavat osaltaan vinkkejä myös yksittäisen oppilaitoksen kehittämiseen. Vinkkejä ja hyviä käytäntöjä on pyritty kehittämään myös paikallisella tasolla ja erilaisten kehittämishankkeiden avulla. Yksi tällainen myös Mikkelin ammattikorkeakouluun liittyvä kehittämishanke on keväällä 2012 käynnistynyt Itäsuomalaista osaamista urheilijan polulla (2URAA) -hanke, jonka keskiössä on nimenomaan korkea-asteen oppilaitosten ja akatemioiden välisen yhteistyön lisääminen sekä urheilijan opintopolun mallintaminen.

2URAA-hanke on ESR-osarahoitteinen, ja sitä hallinnoi Joensuun Urheiluakatemia. Toteuttajatahojen näkökulmasta hanketta voidaan pitää eräänlaisena edelläkävijänä; kattaahan hanke kaikki Itä-Suomen kolme urheiluakatemiamia (Pohjois- ja Etelä-Savon sekä Joensuun Urheiluakatemia), näiden piiriin kuuluvat korkea-asteen oppilaitokset (Itä-Suomen yliopisto, Savonia-, Karelia- sekä Mikkelin ammattikorkeakoulut) sekä Olympiakomitean.

Vuosien 2012 ja 2013 aikana hankkeessa on muun muassa työstetty kansallinen Urheilijana korkeakoulussa -opas sekä pilotoitu urheilujohtamisen sivuaineopintoja. Lisäksi työn alla on 15 opintopisteen Urheiluakatemiaopinnot-opintokokonaisuus, jonka myötä vahvistetaan urheilun opinnollistettua asemaa osana Itä-Suomen yliopiston ja Karelia-ammattikorkeakoulun opintotarjontaa. Mikkelin ammattikorkeakoulussa hankkeen myötä on luotu mm. kilpaurheilijoille suunnattu Urheilu-uran ja opiskelun yhdistäminen -opintojakso (5 op), jossa urheilijaa ohjataan suunnittelemaan ja toteuttamaan urheilun ja opiskelun yhtäaikaista suorittamista. Hanke jatkuu vuoden 2014 loppuun saakka.

Urheilijan arki

Urheilijan arjelle tyypillistä on, että urheilu vaikuttaa kaikkkeen tekemiseen 24 tuntia vuorokaudessa. Kuten Purho (2013) asian esittää: *”Urheilu-ura kokonaisuutena näyttäytyy mielekkäänä valintana ja on ollut niin hallitseva ja ajanut kaiken muun edelle, että valintojen tekeminen ei ole ollut edes valintoja, vaan osa urheilijan elämää.”* Huippu-urheilijan arki ei ole pelkästään 1 - 4 tuntia fyysistä harjoittelua päivässä ja 8 - 10 tuntia lepoa sen vastapainoksi. Urheilija joutuu ennen treenejä ja trenien jälkeen huolehtimaan syömisestä, varusteiden huoltamisesta, mielikuvaharjoittelusta ja seuraavan päivän harjoituksista. (Metsälä 2010.)



Urheilijana kehittyminen tapahtuu harjoittelun, ravinnon, levon ja muun sosiaalisen elämän yhteisvaikutuksesta ja tasapainossa. Kehittymisen mahdollistamiseksi oleellista on tarkoituksenmukainen ajankäytön suunnittelu ja hallinta. Tässä kohtaa huomattavaa on, että ajankäyttö ei ole sitä, että täyttää kalenterinsa ja stressaantuu. Ajankäyttö on valintoja ja tekemistä tavoitteen toteuttamiseksi. Sopiva tavoite, jatkuva seuranta ja itsensä palkitseminen tehdystä työstä tuovat onnistumisen tunteen ja kannustavat jatkamaan. (Metsälä 2010.)

