

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Tuntimalli Koululiikuntaliiton N...Y...T... - NYT! -kisailuun

Lasten liikunnallisia perustaitoja kehittäviä tehtäviä

Katja Silvasti

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Katja Silvasti	Sivumäärä 52
Työn nimi Tuntimalli Koululiikuntaliiton N...Y...T... - NYT! -kisailuun	
Ohjaava(t) opettaja(t) Juha Niiranen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Koululiikuntaliitto, Kristiina Jakobsson	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tuotoksena suunnittelin tuntimallin Koululiikuntaliiton alakoululaisille suunnattua N...Y...T... - NYT! -kisailua varten. Malli keskittyy liikunnallisten perustaitojen kehittämiseen ja koostuu kuudesta eri tehtäväosioista. Tavoitteena oli suunnitella tehtävät ja toteutustavat sellaisiksi, joihin kaikkien oppilaiden on helppo osallistua. Tarkoituksena oli tuottaa matalan kynnyksen toimintaa, joka motivoi lapsia liikkumaan. Tuntimallin taustatiedoksi tehtiin katsaus koululiikunnan ja lasten liikkumisen nykytilaan esittelemällä tutkimustuloksia ja ajankohtaisia projekteja.</p> <p>Teoriaosuudessa on liikunnallisten perustaitojen ohella hyödynnetty tietoa liikuntamotivaatiosta, taito- ja kuntotekijöistä sekä lasten motorisesta kehityksestä. Tämän lisäksi on pohdittu kilpailamista ja yhteisöllisyyttä sekä näiden välistä jännitettä. Kisailun kannalta on pyritty ilmentämään miten kilpaileminen on hyödyllistä ja kuinka sitä tulisi käyttää menetelmänä.</p> <p>Liikunnalliset perustaidot ovat lasten liikunnan kannalta ajankohtainen aihe. On keskitytty liikaa lajitaitojen opettamiseen, joten perustaitojen esille tuominen on tärkeää. Toinen ajankohtainen näkökulma on matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien kehittäminen. Jotta liikkumista ja liikuntamotivaatiota saataisiin edistettyä erityisesti vähän liikkuvien osalta, tulee tarjota mahdollisuuksia, joihin on helppo osallistua.</p>	
Asiasanat koululiikunta, liikuntakasvatus, liikuntataidot	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Katja Silvasti	Number of Pages 52
Title A lesson model for Finnish School Sports Federation's N...Y...T... - NYT –project	
Supervisor(s) Juha Niiranen	
Subscriber and/or Mentor Finnish School Sports Federation, Kristiina Jakobsson	
Abstract <p>As a product of the thesis I've developed a lesson model for a competition organized by the Finnish School Sports Federation. The competition is for the kids in the lower elementary school and it is focusing on the fundamental movement skills. The model consists of six different task sections. The aim was to create tasks which are easy to attend for all the students. The goal is to inspire the kids to do more sports. For the background information there're gathered research results and reports of current projects on physical education and children's physical activity.</p> <p>As a theory, at the side of the fundamental movement skills, there's been applied information of sports motivation, sport skills, fitness and knowledge of children's motor development. Competition and community has been discussed and a tension between these two noticed. For this project it's been brought up how competing can be used as a method in physical education and sports without the negative aspects and to be useful.</p> <p>Fundamental movement skills are a current issue in children's sports. Too much concentration has been taken on to teach the specific skills instead of the basic ones. Another current angle is to create easy to attend –possibilities for children to do sports and experience the physical activities. To increase the amount of movement and sports motivation especially for those who are not that active, should there be more easy to attend –possibilities.</p>	
Keywords physical education, fundamental movement skills	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ ABSTRACT	
1 JOHDANTO	5
2 TAUSTAA N...Y...T... - NYT! -KISAILUSTA	6
2.1 Koululiikuntaliitto	6
2.2 N...Y...T... - NYT! –monipuolisuustaitokisailu	6
3 KATSAUS KOULULIIKUNNAN NYKYTILAAN	7
4 TIETOPERUSTA	12
4.1 Liikunnalliset perustaidot	12
4.2 Taitotekijät	14
4.3 Kuntotekijät	15
4.3.1 Kestävyys	15
4.3.2 Nopeus	16
4.3.3 Voima	17
4.3.4 Liikkuvuus	18
4.4 Lapsen motorinen kehitys	19
4.5 Liikuntamotivaatio	20
4.5.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	20
4.5.2 Tavoiteorientaatio	21
4.5.3 Liikunta ja motivaatio	22
5 KILPAILEMISESTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ	25
5.1 Kilpaileminen	25
5.2 Yhteisöllisyys	26
5.3 Kilpaileminen ja yhteisöllisyys kisailussa	28
6 TUNTIMALLI	30
6.1 Välineen käsittelytaidot 1	33
6.2 Välineen käsittelytaidot 2	35
6.3 Liikkumistaidot 1	37
6.4 Tasapainotaidot 1	39
6.5 Liikkumistaidot 2/Tasapainotaidot 2	41
6.6 Liikkumistaidot 3/juokseminen	43
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
LÄHTEET	49

1 JOHDANTO

Lasten liikkuminen ja liikkumattomuus puhuttavat paljon. Liikkuminen itsessään on erittäin tärkeää, ja onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsille motivaatiota jatkaa liikkumista. Myös liikunnan laadulla on väliä, koska liikunta kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja, jotka ilmenevät kaikessa toiminnassamme. Motoristen taitojen kehittämisestä on viime aikoina kiinnostuttu. Aiheesta on tehty tutkimuksia ja hankkeita (Jaakkola & Kalaja 2007-2010).

Lajeihin keskittyneen opetuksen tilalle tahdotaan tuoda liikunnallisia perustaitoja korostava ominaisuusopetus. Varsinkin alakouluikäisten kanssa lajien tulisi enemmän olla väline näiden perustaitojen oppimiseen. Halutaan myös tuoda esiin tavoitteiden merkityksen painottamista. On tärkeä tiedostaa, mihin harjoitteilla pyritään. (Nupponen & Pehkonen, 2010). Tähän tavoitteeseen ja tarpeeseen vastaa myös Koululiikuntaliiton N...Y...T... - NYT! –monipuolisuustaitokisailu (myöhemmin kisailu).

Kisailua varten olen opinnäytetyönäni Koululiikuntaliiton toimeksiannosta suunnitellut mallin, joka sisältää erilaisia, liikunnallisia perustaitoja kehittäviä tehtäviä. Suunnittelussa pyrin huomioimaan tehtävien monipuolisuuden myös kunto- ja taitotekijöiden osalta. Mallia varten tarkastelen opinnäytetyössäni myös liikuntamotivaatiota, sekä kilpailemista ja kilpailemisen ja yhteisöllisyyden välistä jännitettä. Näiden pohjalta olen pyrkinyt luomaan tehtävärakenteesta lapsille kiinnostavaa toimintaa. Keskityn opinnäytetyössäni kisailun rataosuuteen, koska se määrittelee tehtävät, joita toimintaan voidaan ottaa mukaan. Samoja tehtäviä voidaan harjoitella kisailun taito-osiossa.

Esittelen ensin taustan tälle Koululiikuntaliiton projektille. Kolmannessa luvussa teen katsauksen lasten liikkumiseen ja ajankohtaisiin asioihin koululiikunnan saralla. Neljännessä luvussa esittelen teoriaa liikunnallisista perustaidoista, taito- ja kuntotekijöistä sekä pohdin liikuntamotivaatiota. Tämän jälkeen käsittelen kilpailemista ja yhteisöllisyyttä sekä näiden välistä jännitettä. Kuudennessa luvussa esittelen tuntimallin tehtävineen. Lähteinä käytän suomalaisia ja kansain-

välisiä tutkimuksia lasten liikunnasta, liikunnallisista perustaidoista ja liikuntamotivaatiosta.

2 TAUSTAA N...Y...T... - NYT! -KISAILUSTA

2.1 Koululiikuntaliitto

Koululiikuntaliitto (KLL) on valtakunnallinen liikuntajärjestö, jonka kohderyhmänä ovat koulut, oppilaat ja opettajat. Toiminnassaan KLL pyrkii edistämään niin oppilaiden kuin opettajien liikkumista harraste- ja kilpatasoilla. ”Koululiikuntaliitto on aktiivinen ja monipuolinen toimija, joka tarjoaa pääsääntöisesti oppituntien ulkopuolista liikuntatoimintaa koululaisille ja opettajille” (Toimintakertomus 2010). Mestaruuskisoja ja palloilusarjoja järjestetään useissa lajeissa ja näiden lisäksi on käynnissä useita eri projekteja tai muita tapahtumia. Jokakeväinen Power Mover –tapahtuma, joka on kehittynyt tanssikilpailusta laajemmaksi liikuntatapahtumaksi, on yksi liiton näkyvimpiä tapahtumia. Viime vuosina liitossa on panostettu esimerkiksi kerhotoiminnan tukemiseen kouluissa, hyvällä menestyksellä. KLL:n toimisto sijaitsee Pasilassa ja toimistolla on viisi kokopäiväistä työntekijää. Hallitukseen kuuluu 8 jäsentä, puheenjohtajana toimii kansanedustaja Raija Vahasalo.

Vuonna 2011 Koululiikuntaliitto toimi 23 eri alueella/piirissä. Alueorganisaation rakennetta ollaan muuttamassa vastaamaan OAJ:n alueyhdistysten jakoa. Vuonna 2011 Koululiikuntaliitolla oli alueilla/piireissä 35 liikuntavastaavaa. Koululiikuntaliitto on ollut mukana vaikuttamassa esimerkiksi Opetushallituksen Kerhotoiminnan kehittämisryhmässä, Harrastustoiminnan vaikuttamisryhmässä (VAIKKU) sekä Liikkuva Koulu -hankkeessa. Yhteistyötä koululaisten liikunnan edistämiseksi on tehty myös esimerkiksi SLU:n jäsenorganisaationa. (Toimintakertomus 2011).

2.2 N...Y...T... - NYT! –monipuolisuustaitokisailu

Koululiikuntaliiton N...Y...T... – NYT! –monipuolisuustaitokisailu on alakoulun 2.-5.-luokkalaisille suunnattu kisailu, jonka tarkoituksena on kehittää lasten liikunnallisia perustaitoja. Projektin avulla halutaan viedä huomiota lajisuuntautu-

neisuudesta liikunnallisten perustaitojen oppimiseen – jotka ovat myös edellytys lajitaitojen oppimiselle. Opettajat ovat myös kaivanneet materiaalia toimintansa tueksi, mihin tarpeeseen kisailumalli myös vastaa.

Kisailu tulee muodostumaan kahdesta osiosta; taito-osiosta ja ratakisailuosios- ta. Taito-osiosta harjoitellaan liikunnallisia perustaitoja kehittäviä tehtäviä, joista muodostetaan sukkulaviestimäisesti toimiva rata kisailuosioon. Kisailulla tulee olemaan omat nettisivut, joiden kautta pystytään osallistumaan, syöttämään tuloksia ja hankkimaan kisailuun kuuluvaa materiaalia. Tarkoituksena on, että mahdollisimman moni koulu pystyisi liikuntatilojensa ja –välineidensä puolesta osallistumaan kisailuun.

Toiminta on tarkoituksena käynnistää lukuvuoden 2012-2013 aikana, ja sitä on pilotoitu keväällä 2011 Espoon alakoululaisille järjestetyssä liikuntapäivässä sekä helsinkiläisessä SYK:n koulussa. Tällöin oppilaat pääsivät myös itse suunnittelemaan mahdollisia tehtäviä. Kisailu toteutetaan luokkien välisenä, mahdollisesti alueellisena ja valtakunnallisena kilpailuna, johon koko luokka osallistuu yhdessä. Kisailu halutaan toteuttaa portaitaisesti; luokkien välisenä koulussa, sitten kunnissa, alueellisesti ja valtakunnallisesti. Näin pyritään lisää- mään kiinnostusta konseptiin.

Tarkoituksena on tehdä myös yhteistyötä Viron Koululiikuntaliiton kanssa. Heillä lähes vastaavanlainen kisailu on ollut käytössä jo pidempään.

3 KATSAUS KOULULIIKUNNAN NYKYTILAAN

7-18 –vuotiaille lapsille liikunnan päivittäinen suositeltu määrä on vähintään 1-2 tuntia (esimerkiksi Liikkuva Koulu –hanke). Hanna Irolan vuonna 1999 toteut- tamassa tutkimuksessa arkipäivisin alle suosituksen (yhden tunnin) liikkui tytöis- tä 24 % ja pojista 21 %. Viikonloppuna tyttöjen liikkuminen oli yhä vähäisempää, ja poikien pysyi samalla tasolla kuin arkipäivinä; tytöistä 32 % ja pojista 21 % liikkui alle yhden tunnin päivässä. (Irola, 1999, 55-56). Liikkuva Koulu – hankkeen alkuvaiheessa 2010 tarpeeksi ei liikkunut 41% 1-3. –luokkalaisista ja

51% 4.-6. –luokkalaisista. Seurantajakson aikana liikkuminen lisääntyi jonkin verran. (Tammelin ym., 2012, 29-34). LAPS SUOMEN –tutkimuksen (2010) mukaan 7–8-vuotiaiden keskimääräinen liikuntamäärä oli arkisin 2 h 17 min ja viikonloppuisin 2 h 19 min päivässä. 9–12-vuotiaat liikkuvat keskimäärin 2h 27 min päivässä. Aktiivisimpia olivat 10-vuotiaat. Pojat liikkuvat päivittäin enemmän kuin tytöt. (Nupponen, 2010, 1-3).

Vuosina 1976 ja 2001 toteutettiin poikittaistutkimukset 9-21 –vuotiaalle fyysisestä aktiivisuudesta. 2001 toteutettiin myös seurantatutkimus aiempaan tutkimukseen osallistuneille. (Huotari, 2012; Huotari, 2004). Vuoteen 1976 verrattuna oli 2001 lasten ja nuorten aerobinen kunto heikentynyt reippaasti, kun taas lihaskunto kasvanut hieman. Nopeusominaisuudet olivat parantuneet verrattuna vuoteen 1976, yläraajavoimat puolestaan olivat heikentyneet varsinkin pojilla. Vuoden 2001 tuloksissa oli myös havaittavissa polarisoitumista aktiivisiin ja hyväkuntoisiin sekä inaktiivisiin ja huonokuntoisiin. (Huotari, 2012, 59-61; Huotari, 2004, 4). Myös kehon massaindeksi (BMI) on kasvanut sekä tytöillä että pojilla vuoteen 1976 verrattuna. Lapsilla BMI ei välttämättä ole täysin luotettava väline lihavuuden määrittämisessä. Prosenttiosuuksien nousu massaindeksiltään ylipainoisilla kuitenkin kertonee lihavuuden lisääntyneen huomattavasti. 5. –luokkalaisista tytöistä vuonna 1976 BMI indeksiltään yli 20 oli 7 prosenttia. Vuonna 2001 osuus oli 29 prosenttia. 5. –luokkalaisista pojista BMI indeksiltään yli 24 olevia ei ollut ollenkaan, kun taas 2001 heitä oli 10 prosenttia. Polarisoitumista erittäin laihoihin ja erittäin lihaviin on myös tapahtunut. (Huhta ym., 2011, 12; Huotari 2004, 113; Huotari, 2012, 61.)

Myös fyysisen kunnan osalta polarisoitumista on tapahtunut. Erityisesti pojissa on paljon sekä hyvä- että huonokuntoisia. (Nupponen, 1997, 227).

Vuosina 2009-2010 suosituimmat liikuntalajit OKM:n raportin mukaan 3-18 –vuotiaiden keskuudessa olivat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto. Suosiotaan ovat erityisesti nostaneet lenkkeily, salibandy ja kuntosaliharjoittelu. (Husu ym. 2011, 20-21). Nupposen tutkimuksen mukaan järjestetyllä liikunnalla on selkeä yhteys liikuntakykyisyyteen. Järjestetty liikunta käsittää koululiikunnan ja järjestetyn harrasteliikunnan. (Nupponen, 1997, 232-233).

Tällä hetkellä ajankohtaisia keskustelunaiheita koululiikunnassa ovat koulupäivän ja oppituntien liikunnallistaminen sekä vähän liikkuvat lapset. Luonnollisen liikunnan katoamiseen on herätty, ja tapoja pyritään muuttamaan. Kuten edellä tarkastelluissa tutkimustuloksista selviää, on lasten yleiskunto ja liikuntaaktiivisuus heikentynyt viime vuosina. Suomessa on ollut myös trendi aloittaa lajitaito-opetus lapsille erittäin nuorina. Jotta liikunta olisi monipuolista ja terveyden kannalta optimaalista, tulisi kuitenkin varsinkin nuorimmilla liikunnanopetuksen olla ominaisuuskeskeistä. Nupponen toteaa ominaisuusopetuksesta seuraavasti:

Siinä [ominaisuusopetuksessa] oppilaiden liikuntakykykymenestyksen perusteella valitaan kyseistä liikuntaryhmää ja yksittäistä oppilasta parhaiten hyödyttävät harjoitteet, liikuntamuodot ja menetelmät. (Nupponen, 1997, 238-239).

Ominaisuusopetuksen lähtökohta on lapsikeskeinen. Sen tarkoituksena on huomioida myös erilaisten yksilöiden tarpeet ja tasot eri liikunta-aktiviteeteissa. (Nupponen, 1997, 238-239).

Seuraavassa esittelen kaksi aiheeseen liittyvää ajankohtaista projektia. Liikkuva Koulu on suomalainen, ala- ja yläkouluille suunnattu hanke, ja Svendborg – projekti Tanskassa alakoululaisille suunnattu projekti.

3.1 Liikkuva Koulu –ohjelma

Liikkuva Koulu –hanke käynnistettiin vuonna 2010. Sitä ovat olleet mukana toteuttamassa Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, kansalaisjärjestöt, LIKES sekä aluehallinnolliset tahot. Alun perin hankkeena alkaneesta Liikkuvas- ta Koulusta haluttiin luoda pidempi aikainen toiminto, jolloin se virallistettiin ohjelmaksi ja 2010-2012 hanke ohjelman pilottivaiheeksi. Vuonna 2010 toimintaan lähti mukaan 21 eri osahanketta, joissa yhteensä oli 45 koulua. Oppilaita mukana oli täten noin 10 000. Liikkuva Koulu –verkostoon on kerätty lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen työskenteleviä toimijoita. (Tammelin ym., 2012, 8-12, 17).

Hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa koulujen arjessa ja tehdä lapsista aktiivisempia. Näin lapset voivat paremmin. Hanketta on tarkoitus levittää kaikkiin Suomen peruskouluihin. Tällä hetkellä mukana on 67 kuntaa, joissa on yksi tai useampi Liikkuva Koulu. Näitä tuetaan joko ohjelmavaiheen tai Ely-keskusten kautta. (Liikkuva Koulu –sivusto, 23.10.2012).

Yksi hankkeen konkreettisista tavoitteista on saada yksi tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään - kaikille. Oppitunteja pyritään tekemään toiminnallisemmiksi ja välitunneille organisoimaan toimintaa. Opettajille ja ohjaajille järjestetään koulutuksia. Koulumatkan liikkumismahdollisuuksia pyritään parantamaan, ja hankinnoissa ja rakentamisessa pyritään huomioimaan liikuntamahdollisuudet. Oppilaita pyritään osallistamaan toimintaan, istumista koulupäivän aikana vähentämään sekä tavoittamaan vähän liikkuvat ja luomaan matalan kynnyksen toimintaa heille. (Tammelin ym. 2012, 20-25).

Pilottivaiheen raportissa todettiin tuloksista seuraavasti:

Kevätlukukauden 2011 päätteeksi (hankevastaavien kysely toukuussa 2011) todettiin konkreettiset toiminnan muutokset: oppilaiden liikkumisen lisääntyminen, havaintoja koulun toimintakulttuurin muutoksista liikunnallisemmaksi ja yhteistyön parantuminen. Oppilaiden ja henkilökunnan lisääntynyt tietoisuus liikunnan merkityksestä ja koulun ilmapiirin parantuminen todettiin myös. (Tammelin, ym. 2012, 24).

Hankkeiden ongelmiksi ja haasteiksi todettiin ajanpuute, aikataulut ja toiminnan yhteiskoordinaatio. Pääsääntöisesti tulokset olivat kuitenkin yksinomaan positiivisia. Liikkumisolosuhteet ja –mahdollisuudet parantuivat hankkeiden ansiosta. (Tammelin ym., 2012, 24-25). Liikkuva Koulu –ohjelmalle on myönnetty jatkorahoitus vuoteen 2015 asti.

3.2 Svendborg-projekti

Tanskassa on ollut käynnissä huippu-urheilulähtöisen Team Danmarkin urheilukouluhankkeita vuodesta 2005. Svendborgin kunta lähti mukaan toimintaan vuonna 2007. He lähtivät toteuttamaan urheilukouluhanketta 0.-6. luokkalaisille, mutta hieman eri lähtökohdista kuin Team Danmarkin alkuperäisidea urheilu-

kouluista huippu-urheilijoiden kasvualustana. Svendborgissa syntyi ajatus lapsikeskeisestä toimintatavasta ja yleisestä hyvinvoinnista toiminnan lähtökohtana. Visiona projektissa on se, että liikunta on tärkeä osa opetusta ja koulun arkipäivää. Tärkeää on myös, että lapset löytävät halun liikkua, ja näin ollen liikuntaaktiivisuus lisääntyy. Tervettä ja liikunnallista elämäntapaa pyritään edistämään. (Kärkkäinen & Laine, 2011, 4-9)

Koulut lähtivät innokkaasti mukaan projektiin. Urheilukouluhankkeeseen Svendborgissa liitettiin myös tutkimusosuus. Tämä käsitti motorisen taitavuuden ja fyysisen kunnan mittaukset sekä erilaisia fysiologisia testauksia. Jos lapsilla havaittiin vaivoja tai vammoja, järjestettiin tapaaminen lääkärin tai fysioterapeutin kanssa. Tutkimuksessa selvitettiin lisätyn fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun vaikutuksia, sekä tämän yhteyttä elämäntapasairauksien riskiin, luuston terveyteen, liikuntavammoihin, niska- ja selkävaivoihin sekä nivelten yliliikkuvuuteen. (Kärkkäinen & Laine, 2011, 10-17).

Mukana projektissa on 7 urheilukoulua ja 4 kontrollikoulua. Urheilukouluissa liikuntaa on vähintään kuusi tuntia viikossa, vähintään kolmena eri päivänä. Normaalisti Tanskassa alakouluilla on liikuntaa kaksi tuntia viikossa. Liikuntaa pyritään integroimaan myös muihin oppiaineisiin ja tekemään koulupäivistä liikunnallisempia. Opettajille ja ohjaajille on järjestetty toimintaa tukevia koulutuksia Team Danmarkin, Svendborgin kunnan sekä University College Lillebaelt Skårupin tahoilta. Team Danmarkin taholta on heitä varten myös tehty erikäisten lasten kehitystä ja liikunnallisia valmiuksia kuvaava ATK (Aldersreltert Traening) –käsikirja. Tämä on ollut myös keskeisesti käytössä opettajien ja ohjaajien koulutuksissa. (Kärkkäinen & Laine, 2011, 6-15)

Projektin alustavat tulokset ovat olleet lupaavia. Alustavasti on kerrottu esimerkiksi, että urheilukoulujen oppilaat ovat olleet yleisesti terveempiä kuin kontrollikoulujen oppilaat ja heidän riskinsä sairastua elämäntapasairauksiin tai selkävaivoihin on pienempi. Urheilukoulun oppilaiden kunto ja fyysinen taitavuus ovat parantuneet ja heillä on vähemmän liikuntavammoja. Ylipainoisten lasten aktiiviteettitaso on vähäisempi kuin normaalipainoisten. (Kärkkäinen & Laine, 2011, 19-21).

Vuodesta 2012 alkaen kaikissa Svendborgin kunnan alakouluissa tarjotaan lisättyä liikuntaa, ja toimintaa pyritään laajentamaan myös yläkoulujen puolelle. Myös tutkimusprojekti saa jatkoa, ja siinä keskitytään seuraavaksi esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteyteen. Tarkoituksena on myös tutkia fyysisen aktiivisuuden ja koulukiusaamisen yhteyksiä. Urheiluvammojen riskitekijöitä pyritään tunnistamaan. Kiropraktiikan ja fysioterapian vaikutuksia sekä lisätyn liikunnan terveystaloudellisia vaikutuksia selvitetään. (Kärkkäinen & Laine, 2011, 20-21).

4 TIETOPERUSTA

Tuntimallin suunnittelussa olen pääasiallisesti tukeutunut teoriaan liikunnallisista perustaidoista (esim. Kalaja & Sääkslahti, 2009; Gallahue & Donnelly, 2003). Tämän lisäksi olen hyödyntänyt tietoa taito- ja kuntotekijöistä suunnitellessani eri liikunnallisia tehtäviä kisailua varten.

4.1 Liikunnalliset perustaidot

Liikunnalliset perustaidot (usein kutsutaan myös motorisiksi perustaidoiksi) luovat perustan ihmisen liikkumiselle, ja myöhemmin lajitaidoille. Lajitaidot koostuvat näiden perustaitojen yhdistelemisestä. Liikunnalliset perustaidot ovat jaettavissa kolmeen eri kategoriaan; tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin. Nämä voidaan jakaa edelleen alla olevan taulukon mukaisesti.

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen (esteen yli) laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Näiden perustaitojen osaaminen on myös tärkeä pohja lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola, 2010, 78).

Tasapainolla tarkoitetaan kykyä kontrolloida kehon asentoa, massaa tai painopistettä tukipinnan suhteen, lihasvoiman ja aisti-informaation avulla (Kauranen, 2011, 180). *Tasapainotaidot* ovat jaettavissa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino viittaa tasapainon säilyttämiseen paikalla ollessa, ja dynaaminen tasapainon säilyttämiseen liikkeessä. Tasapainotaidot muodostavat perustan liikkumistaidoille ja välineen käsittelytaidoille. (Gallahue & Donnelly, 2003, 52-56; Kalaja & Sääkslahti, 2009, 7-8).

Liikkumistaitojen avulla siirrytään paikasta toiseen, horisontaalisesti tai vertikaalisesti. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Liikkumistaitoja on yksinkertaisia ja edistyneitä – esimerkiksi harppaaminen on edistynyt juoksemisesta. Taidot opitaan tietyssä järjestyksessä – ensiksi ryömimään, sitten konttaamaan, jonka jälkeen kävelemään. Varsinkin kuntotekijöillä ja tasapainotaidoilla on suuri vaikutus myös liikkumistaitoihin. (Gallahue & Donnelly, 2003, 56, Thomas ym., 69).

Välineen käsittelytaidoilla tarkoitetaan kykyä käyttää erilaisia esineitä. Välineen käsittelytaidot ovat jaettavissa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot, kuten heittäminen ja kiinniottaminen, ovat perustaitoja, joissa keskittyyään välineen käyttämiseen. Tarkkuutta ja motorista kontrollia vaativat tehtävät kehittävät hienomotoriikkaa. Karkeamotorisia taitoja harjoitettaessa käytetään suuria lihasryhmiä, kun taas hienomotorisia taitoja harjoitettaessa pieniä lihasryhmiä. Välineen käsittelytaitojen oppiminen edellyttää jonkinlaista liikkumistaitojen hallintaa, ja tehtävät ovat yleensä hieman monimutkaisempia. Kiinniottaminen vaatii esimerkiksi ennakoimista ja koordinaatiokykyä. Luukkosen ja Sääkslahden mukaan käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä (Luukkonen & Sääkslahti, 2002, 8). Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan, sekä kehon suhdetta ympäristöön, aikaan ja voimaan. (Jaakkola, 2010, 48-49; Gallahue & Donnelly, 2003, 57, Thomas ym., 75; Luukkonen & Sääkslahti, 2002, 6).

4.2 Taitotekijät

Taitotekijät voidaan jakaa esimerkiksi seuraavasti.

1. Reaktiokyky
2. Orientoitumiskyky
3. Tasapainokyky
4. Kyky erilaistumiseen
5. Rytmittämiskyky
6. Yhdistelykyky
7. Erottelukyky
8. Sopeutumiskyky

Reaktiokyky tarkoittaa kykyä reagoida aistiärsykkeisiin nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Reaktio ärsykkeeseen voi olla motorinen tai liikunnallinen.

Orientoitumiskyvyllä tarkoitetaan kehon asentojen ja liikkeiden aistimista ja arvioimista ajan ja tilan suhteen. Se on myös kyky koordinoida liikkeitä tarkoituksenmukaisesti säilyttääkseen tai muuttaakseen asentoa suhteessa tilaan ja aikaan. *Tasapainokyvyllä* tarkoitetaan tasapainon saavuttamista ja säilyttämistä eri asennoissa. Tasapaino voidaan jakaa edelleen staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon, joista staattinen tarkoittaa paikallaan pysyvää tasapainoa ja dynaaminen liikkeessä tapahtuvaa tasapainoa. (Seppänen ym., 2010, 63-65; Autio, 1997, 49-51; Miettinen, 1999, 57-58).

Kyky erilaistumiseen tarkoittaa kykyä erottaa samankaltaiset liikkeet toisistaan.

Rytmittämiskyky on liikkeiden oikeaa ajoittamista. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi lajin luonnollisen rytmin löytämistä ja siinä pysymistä, tai rytmin tarkoituksenmukaista vaihtamista. *Yhdistelykyvyllä* tarkoitetaan kykyä liittää useita liikkeitä toisiinsa. Nämä voivat olla samanaikaisia tai peräkkäisiä liikkeitä. *Eroittelukyvyllä* tarkoitetaan kykyä säädellä lihasten toimintaa mahdollisimman taloudelliseksi ja tarkaksi. Lihasten toimintaa vaihdellaan rentouden ja jännityksen välillä. *Sopeutumiskyvyllä* tarkoitetaan kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin ja tilanteisiin nopeasti ja hallitusti. Omaa toimintaa pyritään muuttamaan ja koordinoimaan tilanteeseen sopivaksi. (Seppänen ym., 2010, 63-65; Autio, 1997, 49-51; Miettinen, 1999, 57-58).