Tarkoituksenmukaisen ajankäytön kivijalka muodostuu elämälle, urheilulle ja opiskelulle asetetuista tavoitteista. Tämän päälle rakennetaan henkilökohtaiset suunnitelmat, jotka raamittavat päivittäisen ajankäytön suunnittelua ja toteutusta. Oleellinen urheilijan ajankäyttöä ja arkea määrittävä tekijä onkin kokonaisuorinan hallittavuus ja kysymys siitä, miten urheilijan tavoitteet näkyvät päivittäisessä ajankäytössä. Hyviä esimerkkejä urheilijoiden arjesta ja ajankäytön suunnittelusta voi lukea esimerkiksi Olympiakomitean julkaisemasta Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2013 -oppaasta.

Opiskelun ja oppilaitoksen merkitys urheilijalle

Urheilu-ura tuottaa paljon sellaista osaamista ja verkostoja, joilla on merkitystä myöhemmälle ns. siviiliuralle sijoittumiselle. Urheilun on todettu opettavan mm. kieli- ja tiimityöskentelytaitoja sekä tavoitteellisuutta. Yleisesti ottaen voitaneen todeta, että urheilussa menestyminen vaatii pitkälti samoja taitoja kuin menestyminen opinnoissa. Huipulla urheileminen on myös osoitus vahvasta sitoutumisesta ja työnteosta. (Ks. Purho 2013; Metsälä 2010.)

Urheilu-uran ja varsinaisten oppisisältöjen ohella myös oppilaitos ja opiskelu sinänsä voivat olla urheilijalle monellakin tavoin merkityksellisiä. Näitä merkityksiä voidaan löytää niin taloudellisista (opintotuki merkittävänä urheilun rahoittajana), sosiaalisista (sosiaalinen turva ja hyväksyntä) kuin psyykkisistäkin (vastapaino; elämä ei pyöri pelkästään urheilun ympärillä) näkökulmista. Luonnollisesti läheskään kaikki opiskeluun liittyvät merkitykset eivät ole pelkästään positiivisia: opiskelu on täynnä haasteita ja stressitekijöitä, joista urheilijan tulee selvitä muiden opiskelijoiden tavoin. Myös oppilaitoksen erilaiset yhteisölliset ryhmät voivat näyttäytyä urheilijalle kielteisenä asiana. Jos oma arki ei mahdollista täysvaltaista ryhmään kuulumista ja ryhmän jäsenyyttä, voi seurauksena olla ulkopuolelle jääminen. Pantzar kirjoittaa (toisaalla tässä julkaisussa) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen 2012 viitaten, että lähes kolmannes korkeakouluopiskelijoista kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Tämä tunne on varsin mahdollinen myös urheilijoiden keskuudessa.

Yhtä kaikki opiskelu on arvokas sijoitus pahan päivän varalle, sillä valitettavan monen urheilijan ura loppuu esim. loukkaantumiseen. Erityisesti tällaisissa

hetkissä tutkinto tai osittain suoritettut opinnot voivat helpottaa seuraavien askeleiden ottamista.

Urheilun ja urheilijoiden merkitys oppilaitokselle

Opiskelu on merkityksellistä urheilijalle, mutta parhaimmillaan ”hyötysuhde” toimii myös toisinpäin. Kansallisessa urheiluakatemiaohjeistossa urheilijoiden oppilaitokselle tuoma hyöty yhdistetään mm. siihen, että korkeakoulut voivat hyödyntää opiskelevia huippu-urheilijoita markkinoinnissaan ja opiskelijarekrytoinnissaan. Ohjeiston mukaan *”Opiskeleva huippu-urheilija on korkeakoululle esimerkki huippuosaamisesta, tavoitteellisuudesta ja terveistä elämäntavoista”*. Käytännössä tämä voi näkyä esim. urheilijoiden tekeminä oppilaitosvierailuina tai opiskelevan urheilijan arjesta kertovina blogi-kirjoituksina. Omalla tavallaan oppilaitostensa markkinoijia urheilijat ovat myös Universiadeissa ja opiskelijoiden MM-kisoissa kilpaillessaan. Lisää korkeakoulujen viestinnän monista mahdollisuuksista voi lukea esim. Kauppisen artikkelista (toisaalla tässä julkaisussa).