4.3 Kuntotekijät

Harjoittaakseen ja kehittääkseen taitotekijöitä, on kuntotekijöiden oltava riittävän korkealla tasolla. Kuntotekijöitä voidaan harjoittaa, ja niitä täytyy harjoittaa, jotta harjoitusvaikutus säilyy. Kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus. Parhaiten kuntotekijät kehittyvät herkkyyksikautenaan.

4.3.1 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan kykyä vastustaa henkistä ja fyysistä väsymystä. Fyysinen kestävyys voidaan jakaa edelleen aerobiseen ja anaerobiseen kestävyyteen. Aerobinen kestävyys harjoittelu on pitkäkestoista, matalatehoista ja suuria lihasryhmiä kuormittavaa. Tällöin energiantuotto tapahtuu hapen avulla. Kun energiaa tuotetaan ilman happea, puhutaan anaerobisesta kestävydestä. Tämä on nopeuskestävyyden yksi osa-alue. Kestävyys voidaankin luokitella myös perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen. Peruskestävyysharjoittelu on pitkäkestoista ja matalatempoista. Tällä pyritään hapen avulla tapahtuvan energiantuoton parantamiseen ja pitkäkestoisen rasituksen sietämisen tehostamiseen. Peruskestävyysharjoittelu on myös erityisen suotuista rasva-aineenvaihdunnan ja verenkierto- sekä hengityselinten toiminnan tehostamiseksi. Peruskestävyyden sykealue on noin 50-75 prosenttia maksimisykkeestä. Hyvä aerobinen peruskestävyys luo edellytykset pitkäkestoiselle harjoittelulle. Peruskestävyydestä siirrytään vauhtikestävyyteen, kun aerobinen kynnys ylittyy. Nummela määrittelee artikkelissaan (2007a, 52) aerobisen kynnyksen seuraavasti:

Suomessa aerobinen kynnys on määritetty olevan suurin työteho ja energiankulutuksen taso, jossa sydänlihas, maksa ja luurankolihakset pystyvät eliminoimaan tuotettua laktaattia niin paljon, että veren laktaattipitoisuus ei nouse yli lepotason. (Nummela, 2007a, 52).

Vauhtikestävyuden sykealue on noin 75-85 prosenttia maksimisykkeestä. Vauhtikestävyys harjoittelulla pyritään suorituskyvyn ja väsymyksen vastustuksen pa-

rantamiseen. Vauhtikestävydestä siirrytään maksimikestävyteen anaerobisen kynnyksen kautta. Anaerobinen kynnyks on suurin työteho ja energiankulutuksen taso, jossa veren laktaattipitoisuus ei kasva koko suorituksen ajan (Nummela, 2007a, 52). Maksimikestävyys harjoittelulla kehitetään maksimaalista hapenottoa. Tähän päästään kehittämällä hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia. (Miettinen, 1999, 59; Autio, 1997, 39-42; Riski, 2009, 288-304; Nummela 2007b, 315-332; Nummela ym., 2007, 333-355).

Nopeuskestävyyttä vaaditaan lyhytaikaisissa, maksimaalisissa suorituksissa. Suurin osa energiasta tuotetaan anaerobisesti, mikä vaatii maitohaponsietokykyä. Maitohapottomalla nopeuskestävyysharjoittelulla parannetaan hermolihasjärjestelmän suorituskykyä ja taloudellisuutta nopeutta vaativissa lajeissa. Maitohapollisella harjoittelulla pyritään anaerobisen energiantuoton ja kapasiteetin kehittämiseen ja taloudellisuuden parantamiseen suurta tehoa vaativissa lajeissa. (Miettinen, 1999, 59; Autio, 1997, 39-42; Riski, 2009, 288-304; Nummela 2007b, 315-332; Nummela ym., 2007, 333-355).

Ennen murrosikää ei lapsilla tulisi olla juurikaan maitohapollisia harjoitteita. Elimistön tulee jo varhain saada aerobista kuormitusta, jotta esimerkiksi sydämen ja keuhkojen toimintakyvyt kehittyvät. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 142).

4.3.2 Nopeus

Nopeus tarkoittaa kykyä suoriutua jostakin liikkeestä mahdollisimman lyhyessä ajassa. Se on vahvasti periytyvä ominaisuus, jota kuitenkin voidaan kehittää harjoittamalla, erityisesti ennen murrosikää. Tällöin lapset tarvitsevat monipuolisia reaktio- ja koordinaatiokykyä vaativia harjoitteita nopeuden kehittämiseksi. Nopeus voidaan jakaa viiteen eri päälajiin. Nämä ovat perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liike- eli etenemisnopeus sekä nopeustaitavuus. (Hakkarainen, 2009a, 219-226; Mero ym., 2007, 293-295, Seppänen ym., 2010, 36-37).

Perusnopeudella tarkoitetaan hermolihasjärjestelmän yleistä kykyä toimia nopeasti. Tämä toimii pohjana kaikelle nopeuden harjoittamiselle. Reaktionopeus

tarkoittaa kykyä reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Räjähävä nopeus yhdistetään usein nopeusvoimaan. Sillä viitataan yksittäiseen, mahdollisimman nopeasti suoritettavaan liikkeeseen. Liike- ja etenemisnopeudella tarkoitetaan mahdollisimman nopeasti uudestaan toistettavaa liikesuoritusta, jolla liikutaan paikasta toiseen. Nopeustaitavuudella viitataan hermolihasjärjestelmän kykyyn toimia nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti taitoa vaativissa liikkeissä. (Hakkarainen, 2009a, 219-226; Mero ym., 2007, 293-295, Seppänen ym., 2010, 36-37).

Nopeuden kehityksessä on huomioitava useampi herkkyyskausi. Hermotus, joka on olennaista liiketiheyden, reaktiokyvyn ja rytmitajun kannalta, kehittyy parhaiten ennen murrosikää. Murrosiässä ja mieluiten sen jälkeen voimaharjoittelulla voidaan kehittää nopeutta. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 140-141).

4.3.3 Voima

Voimalla tarkoitetaan lihasten kykyä tuottaa fyysistä voimaa, jolla voidaan liikua tai liikuttaa jotakin paikasta toiseen. Voima voidaan jakaa kolmeen eri lajiin; kestovoimaan, nopeusvoimaan ja maksimivoimaan. Nopeusvoima voidaan edelleen jakaa räjähtävään voimaan ja pikavoimaan. Räjähävä voima on yhteydessä myös maksimivoimaan. Räjähävän voiman harjoittelulla pyritään kehittämään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja mahdollisimman nopeasti. Toistoja on vähän, ja vastukset pienet, jotta liikkeet voidaan toteuttaa räjähtävästi. Pikavoimaharjoittelulla pyritään kehittämään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja. Tällä kehitetään myös lihasten sisäistä voimaa ja refleksejä sekä lihas-jännekompleksin elastisuutta. (Hakkarainen, 2009b, 195-214).

Kestovoima voidaan jakaa edelleen voimakestävyyteen ja lihaskestävyyteen. Voimakestävyyden tarkoituksena on kehittää lihaksiston anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia maitohapon poistomekanismeja sekä sidekudosten sitkeyttä. Lihaskestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää aerobis-anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia kestävyystekijöitä sekä sidekudosten sitkeyttä. Lihas- ja voimakestävyysharjoittelussa toistoja tehdään vähintään 15. Maksimivoima voidaan jakaa hypertrofiseen ja hermostolliseen voimaan. Hermostollisella harjoittelulla tähdätään kehittämään hermoston kykyä

aktivoida lihassoluja. Toistoja on vähän ja vastukset ovat maksimaalisia. Hypertrrofisella harjoittelulla pyritään kasvattamaan lihaksen poikkipinta-alaa ja lihaksen maksimaalista supistuskykyä. Tässä käytetään 60-80 prosentin vastuksia ja useita toistoja. (Hakkarainen, 2009b, 195-214).

Voimantuoton herkkyykskaudella ennen murrosikää pyritään harjoitustekniikan opetteluun, lihaskuntoharjoitteluun ja hermoston kehittämiseen. Myös nopeusvoimaa voidaan kehittää tällöin. Vasta murrosiän jälkeen voidaan voimaharjoittelussa käyttää isoja vastuksia. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 141-142).

4.3.4 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta. Tätä usein kutsutaan myös notkeudeksi. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan itse tuotettua liikelaajuutta, kun taas passiivisella ulkoapäin tuotettua liikelaajuutta. Liikkuvuuteen vaikuttavat rakenteelliset tekijät, suorituskykytekijät sekä koordinatiiviset tekijät. (Kalaja, 2009, 263-271; Heikinaro-Johansson ym., 2007, 247-249).

Rakenteellisia tekijöitä ovat nivelen rakenne ja nivelpintojen asento, nivelkapselin ja –siteiden venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys sekä lihasmassan määrä. Suorituskykytekijöitä ovat liikuttavien lihasten voimaominaisuudet. Koordinatiivisiin tekijöihin kuuluvat vaikuttajalihasten eli agonistien, vastavaikuttajalihasten eli antagonistien ja synergisten eli avustavien lihasten koordinaatio, lihastonus eli lihaksen jänteys sekä lihas- ja jännerefleksit. Hyvä liikkuvuus lisää liikkeiden taloudellisuutta, kasvattaa kuormituksen sietokykyä, ja pienentää loukkaantumiseriskiä (Kalaja, 2009, 264). Sen avulla voidaan myös nopeuttaa motorista oppimisprosessia, parantaa lihastasapainoa sekä terveyttä yleisesti. (Kalaja, 2009, 263-271; Heikinaro-Johansson ym., 2007, 247-249).

Liikkuvuutta voidaan harjoittaa esimerkiksi venyttelemällä. Aktiivis-dynaamisissa venytyksissä venytys tuotetaan itse, vastavaikuttajalihasten supistuksella. Liike on joko heilahtava tai pumppaava. Aktiivis-staattisissa venytyksissä niveltä pidetään vastavaikuttajalihasten työllä samassa asennossa pidemmän aikaa.

Passiivis-dynaamisissa venytyksissä venytys tuotetaan ulkoapäin. Tämä voi tapahtua esimerkiksi kaverin avustuksella. Pumpaamalla venytystä viedään pidemmälle. Myös passiivis-staattisissa venytyksissä venytys tuotetaan ulkoapäin. Tällöin nivel viedään mahdollisimman ääriasentoon ulkoapäin tulevalla voimalla ja pidetään asennossa vähintään 10 sekuntia. (Kalaja, 2009, 263-271; Heikinaro-Johansson ym., 2007, 247-249).

Liikkuvuuden herkkyyksikausi ajoittuu noin 11-14 ikävuoteen. Murrosiässä kasvupyrähdys voi aiheuttaa jonkin verran jäykkyyttä, joten tällöin liikkuvuusharjoittelu on erityisen tärkeää. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 142).

4.4 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan jaotella viiteen eri vaiheeseen.

Nämä ovat

- heijastetoiminnot, 0-1 vuotta
- alkeellisten taitojen omaksuminen, 1-2 vuotta
- perustaitojen oppiminen, 3-7 vuotta
- erikoistuneiden liikkeiden oppiminen, 8-14 vuotta
- taitojen hyödyntäminen, 15 -> vuotta

Heijastetoiminnoilla, joiden oppiminen tapahtuu 0-1 vuoden iässä, tarkoitetaan ei-tahdonalaisia reaktioita eri ärsykkeisiin. Yleensä noin puolen vuoden jälkeen nämä alkavat muuttua tahdonalaisiksi oikaisu-, suoja- ja tasapainoreaktioiksi. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa, 1-2 -vuotiaana, lapsi oppii kävelemään, sekä luo perustan monien motoristen perustaitojen oppimiselle (kuten hyppäämiselle). Perustaitojen oppimisen vaiheessa, 3-7 -vuotiaana, lapsen motoriset perustaidot kehittyvät, hän kykenee käyttämään välineitä ja liikkumaan yhä tehokkaammin. Vaiheen loppupuolella siirrytään jo oppimaan myös hienomotorisia taitoja. Erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaiheessa, 8-14 -vuotiaana, perusliikkeet vahvistuvat ja uusia liikkeitä opitaan helposti. Taitojen hyödyntämisvaihe, joka alkaa noin 15-vuotiaana, kestää koko loppuelämän. (Kauranen, 2011, 349-355).

Lapsen motorinen kehitys on kuitenkin yksilöllistä, ja se etenee vaiheittaisesti. Seuraavaan vaiheeseen eteneminen edellyttää edellisen vaiheen hallitsemista. Motorinen kehitys etenee kefalokaudaalaisesti ja proksimodistaalisesti. Kefalokaudaalisuudella tarkoitetaan kehityksen etenemistä päästä jalkoihin ja proksimodistaalisuudella kehityksen etenemistä vartalon keskiosasta ulospäin. Tämän lisäksi motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Ensin opitaan karkeamotoriset liikkeet, minkä jälkeen siirrytään kohti hienomotorisia liikkeitä. (Kauranen, 2011, 346-347).

Kaksostutkimuksin on tultu tulokseen, että ympäristöllä on motoristen taitojen oppimisessa suurempi merkitys kuin perimällä. Virikkeellisellä liikkumisympäristöllä on täten suuri merkitys motoriselle kehitykselle – ja käänteisesti, virikkeen ympäristö hidastaa motorista kehitystä. (Kauranen, 2011, 348-349).

4.5 Liikuntamotivaatio

Motivaatio koostuu motiiveista, jotka ovat esimerkiksi haluja, tarpeita, toiveita tai muita syitä toimintaan. Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Se kertoo syyn, miksi teemme jotakin. Jaakkola (2010) mainitsee, että liikunnassa useimmiten käytetyt motivaatiomallit ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio, sekä tavoiteorientaatio (Jaakkola, 2010, 118). (Lehmuskallio, 2007, 38-39).

4.5.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäiselle motivaatiolle löytyy useita eri määritelmiä. Näille määritelmille löytyy kuitenkin tiettyjä yhteisiä tekijöitä. Motivaatio voidaan lukea sisäiseksi, kun toiminta tyydyttää ihmisen perustarpeita pätevydestä ja hallinnasta. Myös aktiiviteetin toteuttaminen sen itsensä tähden on merkki sisäisestä motivaatiosta. Tällainen toiminta koetaan itsessään kiinnostavaksi ja palkitsevaksi, omia arvoja ja päämääriä vastaavaksi. Sisäisellä motivaatiolla on yhteys toimintaan pidempiaikaiseen sitoutumiseen ja toiminnassa viihtymiseen.

Jaakkola (2010) mainitsee sisäisen motivaation kulmakiviksi autonomian, pätevyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Autonomialla tarkoitetaan ihmisen

mahdollisuutta tehdä valintoja ja osallistua omaa toimintaan koskevaan päätöksentekoon (Jaakkola, 2009, 335). Koettu pätevyys tarkoittaa, että henkilö uskoo omien kykyjensä riittävän jonkin tehtävän tai taidon suorittamiseen. Kokemus pätevyydestä voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut saa pätevyyden kokemuksen oppimisesta ja yrittämisestä, kun kilpailusuuntautunut toisten voittamisesta. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tunnetta siitä, että kuuluu johonkin ryhmään. (Sansone & Harackiewicz, 2000, 444-445; Jaakkola, 2010, 118-120; Jaakkola, 2009, 333-335).

Motivaatio voi perustua myös johonkin ulkoiseen tekijään. Kahden eri koulukunnan mukaan motivaatio on ulkoinen perustuen joko aktiviteetin tai tehtävän kannalta ulkoisuuteen, tai henkilölle ulkoisuuteen. (Sansone & Harackiewicz, 2000, 445-446). Toiminnasta saadaan tällöin mahdollisesti jonkinlainen palkkio tai palkinto, tai epäonnistuessaan rangaistus. Sosiaalinen vertailu on ulkoinen tekijä, joka vaikuttaa toimintaan. Tähän liittyy myös häviämisen pelko. Ulkoisesti motivoitunut henkilö voi toimia myös pakotteiden alaisena. Lyhytkestoisesti ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita, mutta pitkäkestoiseen toiminnan motivointiin niistä ei ole. (Jaakkola, 2009, 333-334).

4.5.2 Tavoiteorientaatio

Jaakkola toteaa tavoiteorientaatiomallista seuraavasti:

Tavoiteorientaatiomallin lähtökohta on, että kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä (Nicholls, 1989). ... Tavoiteorientaatiomallin mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti. (Jaakkola, 2010, 120).

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät kuitenkaan sulje toisiaan täysin pois, vaan henkilö voi olla sekä tehtävä- että kilpailusuuntautunut tai ei kumpaakaan. Tehtäväsuuntautunut henkilö keskittyy omaan kehitykseensä ja omaan tekemiseensä, pyrkien toimimaan tehokkaasti ja tarvittaessa toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Oma kehittyminen, oivallukset ja onnistumiset tuottavat pätevyyden tunteen tällöin. Kilpailusuuntautuneelle vastaavasti toisten voittaminen ja erinomaisen tuloksen tekeminen tuottavat pätevyyden tunteen. Lopputulos on

tärkeämpi kuin oppiminen ja tekeminen. Liikuntataitojen oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on oleellista. Kilpailusuuntautunut henkilö on motivoitunut niin kauan, kun hän kokee kykijensä olevan riittävät. Tämä ei kuitenkaan ole erityisen kestävää motivoitumista, eikä edistä uusien taitojen oppimista, koska oppiminen ja yrittäminen ei tuota pätevyyden kokemusta. (Jaakkola, 2010, 119-120; Nikander, 2009, 353-355).

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus voivat siis esiintyä yhtä aikaa. Ne voidaan katsoa erillisiksi ominaisuuksiksi. Yhtäaikainen korkea tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus on erityisesti kilpaurheilijan kannalta toivottavaa, koska pätevyyden kokemuksia tulee tällöin sekä voittamisesta että oppimisesta ja yrittämisestä.

4.5.3 Liikunta ja motivaatio

Koska liikunnan harrastamisen ja fyysisen kunnon polarisoitumisesta ollaan erityisen huolissaan, tulisikin matalan kynnyksen liikuntaa tarjota ja kehittää yhä enemmän. Erityisesti koululiikunnan tulisi olla kaikille soveltuvaa, monipuolista ja kehittävää. Haaste tässä kuitenkin on, että liikuntaryhmät ovat suuria, ja näissä myös lasten taitoerot isoja. Toisaalta liikunnan siis pitäisi olla tarpeeksi haastavaa kehittyneimmille ja tarpeeksi helppoa myös joukon taitamattomille – niin etteivät tasoerot tule juurikaan esiin. Tällöin olisi molempien ääripäiden mahdollista motivoitua toimintaan. Ymmärrettävästi tämä vaatii yleensä toiminnan eriyttämistä, tai muita vastaavia metodeja. Jotta voitaisiin tarjota matalan kynnyksen liikuntaa, on tiedettävä mikä motivoi lapsia liikkumaan.

Turussa toteutettiin tutkimus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitkä tekijät nykyään motivoivat lapsia liikkumaan. Kavereilla on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Mikäli kaveripiiri on liikkuva, on yksilöllä myös matalampi kynnyksliikkua. Varsinkin tytöillä kaveripiiri saattaa kuitenkin vaikuttaa myös negatiivisesti. Kavereiden kanssa harrastetun liikunnan hauskuus ja yhteinen liikunta-aika lisäävät motivaatiota jatkaa liikkumista. (Paronen, 2011). Myös Liikkuva

Koulu –hankkeen pilottivaiheen raportissa todetaan nuorten ilmoittaneen kavereiden vaikutuksen liikuntaan olevan suuri (Tammelin ym., 2012, 28).

Niskasen & Savijoen tutkimuksessa (2011) kysymykseen ”Mikä urheilussa on tärkeintä?” vastanneista 38 % ilmoitti urheilussa tärkeimmäksi hyvän olon ja neljäsosa kehittymisen ja harjoittelun. Toiselle neljännekselle tärkeintä oli menestyminen ja kilpailu ja 14 prosentille vastanneista ystävät. (Niskanen & Savijoki, 2011, 56).

Lehmuskallion (2007) tutkimuksessa lasten ja nuorten liikuntakulutuksesta tärkeimmiksi liikuntamotiiveiksi nousivat hyvä olo ja mieli sekä fyysisyys. Alakouluikäisille tärkeää oli myös perhekeskeisyys. Välinemerkitä tutkittaessa tulokset olivat samansuuntaisia – tärkeimmäksi osoittautui hyvinvointi. (Lehmuskallio, 2007, 84-91).

Lehmuskallio tekee katsauksen myös aiempiin tutkimuksiin liikuntamotiiveista:

Vuoden 2000 Turkuun keskittynyt kartoitus osoitti, että uudella vuosituhannella lapsia ja nuoria motivoivat liikkumaan vahvimmin terveys ja hyvä kunto. 7–15-vuotiaiden seuraavaksi tärkeimmät syyt liikkumiselle olivat kavereiden kanssa oleminen, rentoutuminen ja virkistyminen sekä elämänsisällön ja jännityksen kokeminen. 16–25-vuotiaille rentoutuminen ja virkistyminen oli toiseksi tärkein liikuntamotiivi, ja niin rasituksesta nauttiminen kuin kosketus luontoonkin ohittivat kaverit osallistumisissa. (Zacheus ym. 2003, 81–82.) Huomaamme kiintoisasti luonnon palanneen jälleen nuorten liikkumismotiivien kärkiviisikkoon. Viimeisimmän WHOKoululaistutkimuksen hieman toisella tavalla asetetut liikkumisen syyt selvittäneet kysymykset paljastivat samansuuntaisesti hyvään kuntoon pääsemisen, terveyden parantamisen ja hauskanpidon olevan yleisimmät koululaisten vapaa-ajan liikkumisen syyt. Tosin yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä halu näyttää hyvältä syrjäytti hauskanpidon liikuntasyynä. (Vuori ym. 2007, 12–13.) (Lehmuskallio, 2007, 41).

Pätevyyden kokemista liikunnallisessa toiminnassa pidetään tärkeänä. Tämä viestii sisäisestä motivaatiosta (ja sen tavoiteltavuudesta). Jos lapsi ei saa onnistumisen kokemuksia, ei motivaatiota liikkumiseen löydy. Pätevyyden kokemista koululiikunnassa voidaan edistää antamalla oppilaille pätevyyyteen liittyvää

palautetta. Myös opetusmenetelmiä kehittämällä – esimerkiksi opetusta eriyttämällä voidaan luoda edellytyksiä tasapainoiselle toiminnalle ja myönteiselle ilmapiirille, joka edistää positiivisia kokemuksia. Eriyttämisen lisäksi yksilöllisyyden, mutta toisaalta yhteistyön korostaminen ja ryhmäytymismenetelmien käyttö on tärkeää. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto auttaa positiivisten kokemusten luomisessa. Opettajan on tärkeä tarjota sosiaalista tukea erityisesti niille lapsille, jotka kokevat itsensä heikoiksi liikunnallisessa toiminnassa. Näin he voivat helpommin saada positiivisia liikkumiskokemuksia, ja todennäköisemmin jatkavat liikkumista. Lintusen mukaan erityisesti 7-12 –vuotiaat lapset ovat innokkaita harjoittelemaan, koska uskovat harjoittelemisen ja yrittämisen kannattavuuteen (Lintunen 2007, 153). Erilaisten osaamisalueiden esille tuominen on tärkeää. Tällöin lapsi voi kokea olevansa hyvä jollakin alueella, vaikka toinen alue ei sujuisikaan niin hyvin. Epäonnistumiset eivät tällöin vaikuta yhtä negatiivisesti minäkäsitykseen ja itsearvostukseen. (Takalo, 2004, 93-94; Lintunen, 2007, 153-155).

Luottamus ja turvallisuus ovat tärkeitä liikunnassa ja erityisesti ryhmätilanteissa. Turvallisuuden tunteminen helpottaa uusien ja vieraiden asioiden kokeilemistä, joten hyvän ilmapiirin luominen on tärkeää erityisesti vähän liikkuvien kannalta. Kynnys osallistumiseen tulisi olla mahdollisimman matala.

Itsenäisyyden ja toimijuuden kokemisen ja tukemisen on havaittu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja sen muodostumiseen. Myös ohjeellisilla tavoitteilla ja palautteella on merkitys sisäisessä motivaatiossa ja jatkuvuudessa. (Hagger & Chatzisarantis, 2005, 123).

Olennaista liikuntamotivaation kannalta on, että ulkoisia paineita ei koeta omia kykyjä suuremmiksi. Kykyihinsä, itseensä ja omaan tekemiseensä uskominen motivoi jatkamaan toimintaa. Deci & Ryan (1985) ovat esittäneet, että kilpaileminen vaikuttaa motivaatioon ulkoisena tekijänä. Hagger & Chatzisarantis toteavat kuitenkin, että vaikutus kumoutuu, mikäli osanottajat saavat positiivista palautetta suorituksestaan. (Hagger & Chatzisarantis, 2005, 121).

5 KILPAILEMISESTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ

Kilpailemisen ja yhteisöllisyyden välillä voidaan nähdä jännite. Kilpaileminen voidaan erityisesti nähdä individualistisena toimintana, jossa mitellään paremmuudesta ja yksilöt ovat keskiössä. Individualistisen toiminnan vastakohtana voidaan pitää yhteisöllistä toimintaa, jossa korostuvat yhteisö ja yhteinen tekeminen.

5.1 Kilpaileminen

Lähdesniemi & Maja määrittelevät tutkimuksessaan (2007) kilpailemisen seuraavasti:

kilpailu ... käsitetään tapahtumana tai tilanteena, jossa yksilö tai ryhmä yrittää suoriutua paremmin kuin muut ja asetetaan sitten tuon suorituksen tai jonkin ennalta sovitun kriteerin mukaiseen paremmuusjärjestykseen. (Lähdesniemi & Maja, 2007, 1).

Heidän tekstistään nousee esiin mielenkiintoinen kysymyksenasettelu kilpailutermin mahdollisesti sisältämästä negatiivisesta latauksesta. He erottelevatkin voiton tavoittamisen "hinnalla millä hyvänsä" ja kilpailemisen toisistaan. Arki kielessä, ja määrittelemättömästi käytettynä voivat nämä mennä sekaisin. Sama asettelu löytyy myös Urosen tutkimuksesta (2003), jossa kilpaileminen (liikunnassa) on luettu toimintafaktoriin ja voiton tavoittelu suosiofaktoriin. Toimintafaktori käsittää tekemisen, mm. aktiivisuuden, motiivina liikkumiseen ja suosiofaktori käsittelee menestyksen ja suosion tavoittelua liikunnan kautta. (Urosen, 2003, 71-72).

Ommundsen ja Roberts toteavat tutkimuksessaan (2003), että kilpaileminen itsessään ei ole syy siihen, että jalkapalloa pelatessaan nuoret (tutkimuksessa 12-16 -vuotiaat) turvautuvat ei reilun pelin -henkisiin keinoihin. Sen sijaan syyinä on ennemminkin henkilöiden kilpailusuuntautuneisuus, jolloin otteluiden aikana he käyttävät vähemmän hyväksyttäviä keinoja saavuttaakseen paremman tuloksen / voittaakseen. (Ommundsen & Roberts, 2003, 1-8).

Yksi lähtökohta kilpailemisen käyttämiseen menetelmänä liikunnassa, ja erityisesti koululiikunnassa, on se, että kilpaileminen on (ja tulee aina olemaan) osa yhteiskuntaamme. Turvallisessa ympäristössä kilpailemisen (ja sen myötä voittamisen ja häviämisen) harjoittelu on täten myös yhteiskunnassa toimimisen harjoittelua, mikä soveltuu erityisesti koulumaailmaan. Myös Salasuo ja Koski tuovat tekstissään (2011) esiin nykyaikaisen suoritusyhteiskunnan, jossa voittaminen on luonnollinen osa. Salasuo mainitsee, että joka viides nuori pitää kilpailua tärkeänä osana liikuntaa. Saman verran pitää sitä epäolennaisena. (Salasuo & Koski, 2011, 4-7).

Lähdesniemen & Majan tutkimuksessa (2007) kerätyssä aineistossa suurin tekijä, joka tuotti negatiivisen kokemuksen kilpailemisesta, oli häiriökäyttäytyminen (kuten haukkuminen ja kaiken asteinen fyysinen väkivalta). Kisailussa fyysistä häirintää ei juurikaan voi esiintyä, koska kukin lapsi suorittaa tehtäviä omalla radallaan (tai yhdessä toisen kanssa, pyrkien samaan tarkoitukseen).

Nuoren Suomen KilpaILO –materiaalissa todetaan, että kilpaileminen mahdollistaa lapsille monenlaisen tunteiden läpikäymisen. Materiaalin laatinut Tuovi Keränen korostaa, että lapsen kehityksen kannalta on tärkeää luoda monipuolisia kokemuksia eri tilanteista ja tunnetyöskentelystä. Kilpaileminen on hyvä keino tähän, kunhan se ei ole kilpailemiseen pakottamista ja kiusaamisen puolelle menevää toimintaa. Kilpailu osana liikuntaa voi myös kehittää lapsen sosiaalisia taitoja sekä vahvistaa itsetuntoa. Kilpailemisen tuleekin kehittää oppimista, yrittämistä ja omaa kehittymistä. (Keränen, KilpaILO, 3; Lähdesniemi & Maja, 2007, 6; Jaakkola, 2009, 336).

5.2 Yhteisöllisyys

Laurikainen (2010) määrittelee yhteisöllisyyttä seuraavasti:

Yhteisöllisyys on tunnetta yhteenkuuluvuudesta, kokemusta hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisesta, halua vastuun ottamisesta sekä työskentelyä yhteisten päämäärien hyväksi. Tällöin verkoston jäsenet voivat kokea osallisuutta siitä, mitä verkostossa ja yhteistyössä tehdään. (Laurikainen, 2010, 69).