Urheilijat ja urheiluakatemit voivat olla myös merkittäviä työelämäverkostojen rakentajia, laajentajia ja ehkäpä myös värittäjiä. Urheiluakatemiaoiminnan laajentumisen myötä urheiluakatemit toimivat yhä useammin mm. opintoihin sisältyvien työharjoittelujen (esim. fysioterapia-opinnot) ja opinnäytteiden toimintaympäristöinä. Myös tähän asiaan akatemiaohjeistolla on oma toimenpide-ehdotuksensa: *”Urheiluakatemit luovat yhdessä asiantuntijaverkoston kanssa urheiluakatemiapaikkakunnille työnantajapoolin, jonka kautta urheilijat saavat kontakteja elinkeinoelämään ja erilaisiin työnantajiin, työharjoittelupaikkoja, opinnäytetyömahdollisuuksia, kesätöitä tai jopa vakinaisia työpaikkoja.”*

Urheilun ja urheilijoiden merkitystä oppilaitokselle on alettu todentaa myös erilaisten organisaatioiden välisten sopimusten avulla. Esimerkiksi Joensuun Urheiluakatemian ja Karelia-ammattikorkeakoulun välisen kumppanuussopimuksen (luonnos tammikuulta 2014) tavoitteissa mainitaan mm. opiskelijarekrytointiin liittyvän tavoitteellisen yhteistyön rakentaminen. Käytännössä kumppanuus näkyy paitsi koko ajan vuorovaikutteisempaan suuntaan kehittyvänä yhteistyönä ja opintojen ohjauksena, myös oppilaitoksen universiadi-edustajilleen osoittamana taloudellisena tukena.

Urheilijana korkeakoulussa: selvitysten antia

Kahden uran kehittämiseksi on viime vuosina toteutettu myös useita kansallisia, urheilijoiden opiskelemiseen liittyviä selvityksiä. Seuraavassa tarkastellaan hieman lähemmin näistä kahta. Olympiakomitean (2013) toteuttamaan urheilijakyselyyn vastasi 215 suomalaisessa korkeakoulussa opiskelevaa urheili-

jaa. Näistä 65 % (n=139) opiskeli yliopistossa ja 35 % (n=76) ammattikorkeakoulussa.

KIHU:n (yhteistyössä Joensuun Urheiluakatemia ja Itä-Suomen yliopiston kanssa) toteuttamassa ja akatemioiden ja oppilaitosten rekistereihin perustuvassa selvityksessä (N=1084) kartoitettiin akatemiaurheilijoiden opintojen seurannan nykytilaa sekä sitä, kuinka nopeasti urheilijat etenevät opinnoissaan. Kyseisen selvityksen raportti valmistuu huhtikuuhun 2014 mennessä. Edellä mainitun rekistereihin perustuvan selvityksen alustavien tulosten mukaan akatemiaurheilijat suorittavat keskimäärin n. 46 opintopistettä lukuvuodessa. Urheilijoiden omiin vastauksiin perustuvan selvityksen mukaan opinnoissa eteneminen on hieman hitaampaa. Urheilullisen tason noustessa myös opintojen suorittaminen hidastuu. Tästä huolimatta urheilijoiden suorittamien opintopisteiden keskiarvot eivät juuri poikkea perustutkinto-opiskelijoiden suorittamien opintopisteiden määrästä. Huomattavaa on myös se, että kummankaan ryhmän (urheilijat, koko perustutkinto-opiskelijoiden joukko) keskimääräinen opintopistekertymä ei yllä 55 opintopisteen rajaan, joka on voimassa olevien rahoitusmallien mukaan yksi korkeakoulujen rahoituksen perusteista. Kiintoisa tarkastelun paikkansa on myös siinä, mistä tämä tulos viestii ja onko tulos urheilumenestyksen näkökulmasta hyvä vai huono asia. Tähän pohdintaan ei kuitenkaan tässä artikkelissa syvennytä.

Urheilijakyselyn (N=215), kuten myös 2URAA-hankkeen tuomien kokemusten, perusteella yksi keskeinen urheilijoiden opintojen etenemisen haaste on läsnäoloa edellyttävien opintojen suorittaminen. Tähän liittyvänä kehittämisen paikkana urheilijat esittivät mm. kesäopiskelumahdollisuuksien kehittämistä, mistä voisi olla hyötyä ainakin talvilajien urheilijoille. Urheilijoiden mukaan opintoihin liittyvät joustot riippuvat monessa tapauksessa (ehkä liikaakin?) urheilijan omasta aktiivisuudesta ja opettajasta, ja näin ollen selkeämmille yhteisille käytännöille voisi olla paikkansa. Urheilijoiden vastauksissa korostui myös opintojen alkuvaiheeseen liittyvän ohjauksen merkitys sekä se, että oppilaitoksissa olisi tietoa akatemiastatuksesta sekä urheilijan arjesta.