Ferdinand Tönnies määrittelee yhteisöllisyyttä jakamalla sen Gemeinschaftiin ja Gesellschaftiin. Hänen mukaansa yhteisöllisyys on tiivistä Gemeinschaftin kaltaisessa yhteisössä, jossa sosiaalinen yhteiselo on tuttua, mukavaa ja arvokasta. Nämä yhteisöt ovat kuitenkin pienempiä kuin varsinainen Gesellschaft, joka vastaisi englanninkielen sanaa "society", kun Gemeinschaft olisi "community". Tönniesin mukaan Gesellschaft on julkinen yhteiskunta, johon menemme toisillemme vieraina. (Tönnies&Harris, 2001, 18). Sosiaalisuus, vuorovaikutus ja yhteisöön kuuluminen ovat ihmisten hyvinvoinnille tärkeitä asioita. Harju (2003, 72) toteaa ihmisryhmän muodostuvan yhteisöksi vasta, kun ihmiset eivät vain toimi yhdessä vaan myös kokevat kuuluvansa yhteen.

Yhteisöllisyyteen liitetään usein sosiaalisen pääoman käsite. Ilmonen määrittelee sosiaalisen pääoman koostuvan kolmesta osasta; sosiaalisista verkostoista ja niiden organisoitumisen tavoista, luottamuksesta, ja luottamukseen kytkeytyvistä normatiivisista säännöistä ja vastavuoroisuuden odotuksista.

Sosiaalisen verkoston ja siihen sisältyvien luottamussuhteiden ajatellaan muodostavan yhdessä verkoston jäsenten käyttöön pääomaa tai Pierre Bourdieun sanoin (1986) resurssin, joka on tarpeen vaatiessa verkoston jäsenten käytössä (Ilmonen, 2001, 10).

Ilmosen mukaan luottamusta tarvitaan tuntemattomia ihmisiä ja yhteiskunnallisia instituutioita kohtaan, eikä sitä voi pakottaa ylhäältä käsin, vaan on oltava konkreettinen suhde. Simmelin mukaan vastavuoroinen vaihto ja reiluus ovat tärkeitä, ja ne vahvistavat sosiaalista vuorovaikutusta ja luottamusta. Luottamussuhde on keskeinen osa sosiaalista pääomaa.

Pierre Bourdieu on luokitellut pääoman lajeja, joista yhdeksi hän on nimennyt sosiaalisen pääoman.

Sosiaalinen pääoma on olemassa olevien tai mahdollisten resurssien kokonaisuus, joka liittyy enemmän tai vähemmän institutionaalistuneiden suhteiden tuttavuuksien ja tuntemusten omaamiseen. Sosiaalinen pääoma kuitenkin eroaa muista pääoman lajeista, käyttämättömänä se kuluu ja paljon käytettäessä kasvaa. Sitä on vaalittava puhtaalla sosiaalisuudella ja sosiaalisella vaihdolla. (Ilmonen, 2001, 13-15).

Granoveretterin mukaan vahvat sosiaaliset siteet sisältävät eniten sosiaalista pääomaa, mutta saattavat tehdä yhteisön sisäänpäin kääntyneeksi, mikäli se ei liitä jäseniään laajempiin kokonaisuuksiin. Heikot siteet integroivat paremmin yhteiskuntaan, mutta niissä ei synny luottamussuhdetta. Coleman on todennut, että mikäli perheen sosiaalinen kiinteys on heikkoa, myös lapsen koulumenestys on heikkoa, ja päinvastoin. (Ilmonen, 2001, 17).

Seligman jakaa luottamuksen käsitteen 'trustiin' ja 'confidenceen'. Suomeksi nämä termit on käännetty yleensä niin, että trust vastaa henkilökohtaista luottamusta ja confidence yhteiskunnallista luottavaisuutta. (Ilmonen, 2001, 29). Seligmanin mukaan luottamuksen tarve on syntynyt, kun yhteiskunta on alkanut yksilöllistymään. Tällöin on luottamuksen tarve eronnut luottavaisuuden tarpeesta, joka perustui rooli-odotuksiin. Tämän yksilöllistymisprosessin myötä ihmisistä on tullut vastuullisia moraaliagentteja, joiden toimintaa ei pysty ennalta koimaan rooli-odotusten perusteella. Ilmonen mukaan sosiaalisen pääoman käyttö vastustaa individualismin uhkia.

Liikunta on hyvä toimintaympäristö sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhdessä toimimiseen. Tämä luo mahdollisuuksia vastuunottamiseen toisista ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomiseen ja tätä kautta yhteisöllisyyden kasvattamiseen. Hyyppä (2002) on todennut, että liikunnan ja urheilun ympärille muodostuu helposti sosiaalisia verkostoja. Liikuntapaikat ovat normaaleja vuorovaikutuksen toimintaympäristöjä, ja liikunnan puitteissa voidaan luoda matalan kynnyksen toimintaa myös niille, joille liikunta ei ole omin toimintamuoto. (Hyyppä, 2002, 185-186).

Ihmistä voidaan tarkastella psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Tällöin jokainen näistä osa-alueista vaikuttaa toiseensa. Kohonnut fyysinen kunto ja taitavuus vaikuttavat positiivisesti sekä psyykkiseen että sosiaaliseen ulottuvuuteen.

5.3 Kilpaileminen ja yhteisöllisyys kisailussa

Tämä kisailu on hyvä lähtökohta kilpailemiselle ja sen harjoittelemiselle, koska tehtävät ovat yksinkertaisia, ja harjoittavat tiettyjä perusominaisuuksia. Lisäksi rata sisältää aina jokaiseen liikunnallisten perustaitojen osa-alueeseen liittyviä tehtäviä. Tällöin lähtökohtaisesti erot eivät ole yhtä suuria kuin lajiharjoitteissa ja lapset ovat enemmän samalla tasolla toistensa kanssa – tällöin kilpailu koetaan reilumpana. Kisailussa on useita eri kilpailemisen tasoja, joita voidaan soveltaa tilanteen mukaan, erityisesti oman luokan/koulun sisällä kisailtaessa. Luokan kesken tilanne voidaan luoda niin, että yksi tai useampi lapsi suorittaa rataa kerrallaan. Luokat kilpailevat toisiaan vastaan, ja edelleen voi olla, että kilpaillaan myös koulutasolla.

Vaikka yhteisöllisyyden ja kilpailemisen välillä voidaankin helposti havaita jännite, kun kilpailemisella on selkeä tavoitepäämäärä, ja yhteisöllisyys voidaan nähdä ryhmätoiminnan päämääränä, voidaan näitä soveltaa myös rinnakkain. Oleellista tässä kuitenkin on se, että kilpailemista käytetään metodina, eikä itse päämääränä. Voittaminen ei ole tärkeintä, vaan kehittyminen ja oppiminen. Tätä tavoitetta kohti voidaan pyrkiä yhdessä ja yhteistyössä, samalla harjoitellen sosiaalisia ja tunnetaitoja. Lapsille on tärkeä harjoitella edellä mainittuja taitoja turvallisessa ympäristössä. Matalan kynnyksen tehtävät – mahdollisimman hyvin eri-ikäisille sovellettavat ja helposti muunneltavissa olevat, eriytettävät tehtävät – sopivat tähän hyvin.

Coubertin (1934) näki urheilulla olevan tärkeä kasvatusarvo ohjattaessa kansaa fyysisen kunnon ohella kurinalaisuuteen, sosiaalisuuteen ja toimeliaisuuteen (*action morale et sociale des exercices sportifs*). (Kyöstiö, 120-121.)

Coubertinin mukaan urheilu oli siis kasvattavaa toimintaa, joka kuului luonnollisena osana lapsen kehitykseen. Myös kilpaileminen sisältyi urheiluun. Kilpailemisen ja urheilun oletettiin antiikin Kreikassa sisältävän moraalisia vaatimuksia, ja kilpaileminen oli vertaisten toimintaa keskenään. Tämä on tärkeä huomio, koska vain kilpaileminen vertaisensa kanssa voi tuntua kaikista osapuolista reilulta ja reiluus on tärkeä lähtökohta koululiikunnassakin. Tämän takia turhan isoja tasoeroja sisältäviä ryhmiä ei tulisikaan koululiikunnassa olla. Reilun pelin ja sääntöjen ymmärtäminen on tärkeää lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Lapsi

oppii myös hyväksymään toiset sellaisena kuin he ovat ja suhteuttamaan omaa toimintaansa muiden toimintaan. (Kyöstiö, 1986, 114-121; Autio, 1997, 33-34).

Liikunnan avulla lapsen on mahdollista oppia myös yhteistyön tärkeys. Jotta päästäisiin parhaaseen mahdolliseen tulokseen, varsinkin joukkuepeleissä, on kyettävä yhteistyöhön muiden kanssa. Kyky yhteistyöhön on olennainen osa elämässä ja yhteiskunnassa pärjäämisessä.

6 TUNTIMALLI

Ollessani työharjoittelussa Koululiikuntaliitolla tutustuin suunnitteluvaiheessa olevaan N...Y...T... - NYT! –kisailuun. Sain tehtäväkseni suunnitella useita ratoja kisailua varten. Mallinani toimi pilotointivaiheessa käytetty rata. Useiden ratojen tarpeesta nousi kuitenkin idea, että monipuoliselle mallille oli tarvetta. Suunnitteluvaiheessa olin yhteydessä Koululiikuntaliiton työntekijöihin ja sain ideoita heiltä sekä muutamilta opettajilta. Myöhemmin osallistuin suunniteluun ja tehtävien arviointiin myös opettajaopiskelijoita tuomaan ideoita ja näkemystä, mikä tällä hetkellä toimii tai ei toimi koululiikunnassa.

Tehtävien suunnittelussa olen hyödyntänyt omia kokemuksiani lasten liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Taustani on erityisesti yleisurheilussa, joka on lajina monipuolinen. Olen myös opiskellut liikuntaa ja tehnyt liikunnanopettajan harjoittelun ja sijaisuuksia silloin tällöin, joten koululiikuntamaailma on minulle tuttu. Useat esittelemistäni tehtävistä ovat ainakin osittain omassa ohjaamisessani aiemmin hyödyntämiäni aktiviteetteja.

Suunnittelemani tuntimalli perustuu edellisissä luvuissa esiteltyihin teorioihin liikunnallisista perustaidoista, taito- ja kuntotekijöistä. Keskityn opinnäytetyössäni kisailun rataosuuteen, koska se määrittelee tehtävät, joita toimintaan voidaan ottaa mukaan. Samoja tehtäviä voidaan harjoitella kisailun taito-osiossa.

Tarkoituksenani on ollut suunnitella monipuolisia tehtäviä, ja suunnitella toteutus mahdollisimman matalan kynnyksen toiminnaksi, jotta kaikkien on helppo

osallistua. Tehtävissä on pyritty käyttämään mahdollisimman yksinkertaisia ja todennäköisesti useimmilta kouluilta löytyviä välineitä. Tehtävien suunnitteluun on osallistettu sekä opettajia, että opettajaopiskelijoita tuomaan näkökulmaa toimiviin tehtäviin, sekä siihen, mikä juuri nyt olisi akuuttia alakouluissa liikunnan saralla. Eräs suunnitteluun mukaan osallistettu opettaja oli erityisen huolissaan oppilaiden huonosta voimantuotosta. Voima-osiota ei kuitenkaan säilytetty erillisenä osionaan, kuten ensin suunniteltiin, vaan voimaa vaativia tehtäviä on sisällytetty muihin osioihin – aivan kuten muitakin kuntotekijöitä harjoittavia tehtäviä. Mukana on paljon nopeutta kehittäviä yksittäisiäkin tehtäviä, omalla painolla tai kuntopallolla suoritettavia voimaa kehittäviä tehtäviä sekä hiukan vähemmän kestävyyttä kehittäviä tehtäviä. Liikkuvuuden osalta useat tehtävät kehittävät aktiivista liikkuvuutta, kun taas passiivista ei juurikaan, koska näiden standardisointi on hankalaa.

Paritehtävät on pyritty suunnittelemaan niin, että kummallakin oppilaalla on oma roolinsa tehtävässä, jotta he toimivat yhteistyössä, eikä niinkään tule suoritus-paineita vain suoriutua toista nopeammin samasta tehtävästä. Tämä harjoittaa myös sosiaalisia taitoja. Listalta on poistettu useita tehtäviä, jotka kehittäisivät liikunnallisia perustaitoja oleellisesti, mutta ovat liian hankalasti standardisoitavissa kisailua varten. Toisaalta esimerkiksi lentopalloaiheiset tehtävät harjoittaisivat loistavasti tiettyjä osia välineen käsittelytaidoista, mutta ovat varsinkin pienemmille liian haastavia. Muutama lentopalloaiheinen tehtävä mallissa on, ja nämä ovatkin tarkoitettu enemmän 4.-5. –luokkalaisille kuin 2.-3. –luokkalaisille.

Mallissa eri tehtäväosioita on kuusi. Nämä ovat

- Välineen käsittelytaidot 1
- Välineen käsittelytaidot 2
- Liikkumistaidot 1
- Tasapainotaidot 1
- Liikkumistaidot 2/Tasapainotaidot 2
- Liikkumistaidot 3/Juokseminen

Mallin suunnittelun aikana ilmeni toive siitä, että radoissa olisi aina myös juoksemista sisältävä osuus, joten päätin erotella nämä omaksi tehtäväosiokseen. Kisailun radat muodostetaan valitsemalla yksi tehtävä kustakin osiosta, jolloin rata kehittää monipuolisesti eri liikunnallisia perustaitoja, koska kaikki osa-alueet (välineen käsittelytaidot, tasapainotaidot ja liikkumistaidot) ovat edustettuina. Tehtävät eivät kuulu yksiselitteisesti vain yhteen osa-alueeseen, vaan useimmat tehtävistä kehittävät useampaa kuin yhtä taitoa. Tehtävä voi esimerkiksi kehittää sekä hyppäämistä että tasapainoa. Se on kuitenkin luokiteltu vain yhden otsikon alle.

Mallissa yksilötehtävät ovat oman otsikkonsa alla mustalla merkittynä ja paritehtävät oman otsikkonsa alla sinisellä merkittynä. Osioissa jokseenkin toisiaan vastaavat, hieman (esimerkiksi vaatimustasoltaan) erilaiset tehtävät ovat luetteloitu esimerkiksi 1a) ja 1b). Koska jokaiselle luokkatasolle tehdään omia tehtäväratoja, olen jättänyt tehtävöihin eri etäisyyksiä tai eri välineitä. Kisailussa suoritetaan ensin yksilötehtävät ja sitten paritehtävät. Yksilötehtäväradan aikana suoritusvuoro vaihdetaan tekemällä yksi rata etukäteen sovittu paritehtävä radan juuri suorittaneen henkilön ja radalle lähtevän henkilön välillä. Paritehtävissä tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että kumpikin radan juuri suorittanut henkilö toteuttaa yhden paritehtävän kohta radalle lähtevän kanssa. Toisaalta ideaalia olisi vielä jatkokehittää neljän henkilön tehtäviä.