Oppilaitoksen ja urheiluakatemia yhteistyö

Jokainen oppilaitos, urheiluakatemia ja ohjaaja-urheilijasuhde on omanlaisensa. Näin ollen myös nimenomaan ”meidän oppilaitoksessa” toimivat käytännöt tulee jokaisen oppilaitoksen itsensä hakea. Seuraavaan listaan on koottu toisaalta urheiluakatemiaohjeiston, toisaalta 2URAA-hankkeen pilottien ja kokemusten perusteella esimerkkejä sellaisista toiminnoista, jotka voivat tukea oppilaitoksen ja urheiluakatemia yhteistyön kehittämistä.

Hyviä käytäntöjä oppilaitoksen ja urheiluakatemian yhteistyön sujumiseksi

- kumppanuussopimuksen laatiminen (urheiluakatemia osaksi oppilaitoksen muiden yhteistyökumppaneiden joukkoa)
- opintokoordinaattoreiden tai oppilaitos-/keskuskohtaisten yhdyshenkilöiden nimeäminen (säännölliset tapaamiset/vuosikello, sovitut viestinnän tavat, roolit ja viestintäketjut)
- urheiluakatemiaoiminnan ja -toimijoiden näkyväksi tekeminen
 - oppilaitosten nettisivut ja sosiaalinen media, hakuoppaat, valintakoepäivät, opiskelijaksi hyväksymiskirjeet, uusien opiskelijoiden infopäivät jne.
 - tuutoropettajien infot/koulutus
 - opiskelijoiden ja henkilöstön intra
- akatemiaurheilijoiden tunnistaminen ja vertaistoimintaan tukeminen
 - urheiluakatemiastatus opiskelijarekistereihin
 - listat akatemiaurheilijoista tiedekuntaan / yksiköihin ennen lukuvuoden alkua (mahdollistaa mm. urheilijoiden ohjaamisen samoille tuutoropettajille ja samoihin ryhmiin)
 - urheilijoille yhteinen kokoontumistila
- opintojen suoritustapojen kehittäminen (mm. kesäenttien mahdollistaminen)
- urheilijoiden osallistaminen (oppilaitosten tyky-toiminta, rekrytointi- ja markkinointiprosessit jne.)
- palautteen antoon kannustaminen ja urheilijoiden palkitseminen
 - yhteiset palaute-/menestyskahvit
 - taloudellinen tuki (esim. universiadi-edustajille, ”vastikkeeksi” kisakokemusten jakaminen)
- urheilun opinnollistamiseen liittyvien mahdollisuuksien tarkasteleminen
 - urheiluakatemiaoiminnasta opintopisteitä (esim. MAMK:n/Karelian/Savonian/UEF:n urheiluakatemiaopinnot)
 - AHOT-prosessien kehittäminen urheilun ansiot huomioivaksi
- paikallisten/alueellisten yhteistyömahdollisuuksien kartoittaminen
 - urheilijoille soveltuvia työ- ja työharjoittelukontakteja hakeva työnantajapooli
 - erilaisten toimijoiden (eri kouluasteet ja alat, lajit ja seuratoimijat, työelämä jne.) kohtaamiset

Urheilijoiden ohjaus

Olympiakomitean koordinoiman urheilijoiden opinto- ja uraohjauksen tavoitteena on, että lahjakkaalla urheilijalla olisi mahdollisuus kehittyä ja menestyä urheilijana, opiskella joustavasti valmentautumisen ohella ja siirtyä edelleen työelämään urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Tämän tavoitteen toteutuminen edellyttää, että opiskeluun, työllistymiseen ja muuhun elämän-

uraan liittyvät tarpeet huomioidaan kokonaisvaltaisesti osana urheilijan valmennusprosessia.