Osioiden yhteyteen olen kirjannut huomioita joistakin tehtävistä sekä taidoista, joita nämä kehittävät. Eri osiossa sekä yksilö- että paritehtäviä kumpiakkin on 10-15 kappaletta.

6.1 Välineen käsittelytaidot 1

Tässä osiossa tehtävät koostuvat pääasiassa heittämistä, kiinniotta ja vierittämistä kehittävästä tehtävistä. Vaikeustasojen helpottamiseksi tai vaikeuttamiseksi voidaan esimerkiksi pallon tyyppiä vaihdella (vrt. voimistelupallo ja kuntopallo), ja etäisyyksiä muuttaa. Useat näistä tehtävistä vaativat tarkkuutta, kuten pallon heittäminen ämpäriin.

YKSILÖTEHTÄVÄT:

1. a) Tennispallon heitto seinään yläkautta (2 metrin rajan takaa) + kiinniotto pompusta tai suoraa
b) Koripallon heitto seinään pään yli eteen (2 metrin rajan takaa) + kiinniotto pompusta tai suoraa
c) Tennispallo seinässä olevaan neliöön 2 metrin rajan takaa (useita erimuotoisia/-kokoisia kohteita, eri korkeuksilla, eri luokkatasoille eri vaikeusasteella)
2. a) Tennispallon heitto onnistuneesti ämpäriin 3 kertaa tötsältä, etäisyys 1m/2m/3m. Pallo palautetaan tötsälle suoritusten jälkeen.
b) Hernepussin heitto ämpäriin (alakautta/yläkautta) 3 kertaa tötsältä, etäisyys 1m/2m/3m. Hernepussi palautetaan tötsälle suoritusten jälkeen.
3. Voimistelupallon heitto ylös (1m pään yläpuolelle) ja kiinniotto pompusta (3 kertaa/5 kertaa)
4. Tennispallon heitto ilmaan oikealla kädellä ja kiinniotto vasemmalla 2 kertaa, toisin päin 2 kertaa
5. Voimistelupallon heitto ilmaan, pyörähdys ympäri (360astetta) ja onnistunut kiinniotto ilmasta.
6. Voimistelupallon heitto ilmaan ja taputus edessä sekä takana ja kiinniotto
7. Jalkapallon potkaiseminen käsistä seinään 2 kertaa
8. Ison softispallon heitto ilmaan pään yläpuolelle ja sen lyöminen seinään 3 kertaa.
9. Pallon kierittäminen kädellä, kierittäminen aidan ali, kiinniotto, kierittäminen seuraavan aidan ali. 6 aitaa, jotka ovat metrin etäisyydellä toisistaan
10. Ison pallon vieritys lattialla, itse juoksee vieressä. 2x5 metriä (edestakaisin)

PARITEHTÄVÄT:

11. Kuntopallon heitto pään yli eteen kaverille, molemmat 3/5 kertaa
12. a) Tennispallon heitto alakautta/yläkautta kaverille + kiinniotto 3 kertaa / hlö
b) Lentopallon heitto yläkautta kahdella kädellä kaverille + kiinniotto suoraan/pompun kautta 3 kertaa / hlö

13. Pari seisoo vastakkain 2 metrin etäisyydellä toisistaan. Molemmilla on oma hernepussi ja he heittävät ne samaan aikaan toisilleen ja ottavat kiinni toisen heittämän hernepussin. 3 kertaa.
14. a) Pallo heitetään vanteen läpi 1m/2m etäisyydeltä, kaveri pitää vannetta, 3 onnistunutta suoritusta ja vanne maahan, pallot vanteeseen
b) Hernepussi vanteen läpi 1m/2m etäisyydeltä, kaveri pitää, 3 onnistunutta ja vanne maahan, pussit vanteeseen
15. a) Pallon heitto (lentopallo tai vastaava) pään yli eteen kaverille suoraa ilmassa ja takaisin kaveri heittää takaisin (3 kertaa / hlö)
b) Koripallosyöttö ilmassa kaverille ja takaisin (3 kertaa / hlö)
c) lentopallon sormiheitto kaverille ja takaisin (pallo otetaan kiinni yläkautta sormiheittoasennossa) (3 kertaa / hlö)
16. Parista toinen seisoo selkä heittosuuntaan ja kaveriinsa päin ja heittää hernepussin jalkojensa välistä ja toinen ottaa sen kiinni, kääntyy ja heittää itse samalla tavalla. (3 kertaa / hlö)
17. Kylki edellä sivuaskeleita kävellen tai juosten ja pallon heitto kaverille (2 kertaa / hlö)
18. a) Voimistelu-/kuntopallon anto yläkautta selät vastakkain, toinen vastaanottaa sen ja antaa pallon alakautta jalkojen välistä, 5 kertaa/hlö
b) Voimistelu-/kuntopallon anto sivulta selät vastakkain 5 kertaa/hlö
19. Pari on vastakkain voimistelumatilla. Ensimmäinen ottaa voimistelu-/kuntopallon käsiinsä, käy selällään ja nousee istumaan ja heittää pallon kaverille, joka tekee samoin. Molemmat tekevät 3 istumaannousua.
20. Mahallaan maaten voimistelumatolla ylävartalon kohotus ja pallon heitto kaverille, ylävartalon lasku maahan, nousu ylös ja heitto takaisin kaverille. 5 kertaa.
21. Kiekon/frisbeen/rinkulan vierittäminen 3m + kiinniotto ja takaisin
22. Tennispallon vierittäminen penkin päästä toiseen ja kaveri vierittää takaisin
23. Kaverin kanssa ilmapallon potkimista, niin ettei koske maata 3 kertaa / hlö
24. a) Koripallon vierittäminen (2 kädellä) 5m + kaveri ottaa kiinni ja vierittää takaisin
b) Tennispallon vierittäminen (yhdeällä kädellä) 5m + kaveri ottaa kiinni ja vierittää takaisin

6.2 Välineen käsittelytaidot 2

Tässä osiossa tehtävät koostuvat erityisesti pomputtelemista, kuljettamista ja potkaisemista kehittävästä harjoitteista. Tehtävät ovat pallo- ja mailapelipainotteisia, johtuen painotettavista taidoista. Näitäkin voidaan kuitenkin varioida esimerkiksi vaihtelemalla pallon tyyppiä ja toistomääriä. Osa tehtävistä on yksinkertaisia ja sisältää juuri harjoitettavan taidon, kuten 1a), ja toiset tehtävät yhdistelevät myös muita taitoja, kuten 4. (tasapainotaitoja). Tehtävässä 9. on hyvä huomata, että isolla mailalla pomputellaan pientä palloa ja pienellä mailalla isoa palloa. Tämä helpottaa toimintaa varsinkin pienimmille. Osassa tehtävistä (kuten 19.) on niukat ohjeistukset toiminnasta. Tällä pyritään aktivoimaan oppilaiden luovuutta – sääntö on selvä, ja sen rajoissa saa käyttää omaa luovuuttaan parhaan mahdollisen toteutuksen etsinnässä.

YKSILÖTEHTÄVÄT:

1. a) Koripallon pomputtaminen yhdellä kädellä 5 kertaa
b) Koripallon pomputtaminen kahdella kädellä vuorotellen 5 kertaa
2. Kahden pallon pomputtaminen samaan aikaan 5 kertaa
3. Pallon pomputus penkin päällä 5 kertaa
4. Pallon pomputus 5 kertaa yhdellä jalalla seisten
5. a) Pallon pomputus + kyykyssä käynti + ylös
b) Pallon pomputus + istumassa käynti + ylös
6. Pallon pomputus pujotellen 8 tötsää 10 metrin sisällä
7. Pallon pomputus takaperin edeten 5 metriä
8. Ilmapallon pomputtaminen käsillä ilmaan 5 kertaa
9. Pallon pomputtaminen mailalla 5 kertaa
a) pesäpallomailalla iso softispallo tai ilmapallo
b) tennismailalla pieni softispallo
10. Seisaallaan ilmapallon pomputtelu jaloilla 5 kertaa
11. a) Salibandypujottelu 8 tötsää 10 metrin sisällä
b) Jalkapallopujottelu 8 tötsää 10 metrin sisällä
12. a) Pallojen kuljetus kainalossa 5 metriä
b) Pallon kuljetus jalkojen välissä 5 metriä
13. a) Jalkapallon kuljetus 10m > istumassa käynti > kuljetus takaisin
b) Jalkapallon kuljetus 10m > laukaus maaliin (tai seinään merkittyyn alueeseen)
c) Salibandyn kuljetus 10m > istumassa käynti > kuljetus takaisin

- d) Salibandyn kuljetus 10m > laukaus maaliin (tai seinään merkittyyn alueeseen)
14. Pallon kuljetus selän takana 5 metriä
15. 3 metrin etäisyydeltä potkaiseminen/heitto, tulee kaataa 5 keilaa/juomapulloa, niin monta yritystä, että saa kaikki kumoon. Pystyyn nostaminen.

PARITEHTÄVÄT:

16. Selällään jalat ilmassa ilmapallon pomputus kaverille jaloilla 5 kertaa
17. a) Koripallon syöttö maan kautta kaverille, molemmat 5 kertaa
b) Koripallon pompauttaminen maassa olevan vanteen kautta kaverille 3 kertaa /hlö
18. Parin kanssa liikkeessä ja syöttely maan kautta 3 kertaa/hlö
19. Pallon kuljetus pareittain ilman että käyttää käsiä
20. Parin kanssa jalkapallosyöttö paikallaan kaverille ja takaisin 4 kertaa/hlö
21. Parin kanssa eteenpäin juoksu ja jalkapallon syöttö kaverille. 2 syöttöä/hlö.
22. Parista toinen makaa selällään maassa ja toinen heittää pallon kohti ylös nostettuja jalkoja (päkiät) ja selällään oleva potkaisee pallon takaisin. 3 kertaa.
23. Salibandypujottelu 4 tötsää + syöttö kaverille, joka laukaisee seinään, hakee pallon ja syöttää kaverille joka pujottelee takaisin lähtöpisteelle.
24. Heittomylly/potkumylly, 5 keilaa kaadettava 2 metrin rajan takaa. Toinen seisoo keilojen toisella puolella ja toinen toisella, heitetään/potkitaan vuorotellen. Keilat nostetaan ylös, kun kaikki on saatu kaadettua.
25. Kartioista tehty 2m halkaisijan ympyrä. 5 hernenussia ympäri ympyrää, kaveri seisoo keskellä ja ottaa hernenussit kiinni suoraa ilmasta kun toinen kerää ne yksitellen ja heittää hälle. Kiinniottaja palauttaa pussit paikalleen.
26. Parista ensimmäinen heittää ison softiksen kaverille kahden metrin etäisyydeltä ja kaveri puskee sen takaisin. Molemmat 3 kertaa.

6.3 Liikkumistaidot 1

Tässä osiossa tehtävät koostuvat pääasiassa hyppäämistä, loikkaamista ja ponnistamista kehittävästä harjoitteista. Osassa loikkaamista ja hyppäämistä vaativissa tehtävissä on olennaista määrittää rajat, joiden väliin hypyn on osuttava. Koska eri-ikäluokilla nämä ovat erilaiset, olen jättänyt rajat pois listalta. Kuitenkaan esimerkiksi tehtävässä 9. ei rajojen määrittelemiselle ole tarvetta, kun haaste on onnistua hypyssä nimenomaan pallo jalkojen välissä.

YKSILÖTEHTÄVÄT:

1. a) Tasajalkahyppyjä kepin/teipin yli 5+5 (eteen ja taakse)
b) Tasajalkahyppyjä kepin/teipin yli 5 eteenpäin
c) Tasajalkahyppyjä kepin/teipin yli 2 eteen ja yksi taakse, 5 merkkiä
2. a) Haarahyppy voimistelupenkille 5 kertaa. Penkki jää jalkojen väliin.
b) hyppy penkiltä alas > nousu penkille > hyppy alas
c) Ponnistus penkille, hyppy alas, ½ käännös hyppy ylös, hyppy alas, ½ käännös, 3 kertaa
d) Sivuhyppy penkille ja toiselle puolelle alas
3. Hyppy 180 astetta 4 kertaa
4. a) Ruutuhyppy yhdellä jalalla 2 kertaa molemmat jalat 6 ruutua
b) Ruutuhyppy kahdella jalalla 2 kertaa 6 ruutua
5. Kyykkyhyppy (kädet ylös) 5 kertaa
6. a) Hyppyt hyppynarulla 10 kertaa eteenpäin pyörittäen, paikallaan
7. b) Hyppyt hyppynarulla 20 kertaa eteenpäin pyörittäen, paikallaan
c) Hyppyt hyppynarulla 5 kertaa oikealla jalalla, 5 kertaa vasemmalla, paikallaan.
8. Hyppynarua pyöritetään eteenpäin ja samalla hypätään viivan vasemmalta puolelta oikealle puolelle ja takaisin yht. 5 hyppyä.
9. Tasahyppyjä 5m pehmopallo jalkojen välissä
10. Jänishyppyt penkistä kiinni ja hyppy toiselle puolelle, 5 hyppyä / penkki
11. X-hyppyjä (viivat joiden sisä- tai ulkopuolelle ei saa osua)
12. Teipistä tai kepeistä neliö; hyppy sisään (eteenpäin), ulos (eteen), sisään (taakse), ulos (sivulle), sisään (sivulle), ulos (sivulle), sisään (sivulle), ulos (eteen)
13. Makkarahyppyt tötsien ympäri 8 kpl. Tötsien välille hypätään jalat yhteen ja tötsän kohdalla jalat ovat eri puolille tötsää.
14. Sivuhyppyt tasajalkaa 5m

PARITEHTÄVÄT

15. Parikinkka. Hypitään yhdellä jalalla ja seistään peräkkäin niin, että kaveri pitää kiinni toisesta jalasta. 3m/vaihto.
16. Paria käsistä kiinni, toinen kyykyssä, toinen seisoo, kyykyssä oleva hyppää ylös kun toinen menee kyykkyyh.
17. Paria käsistä kiinni ja 90 asteen hyppy (maahan teipillä nelikenttä)
18. Käsikynkkä + kinkat 5 metriä. Ollaan parin kanssa vierekkäin käsikynkässä ja hypitään yhdellä jalalla eteenpäin.
19. Käsikierto. Parit seisovat vastakkain kädet käsissä. He nostavat toisen puolen kädet (vasen ja oikea) yhtä aikaa ylös ja pyörähtävät selät vastakkain. Tästä jatketaan vielä uudestaan nostamalla kädet ylös ja pyörähtämällä takaisin alkusasentoon.
20. a) Parista ensimmäinen hyppää penkille, toinen hyppää penkille, jolloin ensimmäinen saa hypätä alas, ja kun tämä hyppää ylös saa toinen hypätä alas 3 kertaa/hlö
b) Pienillä toinen parista hyppää penkille ja toinen tukee toisella puolen 3 kertaa/hlö
21. Pukkihyppy kaverin yli
22. Hypätään hyppynarua pareittain niin, että seisotaan peräkkäin ja toinen pitää toista vyötäröltä kiinni.
23. Hypätään hyppynarua parin seisoessa vierekkäin käsikynkässä, kumpikin pitää yhtä päätä narusta.
24. Pallo jalkojen väliin ja sen heitto eteenpäin hyppämällä, kaveri ottaa kiinni ja palauttaa pallon. 3 kertaa / hlö

6.4 Tasapainotaidot 1

Tässä osiossa tehtävät koostuvat pääasiassa kääntymistä, venyttämistä, taivuttamista, pyörähtämistä, heilumista, kierimistä, pysähtymistä, väistymistä ja tasapainoilua kehittävästä harjoitteista. Kisailun ratamaisuuden vuoksi varsinaisesti staattista tasapainoa kehittäviä tehtäviä ei listalta juurikaan löydy. Näitä voidaan toki lisätä harjoitteluvaiheeseen, mutta ei pystytä helposti standardisoimaan, jotta tehtävien suorittaminen olisi riittävän samanlaista eri kouluilla. Taitotekijöistä esimerkiksi yhdistelykykyä kehittää tehtävä 5b), jossa yhdistetään kaksi peräkkäistä liikettä toisiinsa.

YKSILÖTEHTÄVÄT:

1. Puomikävely
2. Kävely viivaa pitkin hernepusi pään päällä 5m
3. Juoksu viivaa pitkin, edestakaisin 5+5m
4. a) Voimistelumatolla kieriminen jalat ja kädet suorina 3m
b) Voimistelumatolla kieriminen jalat ja kädet suorina 2m oikealle ja 2m vasemmalle
5. a) Kuperkeikka
b) Kuperkeikka + jännehyppy
6. Kääpiökävely 5 metriä. Kävellään kyykyssä kädet niskan takana.
7. Istumaan meno hernepusi pänpäällä 2 kertaa.
8. Penkillä kävely; hernepusseja penkin molemmin puolin yhteensä 6; niiden noukkiminen.
9. Penkillä eteneminen heittäen voimistelupallon ilmaan pään yläpuolelle 5 kertaa
10. Pujottelu tötsien ympäri yhdellä jalalla hyppien. (6 tötsää, etäisyys 1m)
11. Varpailla kävely 2m
12. Kantapäillä kävely 2m
13. a) Hernepusin kuljetus pesäpallomailan päällä (maila vaakatasossa)
b) Softiksen kuljetus tennismailan päällä
14. Juoksuosio voimistelupatjan (paksu) yli
15. Käännöshyppyt keppien yli. Kepit 30-40cm etäisyydellä toisistaan. Hyppy kepin yli tasajalkaa, käännös sivuttain - hyppy, käännös takaperin -hyppy, käännös sivuttain -hyppy, käännös eteenpäin -hyppy

PARITEHTÄVÄT:

16. Istumaan meno ja ylösnousu parin kanssa selät vastakkain 2 kertaa.
17. Parin kanssa; kaksi vastakkaista penkkiä (etäisyys 2m), ja pallon heitto koripallosyöttönä ilmassa kaverille penkin päältä.
18. Parin kanssa: kieriminen: kaksi voimistelumattoa vierekkäin, päät vastakkain ja käsistä kiinni 2m
19. Valinta: Toinen kierii kerällä ja toinen tekee kuperkeikan
20. Vanteen sisällä, kaverin olkapäistä kiinni, seisotaan yhdellä jalalla ja mennään kyykkyy kolme kertaa.
21. Puomi sivuttain radalla, toinen aloittaa toisesta ja toinen toisesta päästä. Tarkoitus päästä toisen ohi ja kulkea koko puomi.
22. Parit ovat voimistelumatolla etunojassa ja nostavat yhtä aikaa ristikkäiset kädet ylös ja taputtavat ne kerran yhteen. Tämä tehdään molemmilla käsillä.
23. Voimistelupenkillä kävely pareittain peräkanaa, niin että kädet on ojennettu ylös ja he kantavat kahta keppiä pitkittäin.
24. Liikkuvuusharjoite ongella. Pari seisoo selät vastakkain. Toinen ojentaa kädet yläkautta ja taittaa kyynärpäistä alaspäin selän taakse. Toinen puolestaan ojentaa kädet alakautta selän taakse ja yrittää antaa pallon tälle joka on yläkautta ojentanut kätensä. Molemmat antavat pallon kerran alakautta.
25. Parin kierittäminen. Parista toinen makaa voimistelumatolla jalat ja kädet suorina ja toinen kierittää häntä eteenpäin 2 metriä.
26. Keinuminen parin kanssa vastakkain plus taputus

6.5 Liikkumistaidot 2/Tasapainotaidot 2

Tässä osiossa tehtävät koostuvat pääasiassa ketteryyttä kehittävästä harjoitteista. Ketteryydellä tarkoitetaan kykyä nopeisiin kiihdytyksiin ja suunnanmuutoksiin. Se on myös kykyä suorittaa nopeasti koordinoituja liikkeitä, joiden aikana suunta ja/tai nopeus reaktionä ärsykeeseen. (Kauranen, 2011, 233). Ketteryys edellyttää sekä liikkumis- että tasapainotaitoja. Taitotekijöistä nämä tehtävät vaativat erityisesti reaktio-, rytmittämisen- ja orientoitumiskykyä. Useat näistä tehtävistä vaativat jonkin verran voimaa, mutta vastuksena on oppilaan oma paino.

1. Hernepussien siirto. Kaksi vannetta on 3 metrin etäisyydellä toisistaan. Vanteesta A siirretään 5 hernepussia vanteeseen B.
2. Tikasjuoksu, 10 tikasta/keppiä 30-40 cm etäisyydellä toisistaan.
3. Vanteiden läpijuoksu. 6 vannetta on maassa kahdessa jonossa niin, että vasen jalka astuu vasemmalla oleviin vanteisiin ja oikea oikealla oleviin.
4. Vanteen läpi pujottautuminen. Vanne nostetaan maasta ja pujotaudutaan siitä läpi.
5. Puolapuut ylös ja alas
6. Seisonnasta kyykkyy, etunojaan, kyykkyy ja hyppy ylös 3 kertaa.
7. Penkille nousut. Astutaan molemmilla jaloilla perättäin penkin päälle ja sitten alas. 5 kertaa.
8. a) Tötsien pujottelemisen juosten 8kpl
b) Tötsien pujottelemisen takaperin juosten 6kpl
9. Karhunkävely. Jalat ja kädet maassa, liikutaan jalat suorina.
10. Mittarimato. Jalat suorina, kädet lasketaan maahan. Kädet kävelevät lattiaa eteenpäin, kun ollaan lähes etunojassa, jalat seuraavat perässä.
11. Konttaaminen
12. a) Rapukävely
b) Rapukävely etuperin ja pallon kuljettaminen 5 metriä
c) Rapukävely etuperin ja pallon kuljetus sylissä 5 metriä. Jos pallo tipahtaa, nostetaan se takaisin ja jatketaan siitä kohdasta, jossa se putosi.
13. Neliön ympäri. Neliö johon juostaan etuperin, kulmassa jatketaan sivuttain, seuraavasta kulmasta takaperin ja sitä seuraavasta kulmasta sivuttain takaisin lähtöpisteeseen.
14. Aidan yli, aidan ali. Aidat ovat 3 metrin etäisyydellä toisistaan, ensimmäinen mennään yli, seuraava ali jne. 5 aitaa. Ylitettävät aidat 30-40cm korkeita, alitettävät aidat 50-60cm.

PARITEHTÄVÄT:

15. Pari etenee niin, että toinen seisoo X asennossa, toinen ryömii jalkojen alta ja osien vaihto 2 kertaa/hlö.
16. Parin alta ryömiminen toisen ollessa etunojassa, vaihto.
17. Kolmijalkajuoksu kaverin kanssa. Lähtöpisteellä (tötsä) he vierekkäin seisoesaan teippaavat sisemmät jalkansa yhteen. Tämän jälkeen (kolmijalkaisena) he kävelevät/juoksevat 5 metriä, kiertävät tötsän ja kulkevat takaisin lähtöpisteelle ja irrottavat teipit.
18. Pallojen noukkiminen parin kanssa. Toinen vie viivalta A viivalle B ja toinen palauttaa ne takaisin A:lle.
19. Kottikärryt 5 metriä/hlö. Parista toinen on etunojassa ja lähtee kulkemaan eteenpäin toisen tarttuessa häntä nilkoista kiinni ja kannatellessa tätä.
20. Toinen parista seisoo X-asennossa ja toinen vierittää pallon jalkojen välistä. Kun seisova havaitsee tämän, hän nappaa pallon ja toinen menee X-asentoon. Molemmat 2 kertaa.
21. Hernepussin nappaus. Toinen parista ojentaa kätensä suoraksi ja hernepussin pudotus, kaveri nappaa ennen kuin osuu maahan. Molemmat nappaavat 2 kertaa.
22. Rapukävelysyötöt. Pari kulkee rapukävelyä 5 metriä, jonka aikana syöttävät kulluttamansa jalkapallon kumpikin kerran toisilleen.
23. Neliön kulmissa on tötsät. Tötsät kierretään kerran ympäri niin, että käsi koskee tötsään koko ajan. Aina kierrettyään yhden tötsän kaveri heittää kiertäjälle hernepussin, kiertäjä palauttaa sen ja siirtyy seuraavalle tötsälle. Heittäjä seisoo 2 metrin päässä ensimmäisestä tötsästä.
24. Kaveri heittää pallon ilmaan ja pallon irrotessa toinen lähtee juoksemaan tötsälle (2 metriä), kiertää sen ja tulee nappaamaan pallon yhdestä pompusta. Hän heittää pallon ilmaan ja ensimmäinen heittäjä lähtee juoksemaan tötsälle.

6.6 Liikkumistaidot 3/juokseminen

Kisailuun haluttiin erikseen lisätä liikettä lisääviä ja sykettä kohottavia tehtäviä (käytännössä juoksemista), joten loin näille oman osion. Näin juoksutehtäviin saadaan myös hieman vaihtelua, eikä aina ole vain ”juoksu tötsälle ja takaisin”.

1. Juoksu tötsälle ja takaisin 10m
2. Juoksu takaperin tötsälle ja takaisin
3. Juoksu etuperin tötsälle ja takaperin takaisin
4. 2 metrin välein eri puolin tötsiä, niiden kosketus vuorotellen kummallakin puolella
5. Juoksu hyppynarun kanssa tötsälle ja takaisin
6. Juoksu + vanteen läpi (kuin hyppynaru) tötsälle ja takaisin
7. Juosten aidan yli 5 kertaa
8. Menomatalla 1x2m etäisyydellä toisistaan olevien tötsien pujottelu (kahdessa rivissä), takaisin juosten

6.7 Esimerkkirata

Tämä rata on esimerkki minkälaisia kisailuun tulevat radat voivat olla. Jokaisesta osiosta on valittu yksi tehtävä rataan. Tehtäviä voidaan soveltaa eri-ikäisille sopiviksi ja eri ominaisuuksia kehittäviksi vaihtamalla suorituslukumäärää, -välinettä tai -etäisyyttä.

1. Voimistelupallon heitto ylös (1m pään yläpuolelle) ja kiinniotto pompusta (3 kertaa)
2. Pesäpallomailalla ison softispallon pomputtaminen 5 kertaa
3. Tasajalkahyppyjä teipin (30cm) yli, 5 eteenpäin
4. Voimistelumatolla kieriminen jalat ja kädet suorina 3m
5. Aidan yli, aidan ali. Aidat ovat 2 metrin etäisyydellä toisistaan, ensimmäinen mennään yli, seuraava ali jne. 5 aitaa. Ylitettävät aidat 30cm korkeita, alitettavat aidat 60cm
6. Juoksu tötsälle ja takaisin 10m
7. Vaihto: Pari on vastakkain voimistelumatolla. Ensimmäinen ottaa voimistelupallon käsiinsä, käy selällään ja nousee istumaan ja heittää pallon kaverille, joka tekee samoin. Molemmat tekevät 3 istumaannousua.
8. Tennispallon vierittäminen (yhdellä kädellä) 5m + kaveri ottaa kiinni ja vierittää takaisin
9. Parista toinen makaa selällään maassa ja toinen heittää pallon kohti ylösnostettuja jalkoja (päkiät) ja selällään oleva potkaisee pallon takaisin. 3 kertaa.
10. Parikinkka. Hypitään yhdellä jalalla ja seistään peräkkäin niin, että kaveri pitää kiinni toisesta jalasta. 3m/vaihto.
11. Puomi sivuttain radalla, toinen aloittaa toisesta ja toinen toisesta päästä. Tarkoitus päästä toisen ohi ja kulkea koko puomi.
12. Toinen parista seisoo X-asennossa ja toinen vierittää pallon jalkojen välistä. Kun seisova havaitsee tämän, hän nappaa pallon ja toinen menee X-asentoon. Molemmat 2 kertaa.

Tehtävä 1 on välineen käsittelytaitoja, harjoittaen erityisesti kiinniottamista ja heittämistä. Tässä tehtävässä voimistelupallon vaihtaminen kuntopalloksi kehittää kuntotekijöistä voimaa ja soveltuu isommille oppilaille. Tehtävä 2 harjoittaa myös välineen käsittelytaitoja, joista erityisesti pomputtamista. Tehtävä 3 kuuluu liikkumistaitoihin ja siinä harjoitetaan hyppäämistä (ja laskeutumista). Eri ikäluokille voidaan harjoitusta muokata muuttamalla teippien etäisyyttä toisistaan. Tehtävä 4 kehittää tasapainotaitoja, joista erityisesti kierimistä. Tärkeää on oman vartalon kontrolli. Tehtävä 5 kehittää erityisesti ketteryyttä ja liikkumistaitoja. Tehtävällä 6 pyritään nostamaan sykettä ja lisäämään oppilaan aktiivisuustasoa.

Tehtävällä 7 harjoitetaan välineen käsittelytaidoista heittämistä ja kiinniottoa. Lihaskuntoliikkeenä tämä kehittää erityisesti vatsalihaksia. Tehtävä 8 kuuluu välineen käsittelytaitoihin. Tässä tehtävässä harjoitetaan vierittämistä ja kiinniottoa. Tehtävää voidaan helpottaa niin, että kiinniotto ja vierittäminen voivat tapahtua kahdella kädellä. Tehtävä 9 harjoittaa reaktiokykyä, sekä välineen käsittelytaidoista heittämistä ja kiinniottoa. Tässä tehtävässä tärkeää on myös hienomotorinen toiminta, koska pallo tulee heittää juuri kaverin päkiöihin, mikä vaatii tähtäämistä. Tehtävässä 10 harjoitetaan liikkumistaidoista hyppäämistä, sekä tasapainoa. Tehtävä 11 kehittää tasapainotaitoja, kun tasapainoillaan kapean puomin päällä. Lisähaastetta tuo oman ja toisen liikkumisen arviointi suhteessa toisiinsa. Tehtävä 12 harjoittaa ketteryyttä, sekä välineen käsittelytaitoja. Tässä tehtävässä olennaista on myös reaktiokyky ja havainnointi.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni tuotoksena aikaansaatiin liikunnallisten perustaitojen tuntimalli Koululiikuntaliiton N...Y...T... - NYT! –kisailua varten. Kisailu on suunnattu alakoulun 2.-5.-luokkalaisille. Malli koostuu kuudesta eri osiosta, jotka ovat suunniteltu liikunnallisten perustaitojen (välineen käsittelytaidot, liikkumistaidot ja tasapainotaidot) mukaisesti. Nämä osiot sisältävät liikunnallisia perustaitoja kehittäviä liikuntatehtäviä, joita suoritetaan sekä yksin että yhdessä. Kisailu sisältää ensin taito-osion ja sitten rataosuuden, jonka mukaan tehtävät määrite-

tään kuhunkin kisaan. Yksi rata sisältää siis kuusi yksilötehtävää ja kuusi pari-tehtävää (joista yksi on vaihtotehtävä).