Kansallisella tasolla urheilijoiden opinto- ja uraohjauksesta vastaa Olympiakomitea, jossa on vuoden 2001 syksystä asti toiminut päätoiminen huippu-urheilijoiden opintokoordinaattori. Opintokoordinaattorin tehtävänä on nimenomaan auttaa urheilijoita yhdistämään täysipainoinen harjoittelu ja opiskelu. Olympiakomitean toimesta urheilijoiden sekä myös valmentajien työllistymistä ja urasuunnittelua tuetaan myös Olympiakomitean ja Adecco Finland Oy:n yhteisen Huippu-urheilijoiden Uraohjelman (Athlete Career Program, ACP) kautta.

Olympiakomitean opintokoordinaattorin tarjoama henkilökohtainen opintojen ohjaus ulottuu kuitenkin vain Olympiakomitean ja Paralympiakomitean tukiurheilijoille. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaiseen urheiluakatemiaan ja lähes jokaiseen korkea-asteen oppilaitokseen mahtuu lukuisa määrä niitä valtavalla asenteella ja lähes kokopäiväisesti urheilevia nuoria, jotka halusivat paitsi saavuttaa kovia tuloksia urheilussa, myös edetä opinnoissaan. Nimenomaan tämän vuoksi olisi tärkeitä, että urheilijoiden ohjauksen erityistarpeet pystyttäisiin huomioimaan mahdollisimman monen urheiluakatemiaan ja oppilaitoksen jokapäiväisessä toiminnassa.

Taulukkoon 1 on kuvattu yksi mahdollinen esimerkki siitä, kuinka yksittäisen oppilaitoksen tasolla voitaisiin lähestyä urheilijan ohjausta. Kyseisen esimerkin keskiössä on kysymys, *”kuinka urheilijan erityistarpeet huomioidaan opintopolun ja urheilu-uran eri vaiheissa ja osana oppilaitoksen perusprosesseja”*. Tarkastelun jäsentämisessä apuna on käytetty Karelia-ammattikorkeakoulun ohjaus- ja opiskeluhuvinvointisuunnitelmaa.

Kun urheilijan opintojen ohjauksen tarkastelussa mennään urheilijan henkilökohtaisen ohjauksen tasolla, tärkeimmäksi ohjausta määrittäväksi tekijäksi nousevat urheilijan henkilökohtaiset tavoitteet ja urheilu-uran vaihe. Tämä on hyvä tiedostaa myös yleisellä tasolla ohjauksen eri vaiheita tarkasteltaessa.

Kaiken kaikkiaan taulukon 1 anti voidaan kiteyttää kolmeen urheilijan opinto-ohjauksen kulmakiveen:

- suunnitelmallisuuteen oppimiseen ja opettamiseen
- opintojen aloitukseen huomion kiinnittämiseen
- erilaisten siirtymien/nivelvaiheiden/muutosten tunnistamiseen

Näistä viimeiseen on sisäänrakennettu myös urheilijan uran eri vaiheiden tunnistaminen, joka viime kädessä on se kaikkein tärkein urheilijan opintojen ohjauksessa huomioitava asia.

URHEILIJAN URHEILU-URA: TAVOITTEET JA URAN VAIHEET	opintopolun vaihe	ohjaustoimenpiteet
	hakuvaihe urheilijan tukeminen tavoitteiden (urheilu ja opinnot huomioiden) asettamisessa ja tavoitteet huomioivassa päätöksenteossa	<ul style="list-style-type: none"> · urheiluakatemiayhteistyön näkyminen oppilaitoksen markkinoinnissa ja tiedotuksessa (nettisivut, some, hakuoppaat jne.) sekä valintakoetelaisuuksissa · kokemusten jakaminen esim. urheilijatarinoiden kautta · ”urheilijaystävällisistä” koulutuslavaihtoehtoista tiedottaminen
	opintojen alkuvaihe kokonaiskuorman tunnistaminen ja realistisen, pitkän tähtäimen suunnitelman laatiminen	<ul style="list-style-type: none"> · starttipalaverit (akatemiakoordinaattori, oppilaitoksen ohjaushenkilöstö) · vertais- ja mentortapaamiset, ryhmäohjauksen hyödyntäminen · HOPS- ja HOVS-keskustelut
	opintojen keskivaihe opintojen etenemisen ja urheilijana kehittymisen seuranta, kokonaiskuorman hallinta ja tarvittavien ratkaisujen tekeminen	<ul style="list-style-type: none"> · urasuunnittelun ohjaus · valinnoissa tukeminen, vaihtoehtoisten suoritustapojen kartoittaminen, poissaololukukausien käyttämiseen ohjaaminen (tarvittaessa) · HOPS:n/HOVS:n päivittäminen · urheilijan kehitys- ja palautekeskustelut (kolmikanta: urheilija – opo – akatemiakoordinaattori/valmentaja) · vertais- ja mentortapaamiset · AHOT · harjoittelujen ja opinnäytetöiden ohjaus (mahd. akatemiaverkoston hyödyntäminen)
	opintojen loppuvaihe opintojen loppuun saattamisen tukeminen, urheilun tuomien taitojen tunnistaminen, tunnustaminen ja vahvistaminen	<ul style="list-style-type: none"> · HOPS:n/HOVS:n päivittäminen ja opintojen loppuun saattamisen tukeminen · harjoittelujen ja opinnäytetöiden ohjaus (mahd. akatemiaverkoston hyödyntäminen ja urheilijan arkeen yhdistäminen), työelämäkontaktien tukeminen · urheilun sisällyttäminen ansioluetteloon · urheilu-uralla jatkamisen ja/tai työelämään siirtymisen ohjaus

Taulukko 1. Urheilijan opintojen ohjaus opintopolun eri vaiheissa

Lopuksi

Kahden uran mahdollistaminen on paitsi kansallinen ja strateginen valinta, myös monen urheilijan toive. Talvella 2013 tehdyn urheilijakyselyn mukaan suomalaiset urheilijat haluavat opiskella urheilu-uran aikana, ja vain hyvin harva haluaa siirtää opintoja kokonaan urheilun jälkeiseen aikaan (Urheilijakysely 2013).

Parhaimmillaan opiskelu tuo urheilijalle hyvää vastapainoa ja kannustusta urheilussa menestymiselle. Vastaavasti oppilaitokselle urheilija on esikuva, tavoitteellinen toimija ja erityinen oman aihealueensa osaaja. Miksi emme siis mahdollistaisi urheilijoiden kahdella uralla etenemistä?

Luonnollisestikaan kahden uran mahdollistaminen ei voi tarkoittaa muiden, ”ei-urheilijoiden” kustannuksella toimimista tai urheilijoille asioiden valmiiksi tekemistä. Sen sijaan se voi tarkoittaa yhdessä tekemistä ja synergian paikkojen hakemista siten, että kaikki voittavat. Urheilijat kehittyvät, urheilijatarinat saavat kasvot, korkeakoululiikunta kehittyi, ja oppilaitosten vetovoima lisääntyy. Vai onko näin – vaikkapa tästä voi keskustelua jatkaa?

Lähteet

Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2013 -opas. WWW-dokumentti. <http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/11/Huippu-urheilijana-korkeakoulussa-2013-opas.pdf> Luettu 22.1.2014.

Metsälä, J. 2010. Opas urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteisiin. WWW-dokumentti. http://akatemia.jns.fi/c/document_library/get_file?uuid=d332f65a-fed3-48a6-8db7-088ab2d91397&groupId=12173 Luettu 22.1.2014.

Purho, S. 2013. Rakkaudesta lajiin – Huippu-urheilijan ammatillinen kasvu ja urapolun muotoutuminen. Itä-Suomen yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintutkielma.

Urheilijakysely 2013. Olympiakomitean julkaisematon materiaali.

Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013. WWW-dokumentti. <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/urheiluakatemiatoiminnan-ohjeisto-2013> Luettu 15.1.2014.

Lontoo 2012 -palautekysely. Olympiakomitean julkaisematon materiaali.



Opetus- ja kulttuuriministeriö



Julkaisija: Mikkelin Ammattikorkeakoulu

Julkaisusarja: D Vapaamuotoisia julkaisuja | Free-form Publications | 26