Kisailu ja tuntimalli on suunniteltu keskittymään tehtäviin eikä kilpailemiseen. Näin ollen voidaan matalalla kynnyksellä saada lapset osallistumaan kilpailu-tyyppiseen aktiviteettiin, ja luomaan heille positiivisia kokemuksia. Kilpaileminen on kuitenkin luonnollinen osa lapsen kehitystä ja kasvamista, joten sen kokeminen turvallisessa ympäristössä keskittymättä kilpailemisen tuottamiin negatiivisiin aspekteihin on tärkeää. Lasten on saatava harjoittaa sosiaalisia ja tunnetaitojaan. Negatiivisen vertailun välttämiseksi pareittain suoritettavissa tehtävissä lapsilla ei ole samoja tehtäviä, vaan kummallakin omat roolinsa tehtävää yhdessä suorittaessa. Lapset tarvitsevat onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia, joita liikunnasta voi saada. Nämä kokemukset motivoivat myös jatkamaan liikunnasta. Reponen tuo artikkelissaan (HS 29.9.2012) esiin omaehtoisen liikunnan merkitystä lapselle. Omaehtoiseen liikuntaan tulisi kannustaa ja sitä tulisi olla yli puolet lapsen päivittäisestä liikunnasta (Reponen, HS. 29.9.2012). Harjoittelun tulisi olla monipuolista ja innostavaa.

Yhteisöllisyyttä voidaan tukea tehtäväsuuntautuneella ilmapiirillä. Kilpailusuuntautunut ilmapiiri ei edistä yhteisöllistä hyvinvointia. Kilpaileminen itsessään on eri asia, ja sitä tarvitaan menetelmänä ja innostajana liikunnassa. Kilpaileminen luo tavoitteita, ja tähtää kehittymiseen. Jotta luokka pääsisi kisailussa parhaaseen mahdolliseen tulokseen, tulee opettajan edistää ryhmähenkeä ja oppilaiden kannustaa toinen toisiaan. Vastakkain asettelua luokan kesken ei ole.

Kisailu terminä kuvaa N...Y...T... - NYT! –toimintaa hyvin. Kisailu ei ole pelkkää kilpailemista. Voitontavoittelu ei ole tärkeintä vaan toiminta on leikkimielistä ja hyväntuulista. Kisailu tuo esiin myös sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja fyysisten taitojen ohella. Keräsen mukaan urheiluharrastus uran alkuna vie lapsia aikuisten maailmaan, mikä tuo paineita sekä lapsille että aikuisille (Reponen, HS 29.9.2012). Liikunnan ja kilpailemisen tulisi olla leikinomaista, huomioiden lasten psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen. Kuten Keränen on todennut, sisältää liikunnallinen kilpaileminen mahdollisuuden käsitellä suuria tunteita ja tutustua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Lapsella on tarve harjoitella tunnetaitojaan

sekä kokeilla ja laajentaa omia rajojaan. Leikinomainen kilpailu tarjoaa turvallisen mahdollisuuden itsetunnon kehittymiseen. (Keränen, KilpaLO, 3-4).

Jatkokehitysideoina tuntimallille pohdin mahdollisia teemaratoja. Mikäli kisailulle luodaan tehtäväkortit, voisi näissä olla myös lisätehtäviä: ”jos nämä jo onnistuvat, niin kehitä edelleen”. Samalla luokalla olevat lapset voivat olla hyvin eritasoisia liikunnallisilta taidoiltaan, joten näin voitaisiin motivoida myös niitä lapsia, jotka jo hallitsevat perustehtävän. Esimerkkinä hyppynaru-tehtäviin lisätehtäviä voisivat olla:

- kädet ristiin hyppyjä
- takaperinhyppyjä
- juoksu+hyppely
- naru pyörähtää kaksi kertaa yhden hypyn aikana

Mahdollisia teemaratoja voisivat olla esimerkiksi:

- Pallon kuljetus mukana koko radan
- Tehdään yksi tehtävä kerrallaan; kun aloittava henkilö saa ensimmäisen tehtävän tehtyä, hän pysähtyy ja seuraava henkilö lähtee tekemään ensimmäistä tehtävää. Kun tämä saa ensimmäisen tehtävän suoritettua, siirtyy ensimmäinen suorittaja tekemään toista tehtävää ja kolmas henkilö lähtee suorittamaan ensimmäistä tehtävää jne.
- Pelkkiä hyppynaru-/pallo-/hernepussi-/vannetehtäviä
- Nopeustehtäviä
- Voimaa harjoittava rata; pallotehtävät tehdään kuntopallolla
- Välineen käsittelytaito-/liikkumistaito-/tasapainorata

Se kuinka kisailu tullee kehittymään, ja minkälaisia uusia mahdollisuuksia se avaa, tullaan näkemään tulevaisuudessa. Mallia tullaan varmasti kehittämään yhä paremmin kisailun vaatimuksia vastaavaksi ja liikkumismotivaatiota kasvatavaksi.

Eriyisen mielekäs tutkimuskohde voisi olla kisailumuodon jatkokehittäminen siten, että lapset suorittavat tehtäviä mahdollisimman paljon yhtä aikaa. Näin

odottelu-aika pienenesi ja kukin keskittyisi vielä paremmin vain omaan tehtäväänsä. Käytännössä tällaisen kisailun organisointi ja standardisointi olisi vaativaa. Tehtävien yhä suurempi eriyttäminen madaltaisi kynnyistä osallistua ja las-kisi suoritus-paineita, mikä motivoisi lapsia liikkumaan.

Liikunnalliset perustaidot ovat läsnä arkipäivässämme. Motorinen taitavuus vaikuttaa kaikkeen toimintaan, ja on perusta liikuntakykyisyydelle. Koululiikun-nalla on tärkeä rooli lasten liikkumisessa, ja ylipäätään lasten arkipäivässä. Koulupäivän liikunnallistaminen ja liikunnan hyödyntäminen muiden oppituntien toiminnallistamisessa on ajankohtainen aihe.

Lasten motoristen perustaitojen on lisäksi todettu olevan yhteydes-sä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa (McKenzie ym. 2004). Lapsuudessa hankitut monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat lasten osallistumisen erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin myöhemmäl-lä iällä. Siksi niiden kehittämistä voidaan pitää yhtenä koululiikun-nan keskeisistä haasteista. (Kalaja ym., 2009, 37).

Kuten Kalaja edellisessä lainauksessa toteaa, on lasten motorisilla perustaidoil-la yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Koululiikunta on tärkeässä osassa luomassa liikunnallista elämäntapaa lapsille. Koulupäiviä pyritään liikunnallista-maan, jotta liikunnasta tulisi luonnollinen toimintatapa, eikä vain erillinen toimin-to. Liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat yleisesti tunnettuja, mutta silti-kään useat eivät liiku suositusten mukaisesti. Mielestäni tässä kuitenkin tärkeä kysymys on, kuinka kasvattaa liikuntamotivaatiota laajalti ja perusteellisesti. Täl-löin liikunnallinen elämäntapa voisi juurtua pysyväksi ja halutuksi toiminnaksi, eikä vain suorittamiseksi. Kuten Svendborg –projektinkin visiona on – lasten oma halu liikkua on avain liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan.

LÄHTEET

- Autio, Tuire 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. C. (2003). Developmentally physical education for all children (4 th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos 2005. Social Psychology of Exercise and Sport. Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Hakkarainen, Harri 2009b. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 195-218. Jyväskylä: Gummerus.
- Hakkarainen, Harri 2009a. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 219-236. Jyväskylä: Gummerus.
- Hakkarainen, Harri & Nikander, Antti 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 139-159. Jyväskylä: Gummerus.
- Halme, Titta 2003. Jyväslapset. 3.-6. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla. Jyväskylä: Likes.
- Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Helander, Tuija 2011. Ei tule voittajia, jos vain voittaminen on tärkeää. Teoksessa Salasuo, Mikko & Kangaspunta, Manu. Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11-15 –vuotiaiden kilpaurheilusta. 22-24. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Huhta, Helena; Nipuli, Suvi, Salasuo, Mikko 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusverkosto.
- Huotari, Pertti 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: LIKES.
- Huotari, Pertti 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto.
- Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: PS-Kustannus.
- Iirola, Hanna 1999. 7- 12 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. Jyväskylän yliopisto.

- Ilmonen, Kaj 2001. Sosiaalinen pääoma: käsite ja sen ongelmallisuus. Teoksessa Ilmonen, Kaj 2001. Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: Kopyjyvä Oy.
- Jaakkola, Timo 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 333-348. Jyväskylä: Gummerus.
- Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell.
- Jaakkola & Kalaja 2007-2010.
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/raportit/jaakkola_kalaja.pdf
- Kalaja, Sami & Sääkslahti, Arja 2009. Liikunnalliset perustaidot.
- Kalaja, Sami 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 263-277. Jyväskylä: Gummerus.
- Kalaja, Sami; Jaakkola, Timo; Liukkonen Jarmo 2009. Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailla. Liikunta & Tiede 46 (1), 36 – 44.
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kauranen, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Keränen, Tuovi. KilpaILO. Aikuinen harrastuksen tukena. Nuori Suomi ry.
- Kärkkäinen, Olli-Pekka & Laine, Kaarlo 2011. Raportti: Svendborgprojektet. Tutustumismatka koululiikuntainterventioon ja tutkimushankkeeseen Tanskan Svendborgissa, 2.-4.11.2011. LIKES-tutkimuskeskus.
- Kyöstiö, O.K. 1986. Kilpailu ja sen käyttö kasvatuksessa. Teoksessa Ajatuksia aikamme kasvatuksesta. 113-142. Keuruu: Otava.
- Häkkinen, Keijo; Mäkelä, Jarmo; Mero, Antti 2007. Voima. Teoksessa Mero, Antti; Nummela, Ari; Keskinen, Kari; Häkkinen, Keijo 2007. Urheiluvalmennus. 251-292. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Laurikainen, Heli 2010. Ajatuksia yhteisöllisyyden rakentumisesta järjestöjen yhteistyöverkostossa. Teoksessa Kylmäkoski, Merja (toim). Avauksia yhteisöllisyyteen. 67-74. Jyväskylä: Gummerus.
- Lehmuskallio, Mari 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turku: Painosalama Oy.
- Lintunen, Taru 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi. Näkemyksiä liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. 152-155. Jyväskylän yliopisto. WSOY.
- Luukkonen, Eeva & Sääkslahti, Arja 2002. Liikunnan Salaisuudet 1. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Lähdesniemi, Mika & Maja, Christian 2007. Kilpailu koululiikunnassa. – Viidesluokkalaisten näkemyksiä koululiikunnan kilpailujen positiivisista ja negatiivisista tekijöistä. Turku: Turun yliopisto.
- McKenzie, T.L., Sallis, J.F. & Broyles, S.L. 2004. Childhood movement skills: predictors of physical activity in Anglo American and Mexican American adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73, 238-244.
- Mero, Antti; Jouste, Petteri; Keränen, Tapani 2007. Nopeus. Teoksessa Mero, Antti; Nummela, Ari; Keskinen, Kari; Häkkinen, Keijo 2007. *Urheiluvalmennus*. 293-310. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Miettinen, Pauli 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerus.
- Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nikander, Antti 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski Jarmo. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. 349-360. Jyväskylä: Gummerus.
- Niskanen, Laura & Savijoki, Pauliina 2011. Mikä motivoi nuorta huippu-urheiluun? Kyselytutkimus Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla 2009. Haaga-Helia.
- Nummela, Ari 2007a. Kestävyysominaisuuksien mittaaminen. Teoksessa Keskinen, Kari L., Häkkinen, Keijo & Kallinen, Mauri 2007. *Kuntotestauksen käsikirja*. 51-79. 2. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Nummela, Ari 2007b. Nopeuskestävyys. Teoksessa Mero, Antti; Nummela, Ari; Keskinen, Kari; Häkkinen, Keijo 2007. *Urheiluvalmennus*. 315-332. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Nummela, Ari; Keskinen, Kari L.; Vuorimaa, Timo 2007. Kestävyys. Teoksessa Mero, Antti; Nummela, Ari; Keskinen, Kari; Häkkinen, Keijo 2007. *Urheiluvalmennus*. 333-363. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Nupponen, Heimo 1997. 9-16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES.
- Nupponen, Heimo 2010. Raportti liikuntatieteellisestä tutkimuksesta. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnon seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkotij- ja kouluympäristöllä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- Nupponen, Heimo & Pehkonen, Mikko 2010. Koululiikuntafoorumi: liikuntalajien opetuksesta ominaisuuksien opettamiseen. *Liikunnan ja Urheilun maailma* 7/2010.
- Ommundsen, Yngvar & Roberts, Glyn C. 2003. Juks og fanteri eller god idrettsmoral i fotball? Tre motivasjonsstudier blant unge spillere. *Norges idrettshøgskole*.
- Reponen, Jussi-Pekka 2012. Jo uran alku luo paineita. HS 29.9.2012.
- Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti;

- Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. 279-307. Jyväskylä: Gummerus.
- Salasuo, Mikko & Koski, Pasi 2011. Liikunnan ja urheilun paikka nykynuoren elämässä. Liikuntatieteellisen Seuran artikkelikokoelmassa, Karkaavat projektit, kasautuvat tutkimukset. Liikuntatieteellinen Seura.
- Salasuo, Mikko & Kangaspunta, Manu (toim.) 2011. Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11-15 –vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto.
- Sansone, Carol & Harackiewicz, Judith M. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivation : The Search for Optimal Motivation and Performance. San Diego: Academic Press.
- Seligman, Adam 2001. Luottamuksen ongelma. Teoksessa Ilmonen, Kaj 2001. Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Seppänen, Lasse; Aalto, Riku; Tapio, Harri 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Paronen, Olavi. Kavereiden vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. 8/2011. UKK-instituutti.
- Takalo, Susanna 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 –vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto.
- Tammelin, Tuija; Laine, Kaarlo & Turpeinen, Salla (toim.) 2012. Liikkuva Koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Tönnies, Ferdinand; Harris, Jose 2001. Tönnies: Community and Civil Society. New York: Cambridge University Press.
- Uronen, Ville 2003. Juniorijalkapalloilijoiden fyysinen aktiivisuus, urheilumotiivit ja kaverisuhteet kahden vuoden aikana. Jyväskylä: Likes.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta ja Tiede 44 (2), 10–14.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopisto. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:201. Kasvatustieteiden laitos.